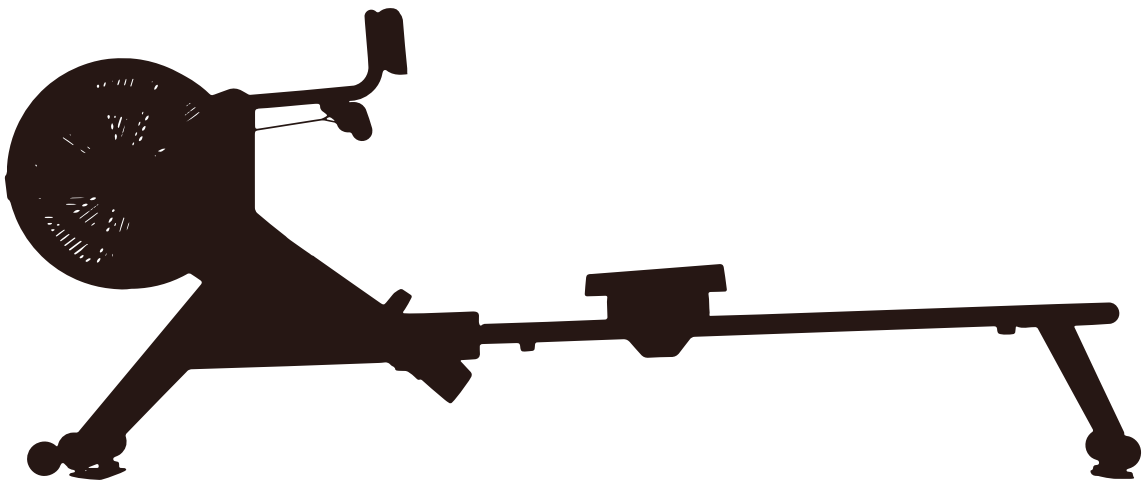


CARDIO

DE



# ROWER R65

TITAN LIFE®

# INHALTSVERZEICHNIS

LESEN SIE SICH VOR DER BENUTZUNG DIE ANLEITUNG DURCH	4
LIEBER KUNDE	5
KUNDENDIENST	6
ENTSORGUNG	7
GARANTIEBESTIMMUNGEN	8
SICHERHEITSMASSNAHMEN	9
WARTUNG	11
PULSBASIERTES TRAINING	12
AUFWÄRMEN	14
ALLGEMEINES ÜBUNGSPROGRAMM	16
HILFE BEIM ERREICHEN IHRER TRAININGSZIELE	17
ANLEITUNGEN	18



# LESEN SIE SICH VOR DER BENUTZUNG DIE ANLEITUNG DURCH

WENN SIE DIE LEBENSDAUER IHRES PRODUKTS VERLÄNGERN WOLLEN.

LESEN SIE SICH VOR DER BENUTZUNG DEN ABSCHNITT WARTUNG DURCH.



# LIEBER KUNDE

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines Produkts von TITAN LIFE. Dieses Qualitätsprodukt wurde für den Hausgebrauch hergestellt und entsprechend der EU-Norm EN 957 getestet. Vor der Montage und der ersten Verwendung des Produkts lesen Sie bitte das Handbuch aufmerksam durch und bewahren es an einem sicheren Ort auf.

# KUNDENDIENST

Um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten, wenn Sie Fragen haben oder etwas falsch läuft, benötigen wir von Ihnen die Seriennummer des Produkts, die Sie auf dem Etikett an der Rahmenunterseite des Laufbands finden. Füllen Sie dann die folgenden Zeilen für zukünftige Anfragen aus. Diese Daten benötigen wir für Ihre Anfragen bezüglich Ihres Produkts. Wir empfehlen Ihnen, die folgenden Daten zusammen mit Ihrem Kaufbeleg aufzubewahren. Im Schadensfall müssen Sie Ihren Kaufbeleg vorweisen können.

Marke:

---

z. B. TITAN LIFE

Produkttyp:

---

z. B. Fahrrad

Produktname:

---

z. B. ATHLETE B'11

Seriennummer:

---

z. B. re-12011/5212/45101-01

Kaufdatum:

---

z. B. 20.10.2020

Wo gekauft:

---

z. B. Expert Sport Norway

## BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Sollten Sie Ersatzteile benötigen, finden Sie die entsprechenden Produktnummern in der Produktbeschreibung oder in der Bedienungsanleitung. Für die Bestellung kontaktieren Sie unseren Kundendienst bitte wie folgt:

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

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

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

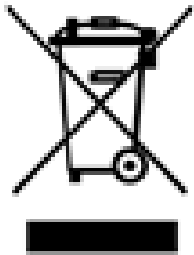
NO.: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

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

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

Halten Sie die Seriennummer, Produktnummer, den Kaufbeleg sowie das Handbuch bereit.

## ENTSORGUNG



Dieses Symbol auf einem Produkt bedeutet, dass es nicht im Haushaltsabfall entsorgt werden kann. Es ist Ihre Verantwortung, das Produkt ordnungsgemäß als elektrisches oder elektronisches Gerät zu entsorgen. So können natürliche Ressourcen erhalten und potenzielle negative Folgen für die menschliche Gesundheit und die Umwelt verhindert werden.

# GARANTIEBESTIMMUNGEN

TITAN LIFE-Qualitätsprodukte sind für den Hausgebrauch ausgelegt und getestet. Dies bedeutet, dass die Garantie erlischt, wenn das Produkt zu kommerziellen, öffentlichen oder anderen nicht-privaten Zwecken verwendet wird.

Dieses Produkt wurde nach der EU-Norm EN 957 hergestellt.

Als Importeur Ihres neuen TITAN LIFE-Produkts bietet Ihnen LivingSport A/S eine 2-Jahres-Garantie im Rahmen des Kauf- und Vermarktungsgesetzes. Diese Garantie deckt Produktions- und Materialschäden ab, die bei der normalen Verwendung des Produkts auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden oder Abnutzungen ab, die direkt oder indirekt aus unangemessener Verwendung, schlechter Wartung, Gewaltanwendung oder unzulässigen Modifikationen entstehen. LivingSport A/S haftet nicht für Schäden an anderen Haushaltswaren, die in Verbindung mit der Verwendung dieses Produkts auftreten. Garantieansprüche auf Grund von Schäden und Mängeln, die durch die normale Überprüfung des Produkts erkennbar sind, müssen innerhalb einer angemessenen Frist LivingSport A/S mitgeteilt werden.

Treten am Produkt Schäden oder Mängel auf, kann es zur Reparatur eingeschickt werden. Dies MUSS von LivingSport A/S vor der Produktrückgabe genehmigt werden. Nach der Bewertung des Schadens oder Mangels wird versucht, das Problem durch die Reparatur des Produkts zu lösen. Wenn dies nicht innerhalb einer angemessenen Frist und ohne größere Umstände für den Kunden geschehen kann, wird das Produkt ausgetauscht oder der Kaufpreis erstattet. Die Reklamationsfrist beginnt am Liefertag. Bitte bewahren Sie daher Ihren Kaufbeleg und Lieferschein auf.

**Möchten Sie das Produkt reklamieren, wenden Sie sich bitte an:**

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.eu](http://www.livingsport.eu)

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

# SICHERHEITSMASSNAHMEN

Bevor Sie mit diesem oder anderen Übungsprogrammen beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies gilt besonders für Personen, die bisher noch nicht regelmäßig Sport getrieben haben oder Personen mit aktuellen oder vorangegangenen Gesundheitsproblemen. Lesen Sie vor der Verwendung dieses Handbuch aufmerksam durch. Der Hersteller und Händler haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die durch die Verwendung dieses Produkts auftreten. Weder der Hersteller noch der Verkäufer haften für Verletzungen oder Schäden an Haushaltswaren, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

Lesen Sie alle Warnungen und Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät nutzen. Wir empfehlen Ihnen, dieses Handbuch aufzubewahren.

- Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Nutzer des Produkts auf alle Gefahren hingewiesen wurden. Nutzen Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Nutzen Sie das Produkt im Innenbereich auf einer flachen Oberfläche mit genügend Platz um das Gerät herum. Platzieren Sie das Gerät nicht im Außenbereich, in der Garage, im Carport, Schuppen oder in Wassernähe.
- Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und Staub.
- Halten Sie Kinder unter 12 und Haustiere STETS vom Produkt fern.
- Bei Bedarf platzieren Sie eine Matte unter die Stabilisatoren, um Holzböden und Teppiche zu schützen.
- Alle Schrauben und Bolzen regelmäßig nachziehen.
- Alle verschlissenen Teile sind umgehend zu ersetzen.
- Beschädigte Teile oder Komponenten können ein Sicherheitsrisiko darstellen oder die Lebensdauer des Produkts verkürzen. Daher müssen alle verschlissenen Teile sofort ersetzt werden und das Produkt darf erst danach wieder benutzt werden.
- Reparaturen dürfen nur in Absprache mit LivingSport A/S ausgeführt werden.
- Stellen Sie sicher, dass KEINE FLÜSSIGKEITEN in die Maschine oder elektronische Teile gelangen können, um Schäden am Produkt zu vermeiden.
- Das Produkt muss bei normaler Raumtemperatur, also nicht unter 15°C aufbewahrt werden.
- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen kann.
- Tragen Sie stets Sport- oder Trainingsschuhe.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, wenn Sie das Produkt nutzen. Haben Sie während des Trainings Schmerzen oder fühlen sich benommen, stoppen Sie das Training sofort.
- Verwenden Sie Ihr Produkt in Verbindung mit einem Hand-Pulsmesser, denken Sie daran, dass ein solches Gerät kein medizinischer Apparat ist und im Vergleich mit Messungen Ihres direkten Pulses vom Herzen ein größerer Fehlerbereich bei Pulsmessungen auftreten kann. Verschiedene Faktoren, inklusive die Bewegungen des Nutzers, können die Präzision des Hand-Pulsmessers beeinflussen.
- Der Hand-Pulsmesser ist ein Trainingsgerät, zu Messung Ihrer allgemeinen Herzfrequenz.
- Das Produkt ist als „H“-Produkt klassifiziert (für den Hausgebrauch) und ist daher nur für den privaten Einsatz zulässig. Es darf nicht zu kommerziellen oder öffentlichen Zwecken verwendet werden.

- Das Produkt ist NICHT für medizinische und rehabilitative Zwecke geeignet.
- Das Produkt wurde entsprechend der EU-Norm EN 957 hergestellt und ist nicht für therapeutisches oder medizinisches Training konzipiert.
- Das maximal zulässige Nutzergewicht finden Sie im Abschnitt ANLEITUNGEN.
- Falls Ihr Gerät mit einem Herzfrequenz-Überwachungssystem ausgerüstet ist, beachten Sie bitte Folgendes: **WARNUNG!** Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau arbeiten. Zu starkes Training kann schwere Verletzungen oder den Tod verursachen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach fühlen.

# WARTUNG

Das Produkt muss vor jedem Einsatz gespannt werden und auf Schäden, Vibrationen, Geräusche, Rasseln und fehlende Teile überprüft werden. Sind Sie nicht sicher, ob das Produkt beschädigt ist, verwenden Sie es nicht und wenden Sie sich an den Kundendienst von LivingSports A/S. Achten Sie dabei besonders auf die Schrauben der beweglichen Teile, gleich ob sie sichtbar oder verdeckt sind. Wurde der Fehler durch unangemessene Verwendung, fehlende Spannung oder Wartung verursacht, erlischt die Garantie sofort. Zudem haftet LivingSport nicht für Fehler, die bei 2. und 3. Parteien auftreten können.

# PULSBASIERTES TRAINING

An normalen Tagen nutzt unser Körper den Sauerstoff, um Nährstoffe aus unserem Essen in Energie für unsere Muskeln und andere Körperfunktionen umzuwandeln. Der Energieverbrauch wird in Kalorien gemessen. Verbrauchen wir mehr Kalorien, als wir zu uns nehmen, nutzt der Körper die vorhandenen Fettreserven als Energiespender, sodass Fett in Muskeln umgewandelt wird. Dies führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Gesundheit.

Beim Training erhöht sich der Puls, damit die benötigten Muskeln mit Sauerstoff versorgt werden können. Regelmäßige kardiovaskuläre Aktivitäten, wie Radfahren, Laufen, Rudern oder Training auf einem Cross-Trainer stärken das Herz und die Lungen, damit Sauerstoff effektiver zu den Muskeln geleitet wird, wobei Kalorien noch effizienter verbrannt werden.

Um Ihre Gesundheit auf sichere und verlässliche Weise zu verbessern, müssen Sie den Pulswert, bei dem Sie trainieren wollen, sehr genau einschätzen.

Dies können Sie über die Einstellung Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR) tun. Dabei geben Sie den maximalen Wert für Ihre Herzschläge pro Minute an.

Allgemeine Einstellung der maximalen Herzfrequenz:

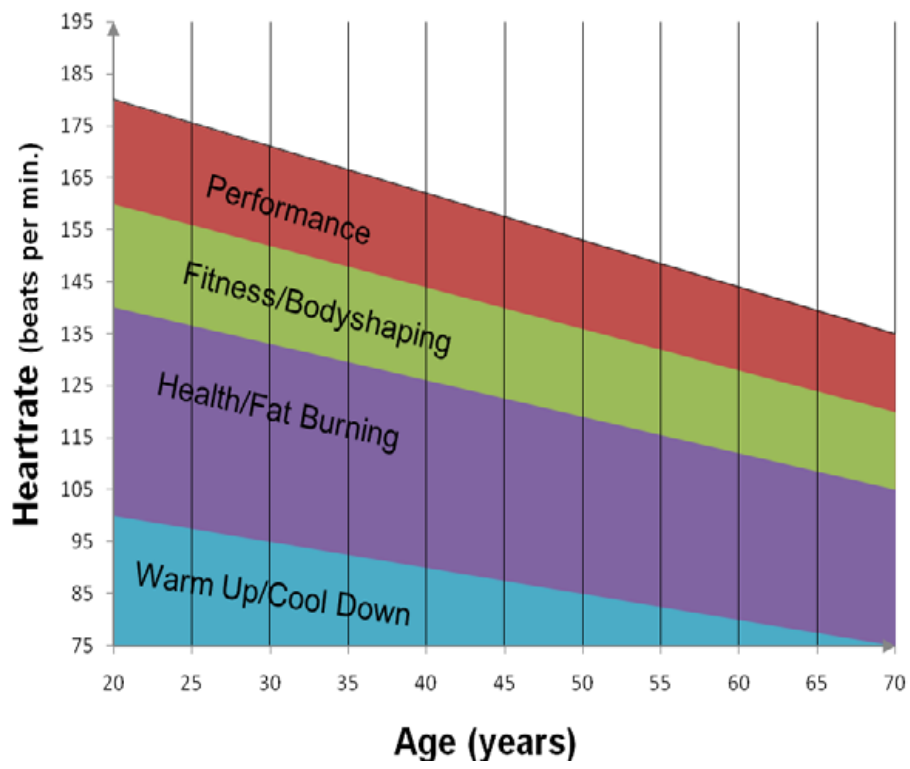
Herren:            Berechnete Herzfrequenz =  $220 - \text{Alter}$

Damen:            Berechnete Herzfrequenz =  $226 - \text{Alter}$

Anhand der Tabelle auf dieser Seite können Sie bestimmen, auf welchem Grad Sie basierend auf Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR) trainieren sollten.



# HERZFREQUENZ-DIAGRAMM



# AUFWÄRMEN

## FLEXIBILITÄT

Die Flexibilität ist der Bewegungsbereich an einem Gelenk zwischen mindestens zwei Knochen. Schonen Sie Ihre Gelenke und erhöhen Ihre Flexibilität, sind Sie weniger anfällig für Verletzungen oder arthritische Gebrechen. Anhand von Dehnungsübungen können Sie Ihre Flexibilität behutsam verbessern. Dehnungsübungen müssen stets beim Aufwärmen und Abwärmen erfolgen. Während des normalen Trainings können Sie Ihre Flexibilität weiter erhöhen.

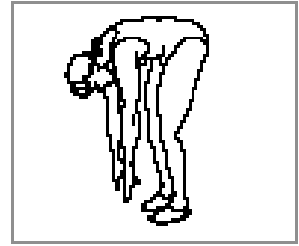
## AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

Ein erfolgreiches Übungsprogramm besteht aus einem guten Aufwärmen, Aerobic-Übungen und dem Abwärmen. Machen Sie dieses Programm zwei oder dreimal pro Woche mit einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach mehreren Monaten können Sie Ihre Trainingseinheiten vier oder fünfmal vornehmen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil Ihres Übungsprogramms und sollte vor jeder Trainingseinheit erfolgen. Durch das Aufwärmen und Muskeldehnung wird Ihr Körper auf die Anstrengung vorbereitet. Zudem wird Ihre Durchblutung und Ihr Puls verbessert, da mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln gelangt. Nach dem Training, sollten Sie diese Übungen wiederholen, um Muskelkater zu mindern. Wir empfehlen Ihnen folgende Aufwärm- und Abwärmübungen.

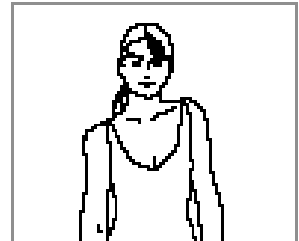
## BERÜHREN SIE IHRE ZEHEN

Beugen Sie Ihren Rücken langsam nach vorn, wobei Sie Ihren Rücken und die Arme entspannen und in Richtung Ihrer Zehen strecken. Strecken Sie sie soweit sie können und halten Sie diese Position über 15 Sekunden. Beugen Sie die Knie leicht ein.



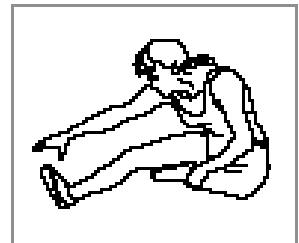
## SCHULTERN HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr und halten Sie sie dort über 2 Sekunden. Wiederholen Sie dies für die linke Schulter.



## HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR DEHNEN

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Drücken Sie die Sohle des linken Fußes gegen das Innere Ihres rechten Oberschenkels. Strecken Sie Ihren rechten Arm an Ihrem rechten Bein soweit Sie können. Halten Sie die Stellung über 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein und Arm.



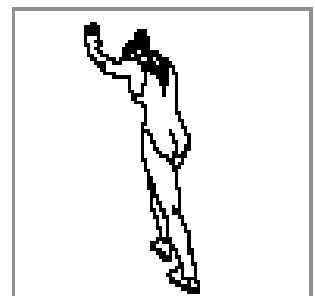
## SEITENDEHNUNGEN

Heben Sie die Arme über den Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so hoch wie möglich. Strecken Sie Ihren Oberkörper nach rechts. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die linke Seite.



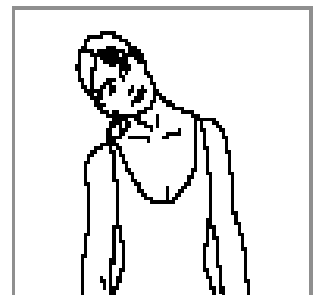
## WADEN-/ ACHILLESDEHNUNGEN

Lehnen Sie sich gegen eine Wand und stellen Sie das linke vor das rechte Bein und strecken Sie Ihre Arme nach vorn. Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und halten Sie Ihren linken Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann Ihr linkes Bein und lehnen sich nach vorn, indem Sie Ihre rechte Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung über 15 Sekunden. Halten Sie Ihr Bein gestreckt und wiederholen Sie den Vorgang für das andere Bein.



## KOPFROLLEN

Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts und strecken die linke Nackenseite aus. Halten Sie die Stellung über 20 Sekunden. Neigen Sie den Kopf dann nach links, bis die rechte Nackenseite gestreckt ist. Halten Sie die Stellung über 20 Sekunden. Neigen Sie dann Ihren Kopf nach vorn und dehnen Sie Ihren Nacken.



Wiederholen Sie die Übungen mehrmals.

# ALLGEMEINES ÜBUNGSPROGRAMM

GEWÜNSCHTES ERGEBNIS	ÜBUNGSSTUFE
Aktivere Lebensweise <ul style="list-style-type: none"> <li>● Verbesserung der funktionellen Kapazität</li> <li>● Reduziertes Krankheitsrisiko</li> <li>● Körperliches Wohlbefinden</li> </ul>	Stufe 1 Arbeitet mit einem Puls von 40-60 % Ihres Höchstwerts
Gesünderes Herz - Fettverbrennung <ul style="list-style-type: none"> <li>● Verbesserte Herzfähigkeit</li> <li>● Gewichtsverlust</li> <li>● Mehr Energie</li> <li>● Verringerter Blutdruck</li> <li>● Verringerter Cholesterinspiegel</li> <li>● Stärkeres Immunsystem</li> <li>● Weniger Stress</li> </ul>	Stufe 2 Arbeitet mit einem Puls von 61-70% Ihres Höchstwerts
Kondition - Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> <li>● Verbesserte Herzfähigkeit</li> <li>● Verbesserte aerobe Kapazität und Ausdauer</li> </ul>	Stufe 3 Arbeitet mit einem Puls von 71-85% Ihres Höchstwerts
Wettkampftraining <ul style="list-style-type: none"> <li>● Erhöht Sauerstofflimit</li> <li>● Verbesserte Wettbewerbsergebnisse</li> </ul>	Stufe 4 Arbeitet mit einem Puls von 86-100% Ihres Höchstwerts

# HILFE BEIM ERREICHEN IHRER TRAININGSZIELE

Wie bereits beschrieben, entstehen durch das Training zahlreiche Vorteile, wie z. B. besseres Schlafverhalten und geringeres Gewicht, sodass Sie auch Fett verbrennen, wenn Sie nicht trainieren, bessere Haltung, sodass Rückenschmerzen vermieden werden und ein verbessertes Selbstbewusstsein durch ein gesünderes Leben. Erklären Sie das Abnehmen nicht zum m einzigen Ziel Ihres Trainings. Mit einem Blick in den Spiegel erkennen Sie die Auswirkungen des Trainings sofort, da Sie Fett in Muskeln umwandeln.

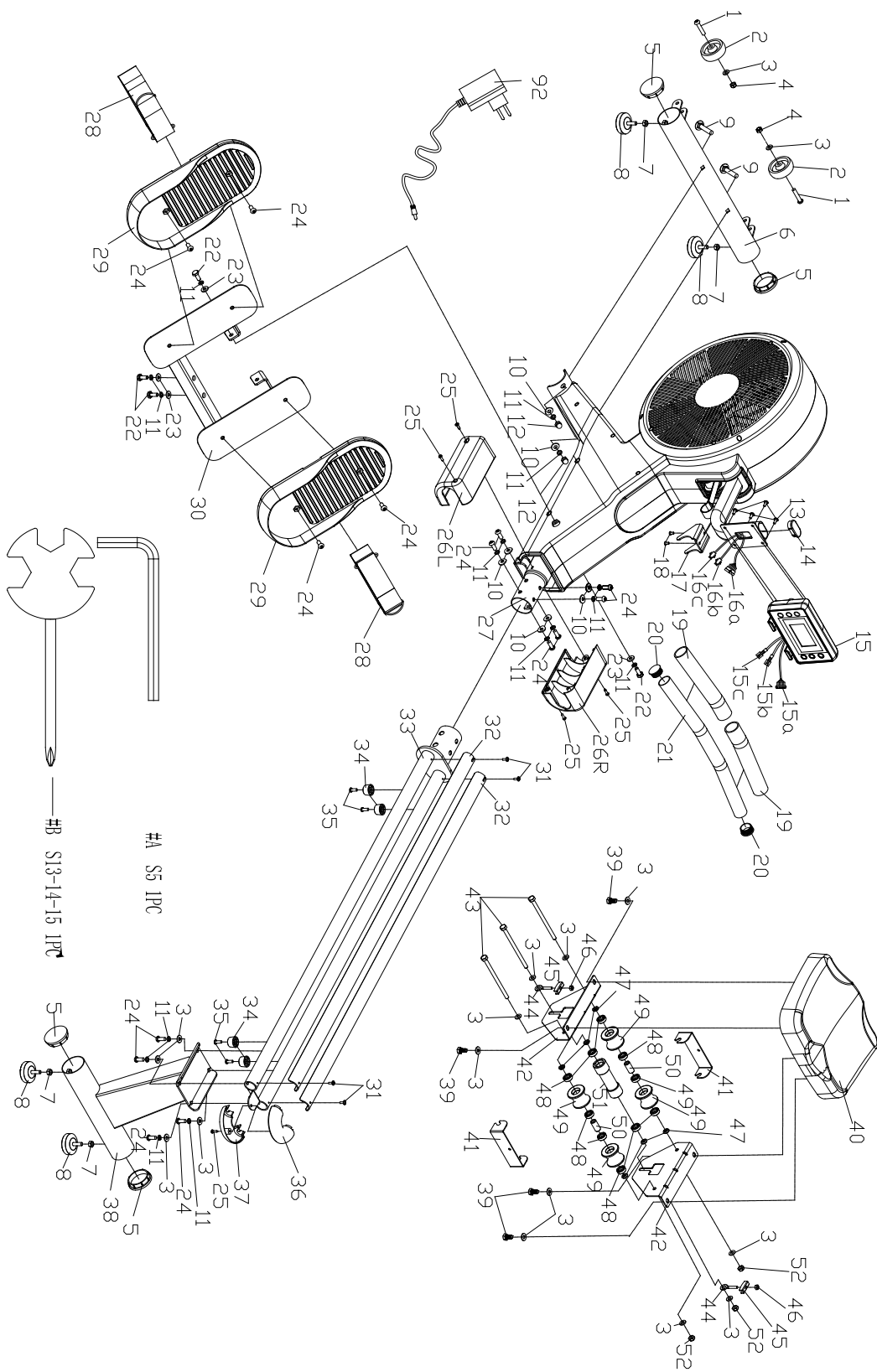
Setzen Sie sich bei Trainingsbeginn keine unrealistischen Ziele. Dies führt schnell zu schmerzenden Muskeln, sodass Sie die Motivation verlieren, Ihre Ziele weiter zu verfolgen. Es ist besser, Sie sitzen dreimal pro Woche 20 Minuten auf dem Sattel und erholen sich zwischen den Trainingseinheiten. Mit dem Training ändern Sie Ihren Lebensstil, also nehmen Sie sich die notwendige Zeit.

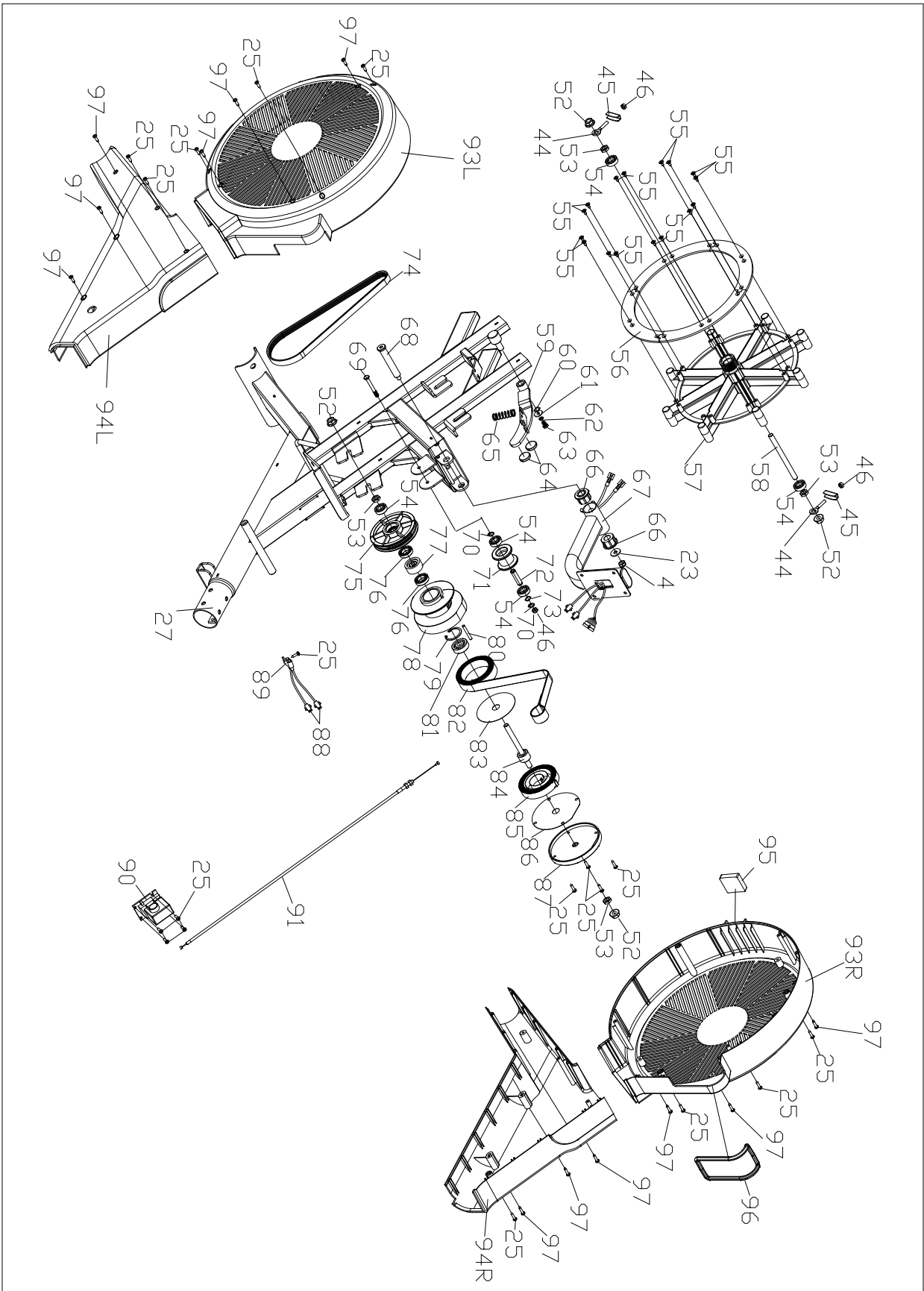
Übertreiben Sie es nicht beim Training. Mit einem langsamen Start haben Sie langfristig mehr Erfolg. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen, sodass sich Ihre neuen Gewohnheiten normal anfühlen. So geben Sie nicht auf und fallen zurück in eine passive Lebensweise. Zudem ist es wichtig zu verstehen, dass verschiedene Elemente des Alltags Ihre Trainingsziele fördern oder erschweren können. Was Sie essen hat einen großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, sodass Sie gut essen sollten. Zudem gibt es zahlreiche kleine Dinge im Alltag, die sich positiv auswirken können, wie z. B. die Treppen anstatt des Fahrstuhls zu nutzen. Auch wenn Sie diese Dinge nicht täglich tun, jedes Bisschen hilft.

# ANLEITUNGEN

Maximales Nutzergewicht 100kg

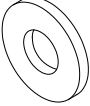
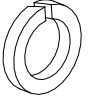
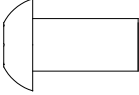
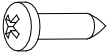
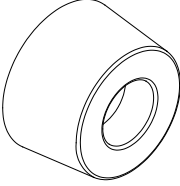
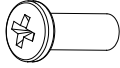
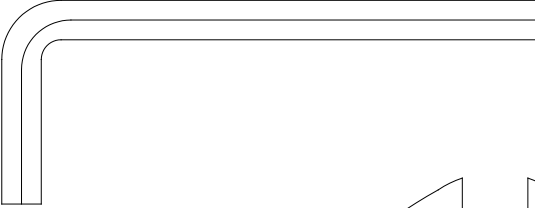
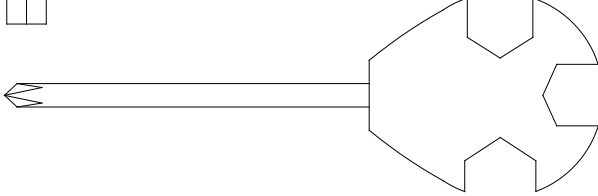
# EXPLOSIONSZEICHNUNG







# Befestigungselemente:

	_____	#' d8* Φ%* *%)	(GH
	_____	#%%d8	(GH
	_____	#&( A 8* &\$*G)	(GH
	_____	#&) GH( "&*%* * ,	(GH
	_____	#' ( Φ &+* &' †%*† 6	2GH
	_____	#' ) 'A **%*† Φ%\$	2GH
	_____	#5' G)	1GH
	_____	#6 G% !%(!%)	1GH

# Teileliste

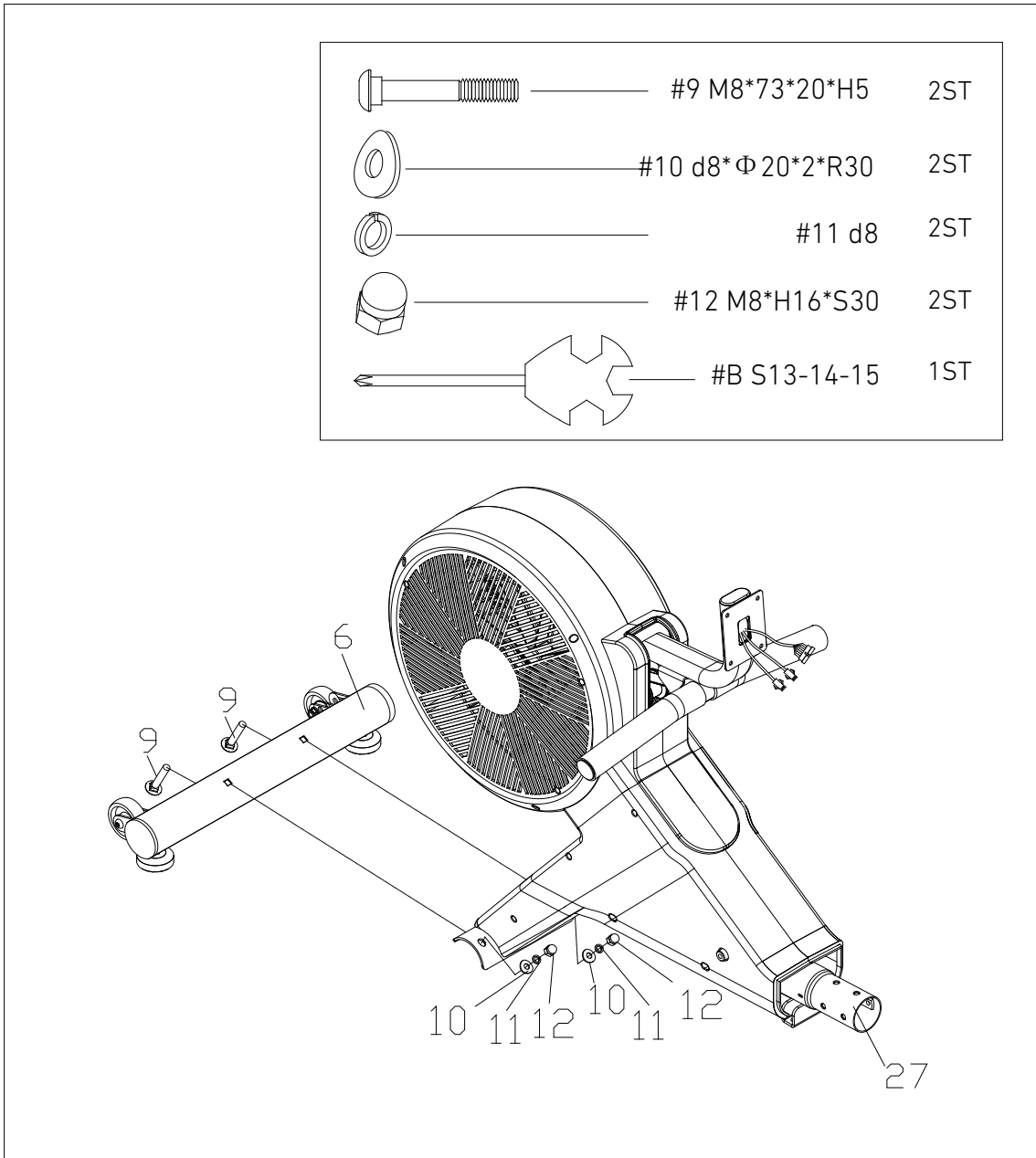
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Schraube M8 x 42 x 15 x S6	2
2	Transportrad	2
3	Unterlegscheibe d. 8 x Ø16 x 1,5	16
4	Nylonmutter M8 x H7,5 x S13	6
5	Abschlusskappe Ø60,5 x 17	4
6	Tretlagerrohr vorne	1
7	Mutter M8	4
8	Einstellbare Fußplatte Ø52 x 18	4
9	Schraube M8 x 73 x 20 x H5	2
10	Bogenscheibe d. 8 x Ø20 x 2 x R30	8
11	Federring d8	12
12	Hutmutter M8	2
13	Schraube M5 x 10	4
14	Abschlusskappe	1
15	Computer	1
16	Kabelbaum	2
17	Handgriffhalterung	1
18	Schraube M5 x 10 x Ø8,5	2
19	Schaumgriff	2
20	Endkappe Ø32 x 17	2
21	Griffstange	1
22	Schraube M8 x 20 x S13	4
23	Unterlegscheibe d. 8 x Ø20 x 2	5
24	Schraube M8 x 20 x S5 x Ø13	11
25	Schraube ST4.2 x 16 x Ø8	22
26L/R	Abdeckung	1 Paar
27	Hauptrahmen	1
28	Pedalriemen	2
29	Pedal	2
30	Pedalplatte	1

Nr.	Beschreibung	Menge
33	Schiene	1
34	Begrenzer	4
35	Schraube M6 x 16 x Ø10	4
36	Obere Schienenabdeckung	1
37	Untere Schienenabdeckung	1
38	Hintere Stütze	1
39	Schraube M8 x 16 x S14	4
40	Sitz	1
41	U-Leitblech	2
42	Linke Auflageplatte des Sitzes	2
43	Schraube M8 x 135 x 15 x S14	3
44	Kettenbolzen M6 x 40 x Ø10 x 2,5	4
45	Kette U Sitz	4
46	Nylonmutter M6 x H6 x S10	5
47	Abstandshalter d. 8 x Ø15 x 4	6
48	Lager 608Z	10
49	Walze Ø45 x 38 x Ø22	4
50	Abstandshalter Ø14 x Ø8,3 x 30	2
51	Walze Ø33 x 106 x Ø22	1
52	Mutter M10 x 1 x H9,5 x S15	4
53	Mutter M10 x 1 x H5 x S17	4
54	Lager 6000-2RS	5
55	Schraube ST4.2 x 13 x Ø7	16
56	Aluminiumblech	4
57	Ventilator	1
58	Schwungradachse	1
59	Magnetplatte	1
60	Federring d. 12 x Ø15,5 x 0,3	1
61	Unterlegscheibe d. 6 x Ø16 x 1,5	1
62	Federring d6	1

31	Schraube M4 x 12	4
32	Schienenteil	2
65	Feder Ø1,2 x Ø15 x 48 x N9	
66	Buchse Ø32 x 3,3 x Ø28 x 16 x Ø14	2
67	Computerständer	1
68	Knopf Ø14 x 81,5 x M8 x S6	1
69	Schraube M6 x 55 x 15 x S10	1
70	Unterlegscheibe d10	2
71	Riemenscheibe Ø45 x 35	1
72	Befestigen der Achse für den Gitterriemen	1
73	Federring d. 10	1
74	Riemen	1
75	Bandplatte	1
76	Lager 16003-2RS	2
77	Lager Ø35 x d. 17 x 16	1
78	Gitterriemenrad	1
79	Unterlegscheibe d35	1
80	Befestigen der Achse für den Gitterriemen	1
81	Lager 6300-2RS	1
82	Gitterriemen	1
83	PC-Platte für Gitterriemenrad	1

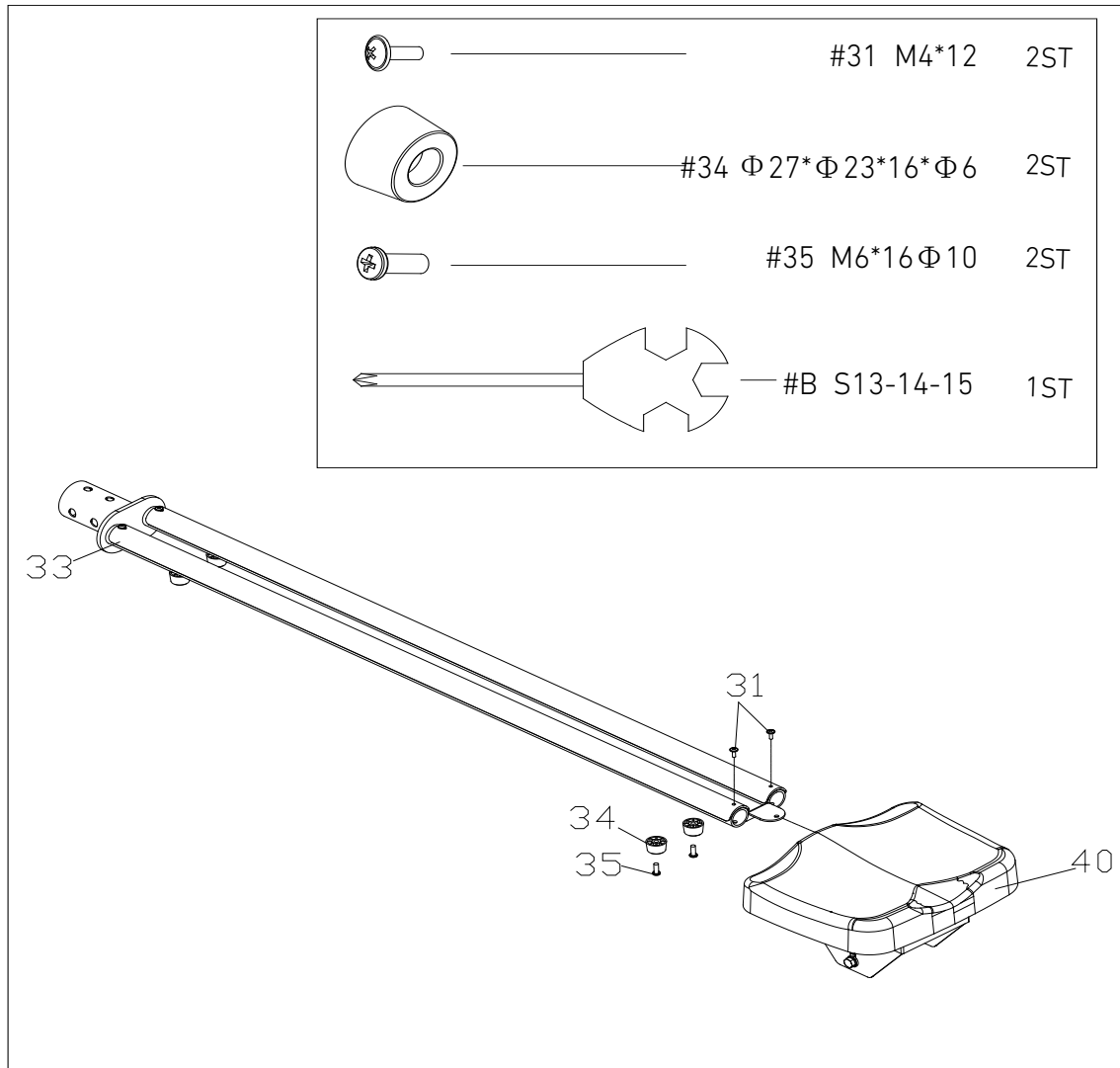
63	Schraube M6 x 12 x S10	1
64	Magnet Ø24 x 5	2
84	Achse für Gitterriemenrad	1
85	Spiralfeder	1
86	Äußere Leiterplatte	1
87	Äußere Abdeckung des Gitterriemenrads	1
88	Sensor	2
89	Sensorhalterung	1
90	Motor	1
91	Stromkabel	1
92	Adapter	1
93L/R	Vordere Abdeckung	1 Paar
94L/R	Hintere Abdeckung	1 Paar
95	Stützplatte des Gehäuses	1
96	Gummiring	1
97	Schraube ST4.2 x 16 x Ø8	12
A	Schraubenschlüssel S5	1
B	Schraubenschlüssel S13-14-15	1

Schritt 1:



Entfernen Sie die Schrauben (9), Bogenscheiben (10), Federringe (11) und Hutmuttern (12) mit dem Schraubenschlüssel (B) vom vorderen Unterrohr (6) und befestigen Sie das vordere Unterrohr (6) mithilfe des Schraubenschlüssels (B) dann mit Schrauben (9), Bogenscheiben (10), Federringen (11) und Hutmuttern (12) am Hauptrahmen (27).

## Schritt 2:



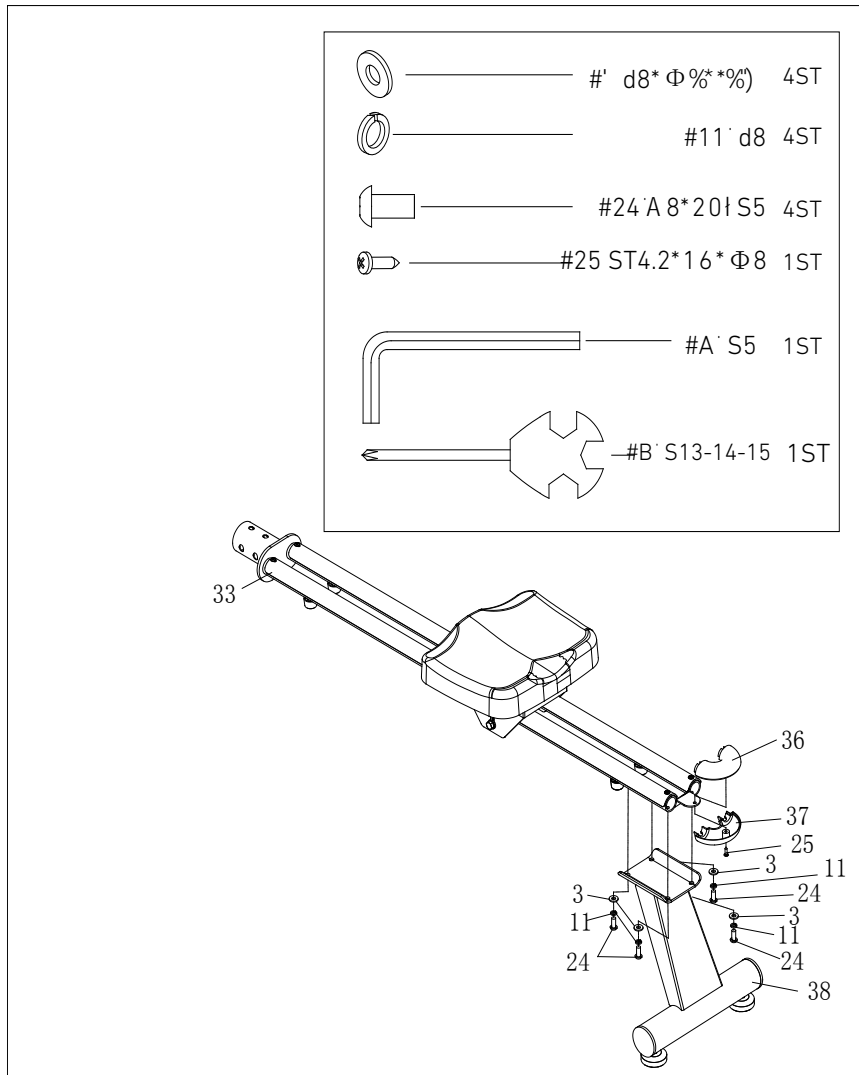
**a.** Entfernen Sie die Schrauben (31) mit dem Schraubenschlüssel (B) von der Schiene (33);

b. Führen Sie den Sitz (40) in die Schiene (33) ein.

c. Befestigen Sie das Schienenstück (32) mithilfe des Schraubenschlüssels (B) mit der Schraube (31) in der Schiene (33);

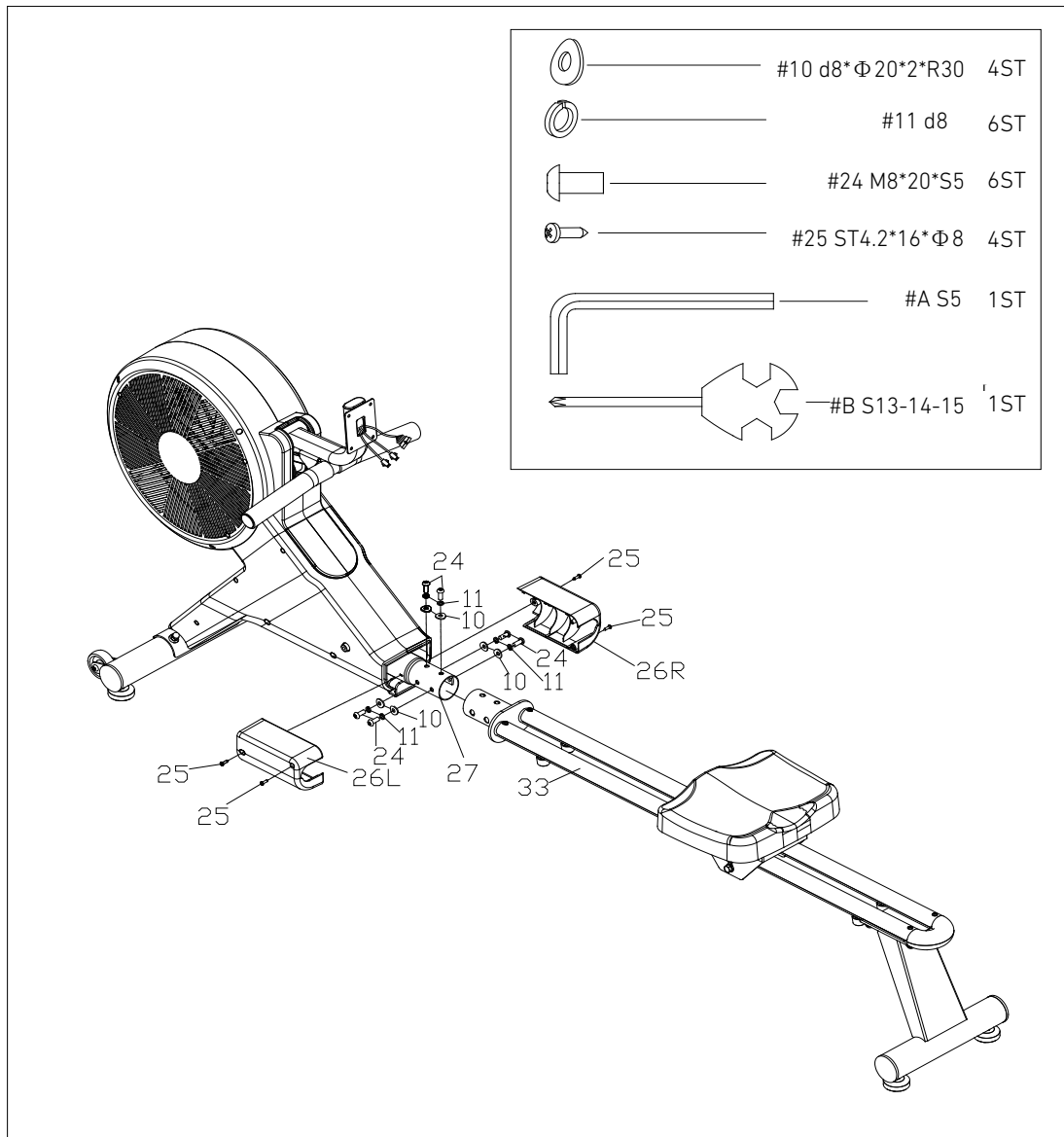
d. Befestigen Sie den Anschlag (34) mithilfe des Schraubenschlüssels (B) mit den Schrauben (35) in der Schiene (33).

### Schritt 3:



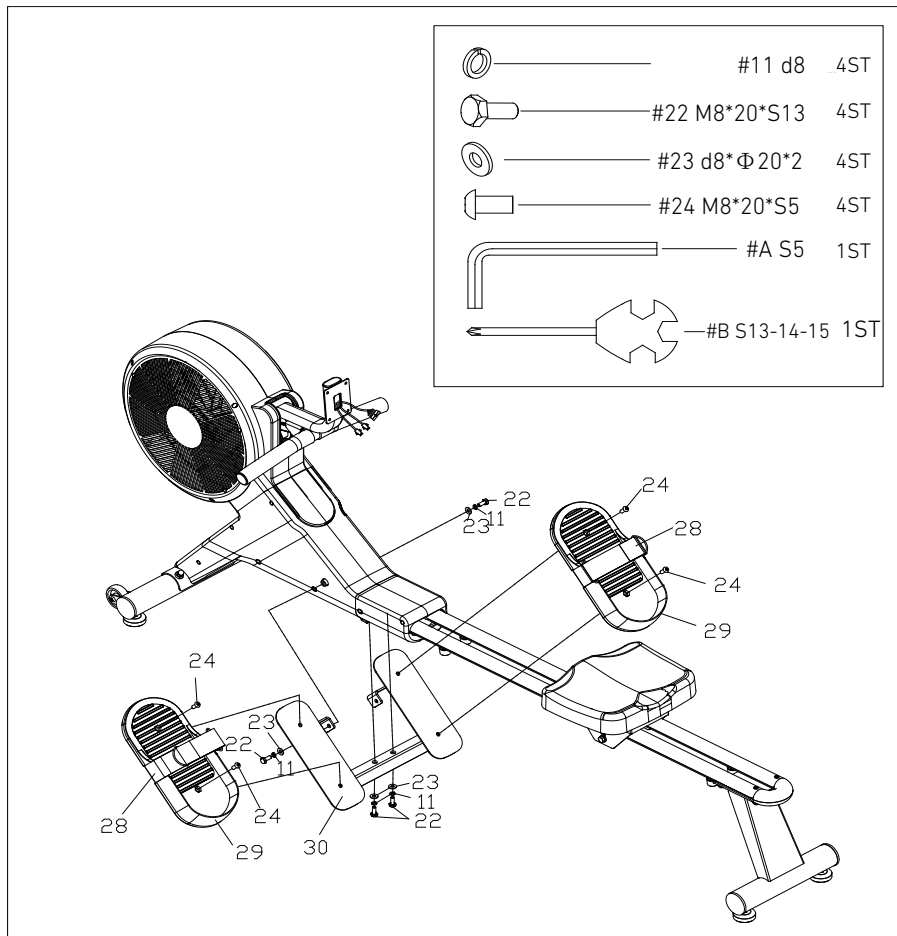
- a. Befestigen Sie die obere und untere Abdeckung (36&37) der Schiene mithilfe des Schraubenschlüssels (B) mit den Schrauben (25) an der Schiene (33).
- b. Befestigen Sie den hinteren Träger (38) mithilfe des Schraubenschlüssels (A) mit Unterlegscheiben (3), Federringen (11) und Schrauben (24) an der Unterseite der Schiene (33).

## Schritt 4:



- Entfernen Sie die Bogenscheiben (10), Federringe (11) und Schrauben (24) mithilfe des Schraubenschlüssels (A) vom Hauptrahmen (27).
- Befestigen Sie die Schiene (33) im Hauptrahmen (27) und befestigen Sie sie mithilfe des Schraubenschlüssels (A) mit Bogenscheiben (10), Federringen (11) und Schrauben (24).
- Befestigen Sie die Abdeckung (26L/R) mithilfe des Schraubenschlüssels (B) mit den Schrauben (25) am Hauptrahmen (27).

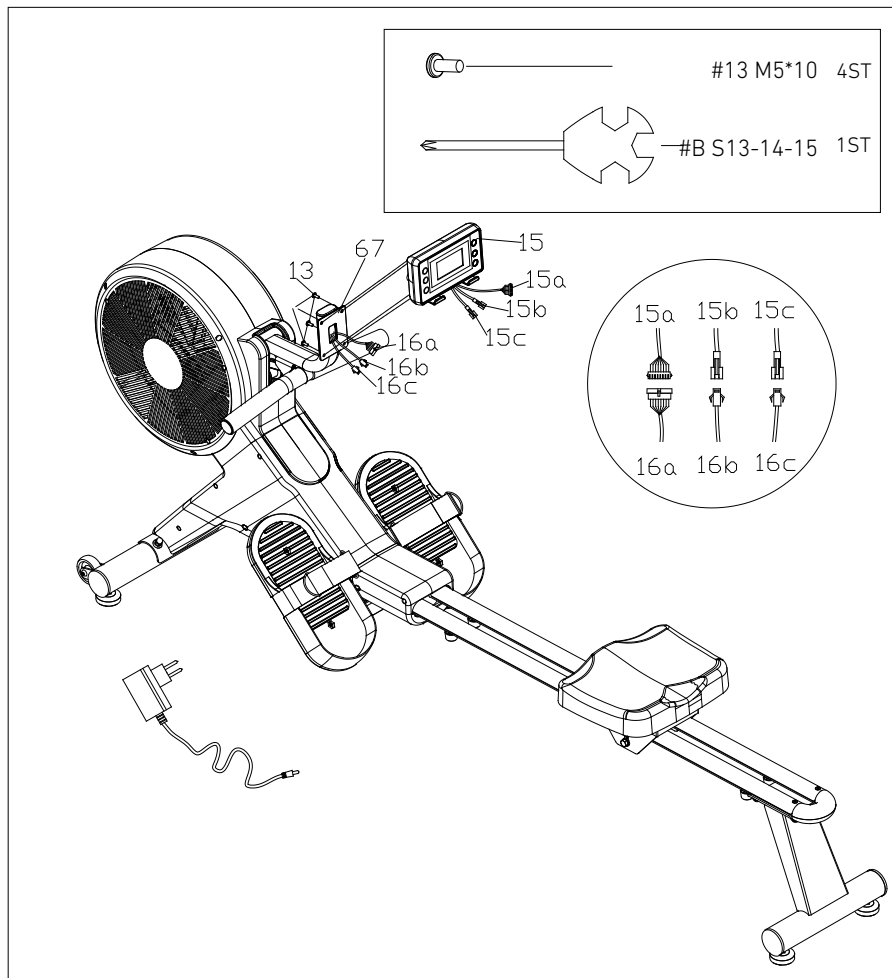
## Schritt 5:



- Entfernen Sie die Federringe (11), Schrauben (22) und Unterlegscheiben (23) mithilfe des Schraubenschlüssels (B) vom Hauptrahmen (27).
  - Befestigen Sie die Pedalplatte (30) mithilfe des Schraubenschlüssels (B) mit Federringen (11), Schrauben (22) und Unterlegscheiben (23) am Hauptrahmen (27).
  - Befestigen Sie das Pedal (29) mithilfe des Schraubenschlüssels (A) mit den Schrauben (24) an der Pedalplatte (30).
- Achtung: Der Pedalriemen (28) sollte in die lange Nut am unteren Ende des Pedals (29) eingeführt werden. Das Pedal (29) darf den Pedalriemen (28) nicht einklemmen, so dass sich der Pedalriemen (29) frei auf- und abbewegen kann.



## Schritt 6:

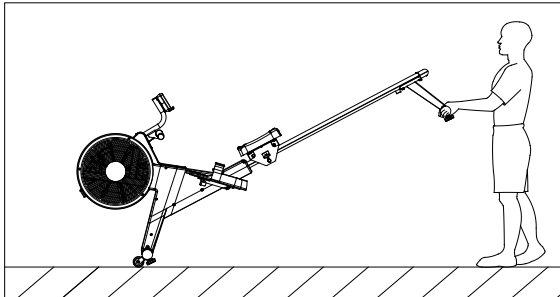


- Ziehen Sie den Kabelbaum (16a/16b/16c) aus dem Computerständer (67) heraus. Verbinden Sie ihn dann mit den Computerkabeln (15a/15b/15c) und führen Sie diese Kabel wieder in den Computerständer (67) ein.
- Befestigen Sie den Computer (15) mithilfe des Schlüssels (B) und mit den Schrauben (15) am Computerständer (67).
- Führen Sie die Adapterleitung (38) zur Öffnung auf der Vorderseite des Hauptrahmens und stecken Sie den Adapter in eine Steckdose.

Achtung: Schalten Sie die Stromzufuhr ab, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.

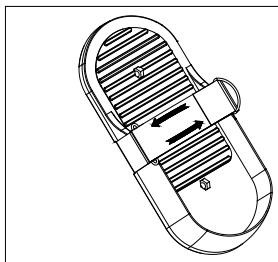
# EINSTELLUNGSLEITFADEN

## 1. BEWEGEN DER MASCHINE



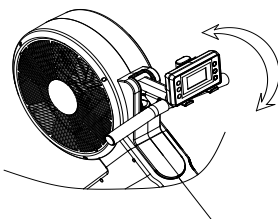
Zum Bewegen der Maschine heben Sie den hinteren Träger (38) an, bis die Transportrollen am vorderen Unterrohr (6) den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort transportieren.

## 2. PEDAL EINSTELLEN



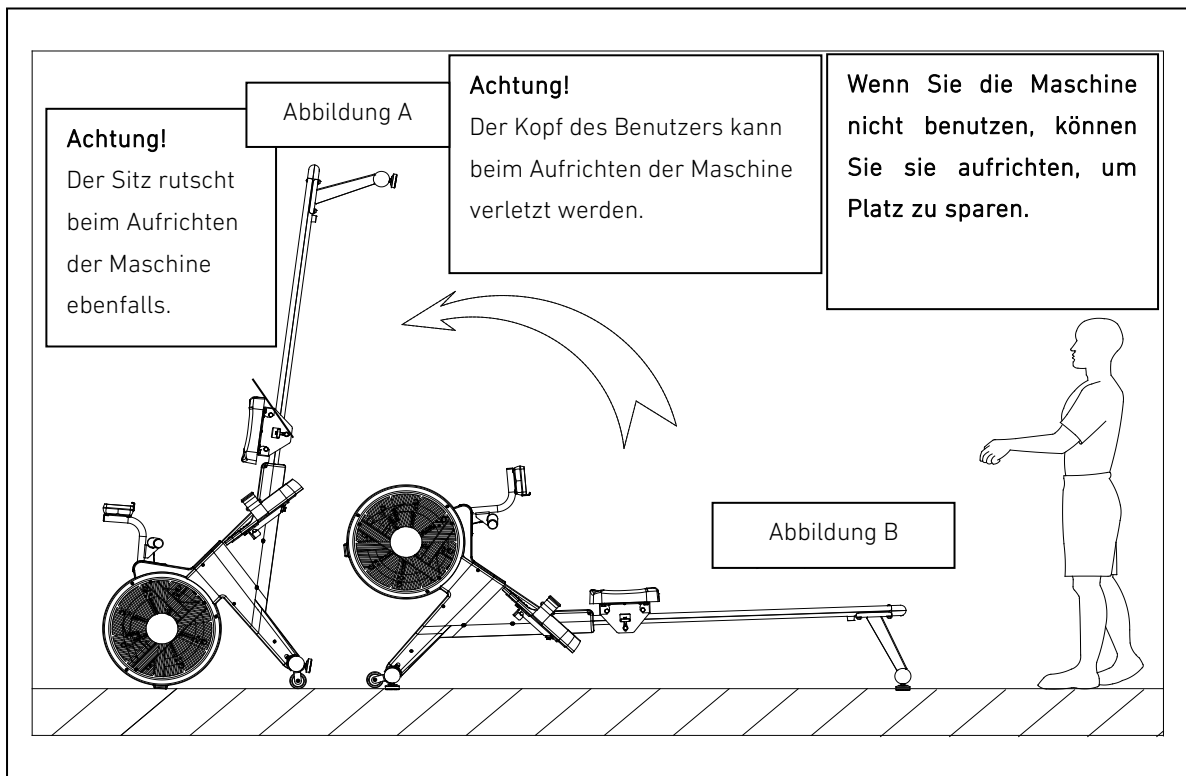
Der Pedalriemen ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.

## 3. COMPUTER-WINKELVERSTELLUNG



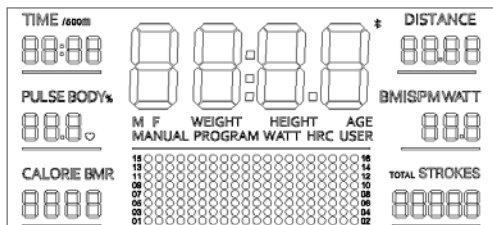
Der Drehwinkel des Computerständers kann angepasst werden, um einen optimalen Blick auf das LCD-Displays zu erhalten.

#### 4. Lagerung



# YK-R1901P BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE TRAININGSANZEIGE

## DISPLAY-INFORMATIONEN



1. Im Hauptanzeigebereich im Bewegungsmodus:
  - a. Scan-Modus: Anzeigewechsel entsprechend den nächsten Punkten alle 6 Sekunden: ZEIT -> STRECKE -> PULS -> WATT -> KALORIEN -> HERZSCHLÄGE (GESAMTZAHL DER HERZSCHLÄGE);
  - b. Drücken Sie die Taste „Display-ALT“, um eine bestimmte Funktion auszuwählen und zu sperren;
2. Anzeigebereich für TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE), PULSE (PULS), SPM(/WATT), CALORIE (KALORIEN), STROKES/TOTAL STROKES (HERZSCHLÄGE/GESAMTZAHL DER HERZSCHLÄGE);
3. Anzeigebereich für SPM/WATT, STROKES/TOTAL STROKES (HERZSCHLÄGE/GESAMTZAHL DER HERZSCHLÄGE):  
Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um im Bewegungsmodus zwischen den Anzeigen SPM/WATT und HERZSCHLÄGE /SUMME DER HERZSCHLÄGE zu wechseln;
4. Widerstandsgrad: 16.

TECHNISCHE DATEN	FUNKTIONSBESCHREIBUNG
ZEIT	Die Zeit jedes Trainings wird beim Start angezeigt.
TIME/500 m	Die Zeit für jeweils 500 Meter bei der aktuellen Laufgeschwindigkeit.
STRECKE	Die Entfernung jedes Trainings wird beim Start angezeigt.
PULS	Herzfrequenz.
KALORIEN	Die verbrannten Kalorien werden angezeigt, wenn Sie mit dem Training beginnen.
SPM	Zeigt die Herzschläge pro Minute nach Beginn des Trainings an.
HERZSCHLÄGE	Herzschläge für jedes Workout, nachdem die Übung begonnen wurde.
SUMME DER HERZSCHLÄGE	Summe der Herzschläge für alle Workouts.

ZEIT.	0:00 bis 99:59
TIME/500 m	0:00 bis 99:59
STRECKE	0,0 bis 9999 KM
KALORIEN	0-9999 KCAL
PULS	40-240 BPM
SPM	0-999 U/min
WATT	0-899 W
HERZSCHLÄGE	0-9999
SUMME DER HERZSCHLÄGE	0-99999

## FUNKTIONSBESCHREIBUNG

MANUELLER MODUS	PROGRAMM 1: Widerstandswert durch manuelle Einstellung.
PROGRAMMODUS	PROGRAMME 2-11: Bewegungsmodus durch automatische Einstellung mit voreingestelltem Wert.
KÖRPERFETT	PROGRAMM 12: Körperfettanteil, Body-Mass-Index und Grundumsatz.
WATT-MODUS	PROGRAMM 13: Bewegungsmodus wird durch den Watt-Sollwert gesteuert.

HRC-MODUS (diese Funktion kann nur mit drahtlosem Empfänger auf der Anzeige ausgewählt werden).	PROGRAMME 14 bis 17: Soll-Pulsfrequenz gesteuert vom Bewegungsmodus: 65 %, 75 %, 85 %, benutzerdefiniert.
BENUTZERMODUS	PROGRAMME 18-21: Bewegungsmodus durch den Benutzer – definierter Widerstandswert.
RECOVERY-MODUS	Wert des Erholungspulses.
Bluetooth und App	Optional Bluetooth & App.
Drahtlose Pulsmessung (optional)	Empfänger für drahtlose Pulsmessung.

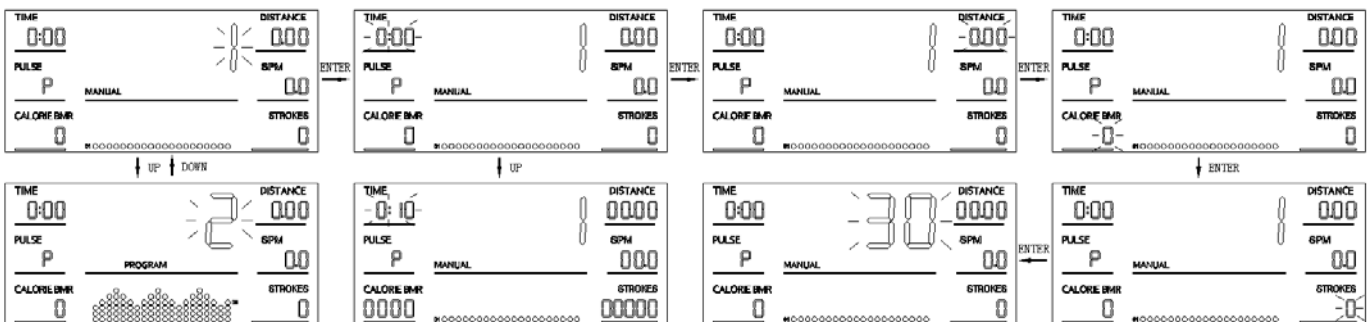
## TASTENFUNKTION

UP (AUFWÄRTS)	Aufwärts-Wahlschalter des PROGRAMMS. Anpassung im Einstellmodus nach oben. Während der Bewegung wird der Widerstandswert nach oben korrigiert.
DOWN (ABWÄRTS)	Abwärts-Wahlschalter des PROGRAMMS. Im Einstellmodus nach unten angepasst. Während der Bewegung wird der Widerstandswert nach unten korrigiert.
RESET	Keht aus jedem Modus in das PROGRAMM 1 zurück. Es werden alle Werte außer den benutzerdefinierten Eingaben U1-U4, WATT, PULS gelöscht °
START/STOP	Starten oder stoppen der Bewegung.
RECOVERY	Testen des Erholungspulses.
ENTER	Wechsel im Bewegungsmodus zwischen den Anzeigen SPM/WATT und HERZSCHLÄGE /SUMME DER HERZSCHLÄGE. Um eingestellte Punkte im Stopp-Modus auszuwählen, muss der Modus gesetzt werden.
ALT-Anzeige	Ermöglicht es Ihnen, eine bestimmte Funktion auszuwählen und zu sperren.

## EINHEIT

GRÖSSE	GEWICHT	PULS	CAL	STRECKE	SPM	WATT
CM	KG	BPM	KCAL	KM	SCHLÄGE/MIN	W

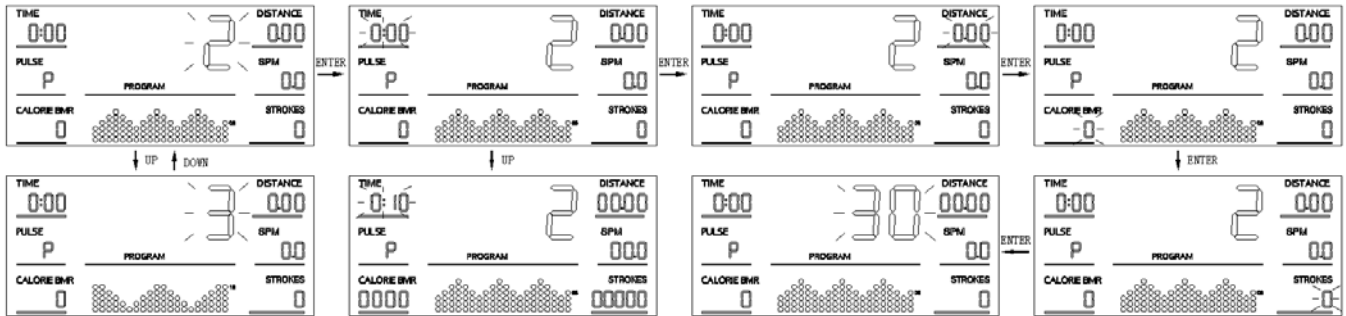
## MANUELLER MODUS (PROGRAMM 1)



1. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um mit der Bewegung zu beginnen, oder drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie im Einstellmodus die „ENTER“-Taste, um die Einstellpositionen mit der entsprechenden blinkenden Anzeige für TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE), CALORIE (KALORIEN), STROKES (HERZSCHLÄGE) und AGE (ALTER) auszuwählen.
3. Drücken Sie die „UP“ oder „DOWN“-Taste, um den eingestellten Wert zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie dann die „Enter“-Taste, um zum nächsten Element zu gehen.

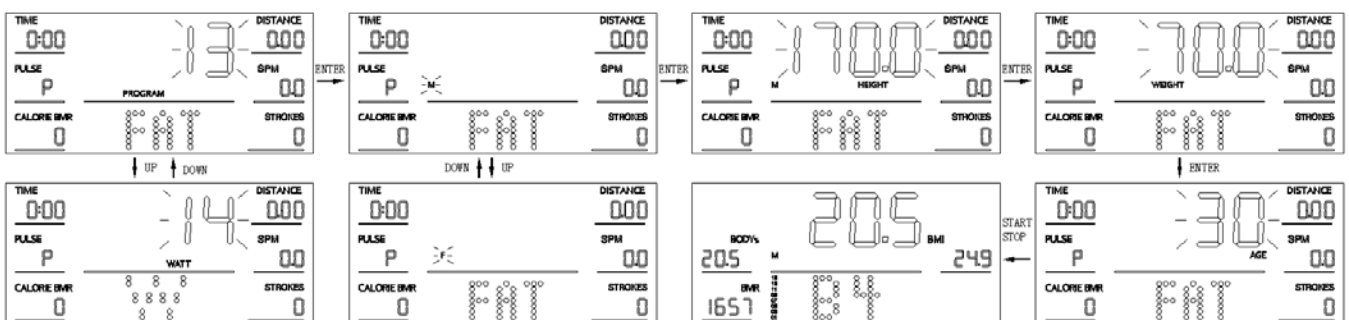
- Verlässt automatisch den eingestellten Modus, wenn alle Vorgänge abgeschlossen sind, oder drücken Sie die „START/STOP“-Taste im Einstellmodus, um direkt zu starten.
- Der Widerstandswert kann während der Bewegung mit den AUF- und AB-Tasten frei eingestellt werden.
- Werden ZEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS oder eine andere Angabe eingestellt, so wird der entsprechende Wert im Bewegungsmodus invertiert. Wenn einer dieser Einstellwerte 0, erreicht, wird die Bewegung gestoppt und die Sprachausgabe „DI-DI“ erfolgt.
- Drücken Sie zum Stoppen der Bewegung im Bewegungsmodus die „START/STOP“-Taste.

## PROGRAMMODUS (PROGRAMME 2-12)



- Drücken Sie die „AUF“- oder „AB“-Tasten, um eine bestimmte gewünschte Funktion auszuwählen.
- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um mit der Bewegung zu beginnen, oder drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Drücken Sie im Einstellmodus die „ENTER“-Taste, um die Einstellpositionen mit der entsprechenden blinkenden Anzeige für TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE), CALORIE (KALORIEN), STROKES (HERZSCHLÄGE) und AGE (ALTER) auszuwählen.
- Drücken Sie die „UP“ oder „DOWN“-Taste, um den eingestellten Wert zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie dann die „Enter“-Taste, um zum nächsten Element zu gehen.
- Verlässt automatisch den eingestellten Modus, wenn alle Vorgänge abgeschlossen sind, oder drücken Sie die „START/STOP“-Taste im Einstellmodus, um direkt zu starten.
- Der Widerstandswert kann während der Bewegung mit dem Programm automatisch eingestellt werden, oder Sie drücken die AUF- oder AB-Tasten zur manuellen Einstellung.
- Werden ZEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS oder eine andere Angabe eingestellt, so wird der entsprechende Wert im Bewegungsmodus invertiert. Wenn einer dieser Einstellwerte 0, erreicht, wird die Bewegung gestoppt und die Sprachausgabe „DI-DI“ erfolgt.
- Drücken Sie zum Stoppen der Bewegung im Bewegungsmodus die „START/STOP“-Taste.

## KÖRPERFETT (PROGRAMM 13)



- Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um den Einstellmodus zu öffnen.
- Drücken Sie im Einstellmodus die „ENTER“-Taste, um die Einstellpositionen mit der entsprechenden blinkenden Anzeige für GENDER (GESCHLECHT) – HEIGHT (GRÖSSE) – WEIGHT (GEWICHT) und AGE (ALTER) auszuwählen.
- Drücken Sie die „UP“ oder „DOWN“-Taste, um den eingestellten Wert zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie dann die „START/STOP“-Taste, um den Test zu starten, und halten Sie den Pulssensor fest. Dann zeigt das

Display 8 Sekunden später Ihr Körperfett an.

4. Sie sollten Ihren Körper entspannt und Ihre Pulsfrequenz ruhig halten.
5. BMI (Body-Mass-Index)

Geschlecht/Alter	Untergewicht	Gesund	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	Adipös
Männlich / ≤ 30	<14	14-20	20,1-25	25,1-35	>35
Männlich / > 30	<17	17-23	23,1-28	28,1-38	>38
Weiblich / ≤ 30	<17	17-24	24,1-30	30,1-40	>40
Weiblich / > 30	<20	20-27	27,1-33	33,1-43	>43

## KÖRPERFETT

Geschlecht	Niedrig	Mittel	Leicht erhöht	Hoch
Männlich	<13 %	13 %-25,9 %	26%-30%	>30 %
Weiblich	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

BMR (Basal-Metabolische Rate oder Grundumsatz):

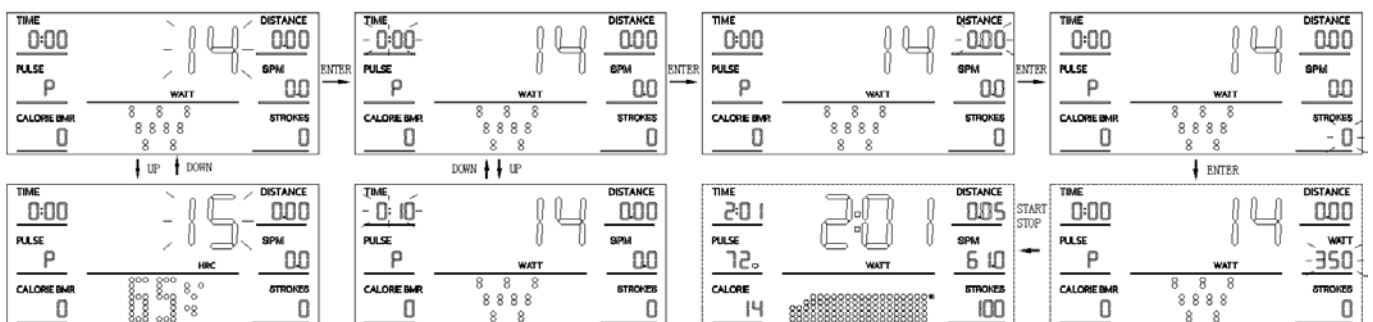
Die durchschnittliche Anzahl der pro Tag verbrannten Kalorien als Grundumsatz.

Referenzwert: 1300 ± 100 (22-40 Jahre)

## KÖRPERTYP:

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Sehr dünn	Dünn	Etwas dünn	Schlank	Gesund	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht	Adipös

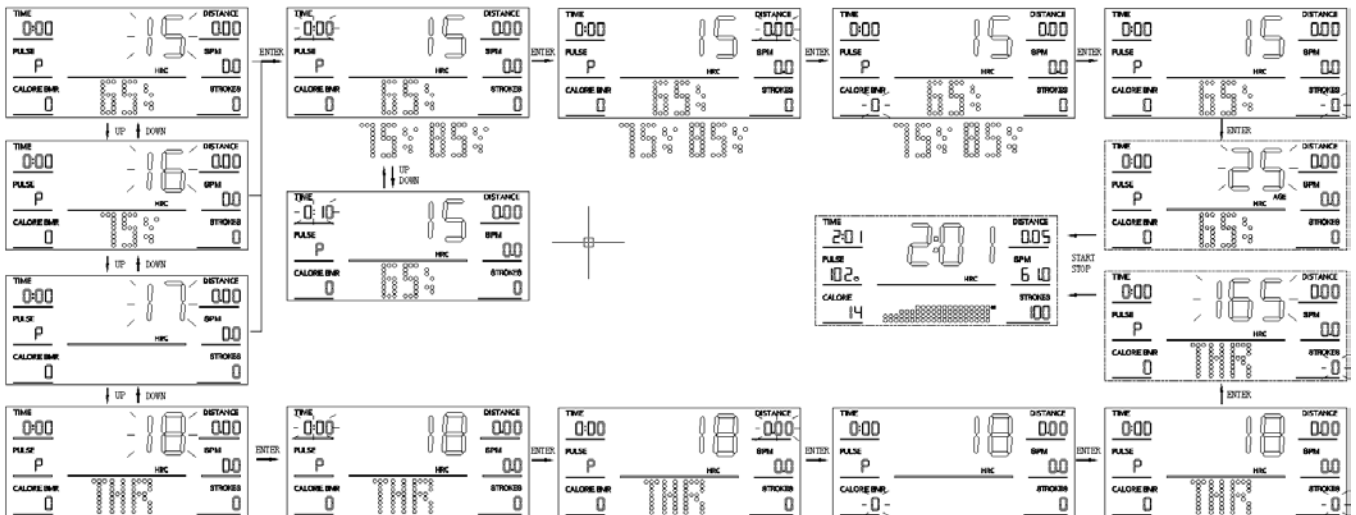
## WATTMODUS (PROGRAMM 14)



1. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um den Einstellmodus zu öffnen.
2. Drücken Sie im Einstellmodus die „ENTER“-Taste, um die Einstellpositionen mit der entsprechenden blinkenden Anzeige für TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) und WATT auszuwählen.
3. Drücken Sie die „UP“ oder „DOWN“-Taste, um den eingestellten Wert zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie dann die „ENTER“-Taste, um zum nächsten Element zu gehen.
4. Drücken Sie zum Starten die „START/STOP“-Taste.
5. Der Widerstandswert kann während der Bewegung mit dem WATT-Sollwert automatisch eingestellt werden, oder mit den AUF- oder AB-Tasten zur manuellen Einstellung.

- Werden ZEIT, STRECKE oder eine andere Angabe eingestellt, so wird der entsprechende Wert im Bewegungsmodus invertiert. Wenn einer dieser Einstellwerte 0, erreicht, wird die Bewegung gestoppt und die Sprachausgabe „DI-DI“ erfolgt.
- Drücken Sie zum Stoppen der Bewegung im Bewegungsmodus die „START/STOP“-Taste.

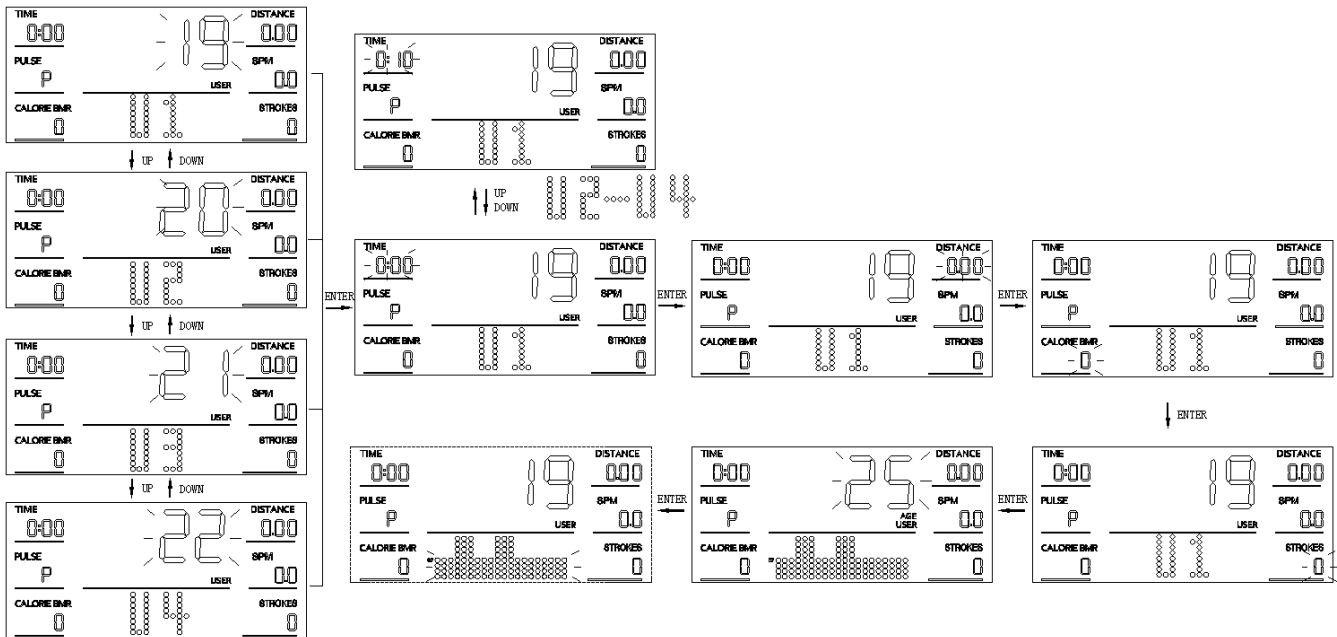
**HRC-MODUS (PROGRAMME 15-18)** (diese Funktion kann nur mit drahtlosem Empfänger auf der Anzeige ausgewählt werden).



- Drücken Sie die „AUF“- oder „AB“-Tasten, um eine bestimmte gewünschte Funktion auszuwählen.
- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um mit der Bewegung zu beginnen, oder drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Drücken Sie im Einstellmodus die „ENTER“-Taste, um die Einstellpositionen mit der entsprechenden blinkenden Anzeige für TIME (ZEIT) -> DISTANCE (STRECKE) -> STROKES (HERZSCHLÄGE) -> AGE (ALTER) (nur PROGRAMME 15-17) -> THR (nur PROGRAMM 18) auszuwählen.
- Drücken Sie die „UP“ oder „DOWN“-Taste, um den eingestellten Wert zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie dann die „ENTER“-Taste, um zum nächsten Element zu gehen.
- Drücken Sie zum Starten die „START/STOP“-Taste.
- Der Widerstandswert kann während der Bewegung mit dem THR-Sollwert automatisch eingestellt werden, oder mit den AUF- oder AB-Tasten zur manuellen Einstellung.
- Werden ZEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS oder eine andere Angabe eingestellt, so wird der entsprechende Wert im Bewegungsmodus invertiert. Wenn einer dieser Einstellwerte 0, erreicht, wird die Bewegung gestoppt und die Sprachausgabe „DI-DI“ erfolgt.
- Drücken Sie zum Stoppen der Bewegung im Bewegungsmodus die „START/STOP“-Taste.
- HINWEIS: Sie müssen den Pulssensor während des Trainings festhalten.

## BENUTZERMODUS (PROGRAMME 19-22)





1. Drücken Sie die „AUF“- oder „AB“-Tasten, um einen der Modi U1 bis U4 auszuwählen.
2. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um mit der Bewegung zu beginnen, oder drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.
3. Drücken Sie im Einstellmodus die „ENTER“-Taste, um die Einstellpositionen mit der entsprechenden blinkenden Anzeige für TIME (ZEIT) – DISTANCE (STRECKE) – CALORIE (KALORIEN) – STROKES (HERZSCHLÄGE) – AGE (ALTER) und Widerstandswert auszuwählen.
4. Drücken Sie die „UP“ oder „DOWN“-Taste, um den eingestellten Wert zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie dann die „Enter“-Taste, um zum nächsten Element zu gehen.
5. Drücken Sie zum Starten die „START/STOP“-Taste.
6. Der Widerstandswert kann während der Bewegung automatisch eingestellt werden, oder Sie drücken die AUF- oder AB-Tasten zur manuellen Einstellung.
7. Werden ZEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS oder eine andere Angabe eingestellt, so wird der entsprechende Wert im Bewegungsmodus invertiert. Wenn einer dieser Einstellwerte 0 erreicht, wird die Bewegung gestoppt und die Sprachausgabe „DI-DI“ erfolgt.
8. Drücken Sie zum Stoppen der Bewegung im Bewegungsmodus die „START/STOP“-Taste.


## RECOVERY-MODUS

Während des Trainings testen Sie zuerst Ihren Puls wie oben beschrieben. Drücken Sie dann die RECOVERY-Taste, um zum Erholungspuls-Test zu gelangen. Auf dem Display werden ein Countdown von 1 Minute sowie Ihre Pulsfrequenz angezeigt. Halten Sie den Pulssensor fest, bis auf Null herunter gezählt wurde. Dann wird Ihr Erholungspuls von F1 bis F6 angezeigt, d. h. von der schnellsten bis zur langsamsten Rückkehr zum Ruhepuls. Die schnellste Erholung F1 ist der beste Wert.

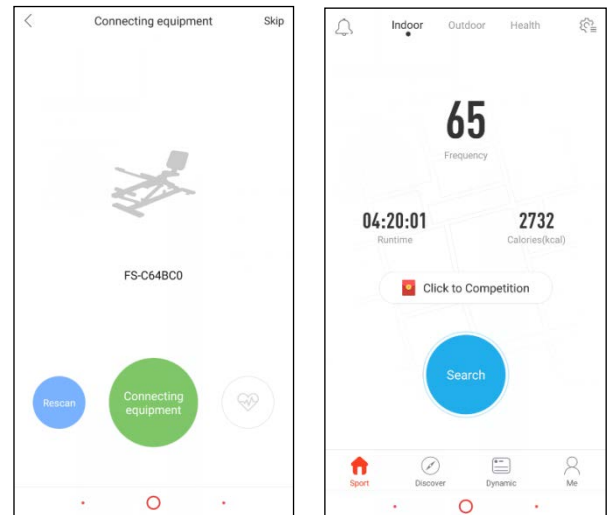


F1=1,0	BESTER ZUSTAND
1,0 < F2 < 2,0	SEHR GUT
2,0 < F3 < 2,9	GUT
3,0 < F4 < 3,9	NORMAL
4,0 < F5 < 5,9	Relativ schlecht
F6=6,0	SCHLECHT

### Bluetooth & App (optional)

1. Schalten Sie mobiles Bluetooth und App ein. Klicken Sie auf „SEARCH“ (SUCHEN).
2. Wählen Sie ein Gerät aus und klicken Sie auf „CONNECT“ (VERBINDEN), um die Überwachung zu starten.
3. Das Monitorsymbol  wird angezeigt.
4. Drücken Sie die START-Taste, um mit der Bewegung zu beginnen. Nun wird die Anzeige geschlossen.
5. Drücken Sie auf die „STOP“-Taste, um die Bewegung anzuhalten.

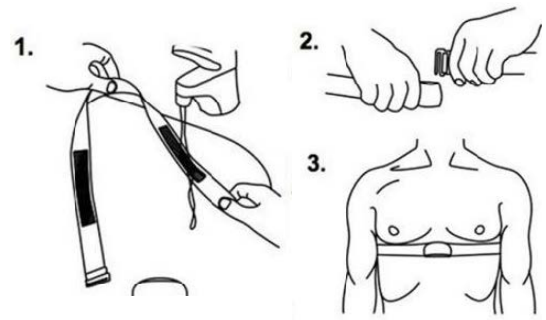
Hinweis: Wenn nach dem Anschließen ein Aufblinken erfolgt, schließen Sie den das Gerät bitte erneut an oder starten Sie das Display neu.



### DRAHTLOSE PULSMESSUNG (optional)

Unterstützt den 5,3-kHz-Standard für tragbare Pulssensoren.

1. Bitte befeuchten Sie die beiden Elektroden des Herzfrequenzsensors.
2. Befestigen Sie den Herzfrequenzsensor auf Ihrer Brust.



Hinweis:

1. Dieser Monitor verwendet ein 9-V-/1-A-Netzteil.
2. Im Falle einer anormalen Anzeige ziehen Sie bitte den Netzstecker und stecken Sie ihn wieder ein.

# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product AIR AND MAGNETIC ROWER  
Model TITAN LIFE ROWER R65  
Itemnumber YK-R1901  
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD(XIAMEN TAIKEE SPORTING GOODS CO.,LTD )  
Address 4F-1,NO. 268 JICHENG ROAD,TONG'AN INDUSTRIAL DISTRICT ,XIAMEN,CHINA

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	EU2015/863
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:1998
The EMC directive (2014/30/EU)	EN61000-3-2:2014 EN55014-1:2017 EN61000-3-3:2013 EN55014-2:2015
The LVD directive( 2014/35/EU)	EN61558-1:2005+A1 EN61558-2-6:2009

Signed for and on behalf of :



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

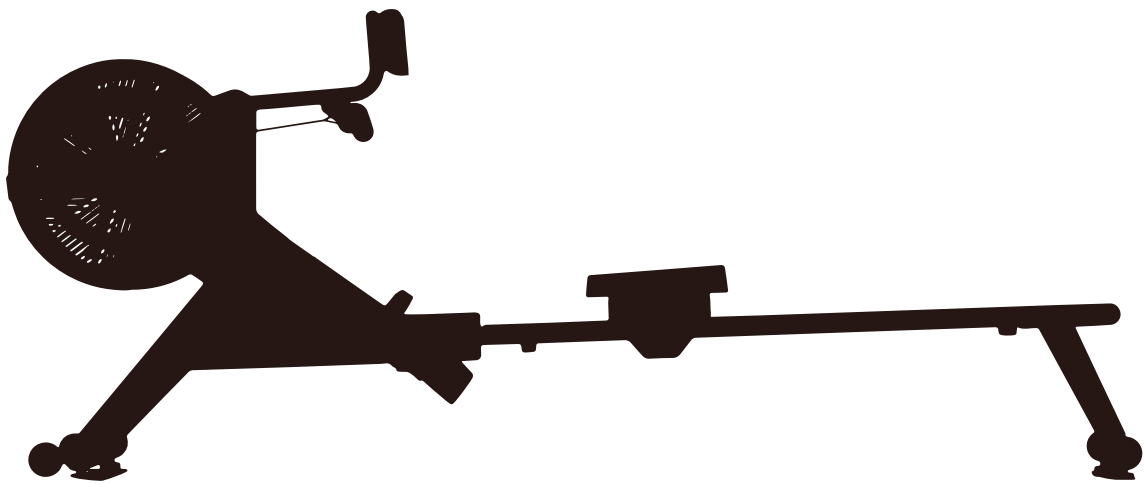
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CARDIO

DK



# ROWER R65

TITAN LIFE®

# INDHOLDSFORTEGNELSE

LÆS ANVISNINGEN FOR BRUG	3
KÆRE KUNDE	4
KUNDESERVICE	5
BORTSKAFFELSE	6
GARANTIBESTEMMELSER	7
SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER	8
VEDLIGEHOLDELSE	9
PULSTRÆNING	10
OPVARMNING	12
GENERELT OMKRING TRÆNING	14
HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL	15
BRUGSVEJLEDNING	16

# LÆS ANVISNINGEN FØR BRUG

HVIS DIT PRODUKT SKAL HOLDE LÆNGERE.

LÆS AFSNITTET VEDLIGEHOLDELSE GRUNDIGT INDEN BRUG.



# KÆRE KUNDE

Det glæder os, at du har valgt et TITAN LIFE produkt.

Dette er et kvalitetsprodukt, som er produceret med henblik på brug i hjemmet. Produktet er testet efter den europæiske norm EN 957. Før påbegyndelse af samling samt brug af produktet, vil vi bede dig om at læse denne brugsvejledning grundigt igennem. Vi anbefaler, at du gemmer brugsvejledningen som reference til senere brug.

# KUNDESERVICE

For at vi kan yde den bedst mulige service ved eksempelvis mangler eller defekt, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer. Dette finder du på et mærkat påsat nederst på produktrammen. På mærkatet bør du udfylde nedenstående punkter. Disse informationer skal anvendes, såfremt du på et tidspunkt får behov for at kontakte os vedrørende dit produkt. Vi anbefaler, at nedenstående oplysninger gemmes sammen med kvitteringen – kvitteringen skal kunne fremvises i tilfælde af reklamation.

Mærke:

---

eks. TITAN LIFE

Produkttype:

---

eks. Bike

Modelnavn:

---

eks. ATHLETE B'11

Serienummer:

---

eks. re-12011/5212/45101-01

Købsdato:

---

eks. 20/10/2020

Købssted:

---

eks. Expert sport Norge

## BESTILLING AF RESERVEDELE

Ved bestilling af reservedele findes nummeret på den pågældende del i enten styklisten eller oversigtstegningen i denne manuel. Henvendelsen skal ske på:

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

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

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

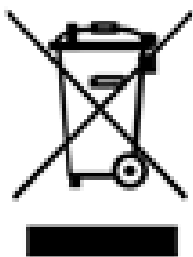
NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

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

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

Vi vil bede dig om at have serienummer, modelnummer, kvittering samt brugermanual ved hånden, når du kontakter os.

## BORTSKAFFELSE



Dette symbol betyder, at produktet ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. I stedet er det dit ansvar at videregive produktet til et relevant indsamlingssted. Denne ordning hjælper med at bevare naturlige ressourcer og forhindre eventuelle negative konsekvenser for både mennesker og miljø.

# GARANTIBESTEMMELSER

TITAN LIFE produkter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Dette betyder, at reklamationsretten bortfalder fuldstændigt, såfremt produktet anvendes til kommercielt brug, offentlig brug eller anden ikke-privat brug.

Dette produkt er fremstillet efter den europæiske norm EN 957.

Som importør af dit TITAN LIFE produkt yder LivingSport A/S 2 års reklamationsret i henhold til købeloven, omfattende fabrikations- og materialefejl, der konstateres ved varens normale anvendelse. Reklamationsretten dækker ikke fejl, skader eller slitage, direkte eller indirekte opstået som følge af forkert betjening, manglende vedligeholdelse, vold eller uautoriserede indgreb. LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlige for skader påført på anden indbo i forbindelse med anvendelse af produktet. Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig undersøgelse af varen, skal meddeles til LivingSport A/S indenfor rimelig tid.

Produktet kan ved fejl/mangler returneres for reparation. Dette SKAL aftales med LivingSport A/S inden returnering.

Efter vurdering af fejllens/manglens omfang, forsøges denne udbedret ved reparation. Kan dette ikke udføres indenfor rimelig tid og uden stor gene for forbrugeren, vil produktet blive ombyttet eller en kreditering kan komme på tale.

Reklamationsperioden påbegynder på dagen for levering. Gem derfor altid din kvittering for både købet og leveringen.

Se nedenstående for henvendelse vedrørende reklamation:

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)

# SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Før påbegyndelse af dette eller andre træningsprogrammer, bør du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer, som ikke tidligere har trænet regelmæssigt eller for personer med nuværende eller tidligere helbredsproblemer.

Læs venligst denne manual grundigt igennem før påbegyndelse af træning. Hverken producent eller sælger påtager sig ansvar for personlig skade eller indborskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt.

Læs alle forholdsregler samt instruktioner grundigt før brug af produktet. Vi anbefaler, at denne manual gemmes til fremtidig reference.

- Det er ejerens ansvar at sikre sig, at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet, som beskrevet i denne manual.
- Brug kun produktet indendørs på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet. Placér ikke produktet udenfor, i garagen, carporten, udhuset eller i nærheden af vand.
- Hold produktet væk fra fugt og støv.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet.
- Placér eventuelt en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Spænd alle skruer og bolte efter med jævne mellemrum.
- Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Beskadigede dele eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhed eller forringelse af produktets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte dele, og brug ikke produktet, før denne udskiftning er sket.
- Reparationer må kun udføres efter aftale med LivingSport A/S.
- Vær opmærksom på, at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.
- Produktet skal opbevares ved almindelig stuetemperatur – ikke under 15°C.
- Ifør dig passende tøj, når du træner; undgå løst tøj, som kan fanges i de bevægende dele på produktet.
- Træn altid i sportssko.
- Hold din ryg ret, når du træner på produktet. Bøj ikke i ryggen.
- Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træningen, stop da med det samme!
- Hvis dit produkt er udstyret med en hånd-pulsmåler, skal du være opmærksom på, at pulsmåleren ikke er et medicinsk redskab og, at der må påregnes en hvis unøjagtighed ved en hånd-pulsmåler sammenlignet med en pulsmåler, der måler tættere på hjertet. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser, kan influere præcisionen af hånd-pulsmåleren.
- Hånd-pulsmåleren skal anses som et træningshjælpemiddel til at fastslå din generelle pulstrend.
- Produktet er klasse "H" (Hjemme) produkt, og er derfor kun beregnet til hjemmetræning. Det bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Produktet er ikke designet til medicinske og rehabiliterende formål.
- Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.
- For maksimal brugervægt se [BRUGSVEJLEDNING](#).
- Hvis dit produkt har pulsmåling, skal du være opmærksom på følgende: ADVARSEL!  
Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overtræning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du holde op med at træne med det samme.

# VEDLIGEHOEDSE

Produktet skal inden enhver anvendelse efterspændes og efterses for eventuelle opståede fejl, slør, mislyde samt manglende dele. Er du i tvivl om, hvorvidt produktet har en fejl, stop da enhver anvendelse og kontakt LivingSport A/S serviceafdeling. Du skal især være opmærksom på skruer og bolte, der fastholder bevægelige dele, uanset om de er synlige eller skjulte. I tilfælde af påstået fejl pga. ukorrekt anvendelse, manglende efterspænding eller vedligeholdelse, vil garantien til enhver tid bortfalde. LivingSport A/S påtager sig ej heller ansvar på fejl, der evt. opstår på 2. og 3. part.

# PULSTRÆNING

I dagligdagen bruger vores krop ilt til at omdanne næringsstofferne i vores kost til energi, og denne energi er bl.a. nødvendig for, at vi kan bevæge vores muskler. Mængden af energi måles i kalorier. Generelt sagt: hvis vi forbrænder flere kalorier, end vi indtager, vil kroppen i stedet finde brændstof i de kalorier, som kroppen gemmer som fedt. Dette vil føre til en omdannelse af fedt til muskler, hvilket vil forbedre vores kropsholdning og i det hele taget gøre kroppen helbredsmæssigt sundere.

Ved træning øges kroppens puls for at lede tilstrækkeligt ilt rundt i kroppen til de arbejdende muskler. Regelmæssig cardiovaskulær træning, såsom cykling, løb, roning eller træning på crosstrainer, vil resultere i et stærkere hjerte samt lunger, der mere effektivt kan levere ilt til musklerne. Musklerne har derved lettere ved at omdanne kalorier til energi.

Det er dog nødvendigt, at du meget præcist fastsætter den puls, du skal træne efter, for at du kan forbedre dit helbred på et sikkert og vedvarende niveau. Dette gøres ved at fastsætte din maxpuls (Maximum Heart Rate (MHR)) – det maksimale antal gange dit hjerte kan slå i minuttet.

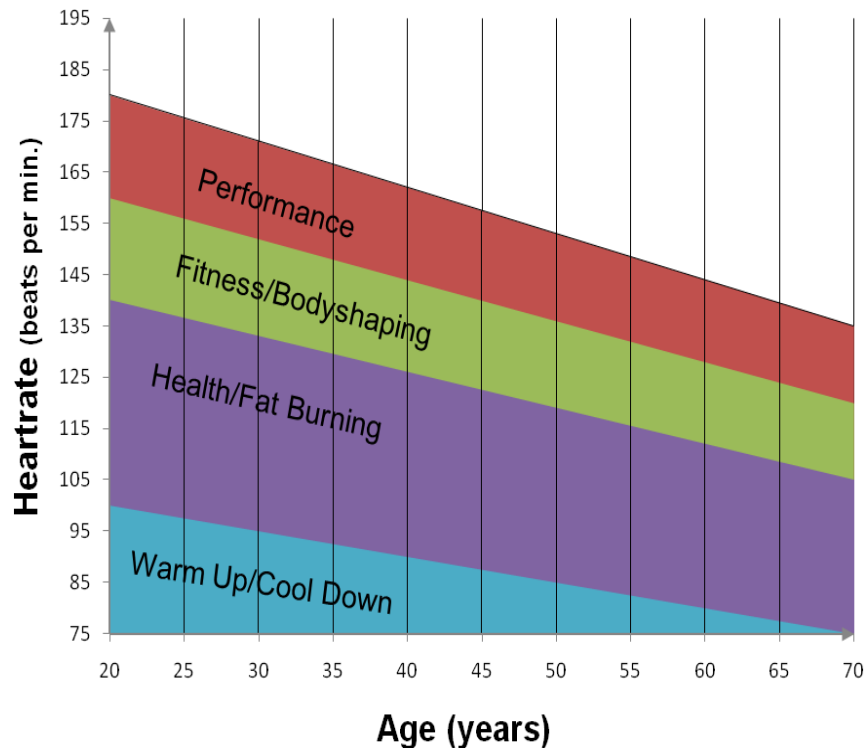
Generel fastlæggelse af maxpuls:

Mand: Anslået maxpuls = 220 - alder

Kvinde: Anslået maxpuls = 226 - alder

Benyt følgende tabel til at bestemme, hvilket niveau du skal træne på, baseret på din puls:

# PULSDIAGRAM





# OPVARMNING

## FLEKSIBILITET

Fleksibilitet er området af bevægelse ved et led, hvor to eller flere knogler mødes. Ved at vedligeholde dine led og forbedre din fleksibilitet, vil du blive mindre modtagelig for både skader og led-baserede sygdomme. Du bør tilstræbe dig at forbedre din fleksibilitet skånsomt med nogle få stræk. Strækøvelser skal altid være en del af din opvarmnings- og nedkølingsrutine. Derefter kan du fortsætte med at øge din fleksibilitet i din normale træning.

## OPVARMNING OG NEDKØLING

Et succesfuldt træningsprogram består af en god opvarmning, aerob træning og en nedkøling. Lav dette program to eller helst tre gange om ugen med en dag imellem træningen. Efter flere måneder kan du forøge din træning til fire eller fem gange om ugen.

Opvarmning er en meget vigtig faktor for din træning, som skal laves inden hver træning. Ved at opvarme og udstrække dine muskler, hjælper du din krop til at kunne præstere bedre under anstrengende træning. Derudover er opvarmningen med til at øge din blodcirkulation og puls samt til at levere mere ilt til musklerne.

Vi anbefaler, at du gentager de illustrerede øvelser efter din træning for at mindske ømme muskelproblemer.

## TÅBERØRING

Bøj langsomt forover fra hoften og lad ryggen samt armene være afslappede, mens du strækker ned mod dine tæer. Ræk ned, så langt du kan, og hold denne stilling i 15 sekunder – bøj let i knæene.



## SKULDERLØFT

Løft din højre skulder op til dit højre øre og hold den der i 2 sekunder. Løft derefter din venstre skulder op til dit venstre øre og hold den der i 2 sekunder, imens du på samme tid sænker din højre skulder.



## HASESTRÆK

Sid med dit højre ben udstrakt. Hvil fodsålen af din venstre fod mod dit højre inderlår. Stræk din højre arm ned langs det udstrakte ben, så langt som muligt. Hold denne stilling i 15 sekunder. Slap af og gør det igen med modsatte ben og arm udstrakt.



## SIDESTRÆK

Løft begge dine arme op over hovedet. Før først den ene arm op mod loftet i ét lang stræk og gør efterfølgende det samme med den modsatte arm.



## LÆGSTRÆK

Støt dig op ad en væg med armen med dit venstre ben foran det højre. Lad dit højre ben være strakt og hav den venstre fod på gulvet. Bøj derefter det venstre ben og læn dig frem ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold strækket og gentag med det andet ben i 15 sek.



## HOVEDRUL

Lad dit hoved falde langsomt ned mod din højre skulder og mærk strækket i den venstre side af nakken i 20 sekunder. Lad derefter dit hoved falde ned mod din venstre skulder og mærk strækket i højre side af nakken. Bøj efterfølgende langsomt hovedet forover og mærk strækket i nakken. Rul aldrig hovedet hele vejen rundt!



Gentag gerne øvelserne nogle gange.

# GENERELT OMKRING TRÆNING

HVIS DU ØNSKER AT OPNÅ	TRÆNINGSNIVEAU
<p>Mere aktiv livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbedret funktionskapacitet</li> <li>• Mindsket risici for sygdomme</li> <li>• Fysisk velvære</li> </ul>	<p>Niveau 1</p> <p>Arbejd med en puls på 40-60% af din max</p>
<p>Sunderere hjerte – forbrænde fedt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbedret cardiovaskulært helbred</li> <li>• Vægttab</li> <li>• Mere energi</li> <li>• Nedsat blodtryk</li> <li>• Nedsat kolesteroltal</li> <li>• Øget immunforsvar</li> <li>• Formindske stress</li> </ul>	<p>Niveau 2</p> <p>Arbejd med en puls på 61-70% af din max</p>
<p>Kondition – udholdenhed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbedret cardiovaskulært helbred</li> <li>• Øget iltoptagelse og større udholdenhed</li> </ul>	<p>Niveau 3</p> <p>Arbejd med en puls på 71-85% af din max</p>
<p>Konkurrencetræning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flytte syregrænsen</li> <li>• Forbedre konkurrenceresultater</li> </ul>	<p>Niveau 4</p> <p>Arbejd med en puls på 86-100% af din max</p>

# HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL

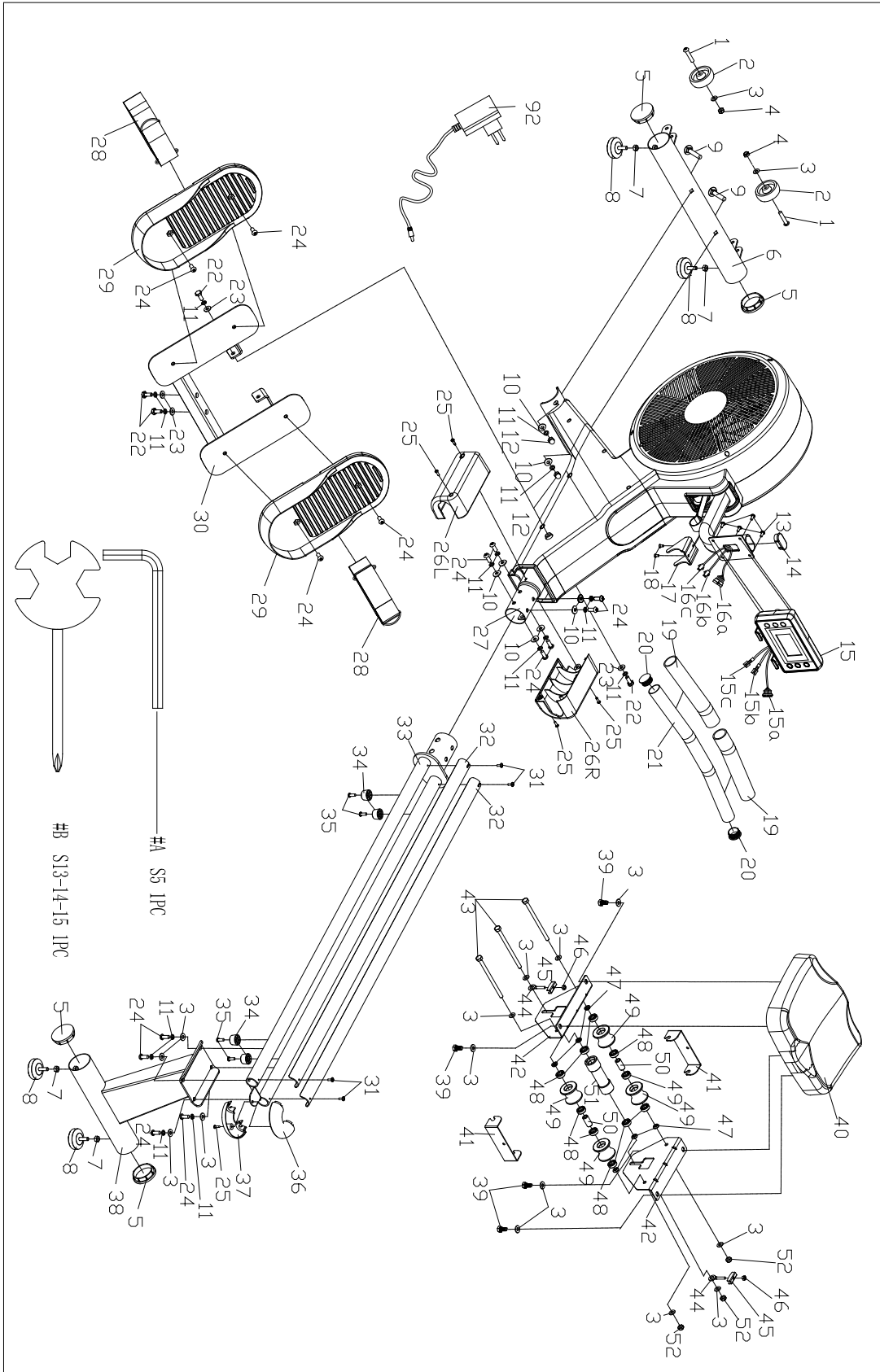
Som tidligere beskrevet, er der en lang række fordele forbundet med træning: bedre søvnvaner, øget forbrænding (kroppen kan forbrænde fedt, selvom du ikke træner), forbedret holdning (mindsker risiko for rygsmerter) samt et bedre selvværd som et resultat af det ovenstående. Vi anbefaler, at du ikke kun bruger dit vægttab som den eneste indikator for resultater. Se i stedet på dig selv i spejlet, da dette er en meget bedre succesindikator, idet at du er ved at omdanne fedt til muskler.

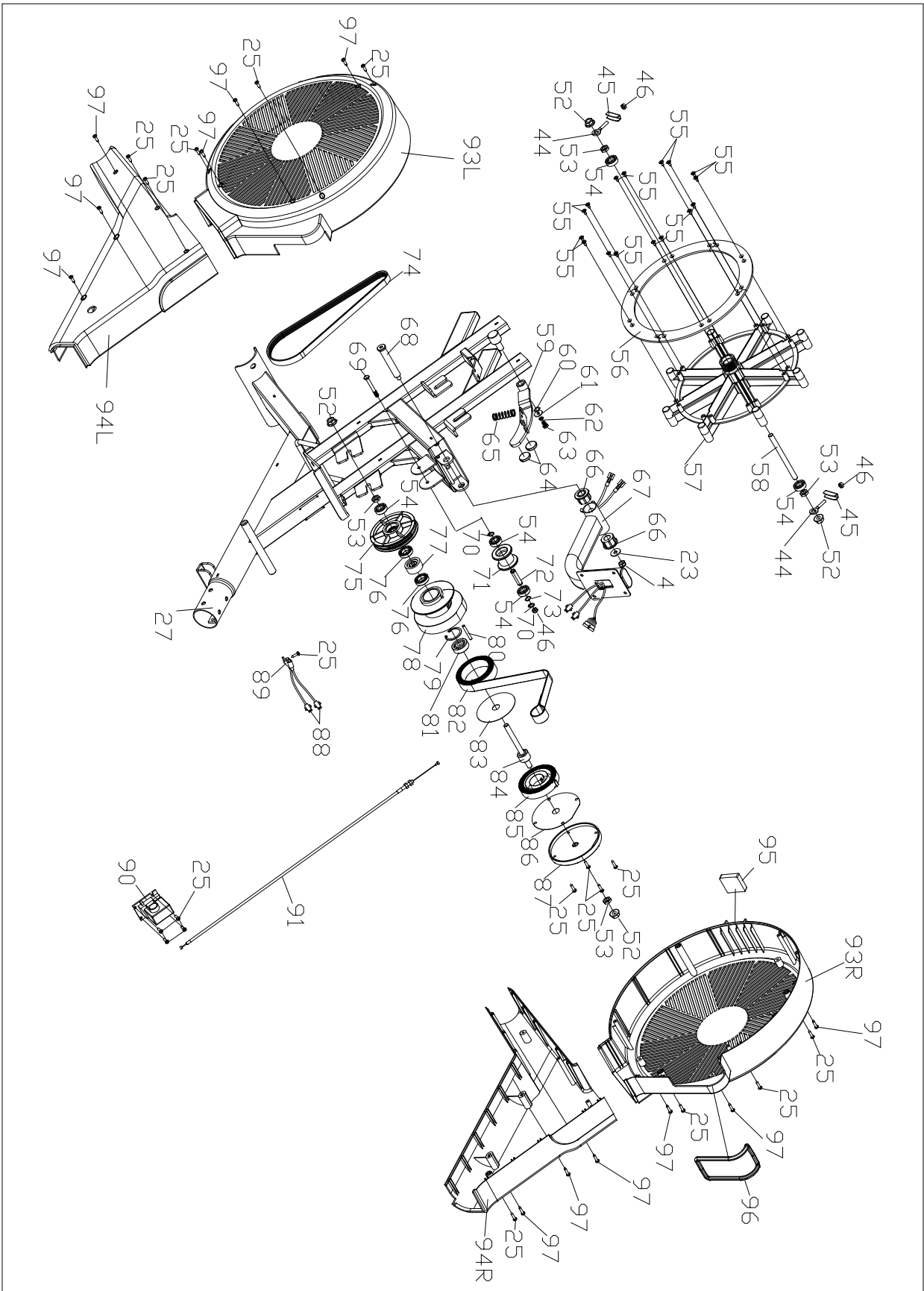
Vi anbefaler, at du ikke sætter for urealistiske mål i begyndelsen af din træning, da dette hurtigt kan give dig ømme muskler og manglende motivation. Sæt dig i stedet op på cyklen i 20 min. 3 gange om ugen for at lade kroppen komme sig igen. Husk på, at du er ved at ændre din livstil, så giv dig god tid til at gøre det ordentligt. Forsøg ikke at ændre hele din livsstil på én gang for at komme i bedre form. Det vil være ved længere, hvis du går langsomt frem. Tag et skridt ad gangen og vær sikker på, at de ændringer, du laver, bliver en integreret del af din hverdag. Det er vigtigt at forstå, at flere elementer i dagligdagen enten kan hjælpe eller hindre dig i at nå dine mål. Ernæring er en vigtig faktor, hvad angår dit velbefindende, og det er derfor vigtigt at spise rigtigt. Yderligere er der flere små ting i hverdagen, som kan udskiftes med sundere metoder: Tag eksempelvis trappen i stedet for elevatoren. Og husk på, at selvom du måske ikke tager trappen hver dag, gør det stadig en forskel, hver gang du gør det.

# BRUGSVEJLEDNING

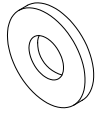
Maximum brugervægt 100kg

# OVERSICHTSTEGNING



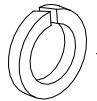


# Værktøj:



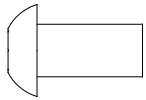
\_\_\_\_\_

#' d8\* Φ%\* \*%) (GH?



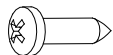
\_\_\_\_\_

#%%d8 (GH?



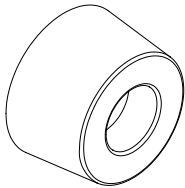
\_\_\_\_\_

#&( A 8\* &\$\*G) (D7G



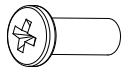
\_\_\_\_\_

#&) GH( "&\*%\* \* , (D7G



\_\_\_\_\_

#' ( Φ &+\* & †%\*† 6 2PCS



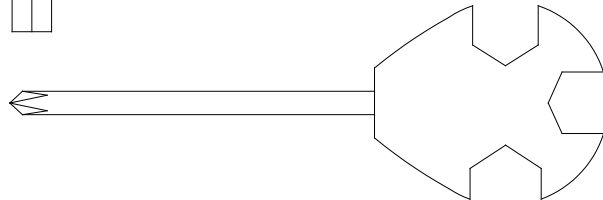
\_\_\_\_\_

#' ) 'A \*\*%\*† Φ%\$ 2PCS



\_\_\_\_\_

#5' G) 1PC



\_\_\_\_\_ #6 G% !%( !%)

1PC



# Liste over dele

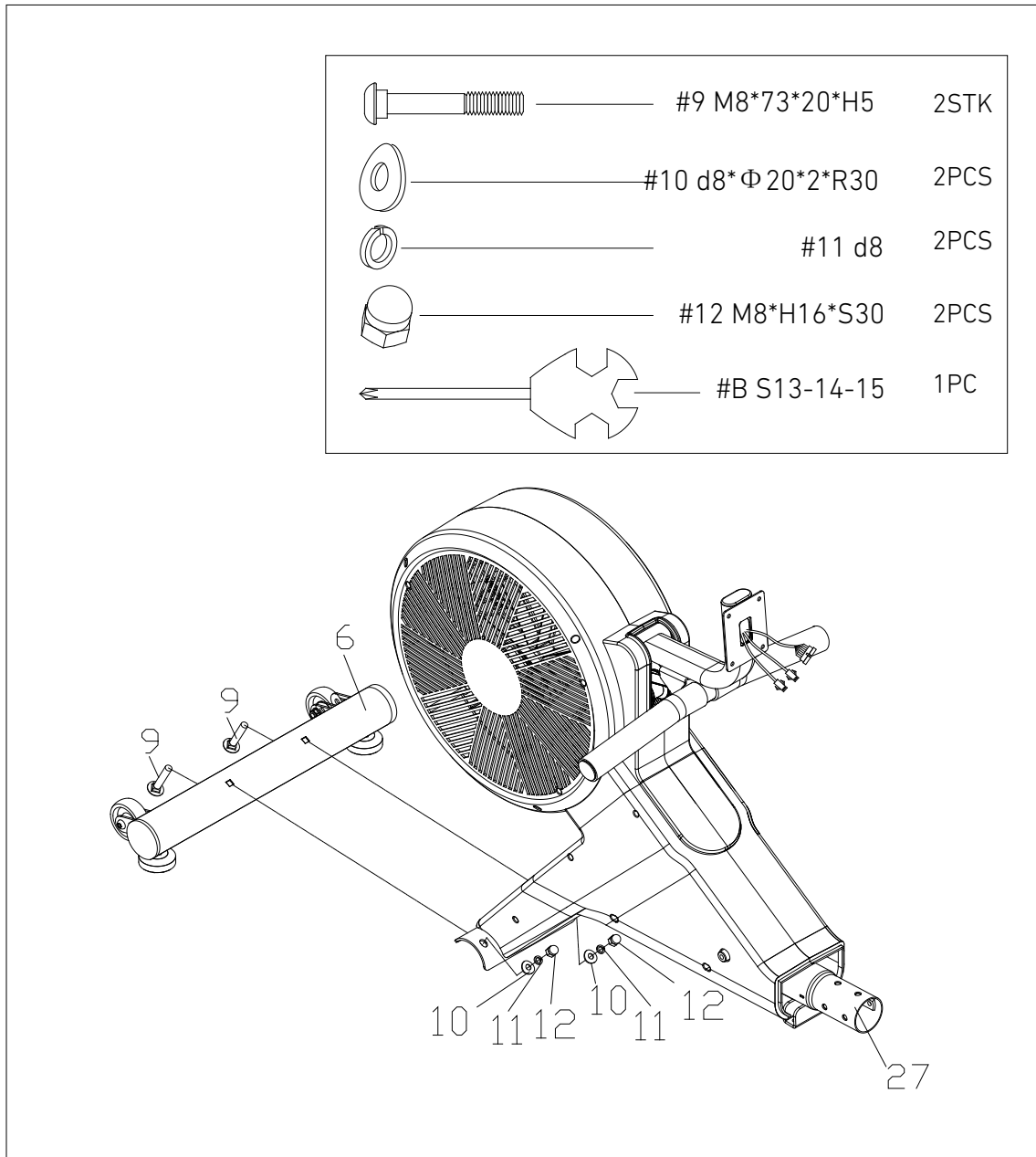
Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Bolt M8*42*15*S6	2
2	Transporthjul	2
3	Spændskive d8*Φ16*1,5	16
4	Nylonmøtrik M8*H7,5*S13	6
5	Endehætte Φ60,5*17	4
6	Forreste underrør	1
7	Møtrik M8	4
8	Justerbar fod Φ52*18	4
9	Bolt M8*73*20*H5	2
10	Buet skive d8*Φ20*2*R30	8
11	Fjederskive d8	12
12	Topmøtrik M8	2
13	Bolt M5*10	4
14	Endehætte	1
15	Computer	1
16	Kabel	2
17	Styrholder	1
18	Bolt M5×10×Φ8,5	2
19	Skumgreb	2
20	Endehætte Φ32*17	2
21	Styr	1
22	Bolt M8*20*S13	4
23	Spændskive d8*Φ20*2	5
24	Bolt M8*20*S5*Φ13	11
25	Skrue ST4,2*16*Φ8	22
26 V/H	Dæksel	1 par
27	Hovedstel	1
28	Pedalstrop	2
29	Pedal	2
30	Pedalplade	1
31	Bolt M4*12	4

Nr.	Beskrivelse	Antal
33	Styreskinne	1
34	Begrænser	4
35	Bolt M6*16*Φ10	4
36	Styreskinnens øverste dæksel	1
37	Styreskinnens nederste dæksel	1
38	Bageste understøtning	1
39	Bolt M8*16*S14	4
40	Sadel	1
41	U-formet afbøjningsplade	2
42	Sædets venstre støtteplade	2
43	Bolt M8*135*15*S14	3
44	Kædebolt M6*40*Φ10*2,5	4
45	Kæde til U-sædet	4
46	Nylonmøtrik M6*H6*S10	5
47	Afstandsstykke d8*Φ15*4	6
48	Leje 608Z	10
49	Rulle Φ45*38*Φ22	4
50	Afstandsstykke Φ14*Φ8,3*30	2
51	Rulle Φ33*106*Φ22	1
52	Møtrik M10*1*H9,5*S15	4
53	Møtrik M10*1*H5*S17	4
54	Leje 6000-2RS	5
55	Skrue ST4,2*13*Φ7	16
56	Aluminiumsark	4
57	Blæser	1
58	Svinghjulaksel	1
59	Magnetisk plade	1
60	Bølgeskive d12*Φ15,5*0,3	1
61	Spændskive d6*Φ16*1,5	1
62	Fjederskive d6	1
63	Bolt M6*12*S10	1

32	Styreskinnestykke	2
65	Fjeder $\Phi 1,2 * \Phi 15 * 48 * N9$	
66	Bøsning $\Phi 32 * 3,3 * \Phi 28 * 16 * \Phi 14$	2
67	Computerstolpe	1
68	Håndtag $\Phi 14 * 81,5 * M8 * S6$	1
69	Bolt $M6 * 55 * 15 * S10$	1
70	Spændeskive d10	2
71	Talje $\Phi 45 * 35$	1
72	Fastgørelsesaksel til netbåndet	1
73	Bølgeskive d10	1
74	Bånd	1
75	Båndplade	1
76	Leje 16003-2RS	2
77	Leje $\Phi 35 * d17 * 16$	1
78	Netbåndhjul	1
79	Spændeskive d35	1
80	Fastgørelsesaksel til netbånd	1
81	Leje 6300-2RS	1
82	Netbånd	1
83	PC-plade til netbåndhjul	1

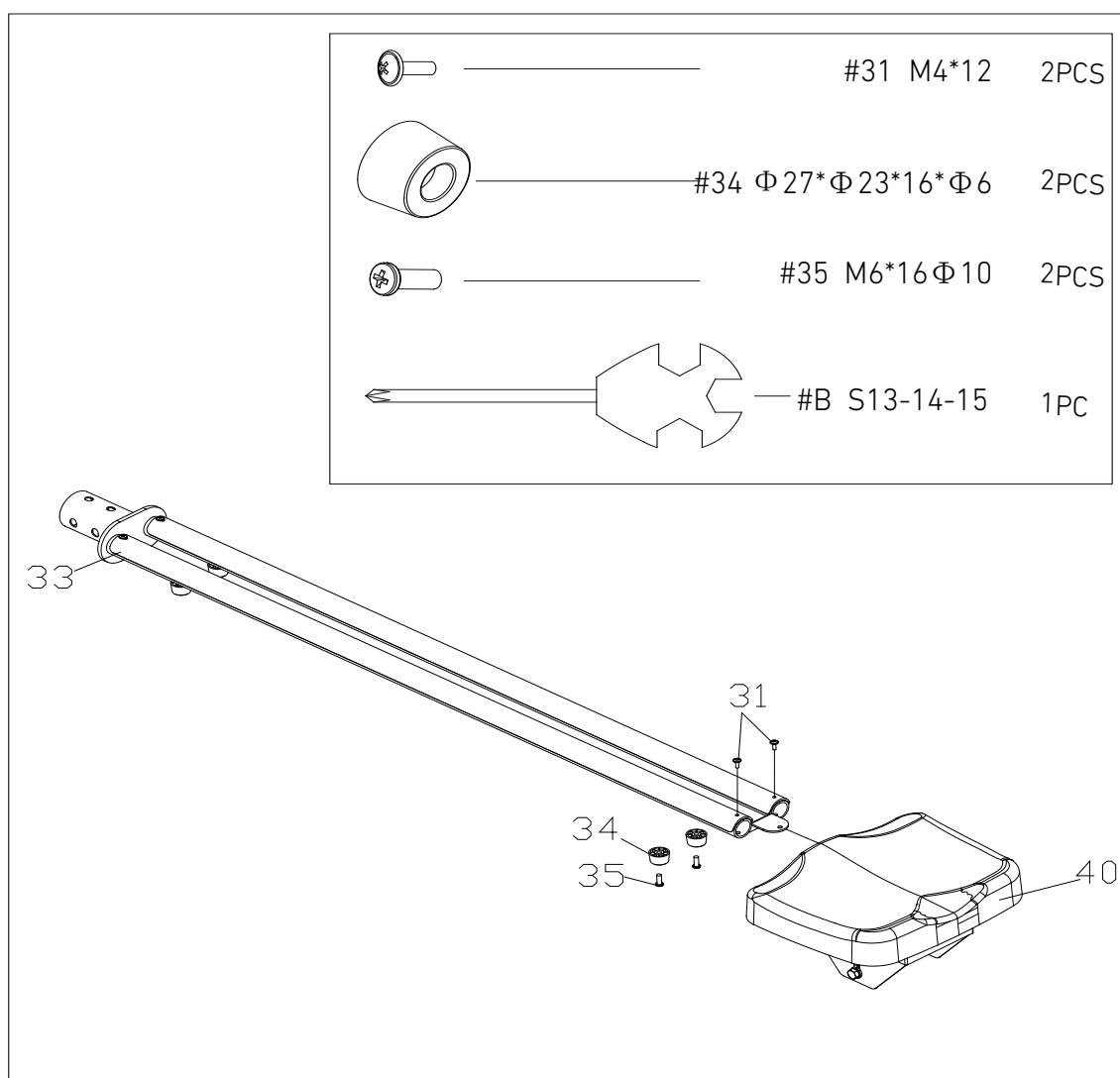
64	Magnet $\Phi 24 * 5$	2
84	Aksel til netbåndhjul	1
85	Volutfjeder	1
86	Ydre PC-plade	1
87	Ydre dæksel til netbåndhjul	1
88	Sensor	2
89	Sensorholder	1
90	Motor	1
91	Forlængerledning	1
92	Adapter	1
93 V/H	Frontdæksel	1 par
94 V/H	Bagdæksel	1 par
95	Husets støttefod	1
96	Gummiring	1
97	Skrue $ST4,2 * 16 * \Phi 8$	12
A	Skruenøgle S5	1
B	Svensknøgle S13-14-15	1

# Trin 1 :



Tag boltene (9), de buede skiver (10), fjederskiverne (11) og topmøtrikkerne (12) ud af forreste underrør (6) med svensknøglen (B), fastgør dernæst det forreste underrør (6) til hovedstellet (27) med bolte (9), buede skiver (10), fjederskiver (11) og topmøtrikker (12) med en svensknøgle (B).

## Trin 2 :



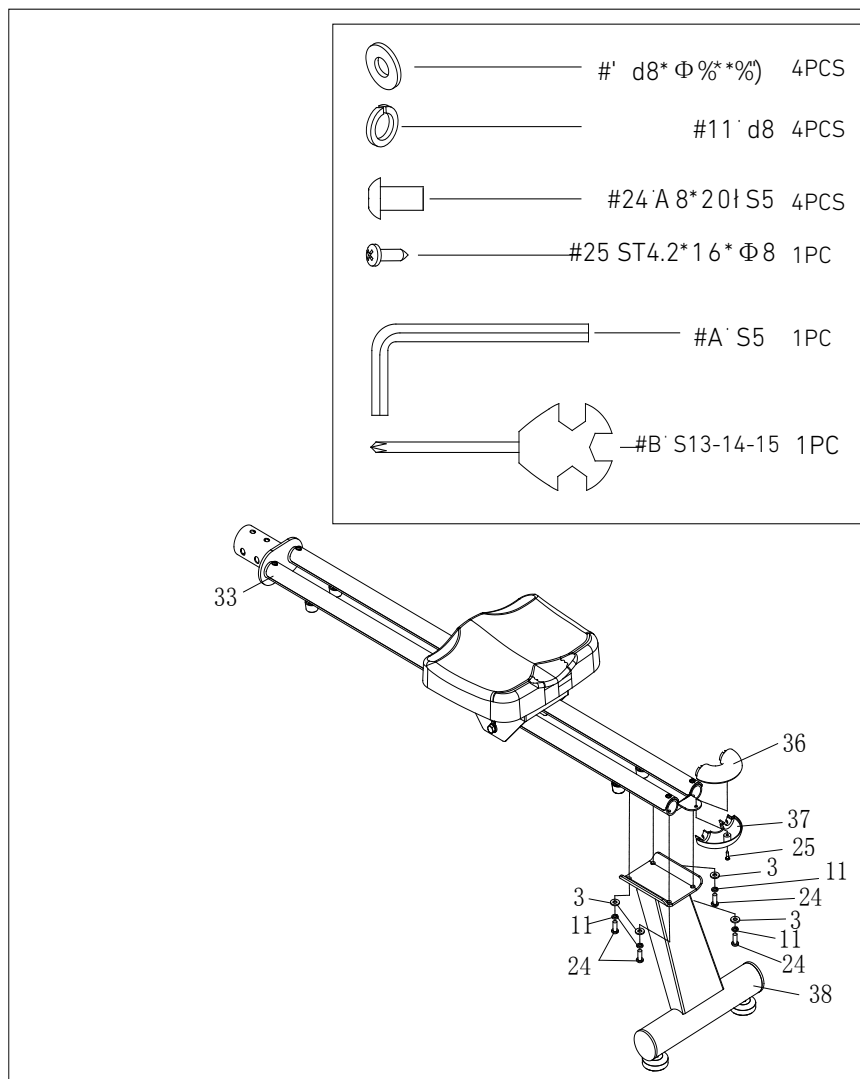
**a.** Tag boltene (31) ud af styreskinnen (33) med svensknøglen (B);

b. Indsæt sædet (40) i styreskinnen (33);

c. Fastgør styreskinnestykket (32) i styreskinnen (33) med en bolt (31) ved hjælp af svensknøglen (B);

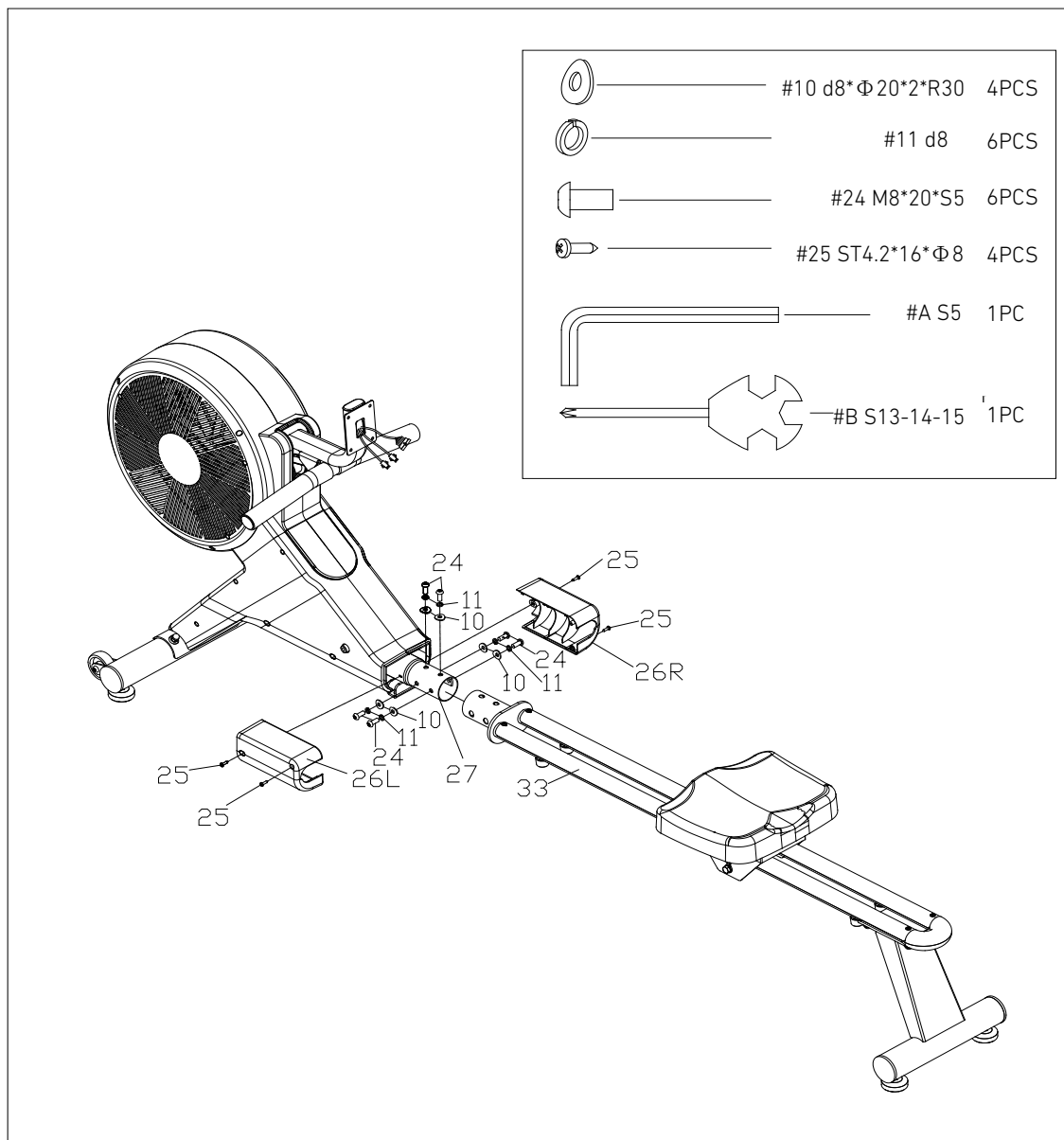
d. Fastgør begrænseren (34) i styreskinnen (33) med bolte (35) ved hjælp af svensknøglen (B).

# Trin 3 :



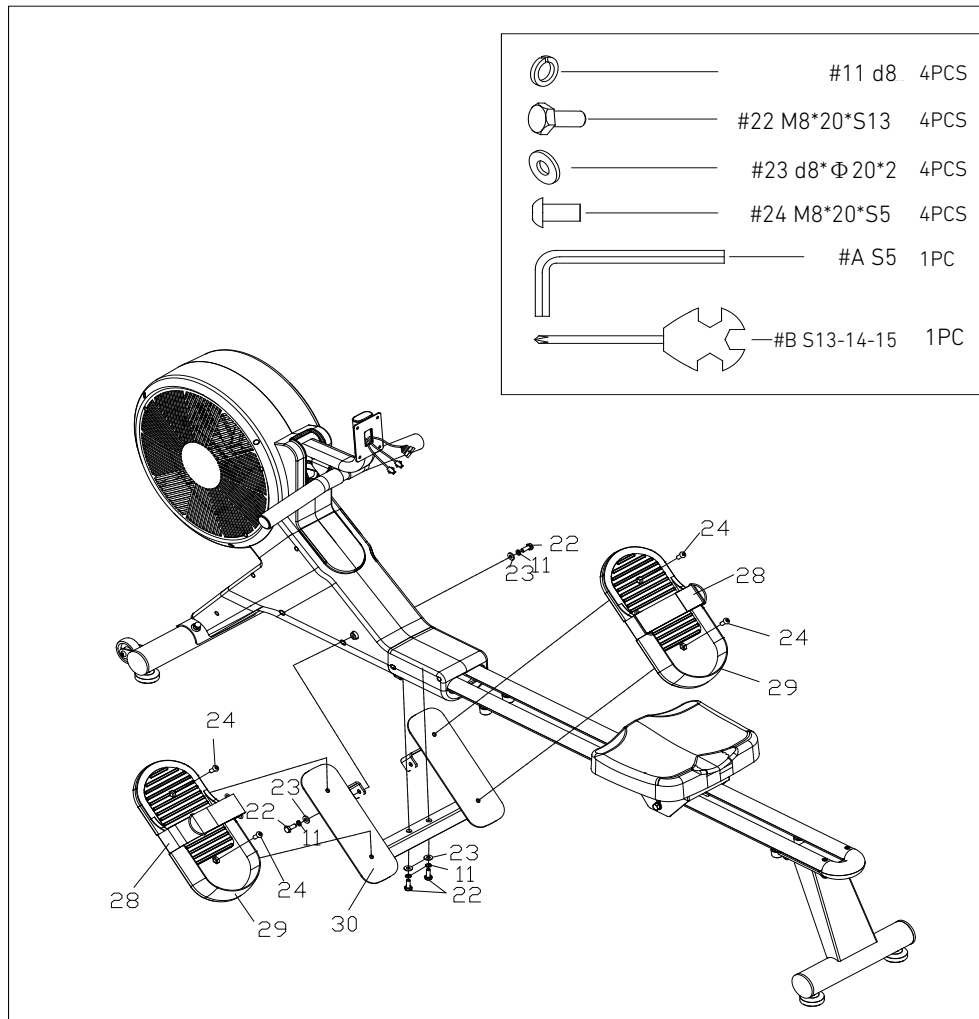
- Fastgør styreskinnens øverste og nederste dæksel (36 og 37) på styreskinnen (33) med skruer (25) ved hjælp af en svensknøgle (B);
- Fastgør den bagerste understøtning (38) på bunden af styreskinnen (33) med spændskiver (3), fjederskiver (11) og bolte (24) med en skruenøgle (A).

## Trin 4 :



- Tag de buede spændskiver (10), fjederskiver (11) og bolte (24) ud af hovedstellet (27) ved hjælp af skruenøglen (A);
- Fastgør styreskinnen (33) i hovedstellet (27), fastspænd dernæst de buede skiver (10), fjederskiverne (11) og boltene (24) med skruenøglen (A);
- Fastspænd dækslet (26 V/H) på hovedstellet (27) med skruer (25) ved hjælp af svensknøglen (B).

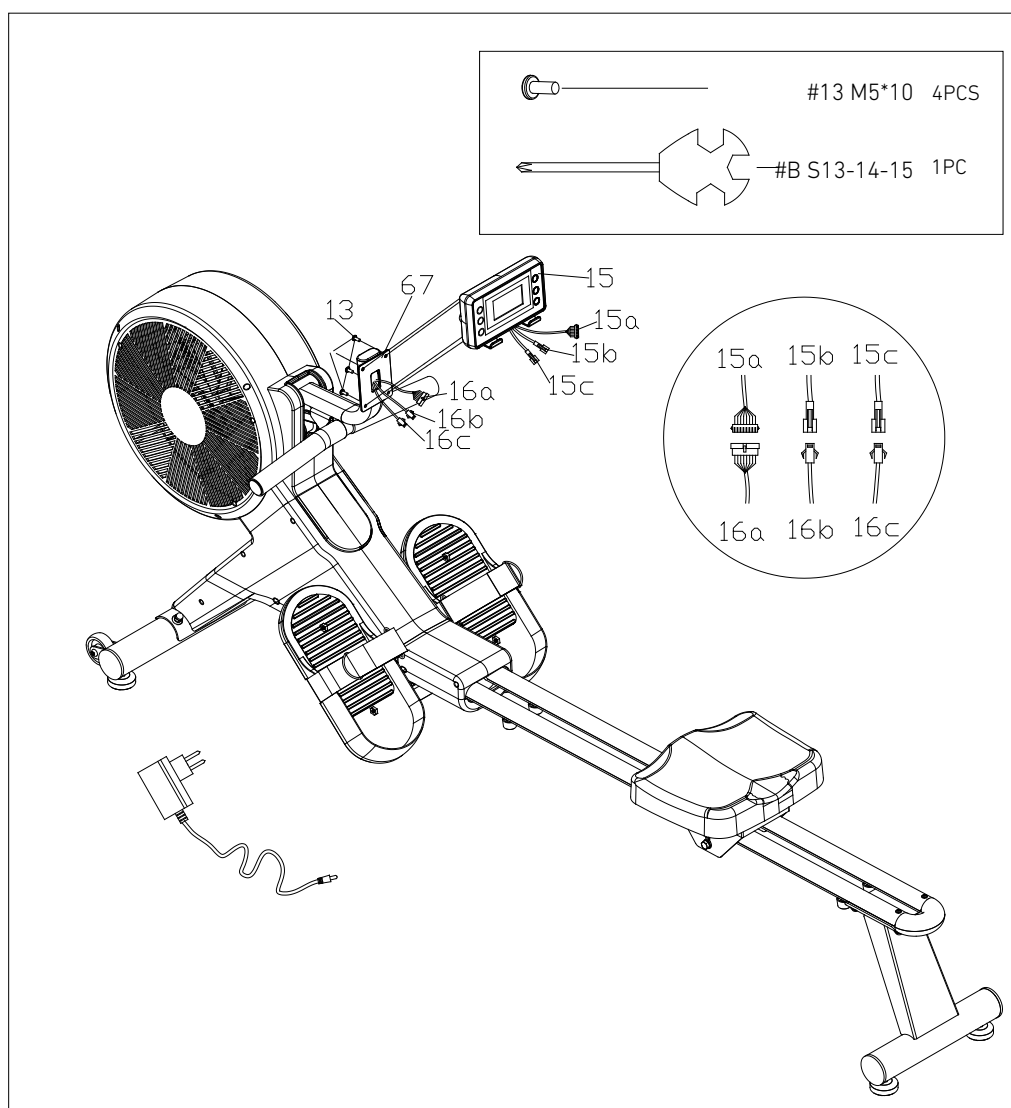
# Trin 5 :



- Tag fjederskiver (11), bolte (22) og skiver (23) ud af hovedstellet (27) ved hjælp af en svensknøgle (B);
- Fastgør pedalpladen (30) til hovedstellet (27) med fjederskiver (11), bolte (22) og spændskiver (23) ved hjælp af svensknøglen (B);
- Fastgør pedalen (29) i pedalpladen (30) med bolte (24) med en skruenøgle (A);

Vigtigt: Pedalstroppen (28) skal være sat i den lange rille, der er i bunden af pedalen (29), og pedalen (29) må ikke presse på pedalstroppen (28), så pedalstroppen (29) frit kan trækkes op og ned.

## Trin 6 :

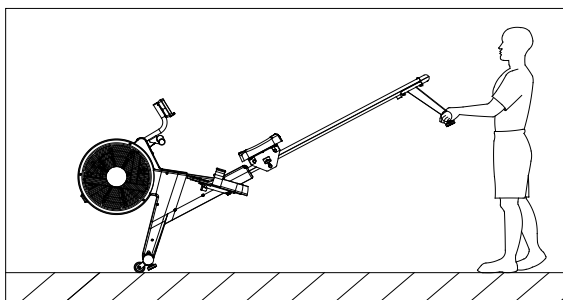


- Træk kablet (16a/16b/16c) ud af computerstolpen (67), forbind dem dernæst med computerledningerne (15a/15b/15c), kom derefter disse ind i computerstolpen (67) på tilbagevejen;
  - Fastgør computer (15) på computerstolpen (67) med bolte (13) vha. en svensknøgle (B);
  - Indsæt adapterledningen (38) i strømhullet bag på hovedstellet, og sæt derefter adapteren i en kontakt.
- Pas på! Sluk for strømmen, når den ikke bruges i lang tid.



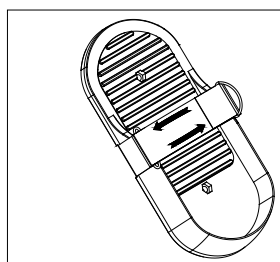
# JUSTERINGSVEJLEDNING

## 1. FLYTNING AF MASKINEN



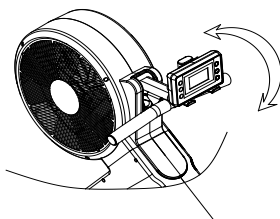
Maskinen flyttes ved at løfte den bagerste understøtning (38) op, indtil transporthjulene på det forreste nederste rør (6) rører ved jorden. Med hjulene på gulvet kan du nemt transportere cyklen til den ønskede placering.

## 2. PEDALJUSTERING



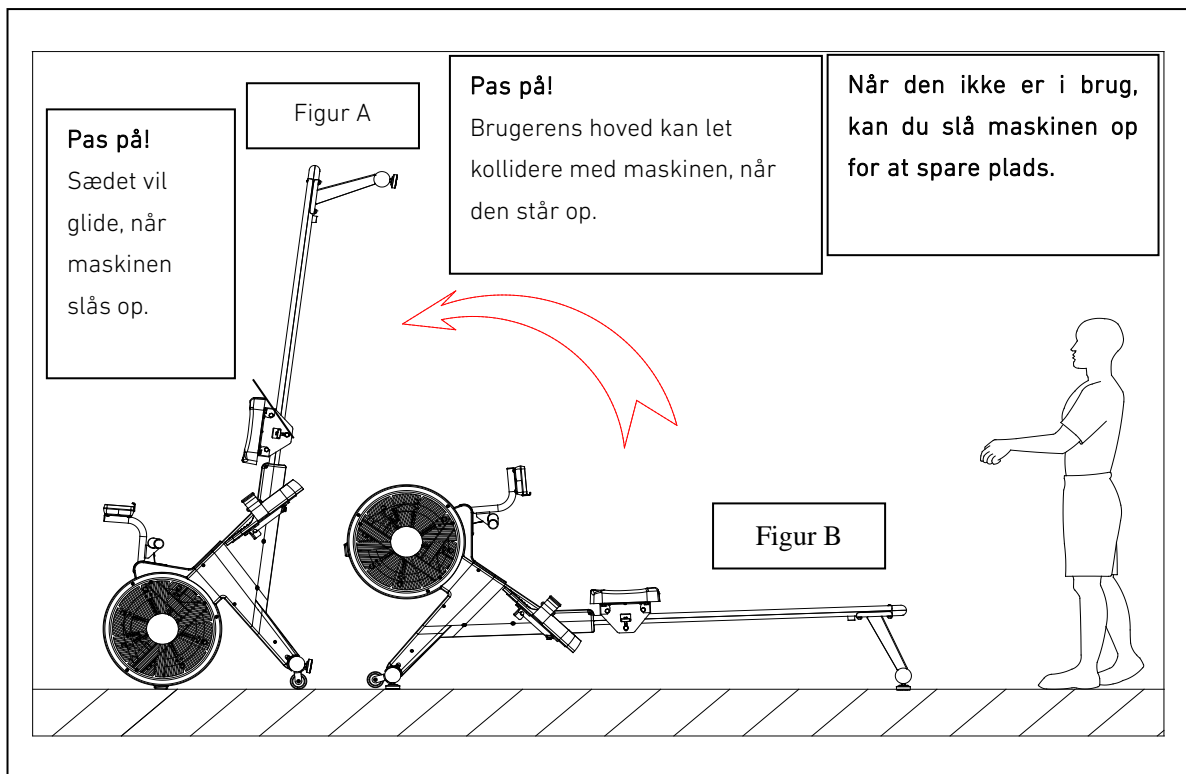
Pedalstroppen kan justeres og tilpasses brugerens fodstørrelse.

## 3. JUSTERING AF COMPUTERENS VINKEL



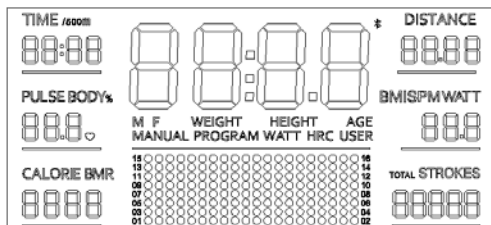
Rotationsvinklen hos computerstolpen kan justeres for at opnå den bedste visning af computerens LCD-skærm.

#### 4. Opbevaring



# YK-R1901P INSTRUKTIONSVEJLEDNING TIL TRÆNINGSMASKINE

## DISPLAYINFORMATION



1. I hoveddisplayområdet med træningsstatus:
  - a. Scanningstilstand: Displayet skifter til de næste punkter hvert 6. sekund: TID->AFSTAND ->PULS->SPM(/WATT)->KALORIER->TAG(/SAMLET ANTAL TAG);
  - b. Trykket på "Display-ALT"-tasten giver dig mulighed for at vælge og låse dig ind på en bestemt ønsket funktion;
2. TID, AFSTAND, PULS, SPM(/WATT), KALORIER, TAG(/SAMLET ANTAL TAG) displayområde;
3. SPM(/WATT), TAG/SAMLET ANTAL TAG displayområde:
 

Tryk på "ENTER"-tasten for at skifte mellem displayet SPM/WATT og TAG/SAMLET ANTAL TAG i træningsstatus;
4. Modstandsniveau: 16.

SPECIFIKATIONER	FUNKTIONSBESKRIVELSE
TIME (TID)	Tid for hver træning, når øvelsen starter.
TID/500m	Tiden for hver 500 meter ved den nuværende pulshastighed.
DISTANCE (AFSTAND)	Distance for hver træning, når øvelsen starter.
PULSE (PULS)	Hjerteslag.
CALORIE (KALORIE)	Kalorier der brændes for hver træning, når øvelsen starter.
SPM	Tag pr. minut, når øvelsen starter.
STROKES (TAG)	Tag for hver træning, når øvelsen starter.
TOTAL STROKES (SAMLET)	Hele træningens samlede antal tag.

TIME (TID)	0M:00S - 99M:59s
TID/500m	0M:00S - 99M:59s
DISTANCE (AFSTAND)	0.0 - 9999 KM
KALORIER	0 - 9999KCAL
PULSE (PULS)	40-240 BPM
SPM	0 - 999 RPM
WATT	0 - 899 W
STROKES (TAG)	0 - 9999
TOTAL STROKES (SAMLET ANTAL TAG)	0 - 99999

## FUNKTIONSBESKRIVELSE

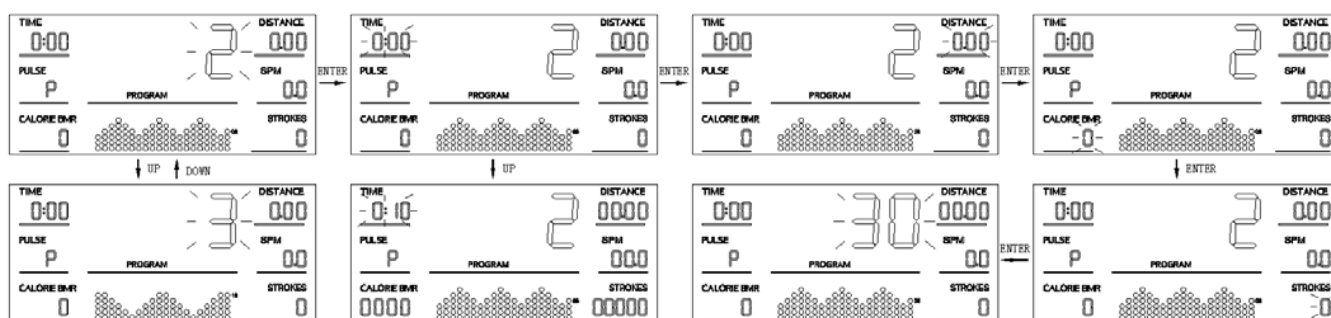
MANUAL MODE (MANUEL TILSTAND)	PROGRAM 1: Manuel indstilling af modstandsniveauet;
PROGRAM MODE (PROGRAMTILSTAND)	PROGRAM2-11: Automatisk justering af træningstilstanden med forudindstillede værdier;
BODY FAT (KROPSFEDT)	PROGRAM 12: Procenten af kropsfedt og kropsmasseindeks og basalstofskifte;
WATT MODE (WATT-TILSTAND)	PROGRAM 13: Træningstilstand ved hjælp af kontrolleret watt;
H.R.C. TILSTAND (funktionen kan kun anvendes i	PROGRAM 14-17: Den ønske hjerterefrekvens kontrolleres af



STOP og "DI DI" stemmeklarmelding.

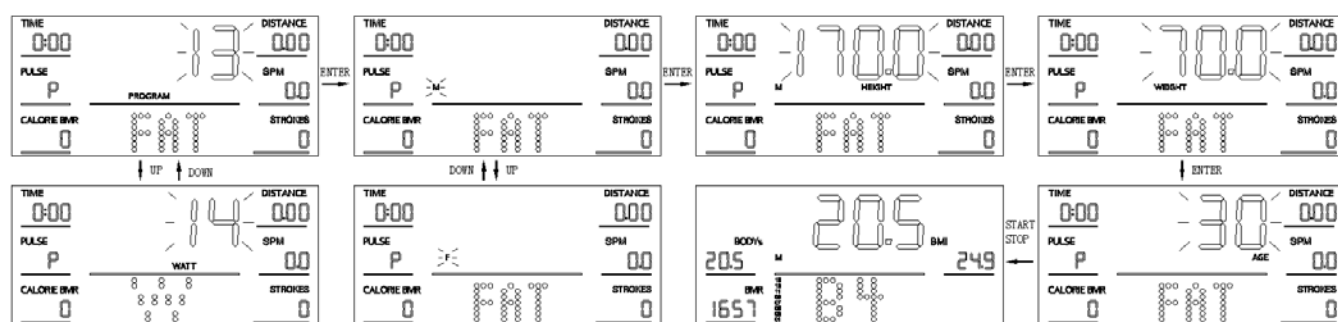
- Tryk på "START/STOP"-tasten for at STOPPE træningen i træningsstatus.

## PROGRAM MODE (PROGRAM 2-12)



- Tryk på "OP"- eller "NED"-tasten for at vælge en bestemt ønsket funktion;
- Tryk på "START/STOP"-tasten for at begynde træningen, eller tryk "ENTER"-tasten i indstillingstilstand;
- Tryk i indstillingstilstanden "ENTER"-tasten for at vælge indstillinger med det relevante blinkende vindue for TIME (TID), DISTANCE (AFSTAND), CALORIES (KALORIER), STROKES (TAG), AGE (ALDER);
- Tryk på "OP"- eller "NED"-tasten for at justere opad eller nedad, og tryk "ENTER"-tasten for at gå til næste punkt;
- Afslutter automatisk den indstillede status, når alle aktiviteter er færdige, eller tryk "START/STOP"-tasten i indstillingsstatussen for at starte med det samme;
- Den kan justere modstandsniveauet automatisk i løbet af træningsstatussen med programmet, eller tryk på "OP" "NED" for manuel justering;
- Hvis TIME (TID), DISTANCE (AFSTAND), CALORIES (KALORIER), STROKES (TAG) eller enhver af disse er indstillet, vil tilsvarende værdi blive vendt om i træningsstatussen. Når en af indstillingsværdierne tæller til 0, vil træningen være STOP og "DI DI" stemmeklarmelding;
- Tryk på "START/STOP"-tasten for at STOPPE træningen i træningsstatus.

## BODY FAT (PROGRAM 13)



- Tryk på "ENTER"-tasten i indstillingstilstanden;
- Tryk i indstillingstilstanden "ENTER"-tasten for at vælge indstillinger med det relevante blinkende vindue for GENDER (KØN)→HEIGHT (HØJDE)→WEIGHT (VÆGT)→AGE (ALDER);
- Tryk på "OP" eller "NED"-tasten for at justere op- eller nedad og tryk på "ENTER"-tasten for at gå til næste punkt; Tryk på "START/STOP"-tasten for at starte test og holde pulssensoren. Displayet vil så vise dit kropsfedt 8 sekunder senere;
- Din krop skal være afslappet og din hjertefrekvens rolig;
- B.M.I. (Body Mass Index (Kropsmasseindeks)).

Gender/Age (Kon/alder)	Undervægtig	Sund	Let overvægtig	Overvægtig	Fed
------------------------	-------------	------	----------------	------------	-----

Mand/ ≤ 30	< 14	14-20	20,1-25	25,1-35	< 35
Mand/ > 30	< 17	17-23	23,1-28	28,1-38	< 38
Kvinde/ ≤ 30	< 17	17-24	24,1-30	30,1-40	< 40
Kvinde/ > 30	< 20	20-27	27,1-33	33,1-43	< 43

## BODY FAT (KROPSFEDT)

Kon	Lav	Medium	Temmelig høj	Høj
Mand	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Kvinde	<23 %	23%-35,9%	36 %-40 %	>40 %

BMR (Basisstofsifte):

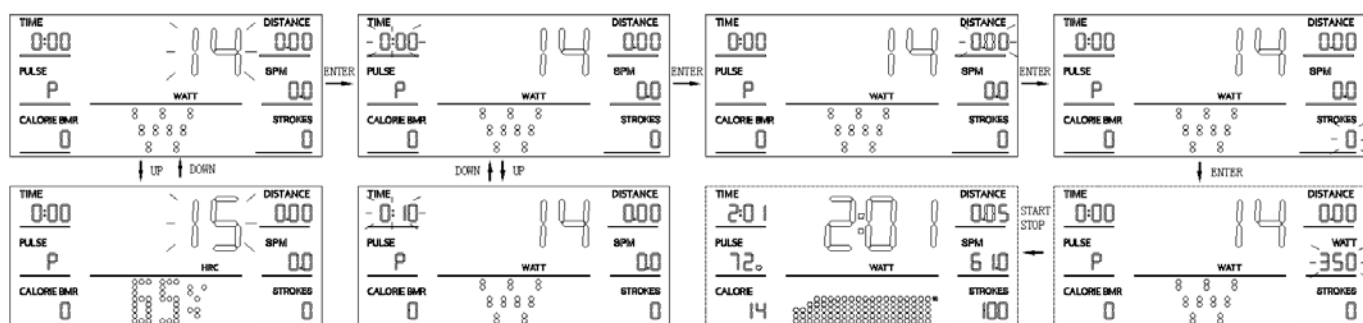
Det gennemsnitlige antal kalorier pr. dag til basal overlevelse

Ref.: 1300±100 (22-40 år)

## BODY TYPE (KROPSTYPE):

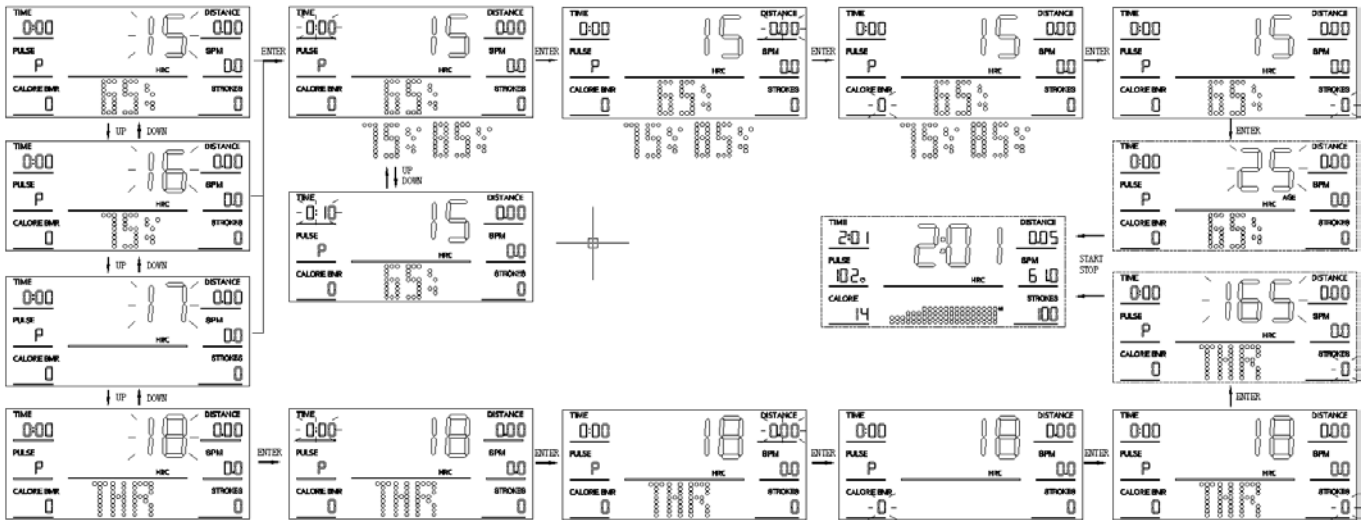
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Mager	Tynd	Forholdsvis tynd	Slank	Sund	Let overvægtig	Overvægtig	Fed	Fedme

## WATT MODE (PROGRAM 14)



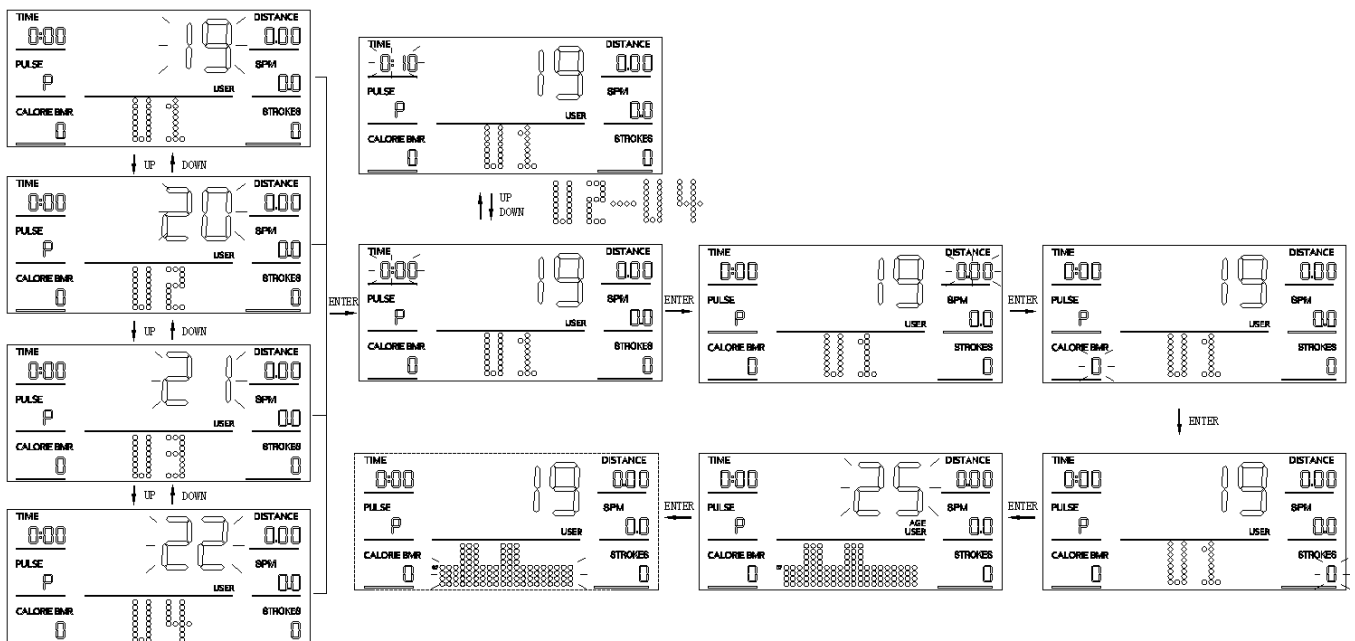
1. Tryk på "ENTER"-tasten i indstillingstilstanden;
2. Tryk i indstillingstilstanden "ENTER"-tasten for at vælge indstillinger med det relevante blinkende vindue for **TIME**→**DISTANCE**→**WATT**;
3. Tryk på "OP"- eller "NED"-tasten for at justere opad eller nedad, og tryk "ENTER"-tasten for at gå til næste punkt;
4. Tryk på "START/STOP"-tasten for at starte;
5. Den kan justere modstandsniveauet automatisk i løbet af træningsstatussen med den ønskede WATT-værdi, eller tryk på "OP" "NED" for manuel justering;
6. Hvis TIME (TID), DISTANCE (AFSTAND) eller enhver af disse er indstillet, vil tilsvarende værdi blive vendt om i træningsstatussen. Når en af indstillingsværdierne tæller til 0, vil træningen være STOP og "DI DI" stemmeklarmelding;
7. Tryk på "START/STOP"-tasten for at STOPPE træningen i træningsstatus;

**H.R.C TILSTAND (PROGRAM 15-18)** (funktionen kan kun anvendes i tilfælde, hvor der findes en trådløs modtager på displayet.)



1. Tryk på "OP"- eller "NED"-tasten for at vælge en bestemt ønsket funktion;
2. Tryk på "START"-tasten for at begynde træningen, eller tryk "ENTER"-tasten i indstillingstilstand;
3. Tryk i indstillingstilstanden "ENTER"-tasten for at vælge indstillinger med det relevante blinkende vindue for TIME→DISTANCE→CALORIE→STROKES→AGE (kun PROGRAM 15-17) → T.H.R (kun PROGRAM 18);
4. Tryk på "OP"- eller "NED"-tasten for at justere opad eller nedad, og tryk "ENTER"-tasten for at gå til næste punkt;
5. Tryk på "START/STOP"-tasten for at starte;
6. Den kan justere modstandsniveauet automatisk i løbet af træningsstatussen med den ønskede T.H.R-værdi, eller tryk på "OP" "NED" for manuel justering;
7. Hvis TIME (TID), DISTANCE (AFSTAND), CALORIES (KALORIER), STROKES (TAG) eller enhver af disse er indstillet, vil tilsvarende værdi blive vendt om i træningsstatussen. Når en af indstillingsværdierne tæller til 0, vil træningen være STOP og "DI DI" stemmeklarmelding;
8. Tryk på "START/STOP"-tasten for at STOPPE træningen i træningsstatus;
9. BEMÆRK: Du skal holde om pulssensoren i løbet af træningen.

## USER MODE (BRUGERTILSTAND) (PROGRAM 19-22)



1. Tryk på "OP"- eller "NED"-tasten for at vælge U1-U4-tilstand;
2. Tryk på "START/STOP"-tasten for at begynde træningen, eller tryk "ENTER"-tasten i indstillingstilstand;
3. Tryk i indstillingstilstanden "ENTER"-tasten for at vælge indstillinger med det relevante blinkende vindue for TIME→DISTANCE→CALORIE→STROKES→AGE →modstandsniveau;
4. Tryk på "OP"- eller "NED"-tasten for at justere opad eller nedad, og tryk "ENTER"-tasten for at gå til næste punkt;
5. Tryk på "START/STOP"-tasten for at starte;
6. Den kan justere modstandsniveauet automatisk i løbet af træningsstatussen, eller tryk på "OP" "NED" for manuel justering;
7. Hvis TIME (TID), DISTANCE (AFSTAND), CALORIES (KALORIER), STROKES (TAG) eller enhver af disse er indstillet, vil tilsvarende værdi blive vendt om i træningsstatussen. Når en af indstillingsværdierne tæller til 0, vil træningen være STOP og "DI DI" stemmeklarmelding;
8. Tryk på "START/STOP"-tasten for at STOPPE træningen i træningsstatus.

## RECOVERY MODE (RESTITUTIONSTILSTAND)

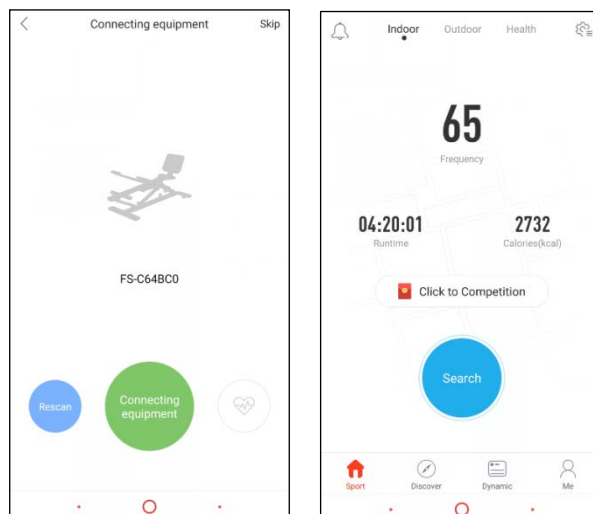
Test først i træningsstatussen din puls som nævnt ovenfor. Tryk dernæst på "RECOVERY"-tasten for at gå til pulsrestitutionsfunktionen. Displayet vil vise 1 minuts nedtælling samt din puls. Hold om pulssensoren, indtil den tæller ned til nul. Derefter vil dit pulsrestitutionsniveau fra F1 til F6 dukke op, fra den hurtigste restitution til den laveste. Den hurtigste restitution F1 viser den bedste.



F1=1,0	BEDSTE TILSTAND
1,0 < F2 <2,0	UDMÆRKET
2,0 < F3 <2,9	GOD
3,0 < F4 <3,9	ALMINDELIG
4,0 < F5 <5,9	Rimelig dårlig
F6=6,0	DÅRLIG

## Bluetooth & APP (valgfri)

1. Slå den mobile Bluetooth og APP til, og klik på "SEARCH" (Søg);
  2. Vælg en enhed og klik på "Tilslut" for at kontrollere din skærm;
  3. Monitorikonet  vises;
  4. Tryk på "START"-tasten for at starte træningen, hvorefter monitoren lukker for displayet;
  5. Klik "STOP", hvilket stopper træningen;
- Bemærk: Tilslut igen, hvis der opstår et tilbageblik efter tilslutningen, eller start monitoren igen.





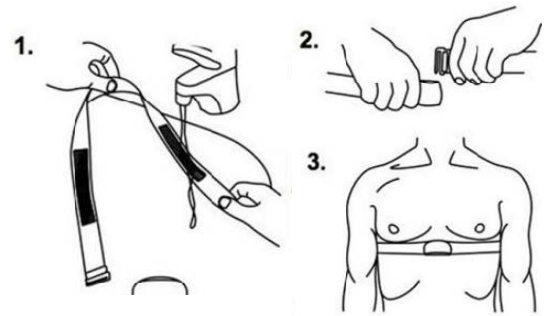
## WIRELESS PULSE (TRÅDLØS PULS) (Valgfri)

Understøtter standarden 5,3 kHz ved brug af en hjertefrekvensmåler;

1. Fugt de to elektroder på hjertefrekvensmåleren;
2. Bær hjertefrekvensmåleren på brystet.

Bemærk:

1. Denne monitor bruger en 9 V/1 A strømadapter.
2. Når monitoren er unormal, trækkes strømstikket ud, og sættes i igen.



# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product AIR AND MAGNETIC ROWER  
Model TITAN LIFE ROWER R65  
Itemnumber YK-R1901  
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD(XIAMEN TAIKEE SPORTING GOODS CO.,LTD )  
Address 4F-1,NO. 268 JICHENG ROAD,TONG'AN INDUSTRIAL DISTRICT ,XIAMEN,CHINA

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	EU2015/863
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:1998
The EMC directive (2014/30/EU)	EN61000-3-2:2014 EN55014-1:2017 EN61000-3-3:2013 EN55014-2:2015
The LVD directive( 2014/35/EU)	EN61558-1:2005+A1 EN61558-2-6:2009

Signed for and on behalf of :



Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China  
Date of issue: MAY 30, 2019  
Name : Ms.Lucy Kong  
Position: Sales manager  
Signature

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

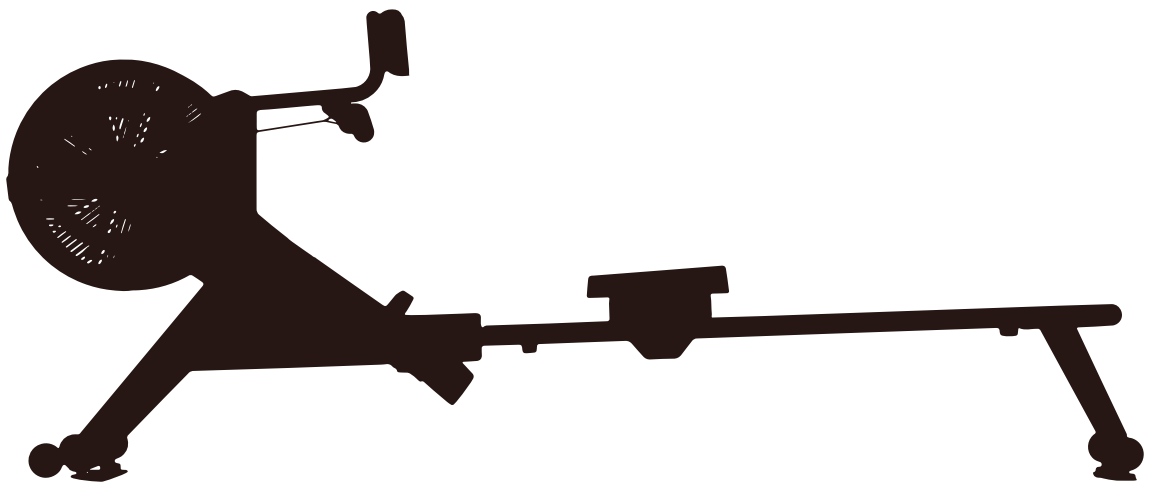
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



—  
ROWER R65

—  
TITAN LIFE®  
—

# SISÄLLYSLUETTELO

LUE OHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ	4
HYVÄ ASIAKAS	5
ASIAKASPALVELU	6
HÄVITTÄMINEN	7
TAKUUEHDOT	8
TURVALLISUUSOHJEET	9
HUOLTO	9
SYKEHARJOITTELU	11
LÄMMITTELY	13
YLEISOHJEITA HARJOITTELUUN	15
APUA PÄÄSEMÄÄN HARJOITTELUAVOITTEESEESI	16
KÄYTTÖOPAS	17



# LUE OHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ

JOTTA TUOTEESI KESTÄISI MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN.

LUE KAPPALE HUOLTO HUOLELLISESTI ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.



# HYVÄ ASIAKAS

Kiitos, että olet hankkinut tämän TITAN LIFE -tuotteen.

Tämä laatutuote on valmistettu kotikäyttöä varten. Tuote on testattu eurooppalaisen EN 957 -standardin mukaisesti. Ennen tuotteen kokoamista ja sen käytön aloittamista pyydämme sinua lukemaan huolellisesti tämän käyttöoppaan. Suosittelemme, että säilytät tämän käyttöoppaan myöhempää käyttöä varten.

# ASIAKASPALVELU

Pyydämme sinua säilyttämään tuotteen sarjanumero, jotta voisimme tarjota sinulle parasta mahdollista palvelua, jos tuotteessa ilmenee puutteita tai vikoja. Sarjanumero löytyy tuotteen rungon alaosasta. Kilvestä löytyvät seuraavat tiedot. Ilmoita nämä tiedot aina, kun otat meihin yhteyttä tämän tuotteen johdosta. Suosittelemme, että talletat nämä tiedot yhdessä ostokuitin kanssa. Ostokuitti tarvitaan mahdollisen reklamaation yhteydessä.

Merkki:

---

esim. TITAN LIFE

Tuotetyyppi:

---

esim. Bike

Mallin nimi:

---

esim. ATHLETE B'11

Sarjanumero:

---

esim. re-12011/5212/45101-01

Ostopäivä:

---

esim. 20.10.2020

Ostopaikka

---

esim. Expert sport Suomi

## VARAOSIEN TILAAMINEN

Tilattaessa varaosia tarvittavan osan numero löytyy joko varaosaluettelosta tai tässä käyttöoppaassa olevasta havainnekuvasta. Tilausosoite:

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

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

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

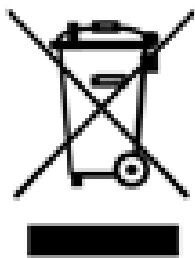
NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

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

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

Pyydämme pitämään käsillä sarjanumero, mallinumero, kuitti sekä käyttöopas, kun otat yhteyttä meihin.

## HÄVITTÄMINEN



Tämä symboli tarkoittaa, että tuotetta ei saa hävittää kotitalouden sekajätteen joukossa. Sinun vastuullasi on toimittaa tuote asianmukaiselle jäteasemalle. Tämä auttaa meitä yhdessä säästämään luonnonvaroja ja ehkäisemään negatiivisia vaikutuksia ihmisille ja ympäristölle.

# TAKUUEHDOT

TITAN LIFE -tuotteet on valmistettu ja testattu kotikäyttöä varten. Reklamaatio-oikeus raukeaa kokonaan, jos tuotetta on käytetty kaupallisessa, julkisessa tai muutoin muussa kuin yksityiskäytössä.

Tuote on testattu eurooppalaisen EN 957 -standardin mukaisesti.

TITAN LIFE -tuotteiden maahantuojana LivingSport A/S myöntää tuotteille 2 vuoden takuun, joka koskee materiaaleja ja valmistusta koskevia mahdollisia vikoja, kun tuotetta on käytetty sille tarkoitettulla tavalla. Takuu ei kata virheitä, vaurioita tai kulumista, jotka johtuvat suoraan tai välillisesti tuotteen virheellisestä käytöstä, huollon laiminlyönnistä tai luvattomasta puuttumisesta tuotteen toimintoihin. LivingSport A/S ei vastaa tuotteen käytön yhteydessä muille ihmisille aiheutuneista vahingoista. Reklamaatiot vioista, jotka voidaan havaita tuotteen tavanomaisen tarkistamisen yhteydessä, on tehtävä LivingSport A/S:lle kohtuulliseksi katsottavan ajan sisällä.

Mikäli tuotteessa havaitaan vikoja/puutteita, se palautetaan korjausta varten. Tästä TULEE sopia LivingSport A/S:n kanssa ennen palauttamista. Kun vian/puutteen laajuus on arvioitu, se pyritään korjaamaan. Ellei tätä voida tehdä kohtuullisessa ajassa ja ilman huomattavaa haittaa asiakkaalle, tuote voidaan vaihtaa uuteen tai ostosumma palauttaa asiakkaalle.

Takuuaika alkaa sinä päivänä, kun tuote toimitetaan asiakkaalle. Säilytä sen takia sekä ostokuitti että toimitustodistus.

## Reklamaatio-osoite on seuraava:

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)

# TURVALLISUUSOHJEET

Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin aloitat tämän tai jonkin muun treeniohjelman. Tämä koskee etenkin henkilöitä, jotka eivät ole aiemmin harjoitelleet säännöllisesti tai joilla on nyt tai aiemmin ilmennyt terveysongelmia. Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen harjoittelun aloittamista. Valmistaja tai jälleenmyyjä eivät vastaa tämän tuotteen käytöstä mahdollisesti aiheutuvista henkilö- tai omaisuusvahingoista.

Tutustu huolellisesti kaikkiin ohjeisiin ja varotoimiin ennen tuotteen käyttämistä. Suosittelemme, että säilytät tämän käyttöoppaan myöhempää käyttöä varten.

- Omistajan vastuulla on huolehtia siitä, että kaikki tuotteen käyttäjät ovat riittävän perehtyneitä sen asianmukaiseen käyttöön. Käytä vain tässä käyttöoppaassa kuvattua tuotetta.
- Käytä tuotetta sisätiloissa tasaisella alustalla niin, että sen ympärillä on riittävästi tyhjää tilaa. Älä sijoita tuotetta ulos, autotalliin tai -katokseen, ulkorakennuksen tai veden läheisyyteen.
- Pidä tuote puhtaana kosteudesta ja pölystä.
- Pidä tuote AINA poissa alle 12-vuotiaiden lasten ja lemmikkieläinten ulottuvilta.
- Aseta tarvittaessa jokin alusta tukien alle suojellaksesi puulattiaa tai mattoa.
- Kiristä säännöllisin väliajoin kaikki ruuvit ja pultit.
- Vaihda välittömästi kaikki kuluneet osat uusiin.
- Vahingoittuneiden osien tai komponenttien käyttö saattaa aiheuttaa turvallisuusriskin tai tuotteen käyttöiän lyhenemisen. Vaihda siis vahingoittuneet tai kuluneet osat välittömästi äläkä käytä tuotetta ennen vioittuneiden osien vaihtamista uusiin.
- Korjauksia saa suorittaa vain, kun niistä on sovittu LivingSport A/S:n kanssa.
- Huomaa, että MITÄÄN nesteitä ei saa päästä laitteeseen tai sen elektronisiin osiin, koska se saattaa vahingoittaa tuotetta.
- Tuotetta pitää säilyttää tavallisessa huonelämpötilassa – ei alle 15°C:ssa.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita. Vältä sellaisia, joiden irto-osat saattaisivat tarttua laitteen liikkuviin osiin.
- Käytä aina urheilujalkineita harjoittelun aikana.
- Pidä selkä suorana harjoitellessasi tällä laitteella. Älä taivuta selkääsi.
- Jos tunnet harjoittelun aikana kipua tai huimausta, keskeytä harjoittelu heti!
- Jos tuotteesi on varustettu ranteesta mittaavalla pulssimittarilla, muista, että sykemittari ei ole lääketieteellinen laite ja että pulssimittarin tarkkuutta ei voi verrata sykemittariin, jolla mitataan sydämen lyöntitiheyttä. Ranteesta mittavaan pulssimittarin tarkkuuteen voivat vaikuttaa muutkin tekijät, kuten harjoittelijan liikkeet.
- Ranteesta mittava pulssimittari onkin vain harjoitteluapu voidaksesi pitää tiettyä syketasoa yllä.
- Tuotteessa on merkintä H (Home eli koti), joten se on tarkoitettu ainoastaan kotiharjoitteluun. Se ei siis ole tarkoitettu ammatti- tai laituskäyttöön.
- Tuote ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen tai kuntoutuskäyttöön.
- Tuote on testattu eurooppalaisen EN 957 -standardin mukaisesti. Se ei ole tarkoitettu terapia- tai hoitokäyttöön.
- Maksimaalisen KÄYTTÄJÄPAINO kts.
- Jos tuotteessa on sykemittari, huomaa seuraava: VAROITUS! Sykemittausjärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

# HUOLTO

Ennen jokaista käyttökertaa tuotteen jännite on palautettava, ja on tarkistettava, ettei siinä ole vikoja tai kohdistusvirheitä ja ettei siitä puutu osia. Jos olet epävarma tuotteen kunnosta, lopeta sen käyttö ja ota yhteys LivingSport A/S:n huoltoon. Tarkista erityisen huolellisesti ruuvit ja pultit, jotka pitävät paikallaan liikkuvia osia, niin näkyvillä kuin piilossakin olevia. Takuu raukeaa, jos laitteessa ilmenevät viat johtuvat virheellisestä käytöstä, jännitteen puuttumisesta tai siitä, ettei laitetta ole huollettu asianmukaisesti. LivingSport A/S ei vastaa haitoista, joita mahdollisesti aiheutuu 2. ja 3. osapuolelle.

# SYKEHARJOITTELU

Normaalielämässämme keho tarvitsee happea muuntaakseen nauttimamme ruoan ravintoaineet energiaksi, ja energia puolestaan on välttämätöntä voidaksemme liikuttaa lihaksiamme. Energian määrä mitataan kaloreina. Yleisesti ottaen: jos poltamme enemmän kaloreita kuin nautimme, keho alkaa käyttää kaloreita, jotka ovat varastoituneet rasvan muodossa. Tämän seurauksena rasva muuttuu lihakseksi, mikä parantaa ryhtiä ja yleisesti kohentaa kehon terveyttä.

Treenatessa syke nousee, ja riittävästi happea kulkeutuu kehon toiminnassa oleviin lihaksiin. Säännöllinen kardiovaskulaarinen harjoittelu, kuten pyöräily, juoksu, soutu tai harjoittelu crosstrainerilla, vahvistaa sydäntä ja keuhkoja, jolloin ne pystyvät tehokkaammin kuljettamaan happea lihaksiin. Siten lihakset voivat helpottaa kalorien muuntamista energiaksi.

On kuitenkin välttämätöntä mitata sykettä voidaksesi parantaa terveyttäsi turvallisella ja kestäväällä tavalla. Tämä tehdään määrittämällä maksimisyke (Maximum Heart Rate (MHR)) – sydämen maksimilyöntitiheys minuutissa.

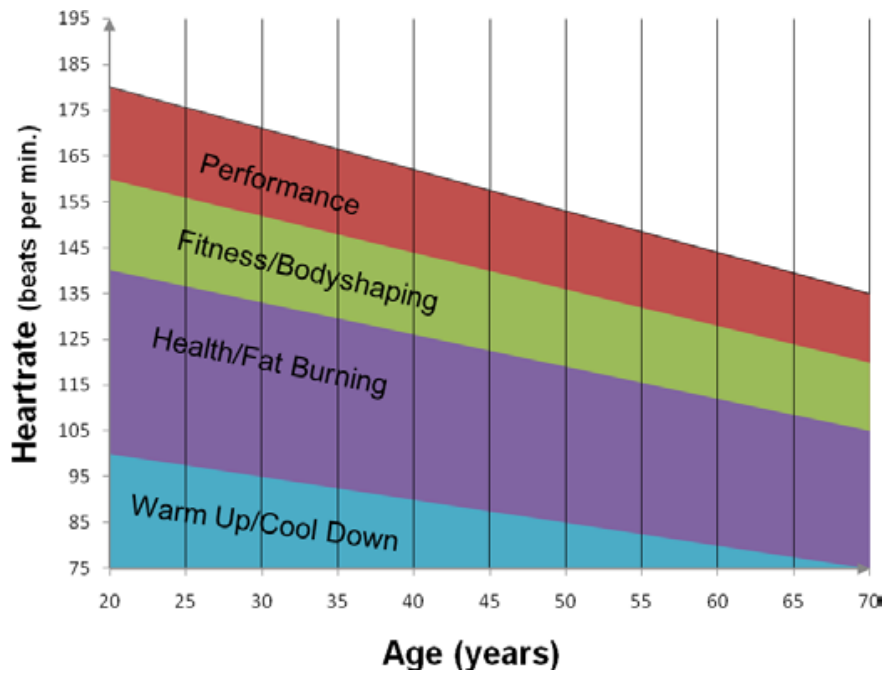
Maksimisykkeen määrittäminen:

Mies: Arvioitu maksimisyke =  $220 - \text{ikä}$

Nainen: Arvioitu maksimisyke =  $226 - \text{ikä}$

Määrittele seuraavan taulukon avulla sykkeeseen perustuva harjoittelutasosi:

SYKEKAAVIO





# LÄMMITTELY

## JOUSTAVUUS

Joustavuus on nivelen liikealue, jossa kaksi luuta kohtaavat. Huolehtimalla nivelistäsi ja parantamalla joustavuuttasi vähennät sekä loukkaantumisriskiä ja nivelsairauksia. Pyri siis parantamaan joustavuuttasi varovasti tekemällä muutamia venytyksiä. Venyttelyharjoitusten tulee aina sisältyä lämmittely- ja jäähdyttelyrutiineihisi. Sitten voit jatkaa joustavuusharjoituksia normaalissa treenissäsi.

## LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

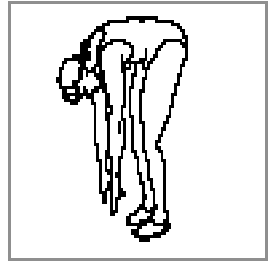
Onnistunut treeniohjelma koostuu lämmittelystä, aerobisesta harjoituksesta ja jäähdyttelystä. Suorita tämä ohjelmakuvio kaksi tai mielellään kolme kertaa viikossa niin, että välissä on lepopäivä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoittelun neljään tai viiteen kertaan viikossa.

Lämmittely on hyvin tärkeä osa harjoittelua, ja sen pitää sisältyä jokaiseen treeniin. Lämmittelemällä ja venyttelemällä lihaksia autat kehoasi suoriutumaan paremmin rasittavasta harjoittelusta. Lisäksi lämmittely kiihdyttää vedenkiertoa ja sykettä auttaen kehoa toimittamaan enemmän happea lihaksiin.

Suosittellemme, että toistat kuvatut liikkeet harjoituksen treenin jälkeen ehkäistäksesi lihaskipuja.

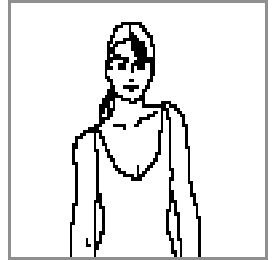
## VARVASKOSKETUS

Taivuta vartaloasi hitaasti eteenpäin lantiolta alkaen ja anna selän ja käsivarsien rentoutua taipuessasi varpaitasi kohti. Taivuta alaspäin niin pitkälle kuin pääset ja pysy asennossa 15 sekuntia – anna polvien taipua hieman.



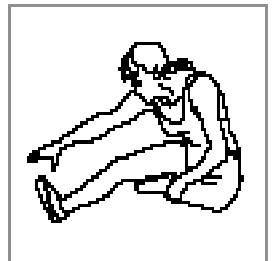
## OLKAPÄÄNOSTO

Nosta oikea olkapää kohti oikeaa korvaasi ja pidä siinä 2 sekuntia. Nosta sitten vasen olkapää kohti oikeaa korvaasi ja pidä siinä 2 sekuntia laskien samalla oikean olkapään alas.



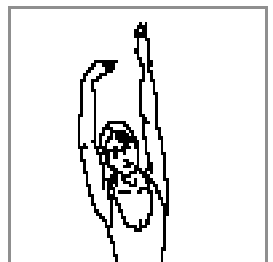
## AKILLESÄJÄNTEEN VENYTYS

Istu oikea jalka ojennettuna. Aseta vasemman jalan pohja oikealle sisäreidelle. Venytä oikeaa käsivartta mahdollisimman pitkälle ojennetun jalan suuntaan. Pidä tämä asento 15 sekuntia. Rentouta ja toista liike toisella jalalla ja käsivarrella.



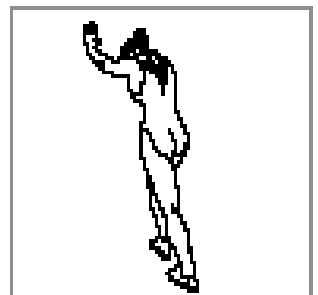
## KYLKIVENYTYS

Nosta molemmat käsivarret pään päälle. Vie ensin toista käsivartta kohti kattoa yhdellä pitkällä venytyksellä ja tee sitten sama liike toisella käsivarrella.



## POHKEEN VENYTYS

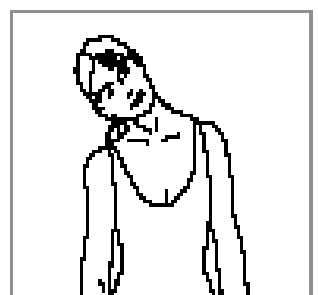
Tue itsesi seinää vasten käsivarsi ja vasen jalka oikean edessä. Anna oikean jalan venyä ja pidä vasen jalka lattiassa. Taivuta sitten vasenta jalkaasi ja nojaa eteenpäin vieden oikeaa lantiota seinää kohti. Pidä venytys 15 sekuntia ja toista toisella jalalla.



## PÄÄN PYÖRITYS

Anna pääsi painua hitaasti oikeaa olkapäätä kohti ja anna venytyksen tuntua kaulan vasemmalla puolella 15 sekunnin ajan. Anna sitten pään painua hitaasti vasenta olkapäätä kohti ja anna venytyksen tuntua kaulan oikealla puolella 15 sekunnin ajan. Paina sitten pää hitaasti eteenpäin ja tunne venytys niskassa. Älä koskaan pyöritä päätä kokonaan ympäri!

Toista tämä harjoitus muutamia kertoja.



# YLEISOHJEITA HARJOITTELUUN

JOS TAVOITTEESI ON	TREENITASO
Aktiivisempi elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parempi toimintakyky</li> <li>• Pienempi sairastumisriski</li> <li>• Fyysinen hyvinvointi</li> </ul>	Taso 1 Treenaa 40–50 %:lla maksimisykkeestäsi.
Terveempi sydän – rasvanpoltto <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parempi kardiovaskulaarinen kunto</li> <li>• Painonpudotus</li> <li>• Lisää energiaa</li> <li>• Alempi verenpaine</li> <li>• Alempi kolesterolitaso</li> <li>• Parempi vastustuskyky</li> <li>• Vähemmän stressiä</li> </ul>	Taso 2 Treenaa 61–70 %:lla maksimisykkeestäsi.
Kunto – kestävyys <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parempi kardiovaskulaarinen kunto</li> <li>• Parempi hapenottokyky ja suurempi kestävyys</li> </ul>	Taso 3 Treenaa 71–85 %:lla maksimisykkeestäsi.
Kilpaharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Happotason korottaminen</li> <li>• Paremmat kilpailutulokset</li> </ul>	Taso 4 Treenaa 86–100 %:lla maksimisykkeestäsi.

# APUA PÄÄSEMÄÄN HARJOITTELUTAVOITTEESEESI

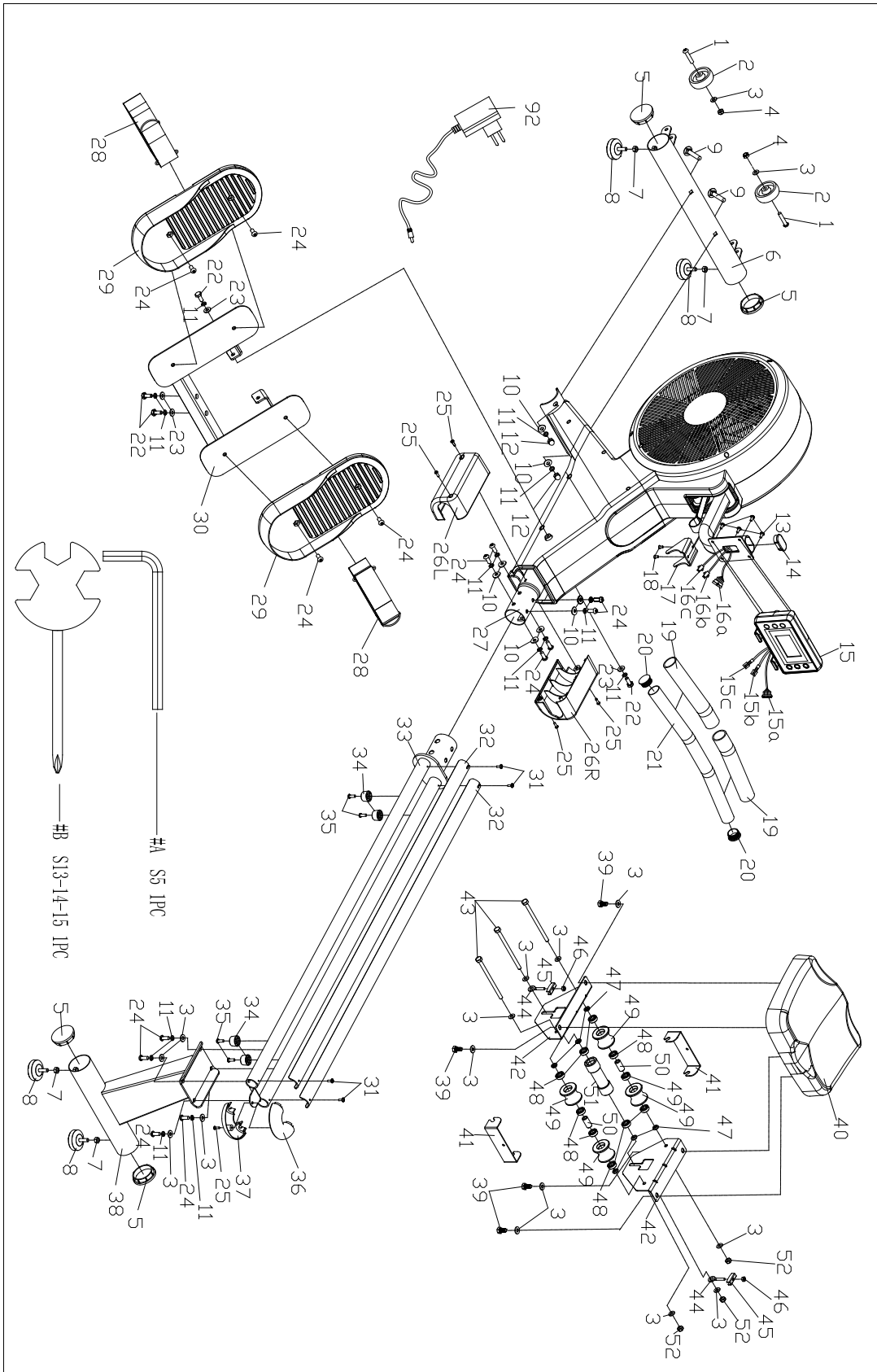
Kuten jo mainittiin, harjoitteluun liittyy monia etuja, kuten parempi unirytm, lisääntynyt rasvanpoltto (keho voi polttaa rasvaa silloinkin, kun et harjoittele), parempi asento (ehkäisee selkäkipuja) ja parempi itsetunto kaiken edellisen seurauksena. Suosittelemme, ettet käytä pelkästään painon pudotusta tulosten mittaamiseen. Katso sen sijaan itseäsi peilistä, sillä se kertoo edistymisestä paljon paremmin, kun näet rasvan muuttuvan lihaksiksi.

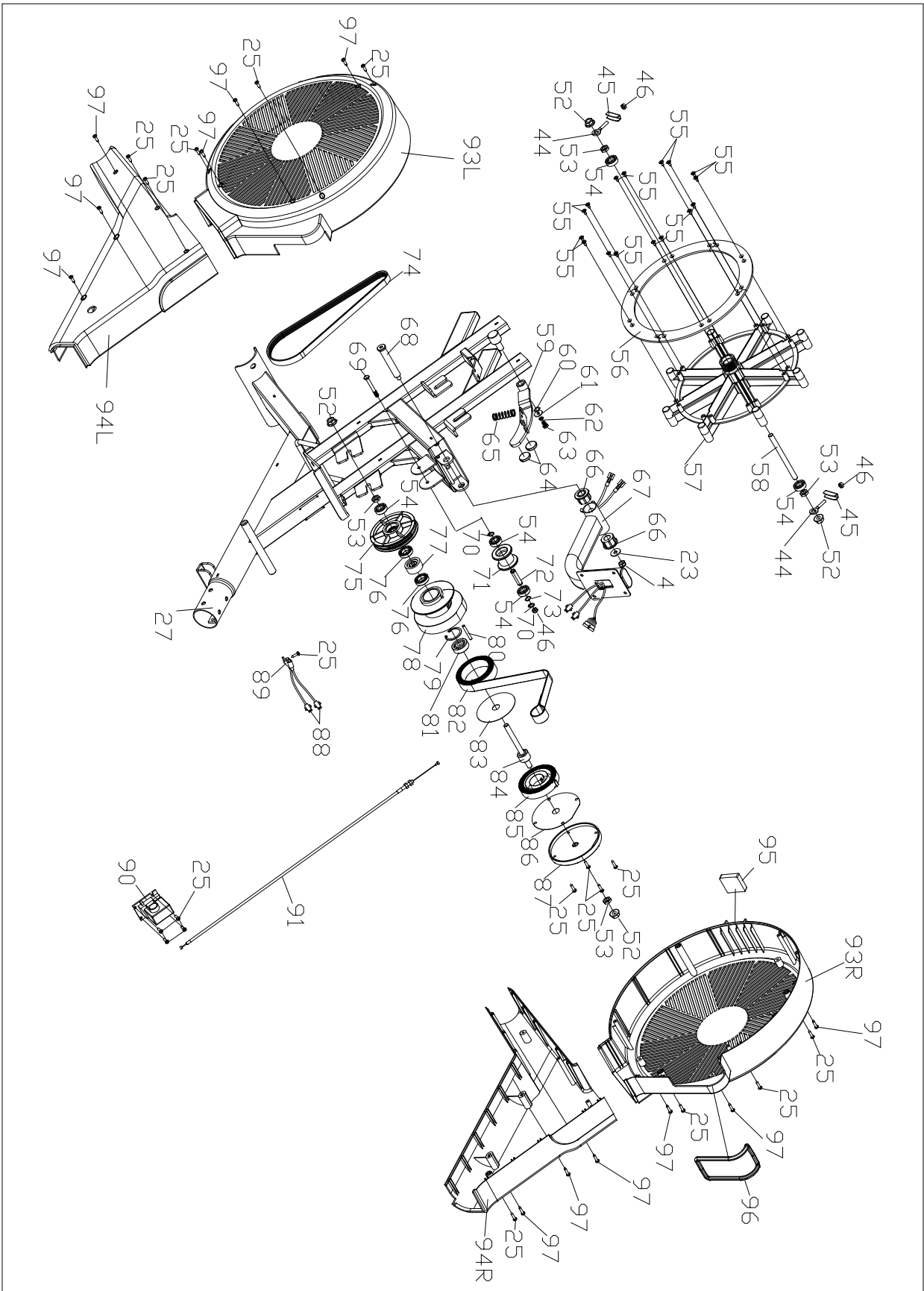
Älä aseta itsellesi epärealistisia tavoitteita harjoittelun alussa, sillä siitä voi aiheutua lihasten kipeytymistä ja siten motivaation alenemista. Nouse sen sijaan pyörän selkään 20 minuutiksi vain kolme kertaa viikossa antaaksesi kehollesi aikaa palautua. Muista, että olet muuttamassa elämäntapojasi, joten sille on annettava aikaa. Älä yritä tehdä liian äkkinäisiä muutoksia liian nopeasti päästäksesi parempaan kuntoon. Vaikutus on pitkäkestoisempi, jos toteutat muutoksen hitaasti. Ota yksi askel kerrallaan ja huolehdi siitä, että muutokset jäävät pysyväksi osaksi jokapäiväistä elämääsi. On tärkeää ymmärtää, että useammat osatekijät jokapäiväisessä elämässäsi voivat joko edistää tai haitata tavoitteidesi saavuttamista. Ravitsemus on olennainen osa hyvinvointiasi, ja siksi on tärkeää syödä kunnolla. Arjessa on monia muitakin asioita, jotka voidaan korvata terveellisemmällä tavoilla: käytä portaita hissien sijasta. Ja muista, että vaikkot käyttäisi portaita joka päivä, niin jokaisella kerralla on merkitystä.

# KÄYTTÖOPAS

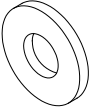
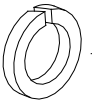
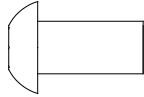
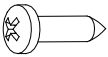
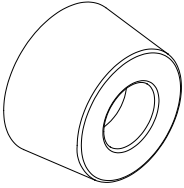
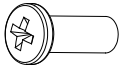

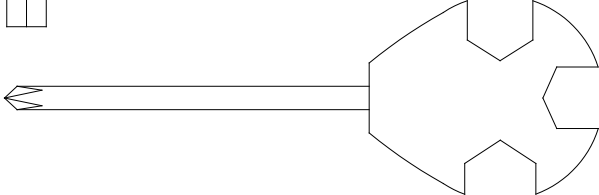
Käyttäjän enimmäispaino 100kg

# RÄJÄYTYSKUVA





# Tarvikkeet:

	_____	#' d8* Φ %* *%)	(?D@
	_____	#%%d8	(?D@
	_____	#&( A 8* &\$*G)	(?D@
	_____	#&) GH( "&*%* * ,	(?D@
	_____	#' ( Φ &+* & †%*† 6	2KPL
	_____	#' ) 'A **%*† Φ %\$	2KPL
	_____	#5' G)	1KPL
	_____	#6 G% !%( !%)	1KPL



# Osaluettelo

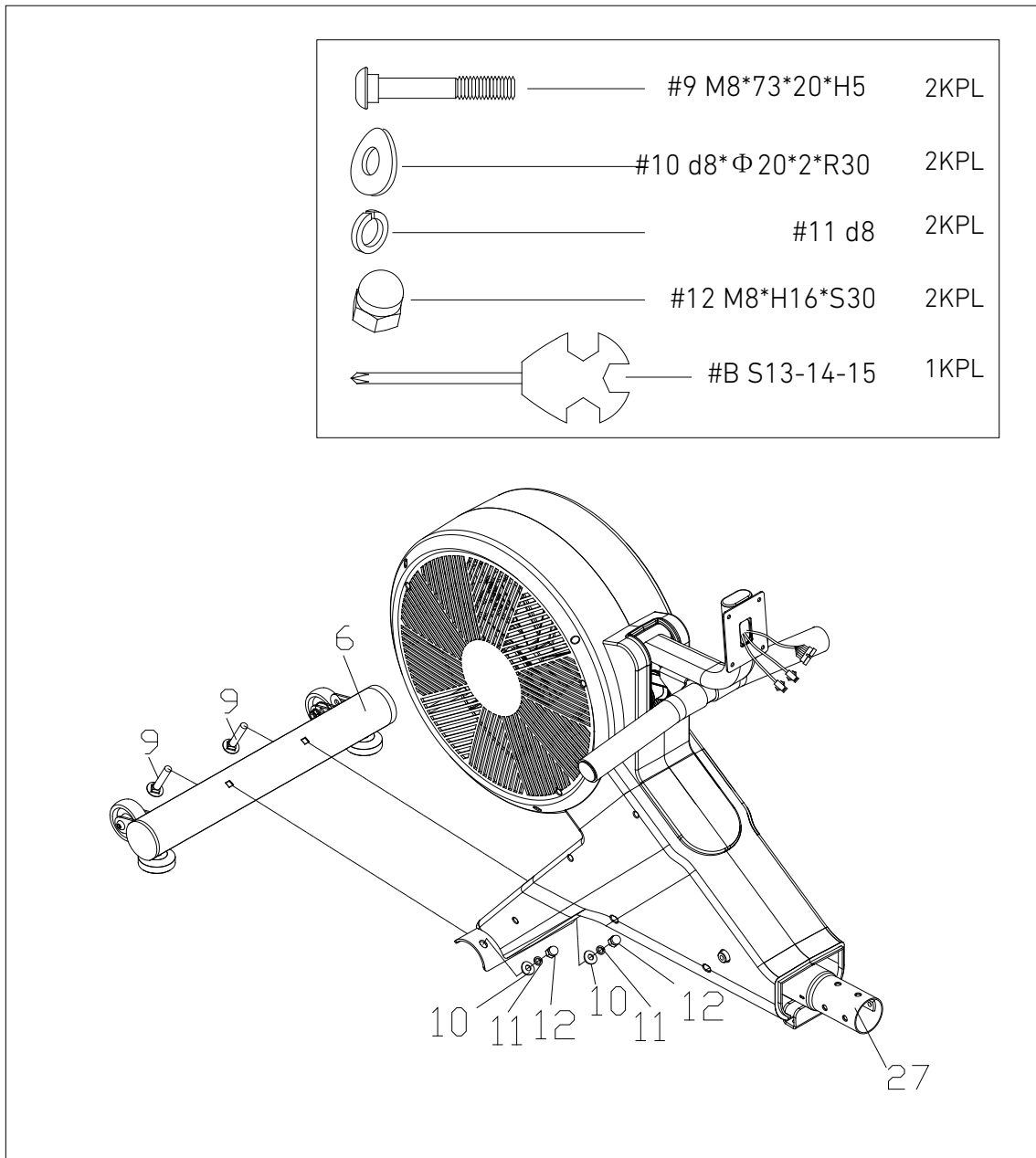
Nro	Kuvaus	Lkm
1	Pultti M8*42*15*S6	2
2	Kuljetuspyörä	2
3	Aluslevy d8*Φ16*1,5	16
4	Nailonmutteri M8*H7,5*S13	6
5	Päättytulppa Φ60,5*17	4
6	Etupohjaputki	1
7	Mutteri M8	4
8	Säädettävä jalkatassu φ52*18	4
9	Pultti M8*73*20*H5	2
10	Kaarialuslevy d8*Φ20*2*R30	8
11	Jousialuslevy d8	12
12	Hattumutteri M8	2
13	Pultti M5*10	4
14	Päättytulppa	1
15	Tietokone	1
16	Pääjohto	2
17	Ohjaustangon pidike	1
18	Pultti M5×10×Φ8,5	2
19	Vaahtomuovikahva	2
20	Päättytulppa Φ32*17	2
21	Ohjaustanko	1
22	Pultti M8*20*S13	4
23	Aluslevy d8*Φ20*2	5
24	Pultti M8*20*S5*φ13	11
25	Ruuvi ST4,2*16*Φ8	22
26 V/O	Suojus	1 pari
27	Päärunko	1
28	Polkimen hihna	2
29	Poljin	2
30	Poljinlevy	1
31	Pultti M4*12	4

Nro	Kuvaus	Lkm
33	Kisko	1
34	Rajoitin	4
35	Pultti M6*16*φ10	4
36	Kiskon yläsuojus	1
37	Kiskon alasuojus	1
38	Takatuki	1
39	Pultti M8*16*S14	4
40	Satula	1
41	U:n muotoinen vaimenninlevy	2
42	Satulan vasen tukilevy	2
43	Pultti M8*135*15*S14	3
44	Ketjupultti M6*40*Φ10*2,5	4
45	Ketjun U-istukka	4
46	Nailonmutteri M6*H6*S10	5
47	Välilevy d8*Φ15*4	6
48	Laakeri 608Z	10
49	Rulla Φ45*38*Φ22	4
50	Välilevy Φ14*Φ8,3*30	2
51	Rulla Φ33*106*Φ22	1
52	Mutteri M10*1*H9,5*S15	4
53	Mutteri M10*1*H5*S17	4
54	Laakeri 6000-2RS	5
55	Ruuvi ST4.2*13*φ7	16
56	Alumiinilevy	4
57	Tuuletin	1
58	Vauhtipyörän akseli	1
59	Magneettilevy	1
60	Aaltoaluslevy d12*Φ15,5*0,3	1
61	Aluslevy d6*Φ16*1,5	1
62	Jousialuslevy d6	1
63	Pultti M6*12*S10	1

32	Kiskokappale	2
65	Jousi $\Phi 1,2*\Phi 15*48*N9$	
66	Holkki $\Phi 32*3,3*\Phi 28*16*\Phi 14$	2
67	Tietokoneen tolppa	1
68	Nuppi $\Phi 14*81.5*M8*S6$	1
69	Pultti M6*55*15*S10	1
70	Aluslevy d10	2
71	Hihnapyörä $\Phi 45*35$	1
72	Hihnan kiinnitysakseli	1
73	Aaltoaluslevy d10	1
74	Hihna	1
75	Hihnalevy	1
76	Laakeri 16003-2RS	2
77	Laakeri $\phi 35*d17*16$	1
78	Hihnapyörä	1
79	Aluslevy d35	1
80	Hihnan kiinnitysakseli	1
81	Laakeri 6300-2RS	1
82	Hihna	1
83	Hihnapyörän PC-levy	1

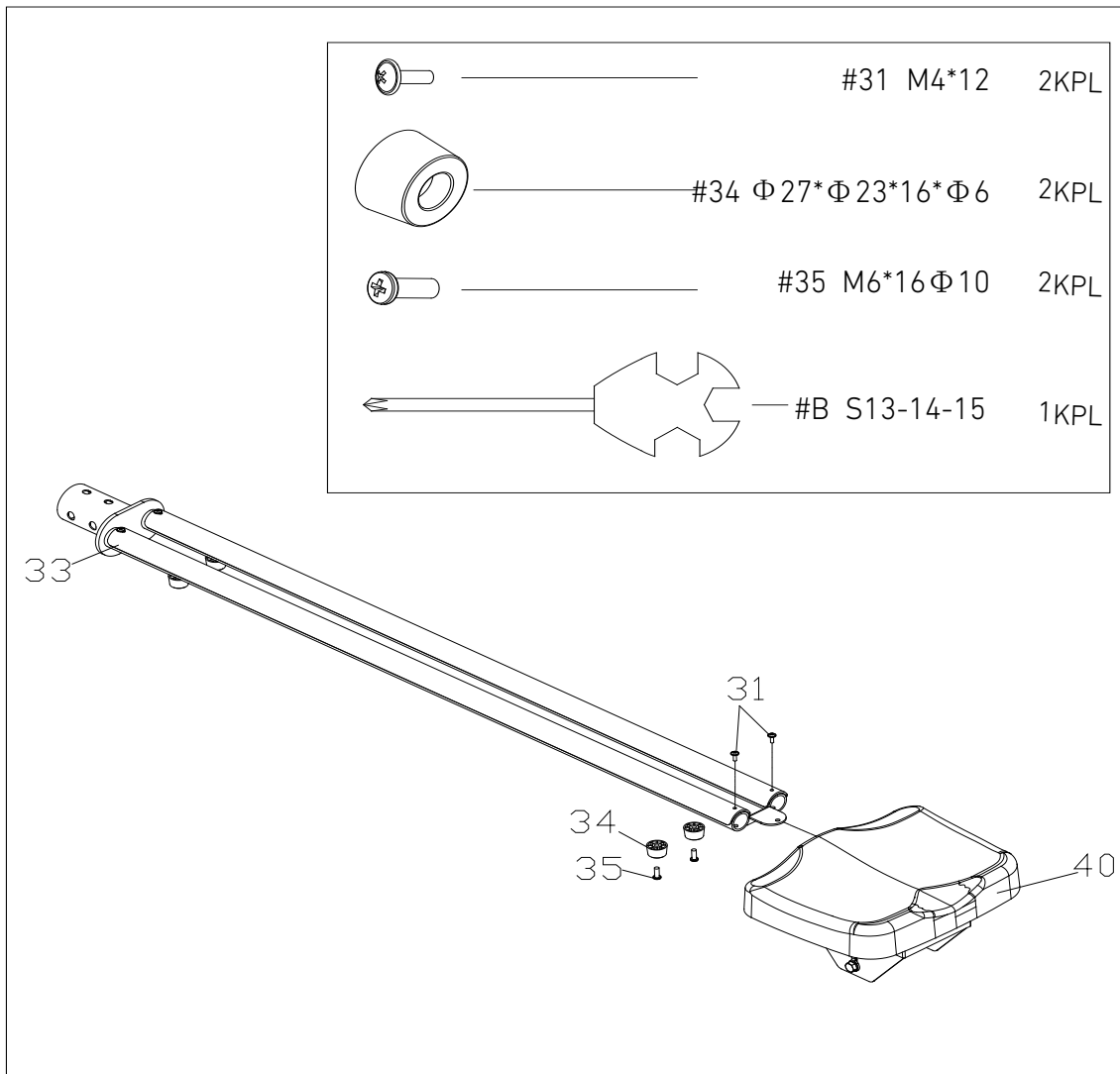
64	Magneetti $\Phi 24*5$	2
84	Hihnapyörän akseli	1
85	Kierrejousi	1
86	Ulompi PC-levy	1
87	Hihnapyörän ulkokansi	1
88	Anturi	2
89	Anturin pidike	1
90	Moottori	1
91	Kiristysvaijeri	1
92	Adapteri	1
93 V/O.	Etusuojus	1 pari
94 V/O.	Takasuojus	1 pari
95	Kotelon tukilevy	1
96	Kumirengas	1
97	Ruuvi ST4.2*16* $\phi 8$	12
A	L-avain S5	1
B	Monitoimiavain S13-14-15	1

# Vaihe 1 :



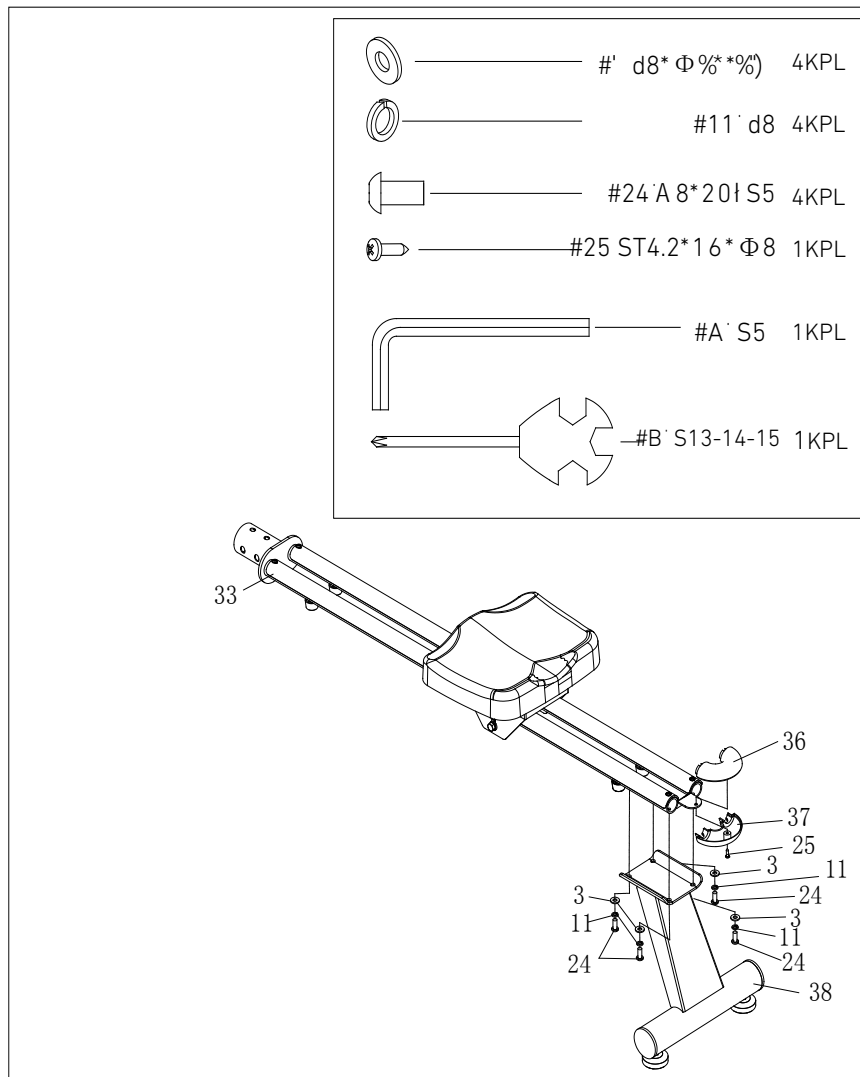
Irrota pultit (9), kaarialuslevyt (10), jousialuslevyt (11) ja hattumutterit (12) etupohjaputkesta (6) monitoimiavaimella (B). Kiinnitä sitten etupohjaputki (6) päärunkoon (27) pulteilla (9), kaarialuslevyillä (10), jousialuslevyillä (11) ja hattumuttereilla (12) käyttäen monitoimiavainta (B).

## Vaihe 2 :



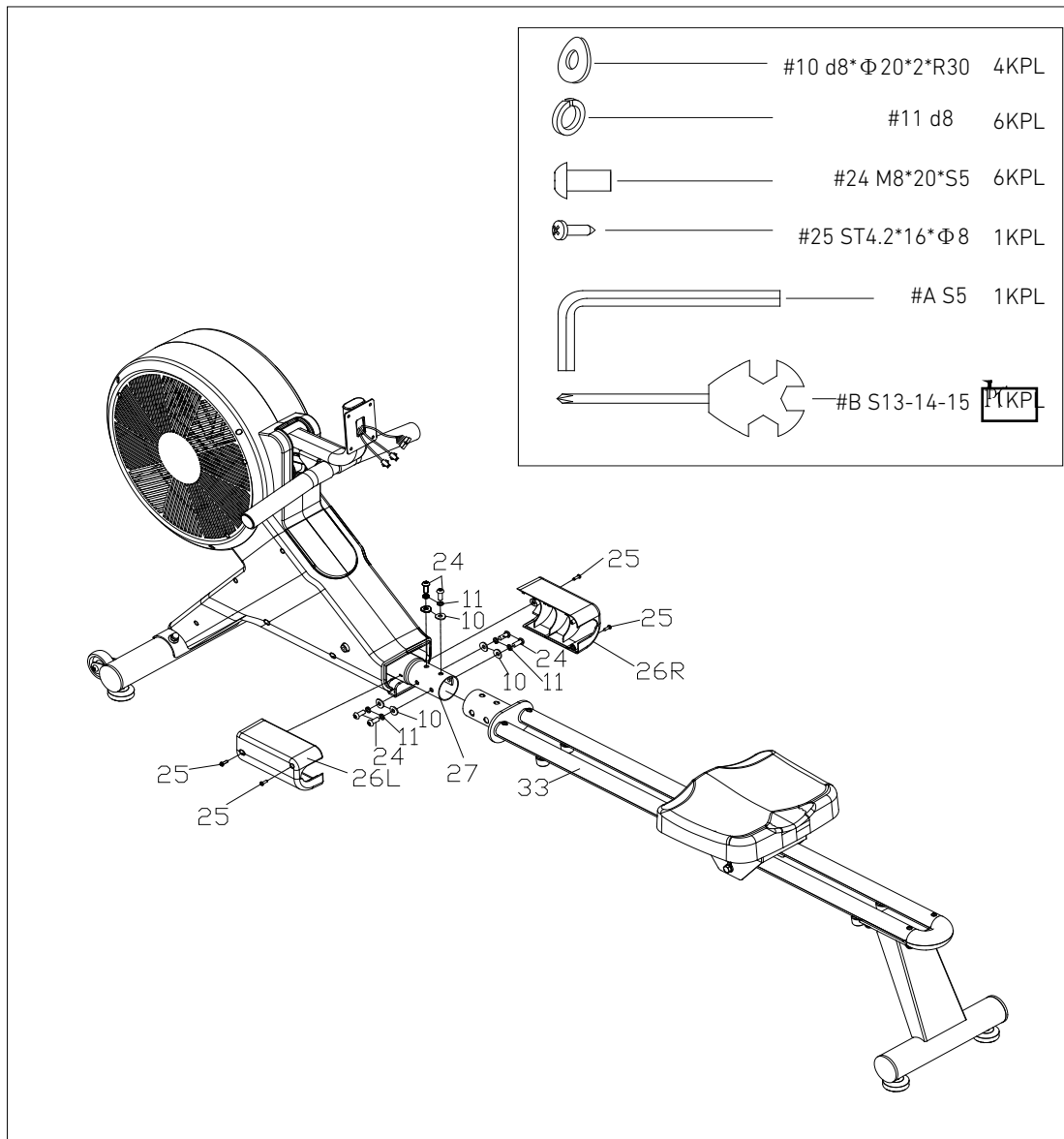
- Irrota pultit (31) kiskosta (33) monitoimiavaimella (B).
- Aseta satula (40) kiskoon (33).
- Kiinnitä kiskokappale (32) kiskoon (33) pulteilla (31) käyttäen monitoimiavainta (B).
- Kiinnitä rajoitin (34) kiskoon (33) pulteilla (35) käyttäen monitoimiavainta (B).

# Vaihe 3 :



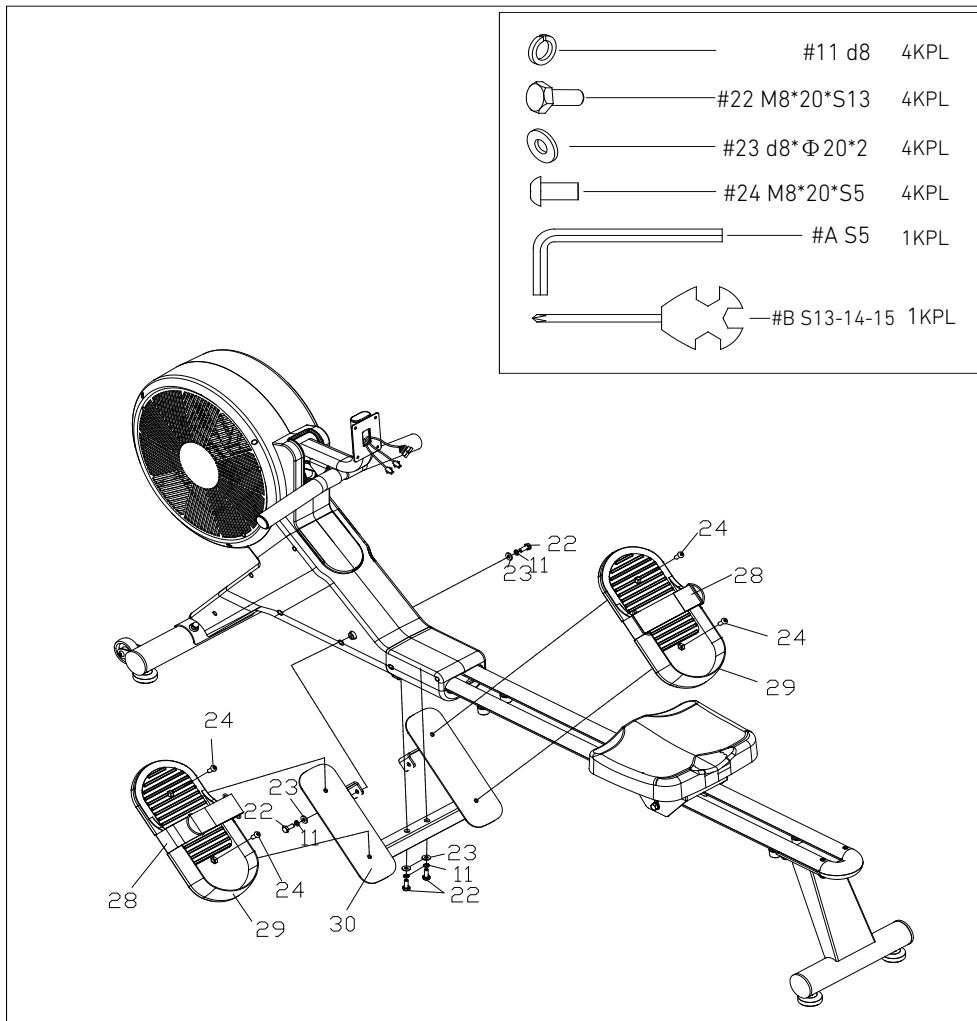
- Kiinnitä kiskon ylä- ja alasuojus (36 ja 37) kiskoon (33) ruuveilla (25) käyttäen monitoimiavainta (B).
- Kiinnitä takatuki (38) kiskon (33) pohjaan aluslevyillä (3), jousialuslevyillä (11) ja pulteilla (24) käyttäen L-avainta (A).

# Vaihe 4 :



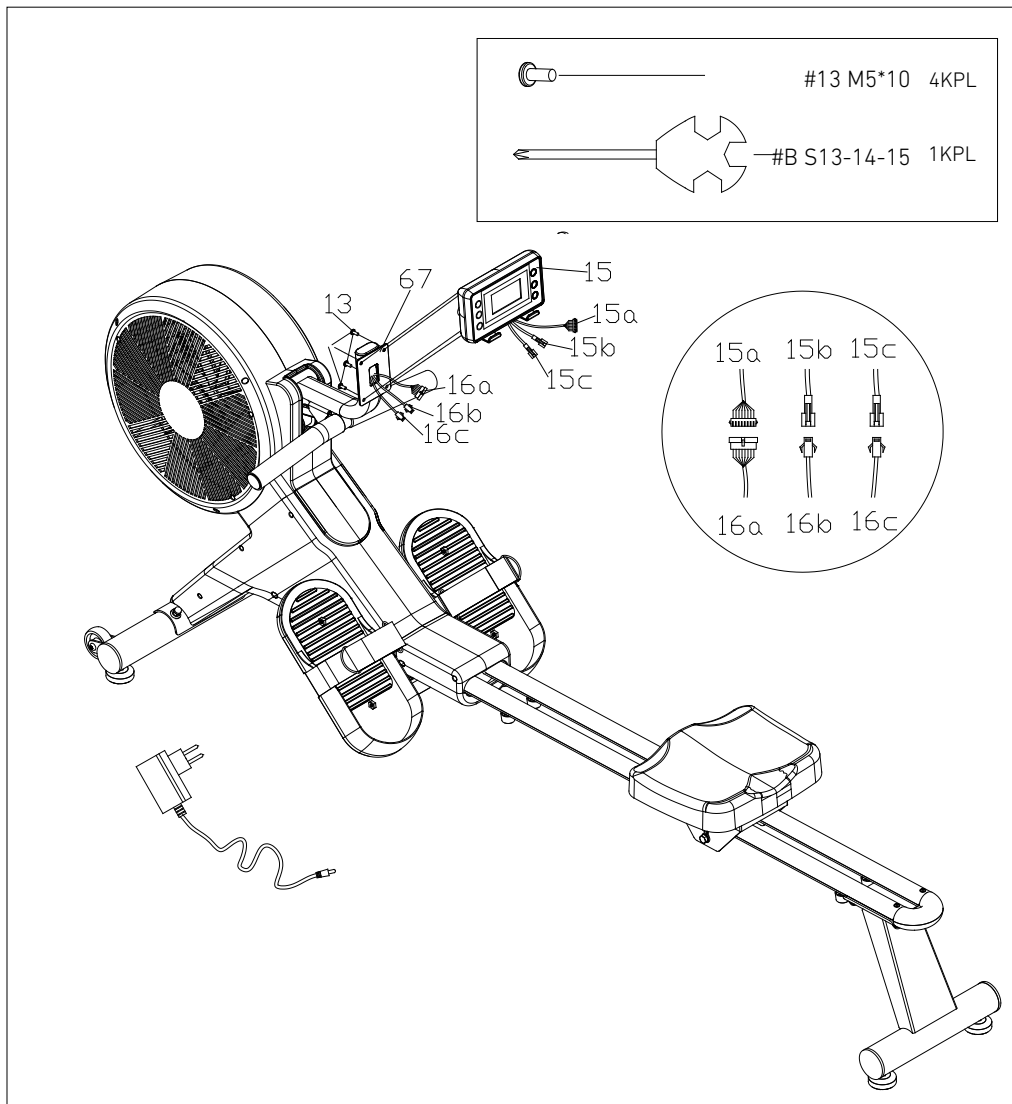
- a. Irrota kaarialuslevyt (10), jousialuslevyt (11) ja pultit (24) päärungosta (27) L-avaimella (A).
- b. Kiinnitä kisko (33) päärunkoon (27) kaarialuslevyillä (10), jousialuslevyillä (11) ja pulteilla (24) käyttäen L-avainta (A).
- c. Kiinnitä suojukset (26 vas./oik.) päärunkoon (27) ruuveilla (25) käyttäen monitoimiavainta (B).

# Vaihe 5 :



- Irrota jousialuslevyt (11), pultit (22) ja aluslevyt (23) päärungosta (27) monitoimiavaimella (B).
  - Kiinnitä poljinlevy (30) pääruntoon (27) jousialuslevyillä (11), pulteilla (22) ja aluslevyillä (23) käyttäen monitoimiavainta (B).
  - Kiinnitä poljin (29) poljinlevyyn (30) pulteilla (24) käyttäen L-avainta (A).
- Huomio: Poljinhihna (28) tulee laittaa polkimen (29) pohjassa olevaan pitkään uraan, eikä poljin (29) saa painaa poljinhihnaa (28), jotta poljinhihna (29) pääsee vapaasti liikkumaan ylös ja alas.

## Vaihe 6 :

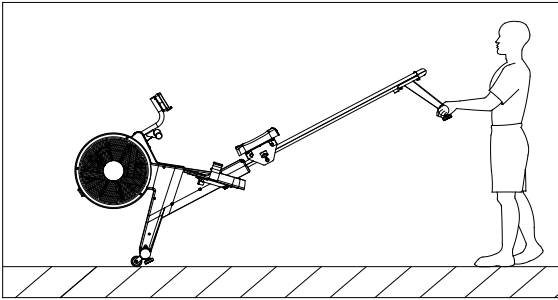


- Irrota pääjohdot (16a/16b/16c) tietokoneen tolpastä (67), liitä ne tietokoneen johtoihin (15a/15b/15c) ja laita ne takaisin tietokoneen tolppaan (67).
  - Kiinnitä tietokone (15) tietokoneen tolppaan (67) pulteilla (15) käyttäen monitoimiavainta (B).
  - Aseta adapterin johto (38) päärungon edessä olevaan virtaliitäntään ja kytke sitten adapteri pistorasiaan.
- Huomio: Irrota laite virtalähteestä, kun sitä ei käytetä pitkään aikaan.



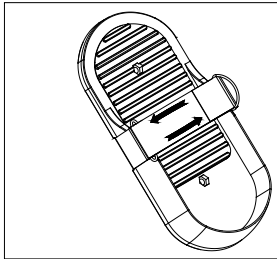
# SÄÄTÖOPAS

## 1. LAITTEEN LIIKUTTAMINEN



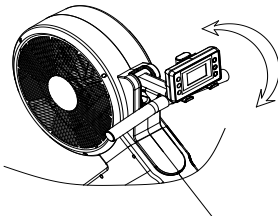
Laitteen liikuttamista varten nosta takatukea (38), kunnes etupohjaputkessa (6) olevat kuljetuspyörät koskettavat maata. Pyörien ollessa maassa voit helposti siirtää laitteen haluamaasi paikkaan.

## 2. POLKIMEN SÄÄDÖT



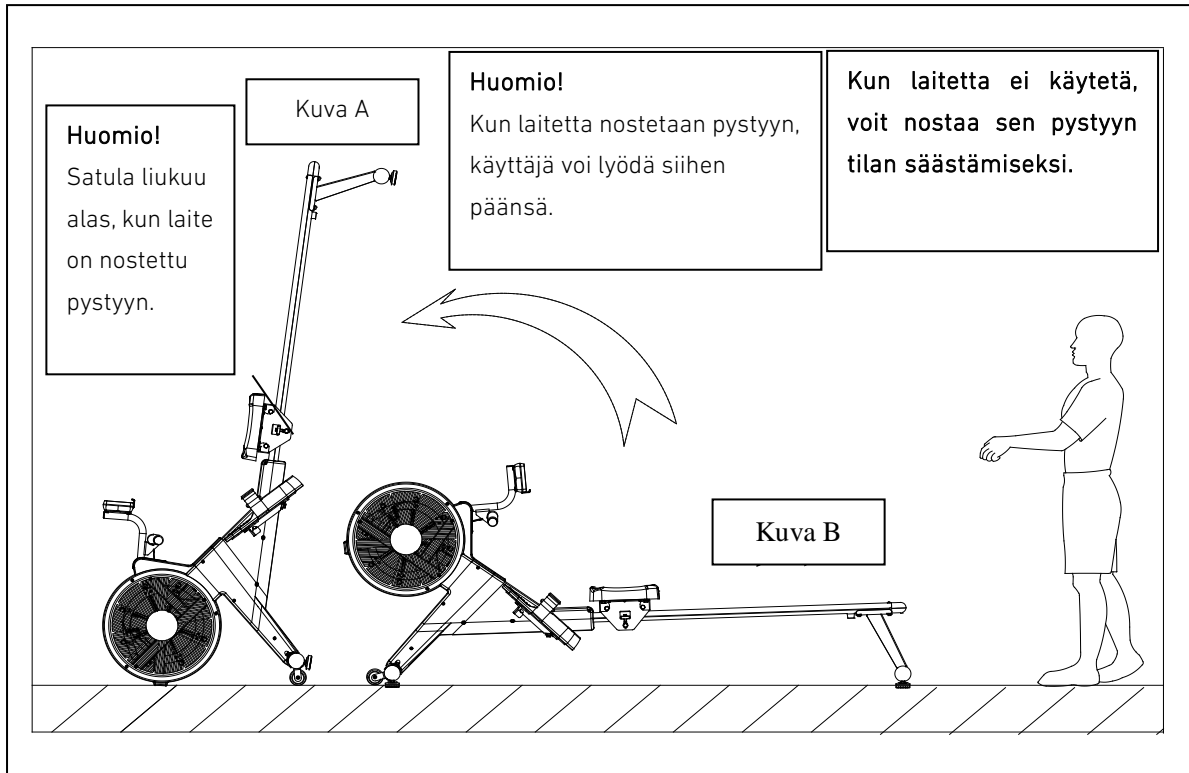
Poljinhihnaa voi säätää käyttäjän jalan koon mukaan.

## 3. TIETOKONEEN KULMAN SÄÄDÖT



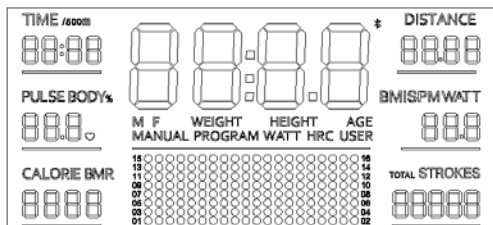
Voit säätää tietokoneen tolpan käänkökulmaa saadaksesi parhaan katselukulman tietokoneen LCD-näytölle.

## 4. Säilytys



# YK-R1901P HARJOITTELUNÄYTÖN KÄYTTÖOPAS

## NÄYTÖN TIEDOT



- Päänäyttöalueella, joka sisältää liikkumistilan:
  - Selaustila: Näytöllä vaihtelevat 6 sekunnin välein seuraavat kohdat: TIME (Aika) -> DISTANCE (Matka) -> PULSE (Syke) -> SPM(/WATT) (Vetoa minuutissa(/Watit)) -> CALORIE (Kalorit) -> STROKES(/TOTAL STROKES) (Vedot(/Kokonaisvedot)).
  - Kun painat "Display-ALT"-painiketta, voit valita haluamasi toiminnon ja lukita sen.
- TIME (Aika), DISTANCE (Matka), PULSE (Syke), SPM(/WATT) (Vetoa minuutissa(/Watit)), CALORIE (Kalorit), STROKES(TOTAL STROKES) (Vedot(Kokonaisvedot)) -näyttöalue.
- SPM(/WATT) (Vetoa minuutissa(/Watit)), STROKES(TOTAL STROKES) (Vedot(Kokonaisvedot)) -näyttöalue. Painamalla "ENTER"-painiketta SPM(/WATT) (Vetoa minuutissa(/Watit)), STROKES(TOTAL STROKES) (Vedot(Kokonaisvedot)) -näyttö tulee näkyviin liikkumistilassa.
- Vastustaso: 16.

TIEDOT	TOIMINTOJEN KUVAUS
TIME (Aika)	Jokaisen harjoittelun kesto harjoittelua aloitettaessa.
TIME/500m (Aika/500m)	Jokaisen 500 metrin aika nykyisellä nopeudella.
DISTANCE (Matka)	Jokaisen harjoittelun matka harjoittelua aloitettaessa.
PULSE (Syke)	Syke.
CALORIES (Kalorit)	Jokaisen harjoittelun aikana poltetut kalorit harjoittelua aloitettaessa.
SPM (Vetoa minuutissa)	Vedot minuutissa harjoittelua aloitettaessa.
STROKES (Vedot)	Jokaisen harjoittelun vedot harjoittelua aloitettaessa.
TOTAL STROKES (Kokonaisvedot)	Kaiken harjoittelun vedot yhteensä.

TIME (Aika)	0M:00S-99M:59s
TIME/500m (Aika/500m)	0M:00S-99M:59s
DISTANCE (Matka)	0,0-9999 KM
KALORIT	0-9999 KCAL
SYKE	40-240 lyöntiä minuutissa
SPM (Vetoa minuutissa)	0-999 kierrosta minuutissa
WATIT	0-899 W
STROKES (Vedot)	0-9999
TOTAL STROKES (Kokonaisvedot)	0-99999

## TOIMINTOJEN KUVAUS

MANUAALITILA	OHJELMA 1: Vastustason säätäminen manuaalisesti.
OHJELMATILA	OHJELMAT 2-11: Liikkumistila, jota säädetään automaattisesti esiasetuilla arvoilla.
RASVAPROSENTTI	OHJELMA 12: Rasvaprosentti, painoindeksi ja perusaineenvaihdunta.
WATTITILA	OHJELMA 13: Liikkumistila, jota ohjaa wattitavoite.

SYKKEENHALLINTATILA (tätä toimintoa voidaan käyttää vain, jos näytössä on langaton vastaanotin.)	OHJELMAT 14–17: Liikkumistila, jota ohjaa tavoitesykearvo: 65 %, 75 %, 85 % tai käyttäjän määrittämä.
KÄYTTÄJÄTILA	OHJELMAT 18–21: Liikkumistila käyttäjän määrittämin vastustason arvoon.
PALAUTUMISTILA	Sykkeen palautuminen.
Bluetooth ja sovellus	Valinnainen Bluetooth ja sovellus.
Langaton syke (valinnainen)	Langaton sykevastaanotin.

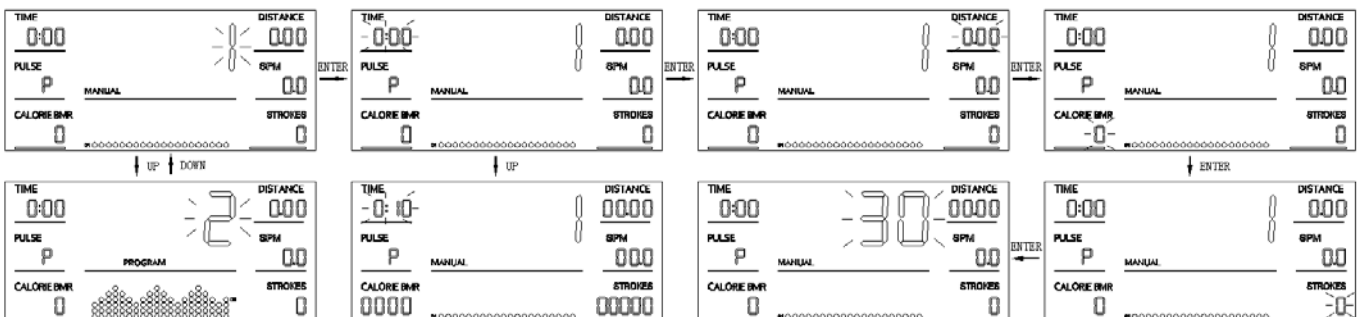
## PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

UP (Ylös)	OHJELMAN ylöspäin-valitsin. Säätää ylöspäin asetustilassa. Säätää vastustaso ylöspäin liikkumistilassa.
DOWN (Alas)	OHJELMAN alaspäin-valitsin. Säätää alaspäin asetustilassa. Säätää vastustaso alaspäin liikkumistilassa.
RESET (Nollaus)	Palauttaa OHJELMAAN 1 missä tahansa tilassa. Tyhjentää kaikki arvot lukuun ottamatta käyttäjän määrittämiä ohjelmia U1–U4 sekä WATT- ja PULSE-ohjelmia.
START/STOP (Käynnistä/pysäytä)	Käynnistää tai pysäyttää harjoittelun.
RECOVERY (Palautuminen)	Sykkeen palautumisen mittaus.
ENTER	PM(/WATT) ja STROKES /TOTAL STROKES) -näyttö tulee näkyviin liikkumistilassa. Valitse asetettavat kohdat pysäytystilassa.
Display-ALT	Valitse haluamasi toiminto ja lukitse se.

## YKSIKKÖ

PITUUS	PAINO	SYKE	KALORIT	MATKA	SPM	WATIT
CM	KG	LYÖNTIÄ MINUUTISSA	KCAL	KM	VETOA MINUUTISSA	W

## MANUAALITILA (OHJELMA 1)

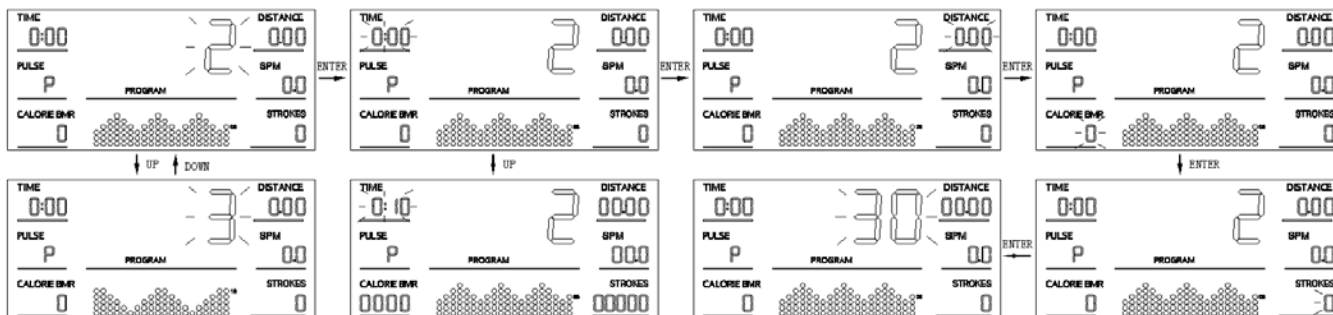


1. Paina "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun aloittamiseksi tai paina "ENTER"-painiketta siirtyäksesi asetustilaan.
2. Paina asetustilassa "ENTER"-painiketta valitaksesi asetettavat kohteet vilkkuvissa ikkunoissa TIME (Aika), DISTANCE (Matka), CALORIE (Kalorit), STROKES (Vedot) ja AGE (Ikä).
3. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painikkeita säätääksesi arvoa ylös- tai alaspäin ja siirry seuraavaan kohtaan

painamalla "ENTER"-painiketta.

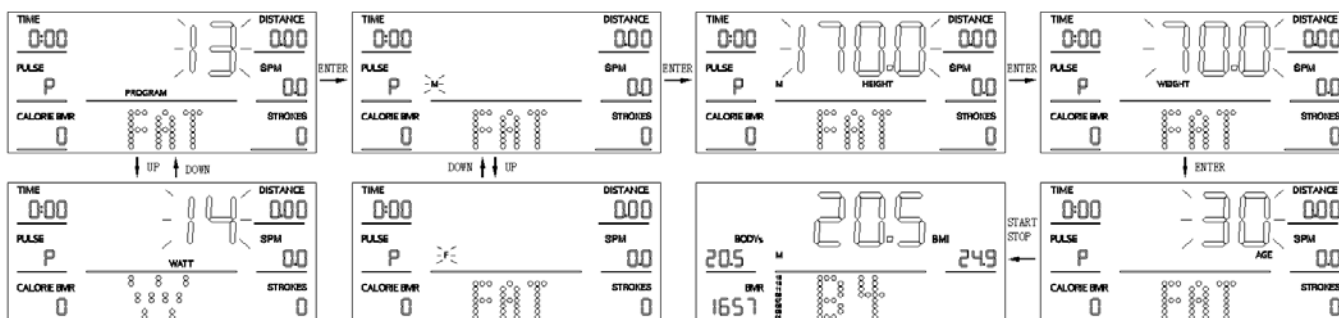
4. Poistuu automaattisesti asetustilasta, kun kaikki toiminnot on tehty, tai paina asetustilassa "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta käynnistääksesi harjoittelun suoraan.
5. Voit vapaasti säätää vastustasoa liikkumistilassa "UP" (YLÖS)- ja "DOWN" (ALAS) -painikkeilla.
6. Jos TIME (Aika)-, DISTANCE (Matka)-, CALORIES (Kalorit)-, STROKES (Vedot) - tai muu arvo on asetettu, kyseistä arvoa käytetään liikkumistilassa. Kun asetettu arvo saavuttaa lukeman 0, harjoittelu PYSÄHTYY ja kuuluu merkkiäni "DI DI".
7. Paina liikkumistilassa "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun lopettamiseksi.

## OHJELMATILA (OHJELMAT 2-12)



1. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painiketta valitaksesi haluamasi toiminnon.
2. Paina "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun aloittamiseksi tai "ENTER"-painiketta siirtyäksesi asetustilaan.
3. Paina asetustilassa "ENTER" valitaksesi asetettavat kohteet vilkkuivissa ikkunoissa TIME (Aika), DISTANCE (Matka), CALORIE (Kalorit), STROKES (Vedot) ja AGE (Ikä).
4. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painikkeita säätääksesi arvoa ylös- tai alaspäin ja siirry seuraavaan kohtaan painamalla "ENTER"-painiketta.
5. Poistuu automaattisesti asetustilasta, kun kaikki toiminnot on tehty, tai paina asetustilassa "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta käynnistääksesi harjoittelun suoraan.
6. Vastustasoa voidaan harjoittelutilassa säätää automaattisesti ohjelmalla tai voit säätää sitä manuaalisesti "UP" (YLÖS)- ja "DOWN" (ALAS) -painikkeilla.
7. Jos TIME (Aika)-, DISTANCE (Matka)-, CALORIES (Kalorit)-, STROKES (Vedot)- tai muu arvo on asetettu, kyseistä arvoa käytetään liikkumistilassa. Kun asetettu arvo saavuttaa lukeman 0, harjoittelu PYSÄHTYY ja kuuluu merkkiäni "DI DI".
8. Paina liikkumistilassa "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun lopettamiseksi.

## RASVAPROSENTTI (OHJELMA 13)



1. Paina "ENTER"-painiketta siirtyäksesi asetustilaan.
2. Paina asetustilassa "ENTER"-painiketta valitaksesi asetettavat kohteet vilkkuivissa ikkunoissa GENDER (Sukupuoli) → HEIGHT (Pituus) → WEIGHT (Paino) → AGE (Ikä).
3. Säädä arvoa ylös- tai alaspäin painamalla "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painiketta, ja siirry seuraavaan kohtaan painamalla "ENTER"-painiketta.  
Aloita mittaus painamalla "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta ja pidä kiinni sykeanturista. Rasvaprosenttisi

tulee näkyviin 8 sekunnin kuluessa.

4. Pidä kehosi rentona ja sykkeesi levollisena.
5. BMI (painoindeksi)

Sukupuoli/Ikä	Alipaino	Normaali	Lievä ylipaino	Ylipaino	Liikalihavuus
Mies / ≤ 30	< 14	14~20	20,1~25	25,1~35	> 35
Mies / > 30	< 17	17~23	23,1~28	28,1~38	> 38
Nainen / ≤ 30	< 17	17~24	24,1~30	30,1~40	> 40
Nainen / > 30	< 20	20~27	27,1~33	33,1~43	> 43

## RASVAPROSENTTI

Sukupuoli	Alhainen	Keskimääräinen	Lievästi koholla	Korkea
Mies	< 13 %	13–25,9 %	26–30 %	> 30 %
Nainen	< 23%	23–35,9 %	36–40 %	> 40%

BMR (perusaineenvaihdunta)

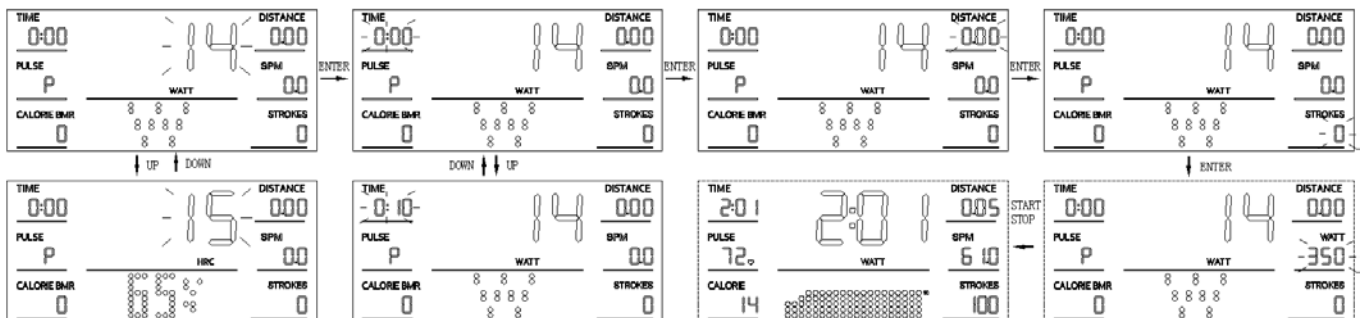
Keskimääräinen energiamäärä, jonka elimistö käyttää elintoimintojen ylläpitämiseen päivässä.

Viitearvo: 1300 ± 100 (22–40-vuotias)

## VARTALOTYYPPI:

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Alipaino	Lievä alipaino	Hoikka	Solakka	Normaali	Lievä ylipaino	Ylipaino	Liikalihavuus	Vaikea liikalihavuus

## WATTITILA (OHJELMA 14)

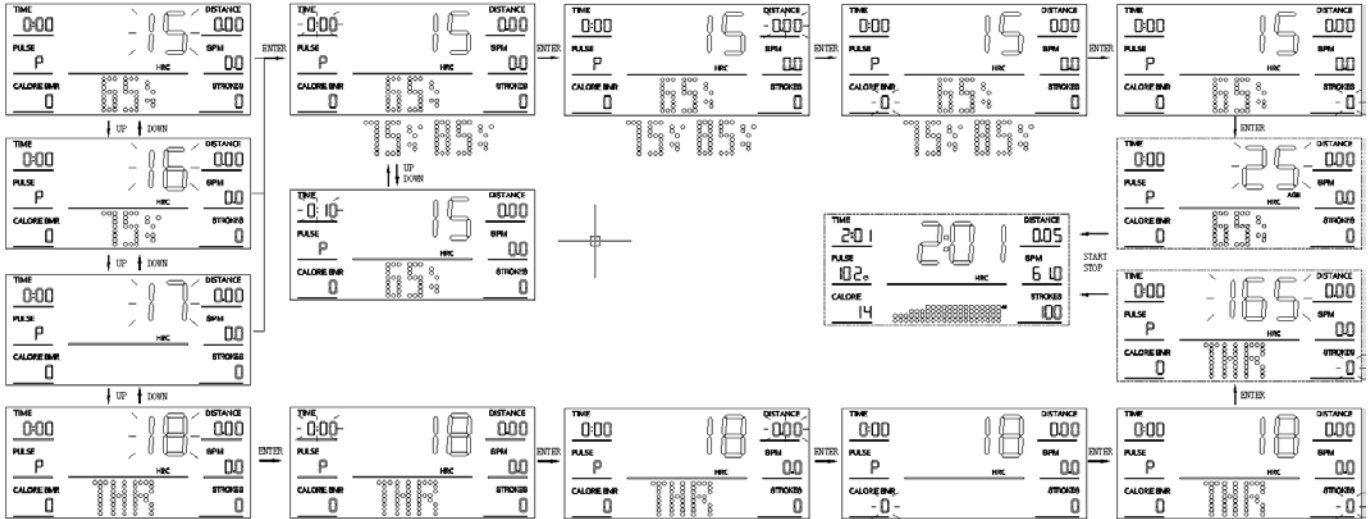


1. Paina "ENTER"-painiketta siirtyäksesi asetustilaan.
2. Paina asetustilassa "ENTER" valitaksesi asetettavat kohteet vilkkuvilla ikkunoilla TIME (Aika) → DISTANCE (Matka) → WATT (Watt).
3. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painikkeita säätääksesi arvoa ylös- tai alaspäin ja siirry seuraavaan kohtaan painamalla "ENTER"-painiketta.
4. Aloita harjoittelu painamalla "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta.
5. Vastustasoa voidaan liikkumistilassa säätää automaattisesti wattitavoitearvolla tai voit säätää sitä manuaalisesti "UP"

(YLÖS)- ja "DOWN" (ALAS) -painikkeilla.

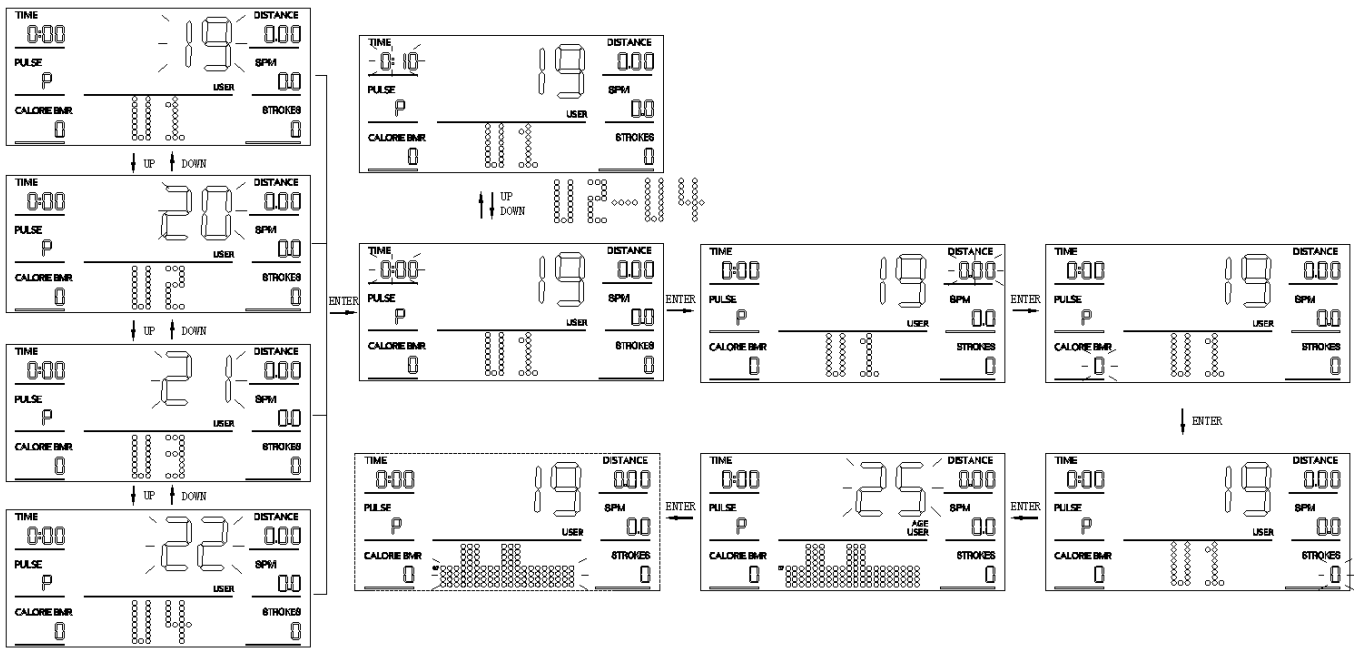
6. Jos TIME (Aika)-, DISTANCE (Matka)- tai muu arvo on asetettu, kyseistä arvoa käytetään liikkumistilassa. Kun asetettu arvo saavuttaa lukeman 0, harjoittelu PYSÄHTYY ja kuuluu merkkiäänä "DI DI".
7. Paina liikkumistilassa "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun lopettamiseksi.

### SYKKEENHALLINTATILA (OHJELMA 15-18) (tätä toimintoa voidaan käyttää vain, jos näytössä on langaton vastaanotin.)



1. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painiketta valitaksesi haluamasi toiminnon.
2. Paina "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun aloittamiseksi tai paina "ENTER"-painiketta siirtyäksesi asetustilaan.
3. Paina asetustilassa "ENTER"-painiketta valitaksesi asetettavat kohteet vilkkuviissa ikkunoissa TIME (Aika) → DISTANCE (Matka), → CALORIE (Kalorit) → STROKES (Vedot) → AGE (ikä) (vain OHJELMAT 15 -17) → T.H.R (Tavoitesyke) (vain OHJELMA 18).
4. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painikkeita säätääksesi arvoa ylös- tai alaspäin ja siirry seuraavaan kohtaan painamalla "ENTER"-painiketta.
5. Aloita harjoittelu painamalla "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta.
6. Vastustasoa voidaan liikkumistilassa säätää automaattisesti tavoitesykearvolla tai voit säätää sitä manuaalisesti "UP" (YLÖS)- ja "DOWN" (ALAS) -painikkeilla.
7. Jos TIME (Aika)-, DISTANCE (Matka)-, CALORIES (Kalorit)-, STROKES (Vedot)- tai muu arvo on asetettu, kyseistä arvoa käytetään liikkumistilassa. Kun asetettu arvo saavuttaa lukeman 0, harjoittelu PYSÄHTYY ja kuuluu merkkiäänä "DI DI".
8. Paina liikkumistilassa "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun lopettamiseksi.
9. HUOMAUTUS: Sinun on pideltävä sykeanturista harjoittelun aikana.

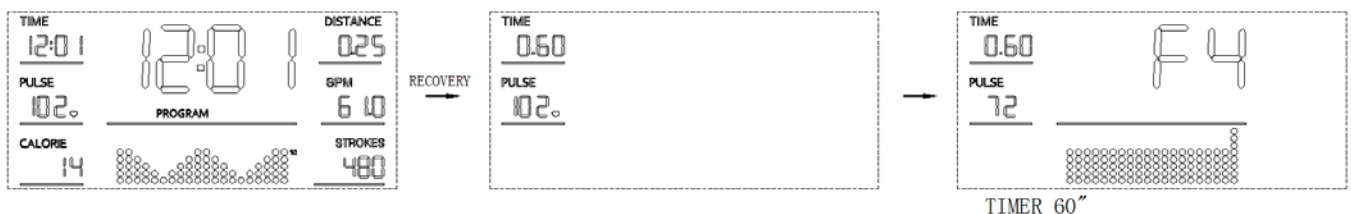
### KÄYTTÄJÄTILA (OHJELMAT 19-22)



1. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painiketta valitaksesi tilan U1–U4.
2. Paina "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun aloittamiseksi tai "ENTER"-painiketta siirtyäksesi asetustilaan.
3. Paina asetustilassa "ENTER"-painiketta valitaksesi asetettavat kohteet vilkkuvissa ikkunoissa TIME (Aika) → DISTANCE (Matka), → CALORIE (Kalorit) → STROKES (Vedot) → AGE (Ikä) → Resistance Value (Vastustaso).
4. Paina "UP" (YLÖS)- tai "DOWN" (ALAS) -painikkeita säätääksesi arvoa ylös- tai alaspäin ja siirry seuraavaan kohtaan painamalla "ENTER"-painiketta.
5. Aloita harjoittelu painamalla "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta.
6. Vastustasoa voidaan liikkumistilassa säätää automaattisesti tai voit säätää sitä manuaalisesti "UP" (YLÖS)- ja "DOWN" (ALAS) -painikkeilla.
7. Jos TIME (Aika)-, DISTANCE (Matka)-, CALORIES (Kalorit)-, STROKES (Vedot)- tai muu arvo on asetettu, kyseistä arvoa käytetään liikkumistilassa. Kun asetettu arvo saavuttaa lukeman 0, harjoittelu PYSÄHTYY ja kuuluu merkkiäänä "DI DI".
8. Paina liikkumistilassa "START/STOP" (KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ) -painiketta harjoittelun lopettamiseksi.
- 9.

## PALAUTUMISTILA


Mittaa harjoittelutilassa ensin sykkeesi, kuten edellä on kuvattu. Paina sitten "PALAUTUMISPAINIKETTA" siirtyäksesi sykkeen palautumistoimintoon. Näytössä näkyy 1 minuutin alaslaskuaika, samoin kuin sykkeesi. Pitele sykeanturista laskurin laskiessa nollaan. Ajan kuluttua tietokone näyttää sykkeen palautumistasosi välillä F1–F6, eli nopeimmasta hitaampaan. Nopein palautuminen F1 on paras tulos.

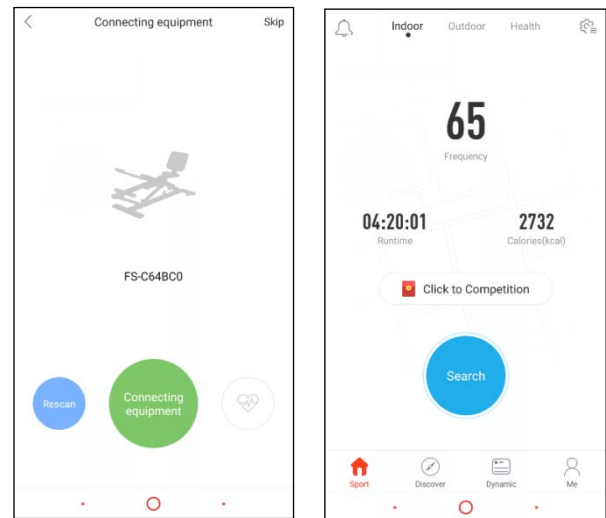




F1=1,0	PARAS TASO
1,0 < F2 <2,0	ERINOMAINEN
2,0 < F3 <2,9	HYVÄ
3,0 < F4 <3,9	NORMAALI
4,0 < F5 <5,9	Suhteellisen heikko
F6=6,0	HUONO

## Bluetooth ja sovellus (valinnainen)

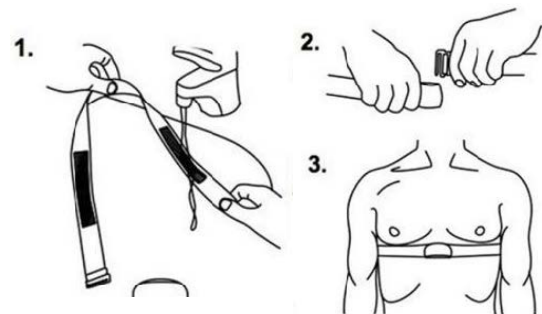
1. Kytke päälle mobiililaitteen Bluetooth-toiminto ja sovellus, ja napsauta "SEARCH" (HAE) -painiketta.
2. Valitse laite ja napsauta "Connecting" (Yhdistää) -painiketta hallitaksesi näyttöä.
3. Näkyviin tulee näytön kuvake .
4. Paina "Start" (Käynnistä) -painiketta harjoittelun aloittamiseksi. Näyttö sammuu.
5. Napsauta "STOP" (LOPETA), jos haluat lopettaa harjoittelun. Huomaa: Yhdistä uudelleen, jos yhteys katkeaa, tai käynnistä näyttö uudelleen.



## LANGATON SYKE (valinnainen)

Tukee 5,3 Khz:n vakiosyketunnistinta.

1. Kostuta syketunnistimen kaksi elektroodia.
2. Aseta syketunnistin rintaasi vasten.



Huomaa:

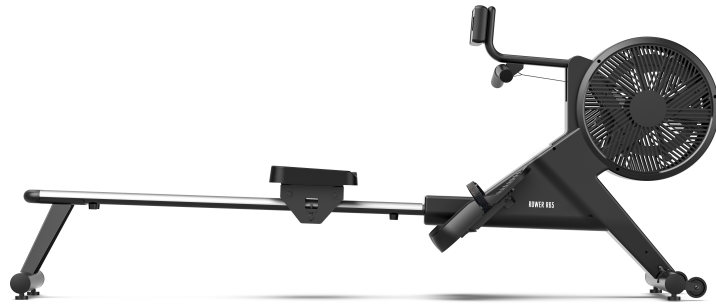
1. Tämä näyttö käyttää 9 V:n / 1 A:n virta-adapteria.
2. Jos näyttö ei toimi normaalisti, irrota pistoke pistorasiasta ja liitä uudelleen.

# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product AIR AND MAGNETIC ROWER  
Model TITAN LIFE ROWER R65  
Itemnumber YK-R1901  
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD(XIAMEN TAIKEE SPORTING GOODS CO.,LTD )  
Address 4F-1,NO. 268 JICHENG ROAD,TONG'AN INDUSTRIAL DISTRICT ,XIAMEN,CHINA

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	EU2015/863
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:1998
The EMC directive (2014/30/EU)	EN61000-3-2:2014 EN55014-1:2017 EN61000-3-3:2013 EN55014-2:2015
The LVD directive( 2014/35/EU)	EN61558-1:2005+A1 EN61558-2-6:2009

Signed for and on behalf of :



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

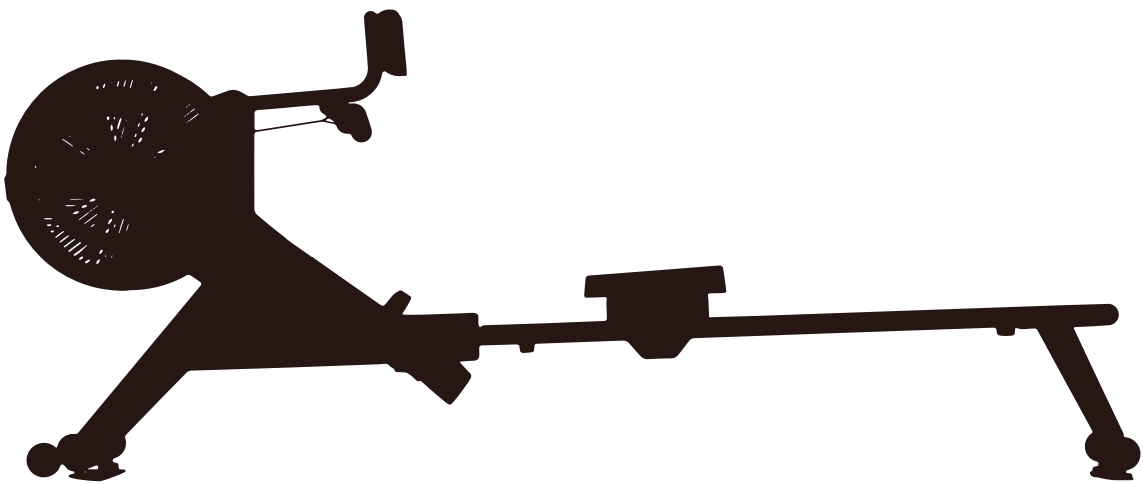
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CARDIO

NO



# ROWER R65

TITAN LIFE®

# INNHOLDSFORTEGNELSE

LES BRUKSANVISNINGEN FØR BRUK	4
KJÆRE KUNDE	5
KUNDESERVICE	6
AVFALLSHÅNDTERING	7
GARANTIBESTEMMELSER	8
SIKKERHETSTILTAK	9
VEDLIKEHOLD	10
PULSTRENING	11
OPPVARMING	13
GENERELT OM TRENING	15
HJELP TIL Å OPPFYLLE TRENINGSMÅLENE DINE	16
BRUKERVEILEDNING	17



# 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

Før 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 hjertefrekvens, er det viktig å være oppmerksom på følgende: ADVARSEL! Det er mulig at hjertefrekvensen 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.

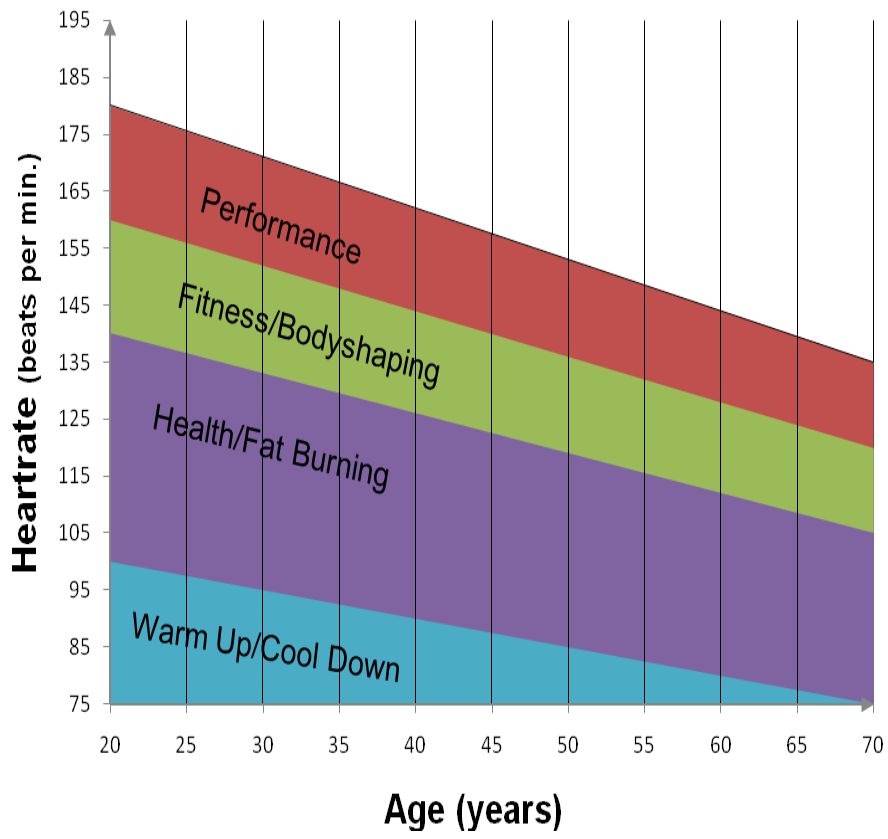
Generell fastsetting av maksimalpuls:

Mann: Anslått maksimalpuls =  $220 - \text{alder}$

Kvinne: Anslått maksimalpuls =  $226 - \text{alder}$

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

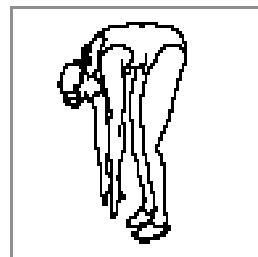
Et godt treningsprogram består av god oppvarming, aerob trening og nedtrapping. Gjennomfør dette programmet to eller helst tre ganger i uken med én dag mellom treningsøktene. Etter noen måneder kan du øke treningsmengden til fire eller fem ganger i uken.

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.

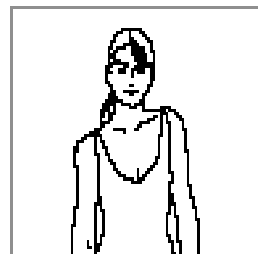
## BERØRING AV TÆRNE

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.



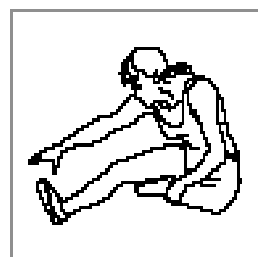
## LØFTE SKULDRENE

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.



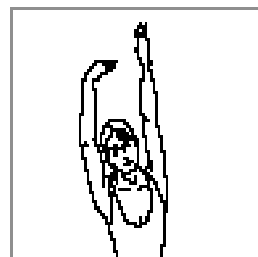
## TØYE BAKSIDEN AV BEINA

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.



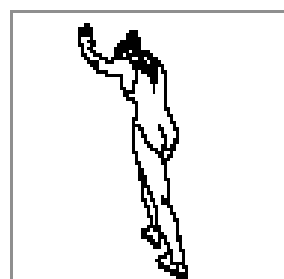
## TØYE SIDEN

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.



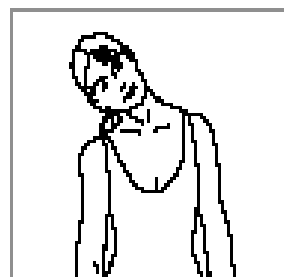
## TØYE LEGGENE

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 maksimalpuls 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 maksimalpuls 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 maksimalpuls 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 maksimalpuls din</p>

# HJELP TIL Å OPPFYLLE TRENINGSMÅLENE DINE

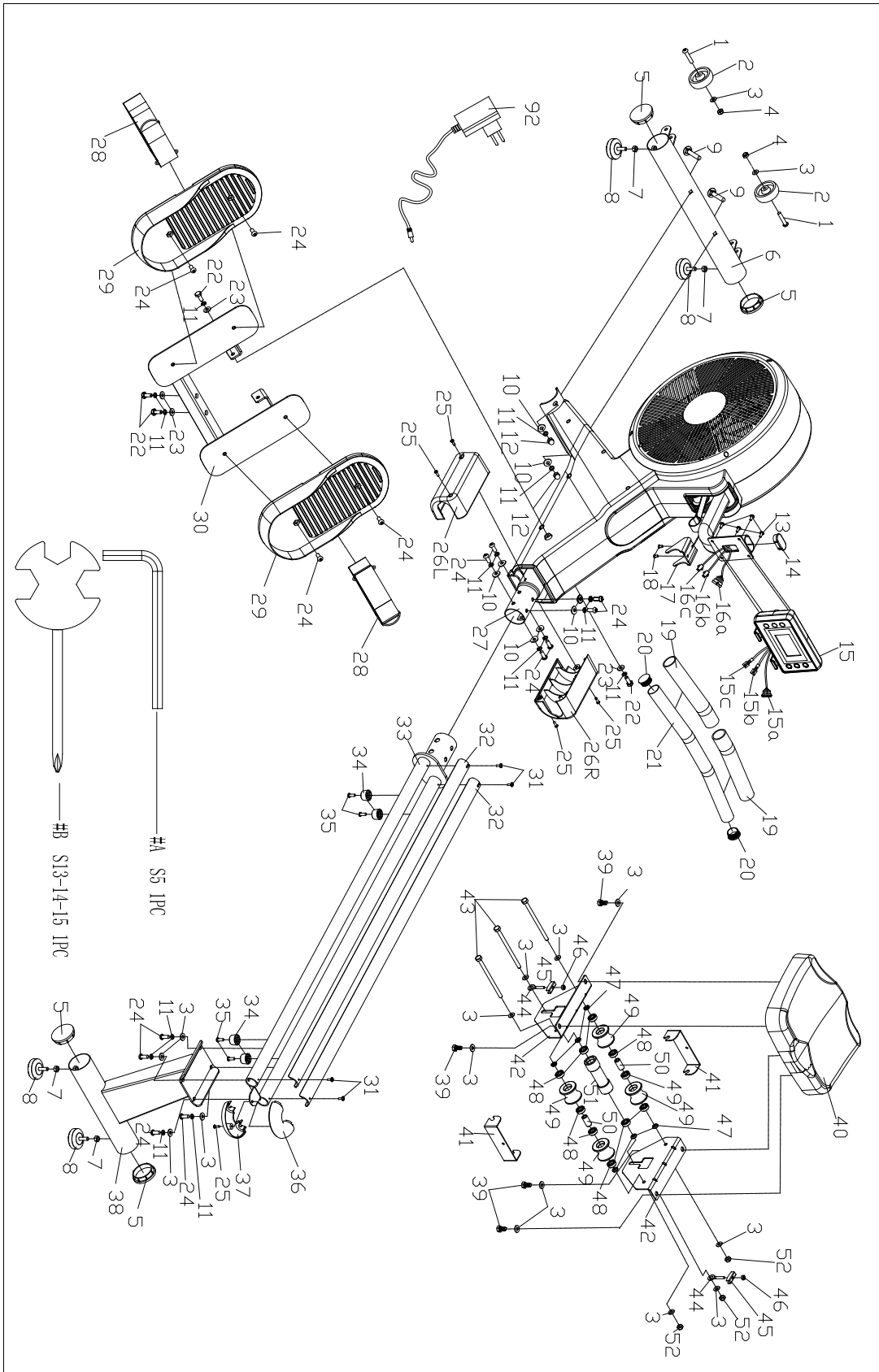
Som tidligere beskrevet er det en lang rekke fordeler forbundet med trening: bedre søvnvaner, økt forbrenning (kroppen kan forbrenne fett selv om du ikke trener), bedre holdning (reduserer risikoen for ryggsmarter), samt bedre selvfølelse som et resultat av dette. Vi anbefaler at du ikke bare bruker 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.

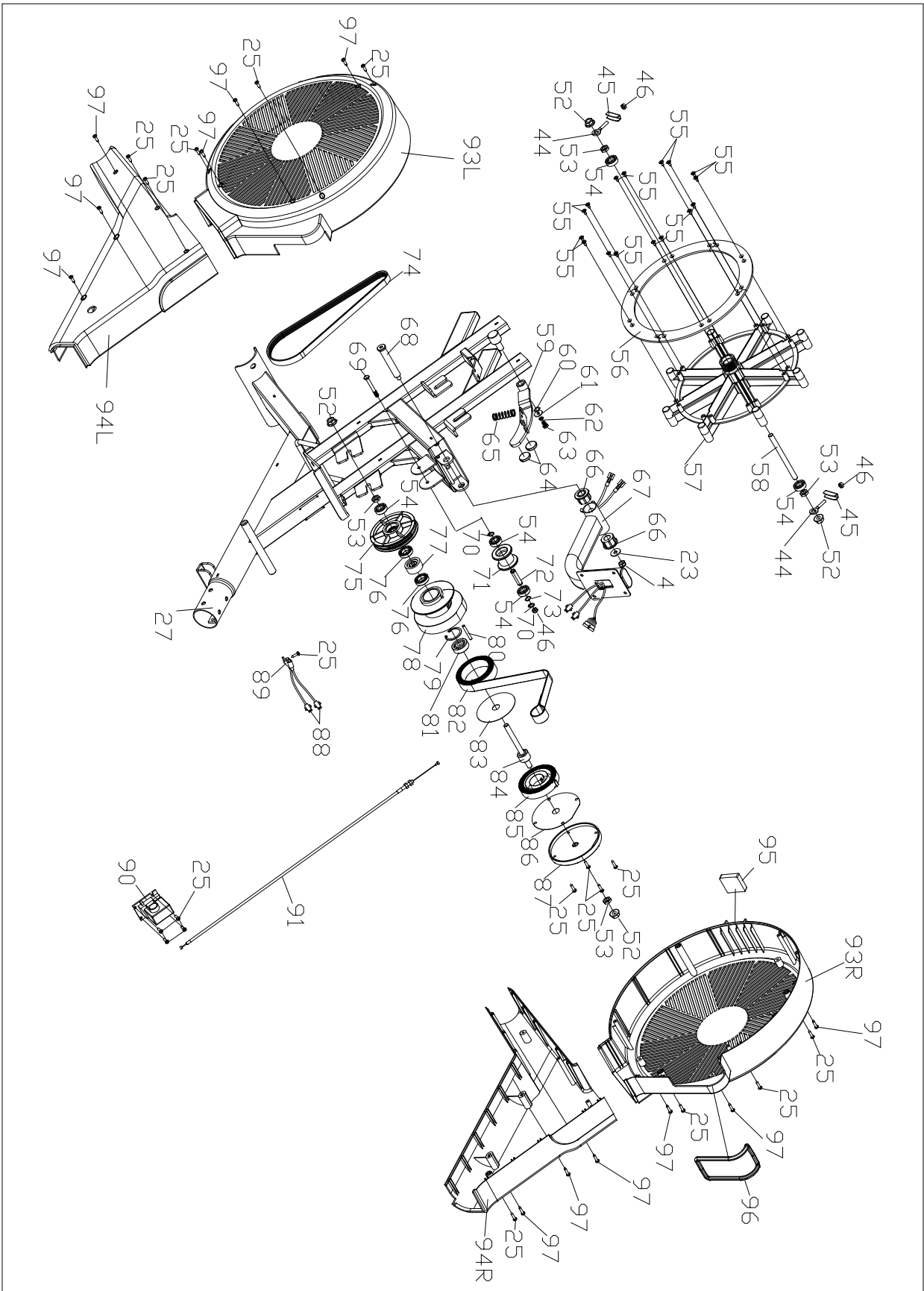
Vi anbefaler at du ikke setter urealistiske mål i begynnelsen. Dette kan raskt føre til ømme muskler og manglende motivasjon. Sett deg i stedet på sykkelen i 20 min. 3 ganger i uken for å la kroppen hente seg inn igjen. Husk på at du er i ferd med å endre livsstilen din, så gi deg selv tid til å gjøre 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

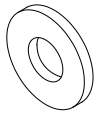
Maks. brukervekt 100kg

# MONTERINGSTEGNING



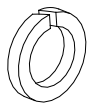


# Verktøy:



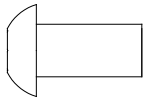
\_\_\_\_\_

#' d8\* Φ %\* \*%) (GH?



\_\_\_\_\_

#%%d8 (GH?



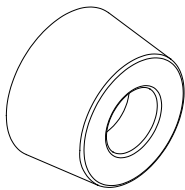
\_\_\_\_\_

#&( A 8\* &\$\*G) (GH?



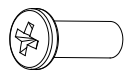
\_\_\_\_\_

#&) GH( "&\*%\* \* , (G? H



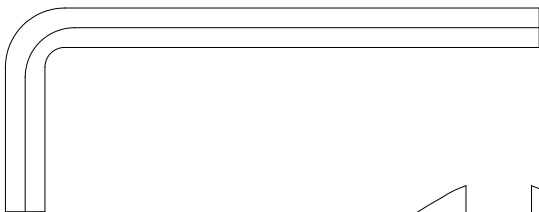
\_\_\_\_\_

#' ( Φ &+\* & †%\*† 6 2GHK



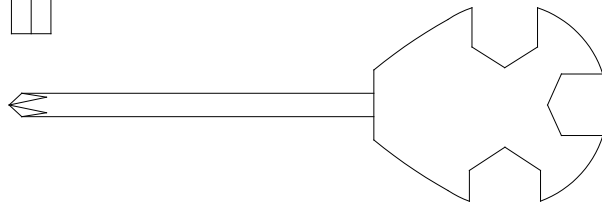
\_\_\_\_\_

#' ) 'A \*\*%\*† Φ%\$ 2GHK



\_\_\_\_\_

#5 ' G) 1GHK



\_\_\_\_\_ #6 G% !%( !%)

1GHK



# Deleliste

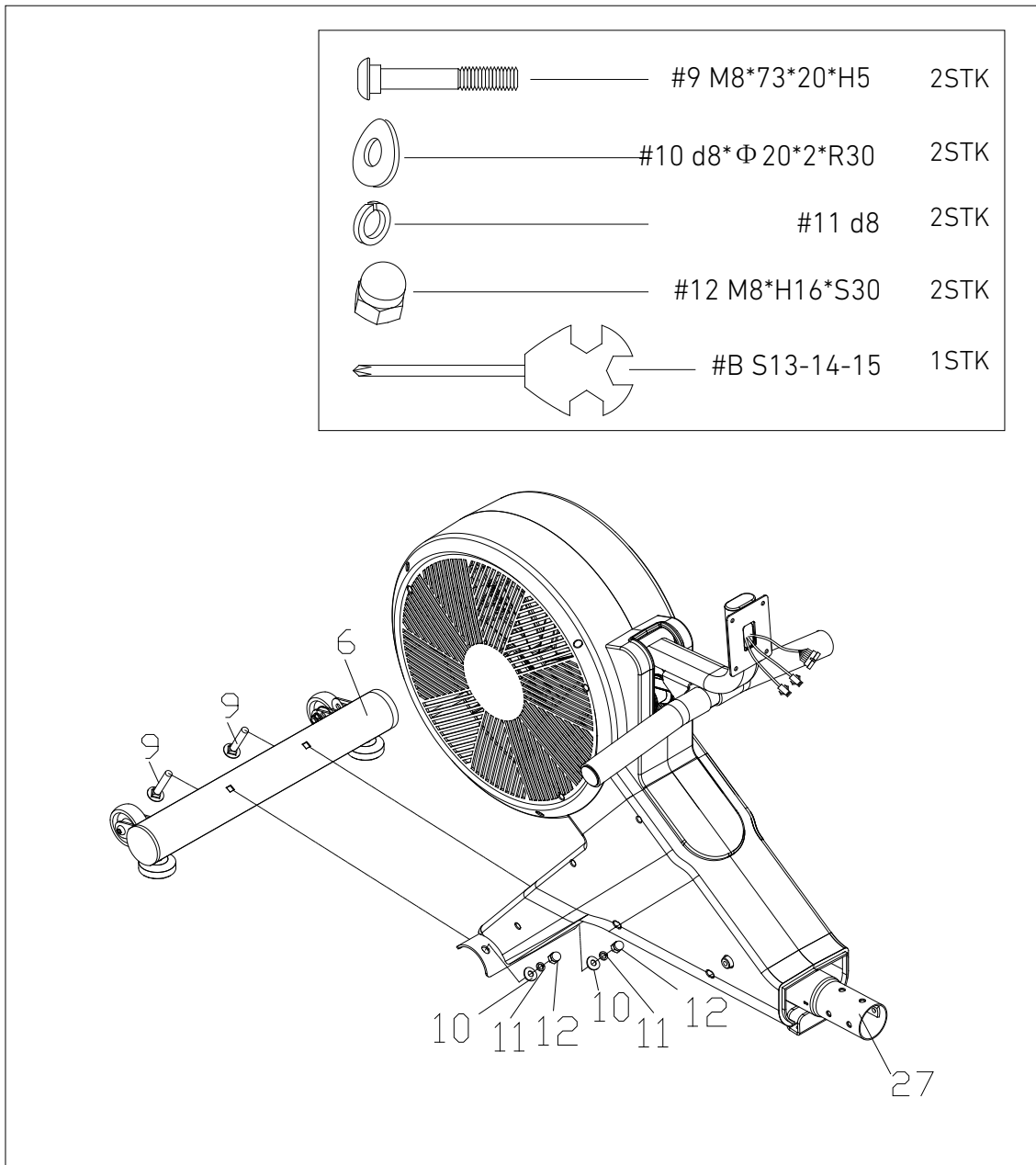
Nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Bolt M8*42*15*S6	2
2	Transporthjul	2
3	Underlagsskive d8*Φ16*1.5	16
4	Plastmutter M8*H7,5*S13	6
5	Endedeksel Φ60,5*17	4
6	Fremre bunnrør	1
7	Mutter M8	4
8	Justerbar fotplate Φ52*18	4
9	Bolt M8*73*20*H5	2
10	Buet underlagsskive d8*Φ20*2*R30	8
11	Fjærbelastet underlagsskive D8	12
12	Hettemutter M8	2
13	Bolt M5*10	4
14	Endedeksel	1
15	Computer	1
16	Hovedkabel	2
17	Styreholder	1
18	Bolt M5×10×Φ8,5	2
19	Grep av skumplast	2
20	Endedeksel Φ32*17	2
21	Styre	1
22	Bolt M8*20*S13	4
23	Underlagsskive d8*Φ20*2	5
24	Bolt M8*20*S5*φ13	11
25	Skrue ST4,2*16*Φ8	22
26V/H	Deksel	1 par
27	Ramme	1
28	Pedalrem	2
29	Pedal	2
30	Pedalplate	1
31	Bolt M4*12	4

Nr.	Beskrivelse	Ant.
33	Skinne	1
34	Begrenser	4
35	Bolt M6*16*φ10	4
36	Øvre stangdeksel	1
37	Nedre stangdeksel	1
38	Bakre støtte	1
39	Bolt M8*16*S14	4
40	Sete	1
41	U-formet ledeplate	2
42	Venstre setestøtteplate	2
43	Bolt M8*135*15*S14	3
44	Røstjernsbolt M6*40*Φ10*2,5	4
45	U-setekjede	4
46	Plastmutter M6*H6*S10	5
47	Avstandsstykke D8*Φ15*4	6
48	Lager 608Z	10
49	Rulle Φ45*38*Φ22	4
50	Avstandsstykke Φ14*Φ8,3*30	2
51	Rulle Φ33*106*Φ22	1
52	Mutter M10*1*H9,5*S15	4
53	Mutter M10*1*H5*S17	4
54	Lager 6000-2RS	5
55	Skrue ST4,2*13*φ7	16
56	Aluminiumsfolie	4
57	Vifte	1
58	Svinghjulaksling	1
59	Magnetisk plate	1
60	Bølget underlagsskive d12*Φ15,5*0,3	1
61	Underlagsskive D6*Φ16*1,5	1
62	Bølget underlagsskive D6	1
63	Bolt M6*16*φ10	1

32	Skinnedel	2
65	Fjær $\Phi 1,2 \times \Phi 15 \times 48 \times N9$	
66	Bøssing $\Phi 32 \times 3,3 \times \Phi 28 \times 16 \times \Phi 14$	2
67	Computerstang	1
68	Knott $\Phi 14 \times 81,5 \times M8 \times S6$	1
69	Bolt $M6 \times 55 \times 15 \times S10$	1
70	Underlagsskive	2
71	Trinse $\Phi 45 \times 35$	1
72	Festeaksel for nettingbelte	1
73	Bølget underlagsskive D10	1
74	Belte	1
75	Belteplate	1
76	Lager 16003-2RS	2
77	Lager $\phi 35 \times D17 \times 16$	1
78	Nettingbeltehjul	1
79	Underlagsskive D35	1
80	Festeaksel for nettingbelte	1
81	Lager 6300-2RS	1
82	Nettingbelte	1
83	PC-plate for nettingbeltehjul	1

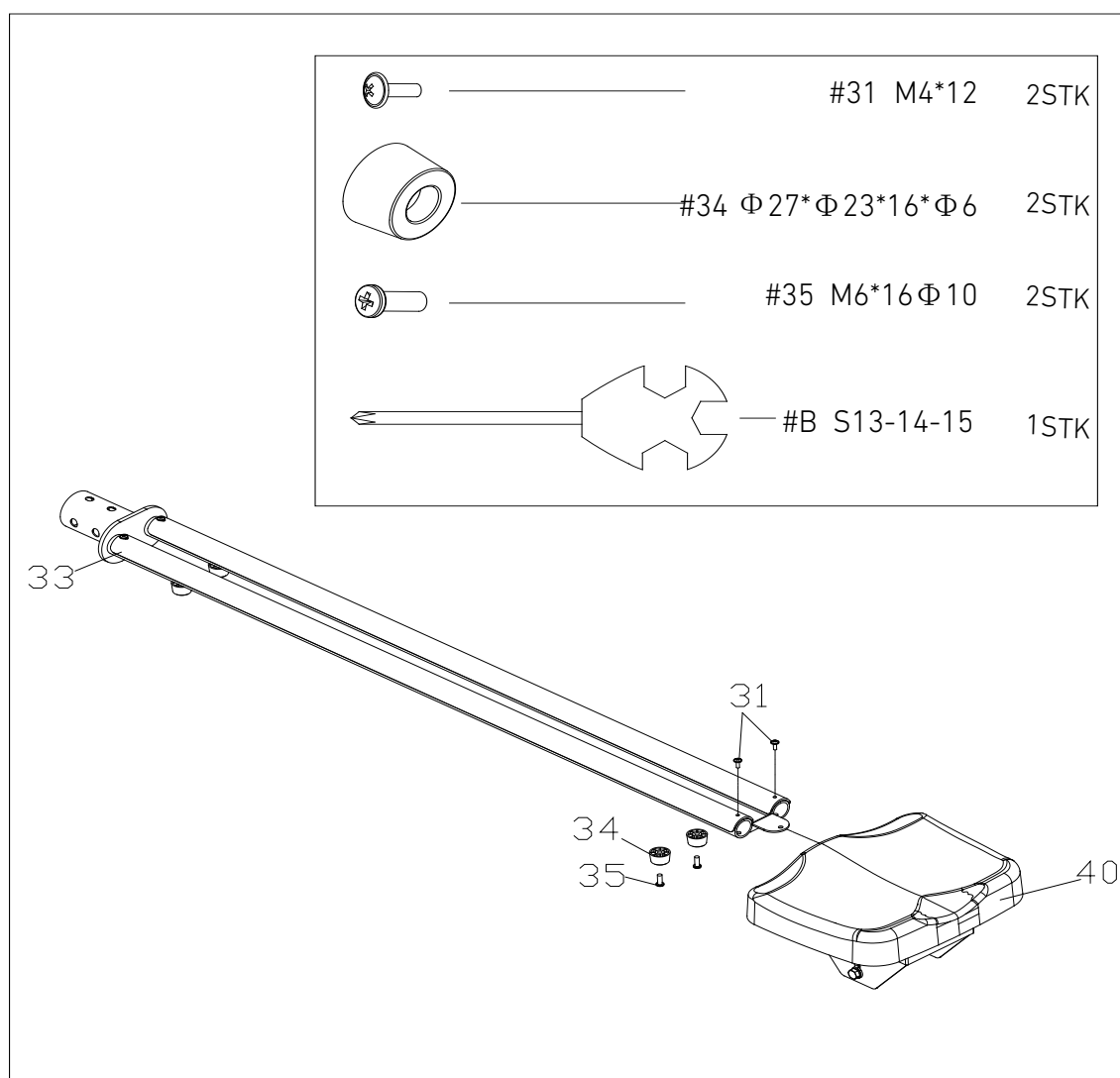
64	Magnet $\Phi 24 \times 5$	2
84	Aksel for nettingbeltehjul	1
85	Låsefjær	1
86	Ytre PC-brett	1
87	Ytre deksel for nettingbeltehjul	1
88	Sensor	2
89	Sensorholder	1
90	Motor	1
91	Spenningskabel	1
92	Adapter	1
93V/H	Frontdeksel	1 par
94V/H	Bakre deksel	1 par
95	Husets støtteplate	1
96	Gummiring	1
97	Skrue $ST4,2 \times 16 \times \Phi 8$	12
A	Skrunøkkel S5	1
B	Skiftenøkkel S13-14-15	1

# Trinn 1 :



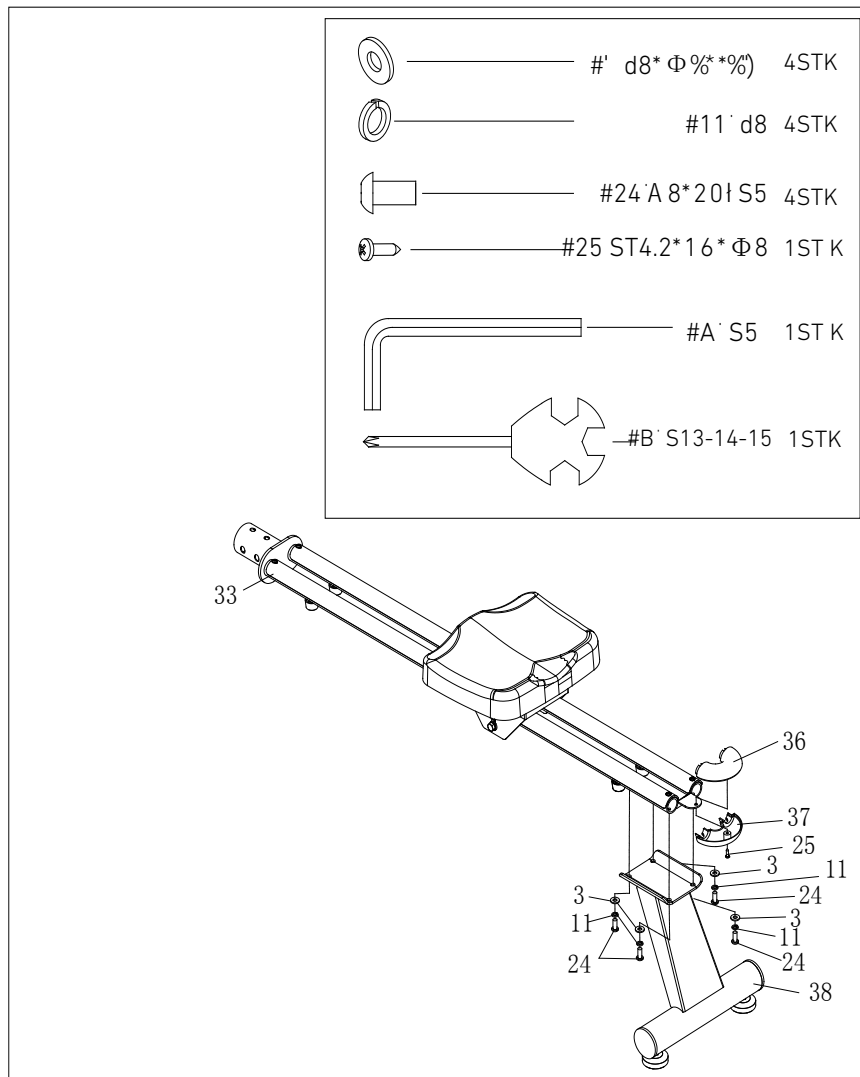
Ta ut boltene(9), de buede underlagsskivene(10), de fjærbelastede underlagsskivene (11) og hettemutterne (12) av det fremre nedre røret (6) med en skiftenøkkel (B), og fest det nedre røret (6) på rammen (27) med bolter (9), buede underlagsskiver (10), fjærbelastede underlagsskiver (11) og hettemuttere (12) med skiftenøkkel (B).

## Trinn 2 :



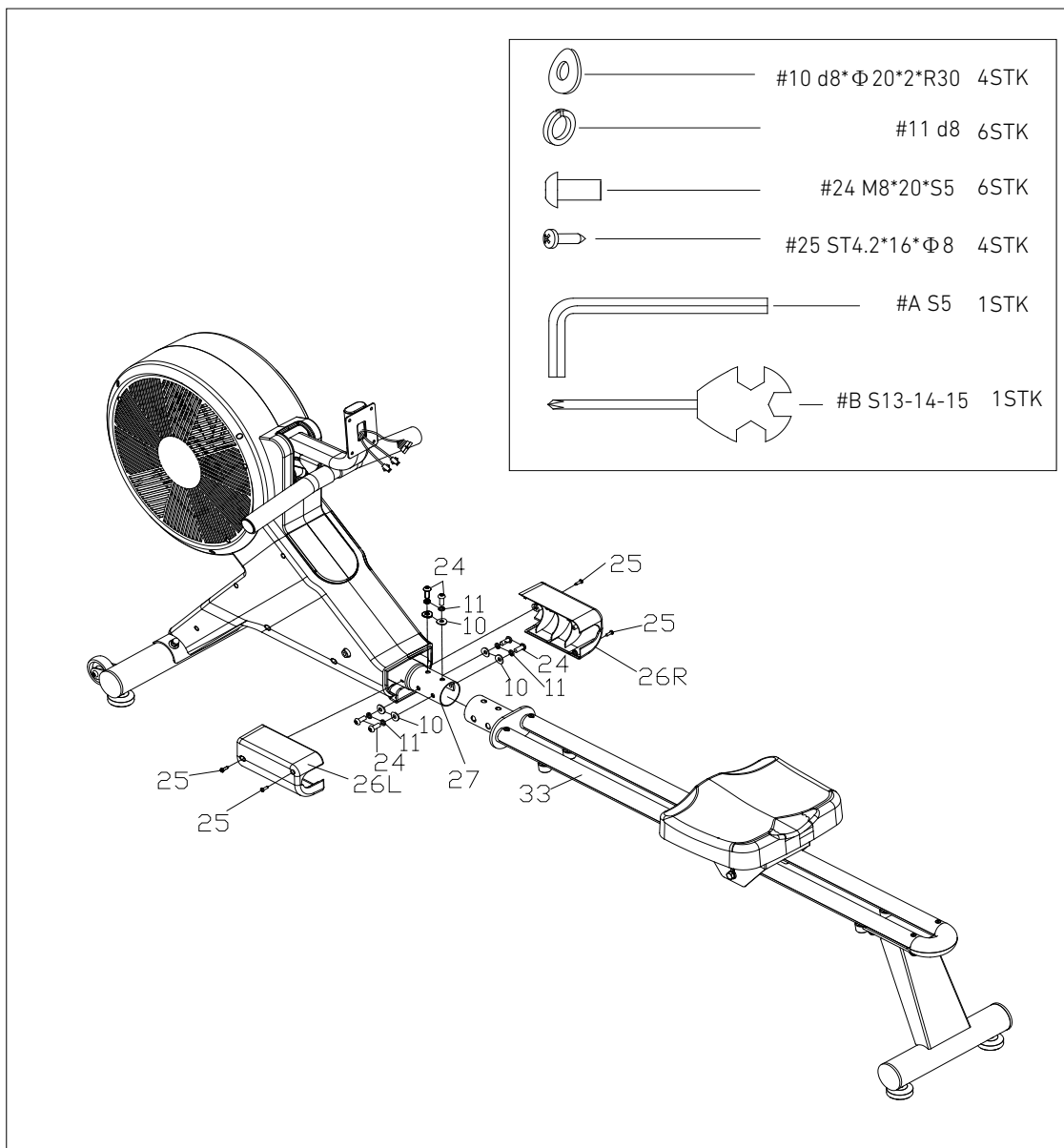
- Ta ut boltene (31) av stangen (33) med skiftenøkkel (B).
- Før setet (40) på stangen (33).
- Fest stangdelen (32) på stangen (33) med bolt (31) ved å bruke en skiftenøkkel (B).
- Fest begrenseren (34) på stangen (33) med bolter (35) ved å bruke en skiftenøkkel (B).

# Trinn 3 :



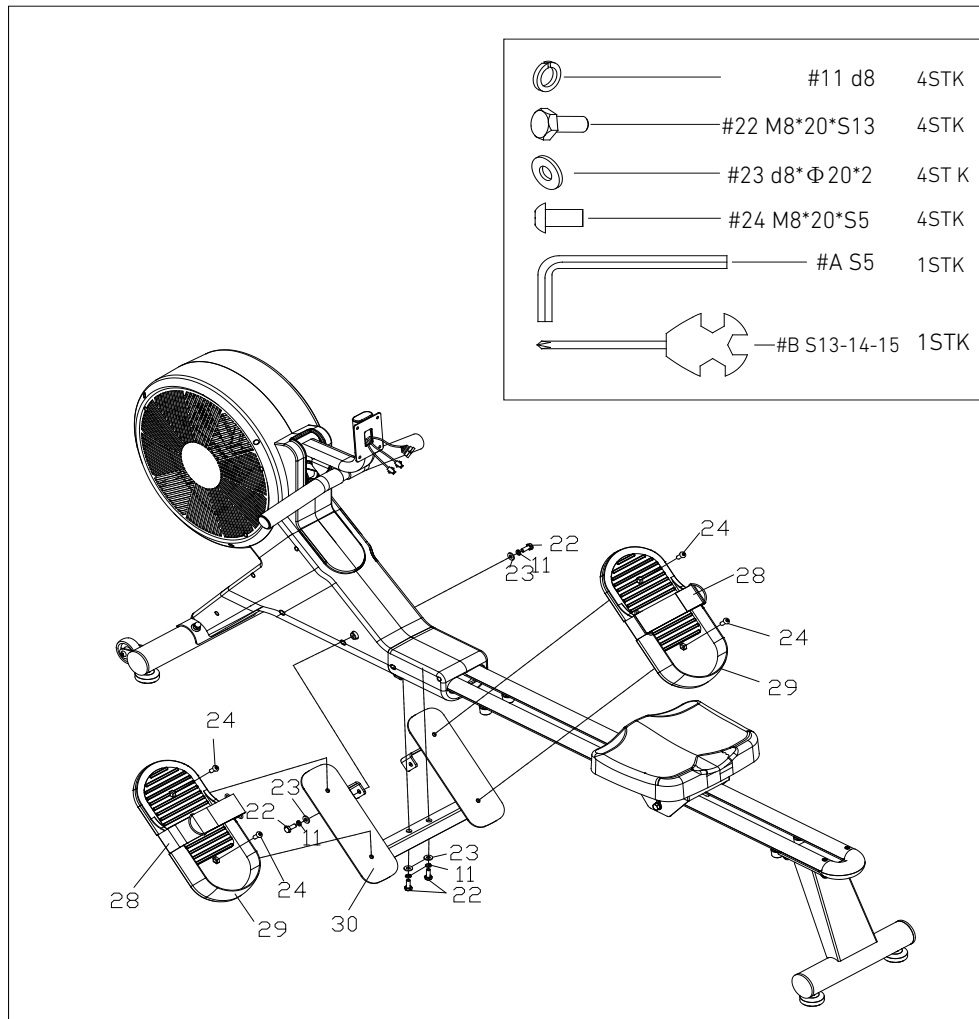
- Fest stangens øvre og nedre deksel (36 og 37) på stangen (33) med skruer (25) ved å bruke en skift nøkkel (B).
- Fest den bakre støtten (38) under stangen (33) med underlagsskiver (3), fjærbelastede underlagsskiver (11) og bolter (24) med skrunøkkel (A).

# Trinn 4 :



- Ta underlagsskivene (10), de fjærbelastede underlagsskivene (11) og boltene (24) ut av rammen (27) med skrunøkkel (A).
- Fest stangen (33) på rammen (27) med buede underlagsskiver (10), fjærbelastede underlagsskiver (11) og bolter (24) med skrunøkkel (A).
- Fest dekselet (26V/R) på rammen (27) med skruer (25) ved å bruke skiftenøkkel (B).

## Trinn 5 :

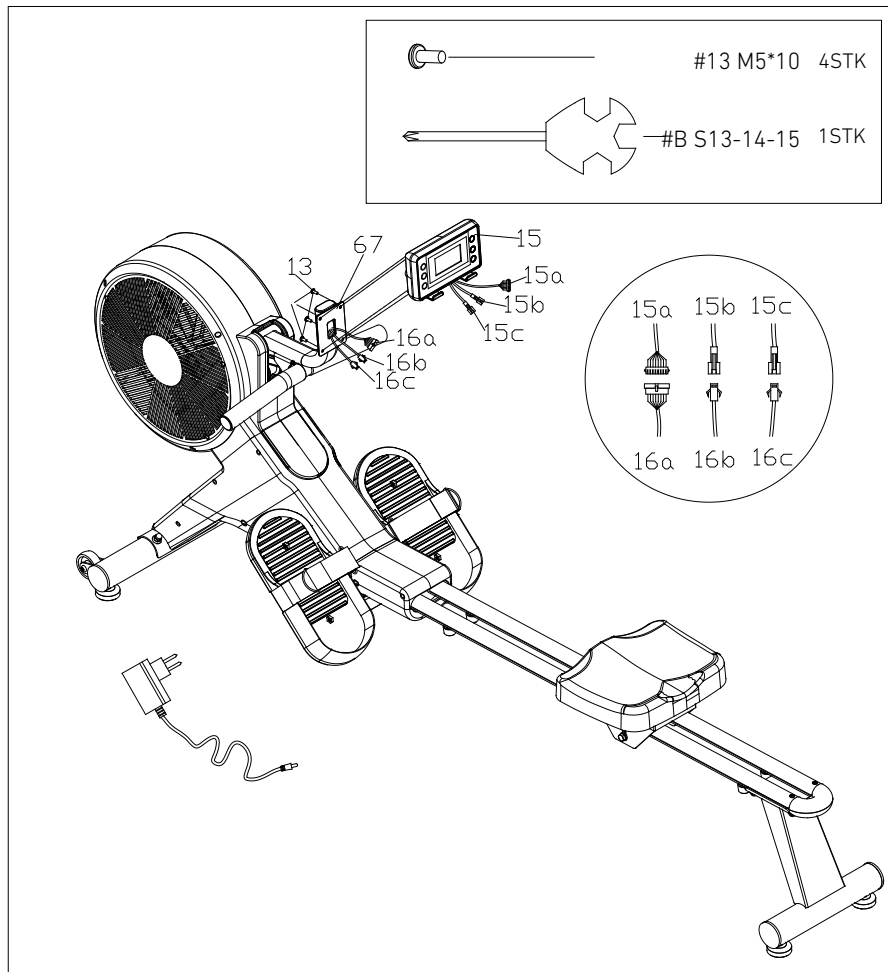


- Ta de fjærbelastede underlagsskivene (11), boltene (22) og underlagsskivene (23) ut av rammen (27) med skiftenøkkel(B).
- Fest pedalplaten (30) på rammen (27) med fjærbelastede underlagsskiver (11), bolter (22) og underlagsskiver (23) med skiftenøkkel (B).

c. Fest pedalen (29) på pedalplaten (30) med bolter (24) ved å bruke en skrunøkkel (A).

OBS! Pedalremmen (28) skal sitte i det lange sporet nederst på pedalen (29), og pedalen (29) må ikke trykke mot pedalremmen (28), slik at pedalremmen (29) fritt kan dras opp og ned.

## Trinn 6 :

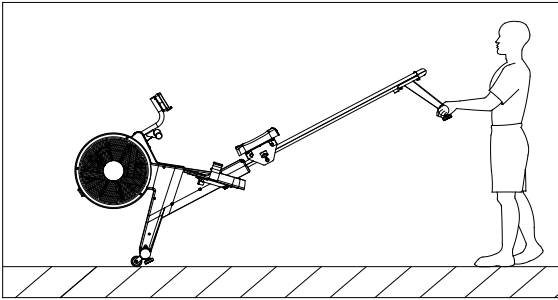


- Dra hovedkablene (16a/16b/16c) ut av computerstangen (67) og tilkoble dem med computerkablene (15a/15b/15c). Så skyves kablene inn i computerstangen (67).
  - Fest computeren (15) på computerstangen (67) med bolter (15) ved å bruke en skiftenøkkel (B).
  - Før adapterkabelen (38) inn i strøminntaket foran på rammen og tilkoble adapteren til et strømuttak.
- OBS: Koble maskinen fra strømmen når den ikke er i bruk i lengre tid.



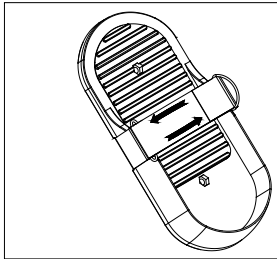
# FLYTTING, JUSTERING OG OPPBEVARING

## 1. FLYTTE MASKINEN



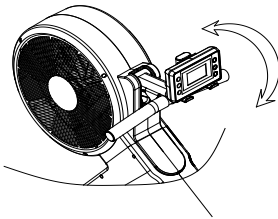
For å flytte maskinen løfter du den bakre støtten (38) til transporthjulene på det fremre nedre røret (6) berører bakken. Med hjulene på bakken kan du enkelt transportere sykkelen til ønsket sted.

## 2. JUSTERING AV PEDALENE



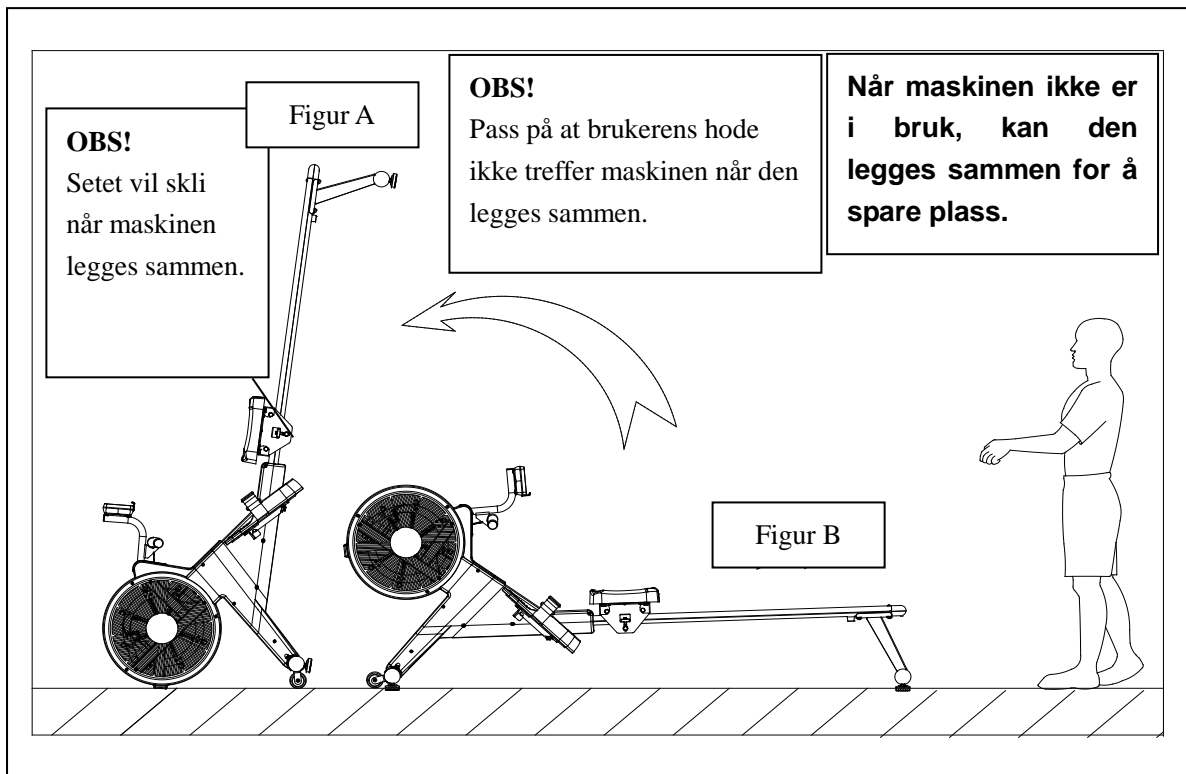
Pedalremmen er justerbar og kan tilpasses brukerens fotstørrelse.

## 3. JUSTERING AV COMPUTERENS VINKEL



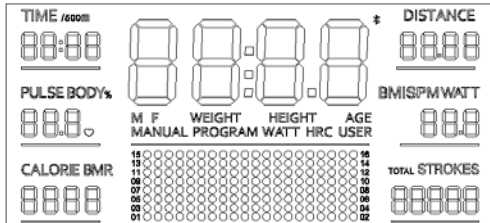
Computerens rotasjonsvinkel kan justeres, slik at det blir lettere å se LCD-skjermen.

#### 4. Oppbevaring



# VEILEDNING OM SKJERMINSTRUKSER FOR YK-R1901P

## SKJERMFORMASJON



- I skjermens hovedområde med treningsstatus:
  - Skanningsmodus: Visningen av funksjoner på skjermen endres hvert 6. sekund: TIME->DISTANCE ->PULSE->SPM (/WATT)->CALORIE->STROKES (TOTAL STROKES).
  - Trykk "Display-ALT"-tasten for å velge en funksjon:
- Visningsområde for TIME,DISTANCE,PULSE,SPM (/WATT),CALORER,STROKES (TOTAL STROKES).
- Visningsområde for SPM (/WATT),CALORER,STROKES (TOTAL STROKES):  
Trykk "ENTER" for å endre mellom visning av SPM /WATT og STROKES /TOTAL STROKES i treningsstatus.
- Motstands nivå: 16;

SPESIFIKASJONER	FUNKSJONSBEKRIVELSE
TIME (TID)	Tiden du trener, fra treningsens start.
TIME/500m	Tiden det tar å ro 500 meter ved aktuell intensitet.
DISTANCE (AVSTAND)	Avstanden du ror, fra treningsens start.
PULSE (PULS)	Hjerteslag
CALORIE (KALORIER)	Antallet kalorier du forbrenner, fra treningsens start.
SPM	Tak per minutt, fra treningsens start.
STROKES	Takene du ror, fra treningsens start.
TOTAL STROKES	Totalt antall tak i hele treningsøkten.

TIME (TID)	0M:00S ~ 99M:59S
TID/500 m	0M:00S ~ 99M:59S
DISTANCE (AVSTAND)	0,0 ~ 9999 KM
CALORIES (KALORIER)	0 ~ 9999KCAL
PULSE (PULS)	40-240 BPM
SPM	0 ~ 999 RPM
WATT	0~899 W
STROKES	0~9999
TOTAL STROKES	0~99999

## FUNKSJONSBEKRIVELSE

MANUELL MODUS	PROGRAM 1: Motstandsverdi, justert manuelt.
PROGRAMMODUS	PROGRAM 2~11 : Treningsmodus, automatisk justert med forhåndsinnstilt verdi.
BODY FAT (KROPPSFETT)	PROGRAM 12: Kroppsfettprosent og kroppsmasseindeks og basal forbrenningsrate.
WATT-MODUS	PROGRAM 13: Treningsmodus, etter watt-innstilling.
H.R.C-MODUS (funksjonen kan kun brukes hvis skjermen har trådløs mottaker.)	PROGRAM 14~17:Målverdi for hjerterefrekvens i treningsmodus, 65 % ,75 % , 85 % , brukerdefinert.

BRUKERMODUS	PROGRAM 18~21: Treningsmodus med brukerdefinert motstandsverdi.
RECOVERY (GJENVINNING)-MODUS	Nivå for gjenvinning av optimal hjerterefrekvens.
Bluetooth og APP	Valgfri Bluetooth og APP.
Trådløs puls (valgfritt)	Valgfri trådløs pulsmottaker.

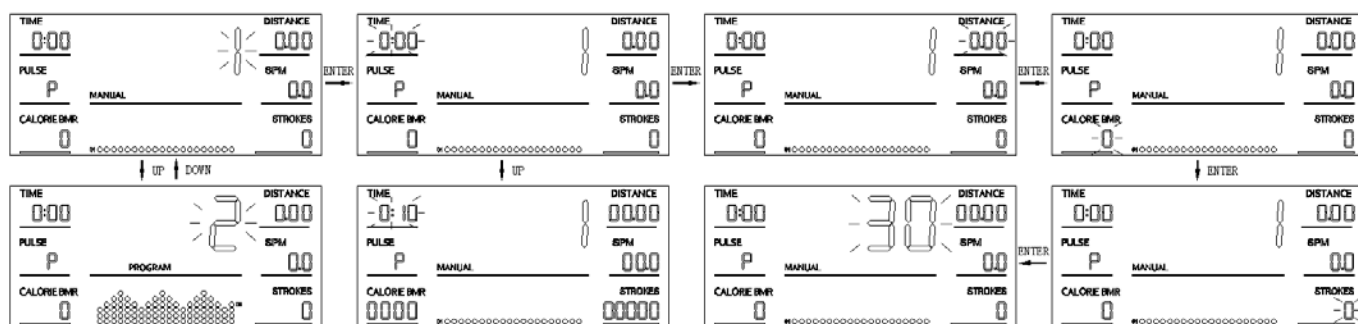
## VIKTIGE FUNKSJONER:

UP (OPP)	Up-tasten i PROGRAM. Juster verdien oppover i innstillingsmodus. Juster verdien til motstands nivå oppover i treningsstatus.
DOWN (NED)	Ned-tasten i PROGRAM; Juster verdien nedover i innstillingsmodus. Juster verdien til motstands nivå nedover i treningsstatus.
RESET (TILBAKESTILL)	Tilbakestiller til PROGRAM 1 i alle stater. Nullstiller alle verdier, bortsett fra brukerdefinerte programmer U1-U4 · WATT,PULSE.
START/STOP	Start eller stopp treningen.
RECOVERY (GJENVINNING)	For å teste nivå for gjenvinning av optimal hjerterefrekvens.
ENTER:	rykk "ENTER" for å endre mellom visning av SPM /WATT og STROKES /TOTAL STROKES i treningsstatus. For å stille inn de verdiene som må innstilles i stop-status.
Display-ALT	Med denne kan du velge den funksjonen du vil.

## ENHET

HEIGHT (HØYDE)	WEIGHT (VEKT)	PULSE (PULS)	CAL (KALORIER)	DISTANCE (AVSTAND)	SPM	WATT
CM	KG	BPM (HJERTESLAG PER MINUTT)	KCAL	KM	STROKES/MIN (TAK PER MINUTT)	W

## MANUELL MODUS (PROGRAM 1)

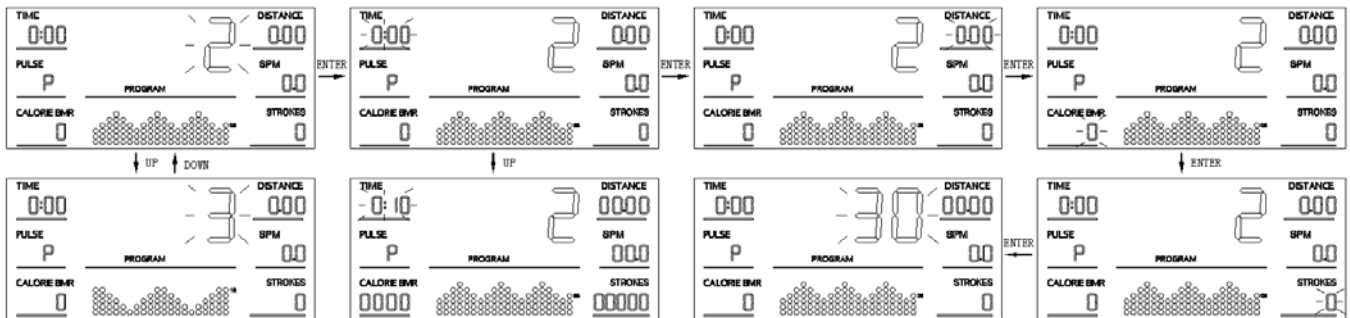


1. Trykk "START/STOP"-tasten for å begynne treningen eller trykk "ENTER"-tasten for å gå i innstillingsmodus.
2. I innstillingsstatus trykker du "ENTER"-tasten for å stille inn funksjoner etter tur (blinkende vindu) for TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, AGE.
3. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å justere verdiene oppover eller nedover og trykk "ENTER"-tasten for å gå til neste funksjon.
4. Innstillingsstatus opphører automatisk når alle funksjoner er innstilt. Du kan også trykke "START/STOP"-tasten i

innstillingsstatus for å starte med en gang.

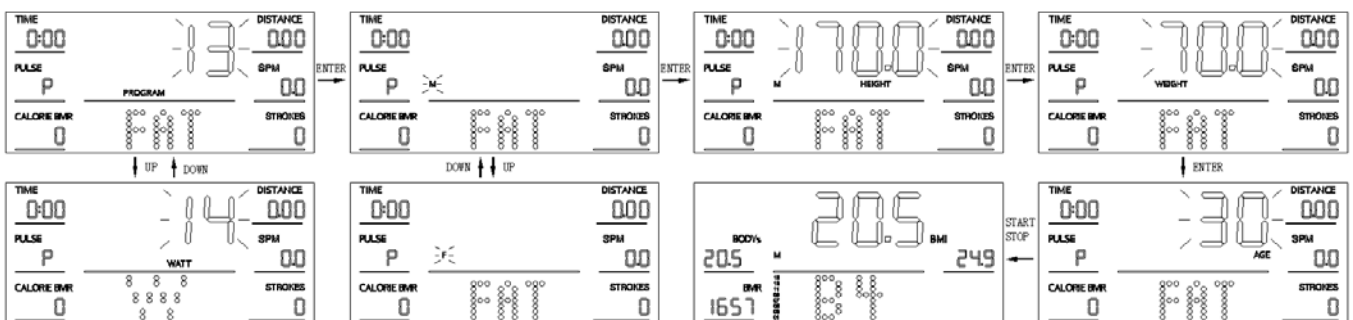
5. Mens du trener, kan du justere motstandsverdien etter ønske med "UP"- eller "DOWN"-tasten.
6. Hvis TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES er innstilt, vil verdien bli telt ned under treningen. Når den innstilte verdien er kommet ned i 0, vil treningsprogrammet STOPPE og du hører et lydsignal.
7. Trykk "START/STOP"-tasten for å stoppe treningen i treningsstatus.

## PROGRAM-MODUS (PROGRAM 2-12)



1. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å velge en funksjon.
2. Trykk "START/STOP"-tasten for å begynne treningen eller trykk "ENTER"-tasten for å gå i innstillingsmodus.
3. I innstillingsstatus trykker du "ENTER"-tasten for å stille inn funksjoner etter tur (blinkende vindu) for TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, AGE.
4. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å justere verdiene oppover eller nedover og trykk "ENTER"-tasten for å gå til neste funksjon.
5. Innstillingsstatus opphører automatisk når alle funksjoner er innstilt. Du kan også trykke "START/STOP"-tasten i innstillingsstatus for å starte med en gang.
6. Mens du trener, kan du justere motstandsverdien manuelt etter ønske med "UP"- eller "DOWN"-tasten.
7. Hvis TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES er innstilt, vil verdien bli telt ned under treningen. Når den innstilte verdien er kommet ned i 0, vil treningsprogrammet STOPPE og du hører et lydsignal.
8. Trykk "START/STOP"-tasten for å stoppe treningen i treningsstatus.

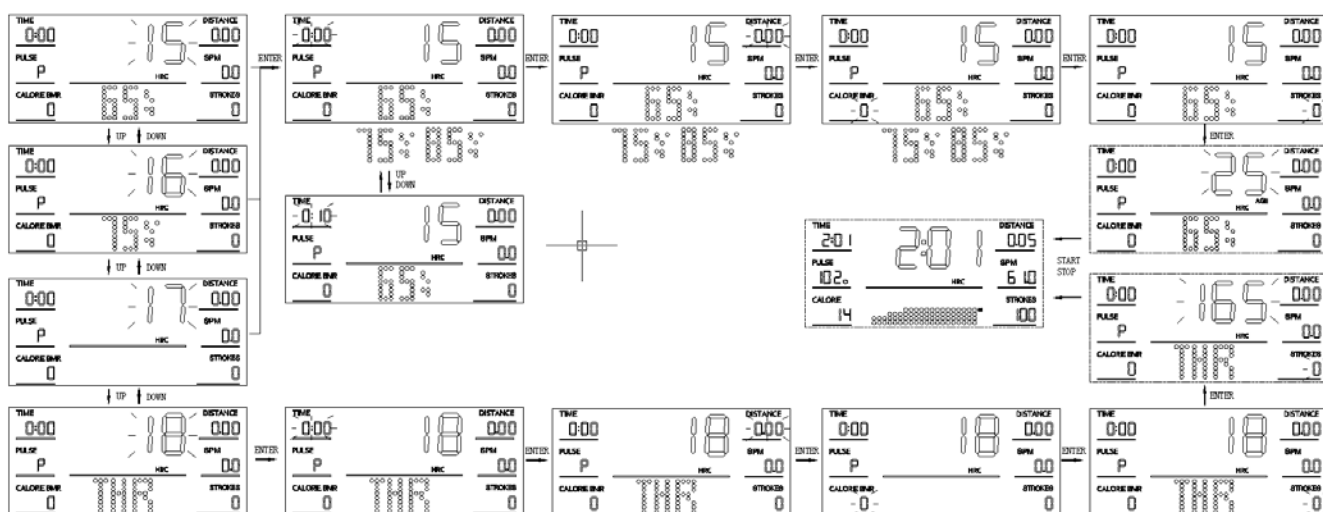
## BODY FAT (KROPPSFETT) (PROGRAM 13)



1. Trykk "ENTER"-tasten i innstillingsmodus.
2. I innstillingsstatus trykker du "ENTER"-tasten for å stille inn funksjoner etter tur (blinkende vindu) for GENDER→HIGHT→WEIGHT→AGE. (KJØNN, HØYDE, VEKT, ALDER).
3. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å justere verdiene oppover eller nedover og trykk "ENTER"-tasten for å gå til neste funksjon. Trykk "START/STOP"-tasten for å begynne testen og hold pulssensoren. Etter 8 sekunder vises kroppsfettandelen din på skjermen.
4. Når du måler dette, bør kroppen din være avslappet og pulsen lav.
5. B.M.I. Body Mass Index (kroppsmasseindeks)

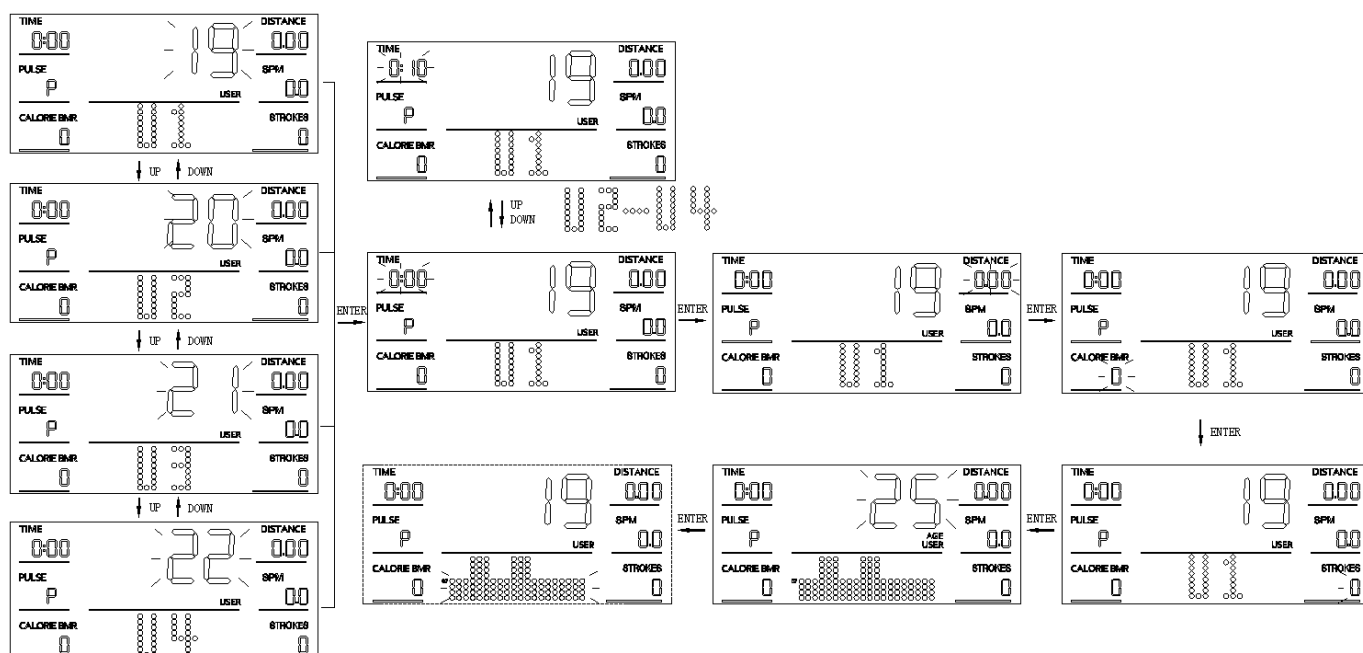


## H.R.C MODE (PROGRAM 15-18) (funksjonen kan kun brukes hvis skjermen har trådløs mottaker.)



1. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å velge en funksjon.
2. Trykk "START/STOP"-tasten for å begynne treningen eller trykk "ENTER"-tasten for å gå i innstillingsmodus.
3. I innstillingsstatus trykker du "ENTER"-tasten for å stille inn funksjoner etter tur (blinkende vindu) for **TIME**→**DISTANCE**→**CALORIE**→**STROKES**→**AGE** (kun PROGRAM 14-17) → **T.H.R** (kun PROGRAM 18).
4. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å justere verdiene oppover eller nedover og trykk "ENTER"-tasten for å gå til neste funksjon.
5. Trykk "START/STOP"-tasten for å starte.
6. Mens du trener, kan du justere motstandsverdien manuelt etter ønske med T.H.R-målværdien, eller trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å justere verdien manuelt.
7. Hvis TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES er innstilt, vil verdien bli telt ned under treningen. Når den innstilte verdien er kommet ned i 0, vil treningsprogrammet STOPPE og du hører et lydsignal.
8. Trykk "START/STOP"-tasten for å stoppe treningen i treningsstatus.
9. MERK: Du må holde pulssensoren mens du trener.

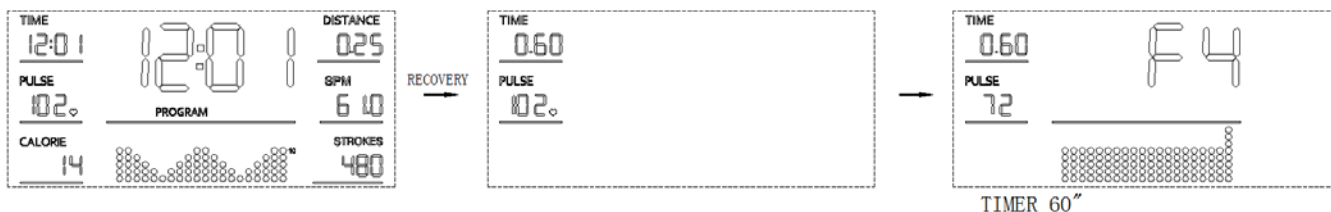
## USER (BRUKER)-MODUS (PROGRAM 19-22)



1. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å velge U1-U4-modus.
2. Trykk "START/STOP"-tasten for å begynne treningen eller trykk "ENTER"-tasten for å gå i innstillingsmodus.
3. I innstillingsstatus trykker du "ENTER"-tasten for å stille inn funksjoner etter tur (blinkende vindu) for **TIME**→**DISTANCE**→**CALORIE**→**STROKES**→**AGE** →**Resistance Value (motstandsverdi)**.
4. Trykk "UP"- eller "DOWN"-tasten for å justere verdiene oppover eller nedover og trykk "ENTER"-tasten for å gå til neste funksjon.
5. Trykk "START/STOP"-tasten for å starte.
6. Mens du trener, kan du justere motstandsverdien automatisk, eller trykke "UP"- eller "DOWN"-tasten for å justere den manuelt.
7. Hvis TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES er innstilt, vil verdien bli telt ned under treningen. Når den innstilte verdien er kommet ned i 0, vil treningsprogrammet STOPPE og du hører et lydsignal.
8. Trykk "START/STOP"-tasten for å stoppe treningen i treningsstatus.

## RECOVERY (GJENVINNING)-MODUS

Mens du trener, skal du først sjekke pulsen din som nevnt ovenfor. Så trykker du "RECOVERY"-tasten for å stille inn pulsgjenvinningsfunksjonen (pulse recovery). Skjermen vil vise 1 minutt nedtelling og pulsen din. Hold på pulssensoren til den har telt ned til null. Deretter vil den vise pulsgjenvinningsnivået ditt, fra F1 til F6, dvs. fra den raskeste gjenvinningen til den langsomste. Den raskeste gjenvinningen, F1, er det beste resultatet.

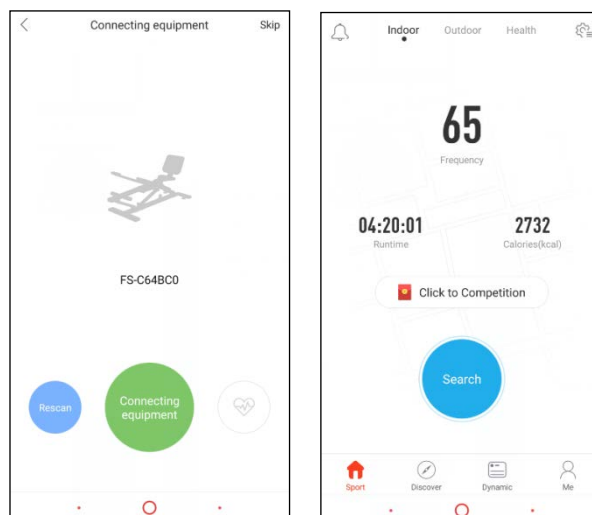


F1=1,0	BESTE RESULTAT
1,0 < F2 <2,0	MEGET BRA
2,0 < F3 <2,9	BRA
3,0 < F4 <3,9	RELATIVT BRA
4,0 < F5 <5,9	GANSKE DÅRLIG
F6=6,0	DÅRLIG

## Bluetooth og APP ( valgfritt )

1. Skru på mobil Bluetooth og APP, klikk "SEARCH" (SØK).
2. Velg en enhet og klikk "Connecting" (tilkobler) for å kontrollere skjermen.
3. Monitor-ikonet vises.
4. Trykk "START"-tasten for å starte treningen. Da vil skjermen lukke visningen.
5. Klikk "STOP" for å STOPPE treningen.

Merk: Tilkoble på nytt hvis det skjer et flashback etter tilkobling, eller start monitoren på nytt.

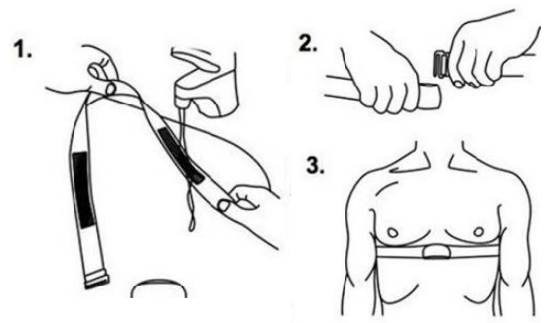




## TRÅDLØS PULS (valgfritt)

Støtter den standard 5,3 Khz registreringsenheten for hjertefrekvens.

1. Fukt de to elektrodene på hjertere REGISTRERINGSenheten.
2. Ha hjertere REGISTRERINGSenheten på brystet.



Merk:

1. Denne monitoren bruker en 9 V/1 A strømadapter.
2. Hvis ikke monitoren fungerer som normalt, skal du dra ut støpselet og sette det inn igjen.

# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product AIR AND MAGNETIC ROWER  
Model TITAN LIFE ROWER R65  
Itemnumber YK-R1901  
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD(XIAMEN TAIKEE SPORTING GOODS CO.,LTD )  
Address 4F-1,NO. 268 JICHENG ROAD,TONG'AN INDUSTRIAL DISTRICT ,XIAMEN,CHINA

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	EU2015/863
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:1998
The EMC directive (2014/30/EU)	EN61000-3-2:2014 EN55014-1:2017 EN61000-3-3:2013 EN55014-2:2015
The LVD directive( 2014/35/EU)	EN61558-1:2005+A1 EN61558-2-6:2009

Signed for and on behalf of :



Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China  
Date of issue: MAY 30, 2019  
Name : Ms.Lucy Kong  
Position: Sales manager  
Signature

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

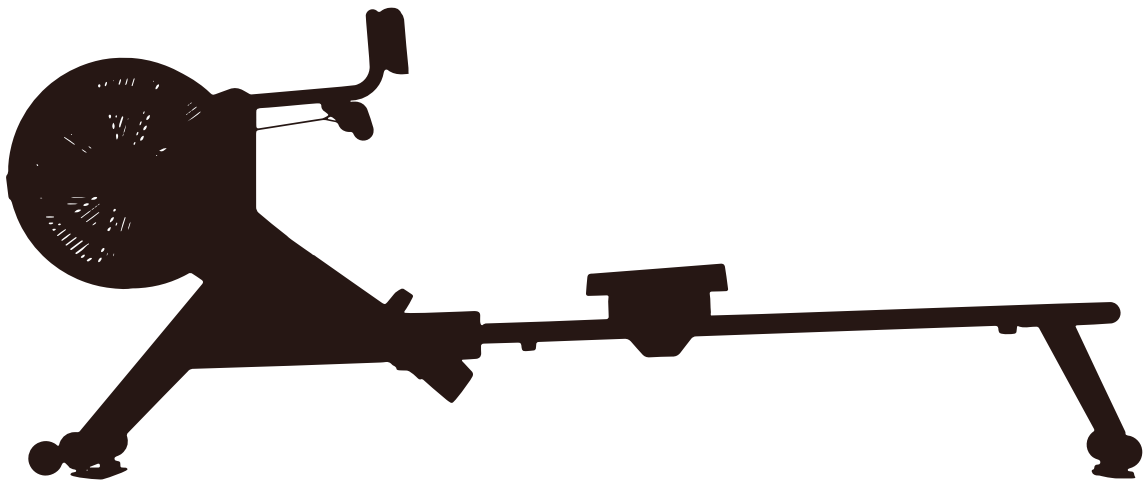
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CARDIO

SE



# ROWER R65

TITAN LIFE®

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING	4
BÄSTA KUND	5
KUNDSERVICE	6
BORTSKAFFANDE	7
GARANTIBESTÄMMELSER	8
SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR	9
SKÖTSEL	10
PULSTRÄNING	11
UPPVÄRMNING	13
ALLMÄNT OM TRÄNING	15
HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL	16
BRUKSANVISNINGEN	17



# LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING

OM DIN PRODUKT SKA HÅLLA LÄNGRE.

LÄS NOGGRANT IGENOM AVSNITTET SKÖTSEL FÖRE ANVÄNDNING.



# BÄSTA KUND

Det glädjer oss att du har valt en TITAN LIFE-produkt.

Detta är ett kvalitetsprodukt, avsedd för användning i hemmet. Produkten har testats enligt den europeiska normen EN 957. Innan den monteras och tas i bruk, ber vi dig att noggrant läsa igenom denna bruksanvisning. Vi rekommenderar att du sparar bruksanvisningen som referens för senare användning.

# KUNDSERVICE

För att kunna ge bästa möjliga service vid exempelvis brist eller defekt, ber vi dig anteckna och spara produktens serienummer. Du hittar numret på en etikett som sitter nederst på produktramen. Du bör fylla i uppgifterna nedan på etiketten. Uppgifterna ska användas om du någon gång skulle behöva kontakta oss om din produkt. Vi rekommenderar att uppgifterna nedan sparas tillsammans med kvittot. Kvittot ska kunna uppvisas vid ev. reklamation.

Märke:

---

ex. TITAN LIFE

Produkttyp:

---

ex. Bike

Modellnamn:

---

ex. ATHLETE B'11

Serienummer:

---

ex. re-12011/5212/45101-01

Köpdatum:

---

ex. 20/10/2020

Säljställe:

---

ex. Expert sport Norge

## BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

För beställning av reservdelar hittar du numret på den del du behöver antingen i delförteckningen eller i sprängskissen i denna handbok. Kontakta:

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

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

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

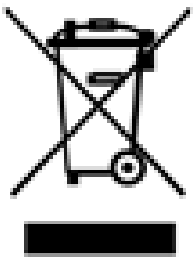
NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

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

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

Vi ber dig ha serienummer, modellnummer, kvitto och bruksanvisning redo när du kontaktar oss.

## BORTSKAFFANDE



Denna symbol betyder att produkten inte får bortskaffas som vanligt hushållsavfall. Det är istället ditt ansvar att lämna produkten på ett lämpligt insamlingsställe. Detta bidrar till att bevara naturresurser och att förhindra eventuella negativa konsekvenser för både människor och miljö.

# GARANTIBESTÄMMELSER

TITAN LIFE-produkter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten blir ogiltig om produkten används för kommersiellt bruk eller för offentlig eller annan icke-privat användning.

Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN 957.

Som importör av din TITAN LIFE-produkt ger LivingSport A/S två (2) års reklamationsrätt enligt köplagen, vilken omfattar fabrikations- och materialfel som kan konstateras vid varans normala användning. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage som direkt eller indirekt uppstått som en följd av felaktig användning, bristande underhåll, våld eller otillåtet ingrepp. LivingSport A/S kan inte hållas ansvariga för skador som förorsakat annat bohag i samband med användning av produkten. Reklamation vid fel och brister som bör upptäckas vid vanlig undersökning av varan, ska meddelas LivingSport A/S, inom rimlig tid.

Produkten kan vid fel/brister returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med LivingSport A/S innan varan returneras. Efter utvärdering av felets/bristens omfattning, försöker vi reparera den. Om detta inte kan göras inom rimlig tid och utan stort besvär för användaren, ersätts produkten. Annars kan en kreditering diskuteras.

Reklamationsperioden börjar samma dag som leveransen sker. Spara därför alltid kvittot för både köp och leverans.

Se nedan för kontakt vid reklamation:

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)

# SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR

Innan du börjar med detta eller andra träningsprogram bör du kontakta din läkare. Detta är speciellt viktigt för personer som inte tidigare har tränat regelbundet eller för personer som har eller har haft problem med hälsan.

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du börjar träna. Varken tillverkaren eller säljaren påtar sig något ansvar för personskada eller skada på bohag som förorsakats av eller vid användning av denna produkt.

Läs igenom alla förhållningsregler och instruktioner noggrant innan produkten tas i bruk. Vi rekommenderar att du sparar denna bruksanvisning för framtida referens.

- Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användare av produkten har tillräcklig information om alla förhållningsregler. Använd endast produkten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
- Använd endast produkten inomhus på jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten. Förvara inte produkten i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.
- Håll produkten fri från fukt och damm.
- Håll ALLTID barn under tolv år och husdjur borta från produkten.
- Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolv eller matta.
- Efterspänn alla skruvar och muttrar med jämna mellanrum.
- Byt ut eventuella nerslitna delar omedelbart.
- Skadade delar eller komponenter kan medföra risk för din säkerhet eller minskning av produktens livstid. Byt därför ut skadade eller slitna delar och använd inte produkten innan de ersatts.
- Reparationer får endast utföras efter överenskommelse med LivingSport A/S.
- Försäkra dig om att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom de kan skada produkten.
- Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15°C.
- Bär lämpliga kläder när du tränar och bär inte lösa plagg som kan fastna i produktens rörliga delar.
- Träna alltid med sportskor.
- Håll din rygg rak när du tränar på produkten. Böj inte ryggen.
- Om du känner smärta eller blir yr under träningen, sluta omedelbart träna!
- Om din produkt är utrustad med en handpulsmätare ska du tänka på att pulsmätaren inte är ett medicinskt redskap och att man måste räkna med en viss brist i exaktheten hos en handpulsmätare, jämfört med en pulsmätare som mäter närmare hjärtat. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser kan påverka handpulsmätarens precision.
- Handpulsmätaren ska ses som ett träningshjälpmedel som fastställer din allmänna pulstrend.
- Produkten är en klass "H" (hemma)-produkt och är därför endast avsedd för träning i hemmet. Därför bör den inte användas för företags- eller institutionella förhållanden.
- Produkten är inte avsedd för medicinska eller rehabiliterande ändamål.
- Denna produkt har tillverkats enligt den europeiska normen EN 957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller läkande träning.
- För maximal användervikt se [BRUKSANVISNINGEN](#).
- Om din produkt mäter hjärtfrekvens ta då detta i beaktning: VARNING! Övervakningssystem av hjärtfrekvens kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr.

# SKÖTSEL

Inför varje användning ska produkten efterspännas och kontrolleras för eventuella uppkomna fel, glapp, oljud och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, sluta med all användning och kontakta LivingSport A/S:s serviceavdelning. Du ska vara särskilt uppmärksam på skruvar och bultar som håller fast rörliga delar, oavsett om de är synliga eller dolda. Om ett påstått fel beror på felaktig användning, bristande efterspanning eller skötsel, bortfaller alltid garantin. LivingSport A/S ansvarar inte heller för fel som ev. uppstår på 2a och 3e part.

# PULSTRÄNING

Vår kropp använder syre för att omvandla näringsämnen i vår kost till energi. Denna energi är bland annat nödvändig för att vi ska kunna röra våra muskler. Mängden energi mäts i kalorier. Allmänt sägs att om vi förbränner fler kalorier än vi intar, hittar kroppen istället bränsle i de kalorier som kroppen sparar som fett. Detta leder till omvandling av fett till muskler, vilket förbättrar vår kroppshållning och ger en allmänt friskare kropp.

Vid träning ökar kroppens puls för att föra runt tillräckligt med syre i kroppen för de arbetande musklerna. Regelbunden kardiovaskulär träning såsom cykling, löpning, rodd eller träning på crosstrainer resulterar i starkare hjärta och lungor som mer effektivt levererar syre till musklerna. Musklerna får därmed lättare att omvandla kalorier till energi.

Det krävs dock att du mycket exakt fastställer den puls du ska träna enligt, så att du kan förbättra din hälsa på en säker och varaktig nivå. Detta görs genom att fastställa din maxpuls (Maximum Heart Rate [MHR]) – det maximala antalet gånger ditt hjärta kan slå per minut.

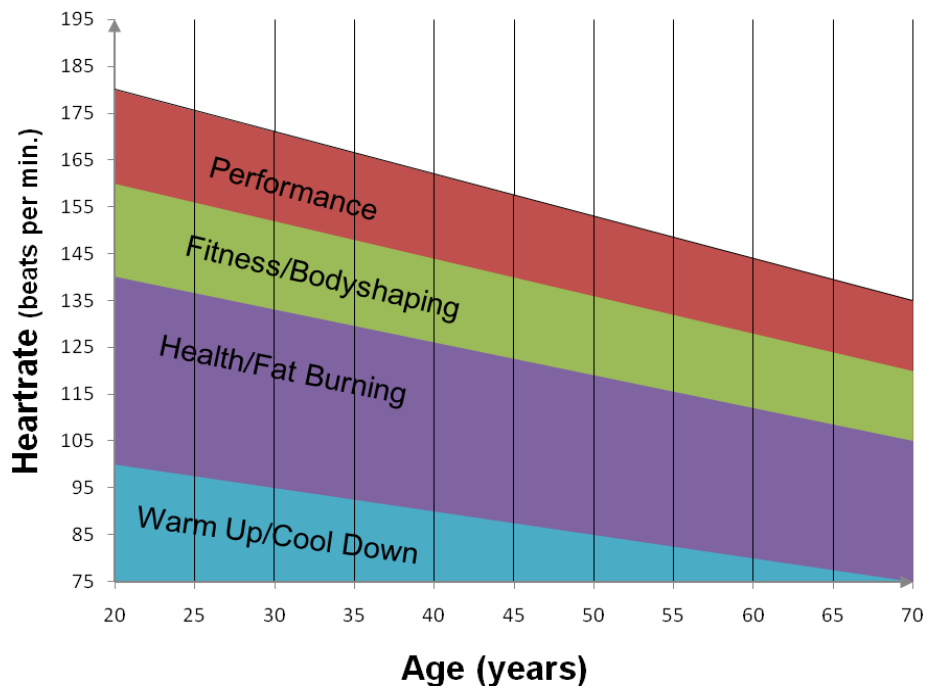
Generellt fastställande av maxpuls:

Man: Beräknad maxpuls =  $220 - \text{ålder}$

Kvinna: Beräknad maxpuls =  $226 - \text{ålder}$

Använd följande tabell för att bestämma vilken nivå du ska träna på, baserat på din puls:

# PULSDIAGRAM





# UPPVÄRMNING

## FLEXIBILITET

Flexibilitet är området av rörelse runt en led där två eller flera ben möts. Genom att underhålla dina leder och förbättra din flexibilitet, blir du mindre mottaglig för både skador och ledbaserade sjukdomar. Du bör sträva efter att förbättra din flexibilitet försiktigt med några få sträckningar. Sträckövningarna ska alltid vara en del av din uppvärmnings- och nerkylningsrutin. Därefter kan du fortsätta att öka din flexibilitet under din normala träning.

## UPPVÄRMNING OCH NERKYLNING

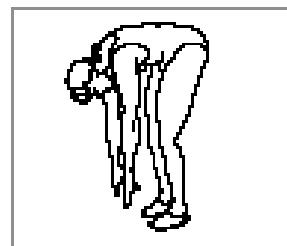
Ett framgångsrikt träningsprogram består av en bra uppvärmning, aerob träning och en nerkylning. Gör detta program två eller helst tre gånger i veckan med en dag mellan träningen. Efter flera månader kan du öka din träning till fyra eller fem gånger per vecka.

Uppvärmningen är en mycket viktig del av din träning och ska utföras före varje träningstillfälle. Genom att värma upp och sträcka dina muskler, hjälper du din kropp att prestera bättre under ansträngande träning. Dessutom bidrar uppvärmningen till att öka din blodcirkulation och puls, samt till att leverera mer syre till musklerna.

Vi rekommenderar att du upprepar de illustrerade övningarna efter din träning för att minska problem med ömma muskler.

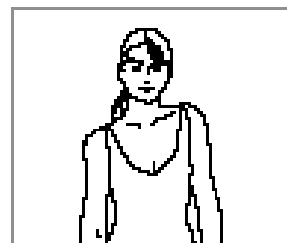
## TÅBERÖRING

Böj dig långsamt framåt från höften och låt rygg och armar vara avslappade, medan du sträcker dig ner mot dina tår. Sträck dig ner så långt du kan och håll denna position i 15 sekunder, böj lätt i knäna.



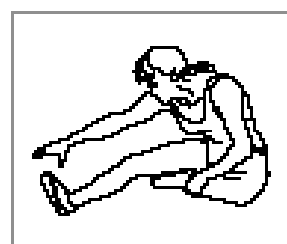
## AXELLYFT

Lyft din högra axel upp till ditt högra öra och håll i två sekunder. Lyft din vänstra axel upp till ditt vänstra öra och håll i två sekunder, medan du samtidigt sänker din högra axel.



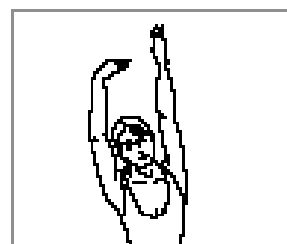
## STRÄCKNING BAKSIDA LÅR

Sitt med ditt högra ben utsträckt. Vila vänstra fotens fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck din högra arm ner längs det utsträckta benet, så långt det går. Håll denna position i 15 sekunder. Slappna av och upprepa med motsatt ben och arm utsträckta.



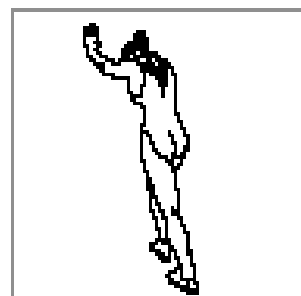
## SIDSTRÄCKNING

Lyft båda dina armar upp över huvudet. För först den ena armen upp mot taket i en lång sträckning och gör därefter samma med motsatt arm.



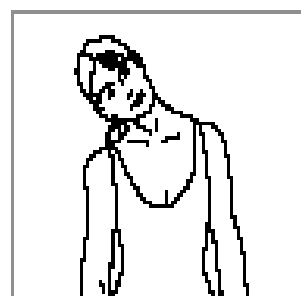
## VADSTRÄCKNING

Ta stöd mot en vägg med armen, med ditt vänstra ben framför det högra. Låt ditt högra ben vara sträckt och ha den vänstra foten i golvet. Böj därefter det vänstra benet och luta dig framåt genom att röra dina höfter mot väggen. Håll sträckningen och upprepa med det andra benet i 15 sek.



## HUVUDRULLNING

Låt ditt huvud falla långsamt ner mot höger axel och lägg märke till sträckningen i vänster sida av nacken under 20 sekunder. Låt därefter ditt huvud falla mot din vänstra axel och lägg märke till sträckningen i höger sida av nacken. Böj därefter långsamt huvudet framåt och lägg märke till sträckningen i nacken. Rulla aldrig huvudet hela vägen runt!



Upprepa gärna övningen några gånger.

# ALLMÄNT OM TRÄNING

OM DU ÖNSKAR ATT UPPNÅ	TRÄNINGSNIVÅ
Aktivare livsstil <ul style="list-style-type: none"><li>Förbättrad funktionsnivå</li><li>Minskad risk för sjukdomar</li><li>Fysiskt välbefinnande</li></ul>	Nivå 1 Arbeta med en puls på 40–60 % av ditt max
Friskare hjärta – förbränna fett <ul style="list-style-type: none"><li>Förbättrad kardiovaskulär hälsa</li><li>Viktminskning</li><li>Mer energi</li><li>Lägre blodtryck</li><li>Lägre kolesterolhalt</li><li>Ökat immunförsvar</li><li>Minskad stress</li></ul>	Nivå 2 Arbeta med en puls på 61–70 % av ditt max
Kondition – uthållighet <ul style="list-style-type: none"><li>Förbättrad kardiovaskulär hälsa</li><li>Ökad syreupptagning och större uthållighet</li></ul>	Nivå 3 Arbeta med en puls på 71–85 % av ditt max
Tävlingsträning <ul style="list-style-type: none"><li>Flytta syregränsen</li><li>Förbättra tävlingsresultat</li></ul>	Nivå 4 Arbeta med en puls på 86–100 % av ditt max

# HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL

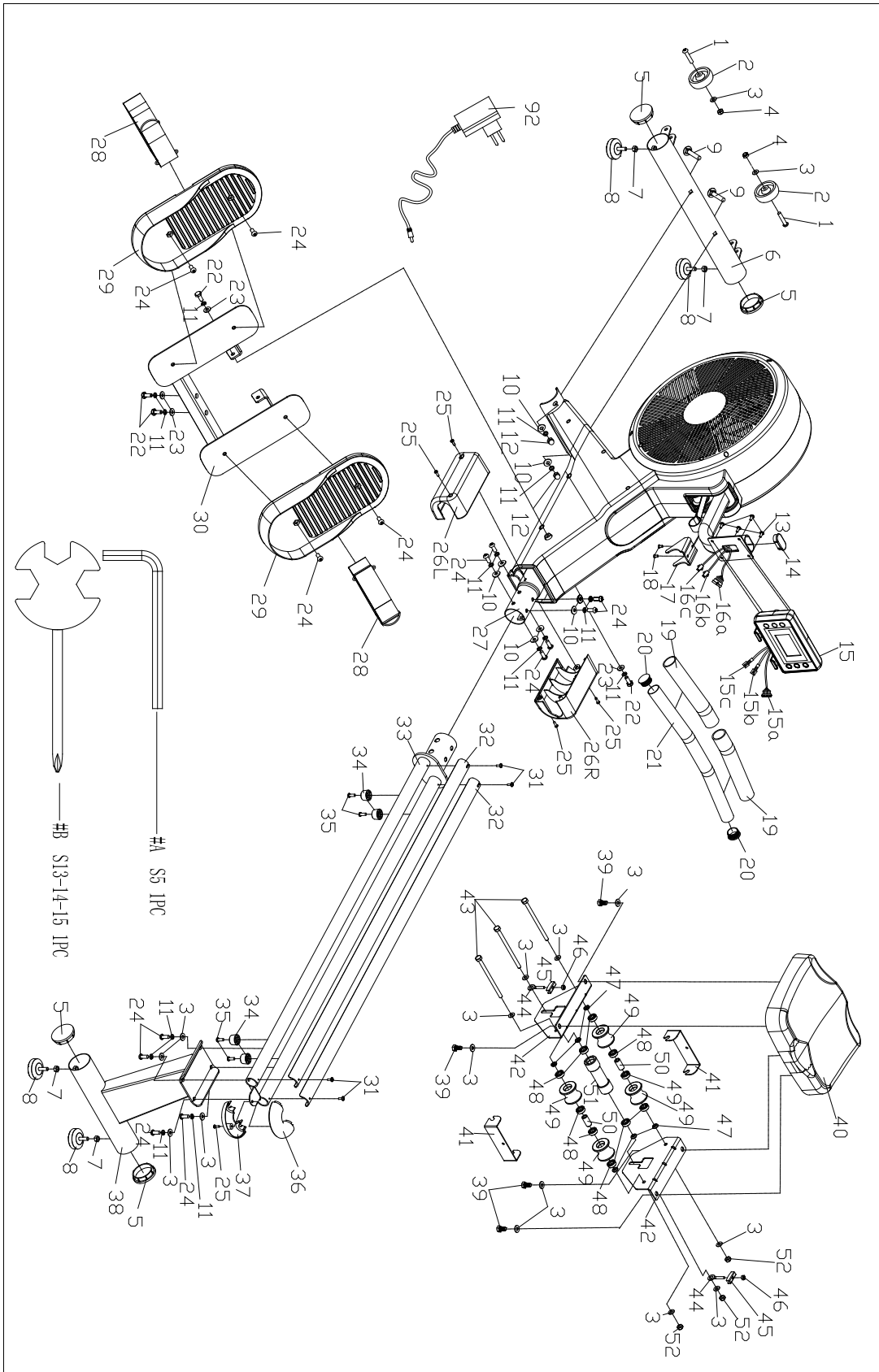
Som tidigare beskrivits, finns en lång rad fördelar förknippade med träning: Bättre sömnvanor, ökad förbränning (kroppen kan förbränna fett, även om du inte tränar), förbättrad hållning (minskar risken för ryggsmärtor) samt en bättre självkänsla som ett resultat av ovanstående. Vi rekommenderar att du inte använder din viktnedgång som den enda indikatorn för resultat. Titta istället dig själv i spegeln då detta är en mycket bättre framgångsindikator, eftersom du håller på att omvandla fett till muskler.

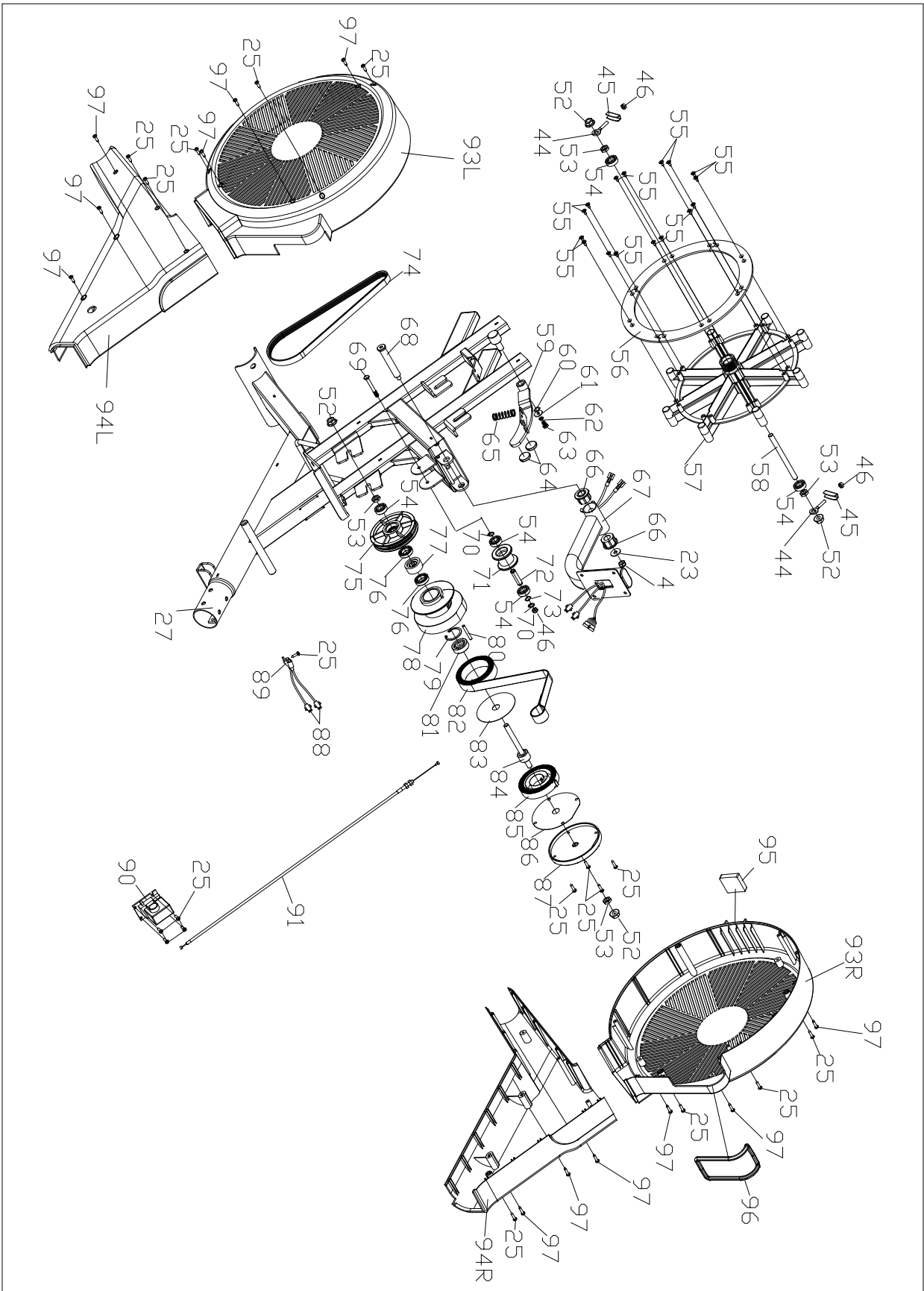
Vi rekommenderar att du inte sätter för orealistiska mål i början av din träning, detta eftersom det snabbt kan ge dig ömma muskler och bristande motivation. Sätt dig istället på cykeln i 20 min. tre gånger i veckan för att låta kroppen återhämta sig. Kom ihåg att du håller på att ändra din livsstil, så ge dig tid att göra det ordentligt. Försök inte att ändra hela din livsstil på en gång för att komma i bättre form. Det kommer att hålla längre om du går långsamt fram. Ta ett steg i taget och var säker på att de ändringar du gör blir en integrerad del av din vardag. Det är viktigt att förstå att flera saker i din vardag antingen kan hjälpa eller hindra dig från att nå dina mål. Näring är en viktig faktor för ditt välbefinnande och det är därför viktigt att äta rätt. Dessutom finns det flera små saker i vardagen som kan bytas ut mot sundare metoder: Ta exempelvis trappan istället för hissen. Och kom ihåg att även om du inte tar trappan varje gång, så gör det fortfarande skillnad varje gång du gör det.

# BRUKSANVISNINGEN

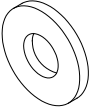
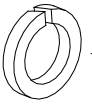
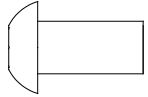
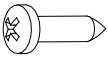
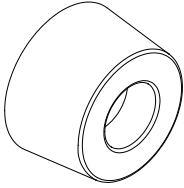


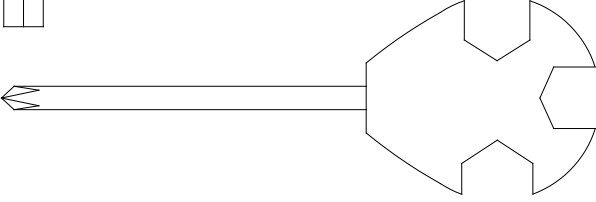
Maximal användarvikt 100kg

# SPRÄNGSKISS





# Fästelement:

	_____	#' d8* Φ %* *%)	( GH
	_____	#%%d8	( GH
	_____	#&( A 8* &\$*G)	( GH
	_____	#&) GH( "&*%* * ,	( GH
	_____	#' ( Φ &+* &' †%*† 6	2GH
	_____	#' ) 'A **%*† Φ %\$	2GH
	_____	#5' G)	1GH
	_____	#6 G% !%( !%)	1GH



# Dellista





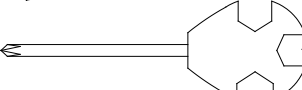
Nr.	Beskrivning	Ant.
1	Skruv M8 × 42 × 15 × S6	2
2	Transporthjul	2
3	Bricka d8 × Ø16 × 1,5	16
4	Nylonmutter M8 × H7,5 × S13	6
5	Ändlock Ø60,5 × 17	4
6	Främre bottenrör	1
7	Mutter M8	4
8	Justerbar fot ø52 × 18	4
9	Bolt M8 × 73 × 20 × H5	2
10	Vågbricka d8 × Ø20 × 2 × R30	8
11	Fjäderbricka D8	12
12	Kupolmutter M8	2
13	Skruv M5 × 10	4
14	Ändlock	1
15	Dator	1
16	Kabelhärva	2
17	Handtagshållare	1
18	Skruv M5 × 10 × Ø8,5	2
19	Skumgummigrepp	2
20	Ändlock Ø32 × 17	2
21	Handtag	1
22	Skruv M8 × 20 × S13	4
23	Bricka d8 × Ø20 × 2	5
24	Skruv M8 × 20 × S5 × ø13	11
25	Skruv ST4,2 × 16 × ø8	22
26 V/H	Kåpa	1 par
27	Huvudram	1
28	Pedalrem	2
29	Pedal	2
30	Pedalplatta	1
31	Skruv M4 × 12	4

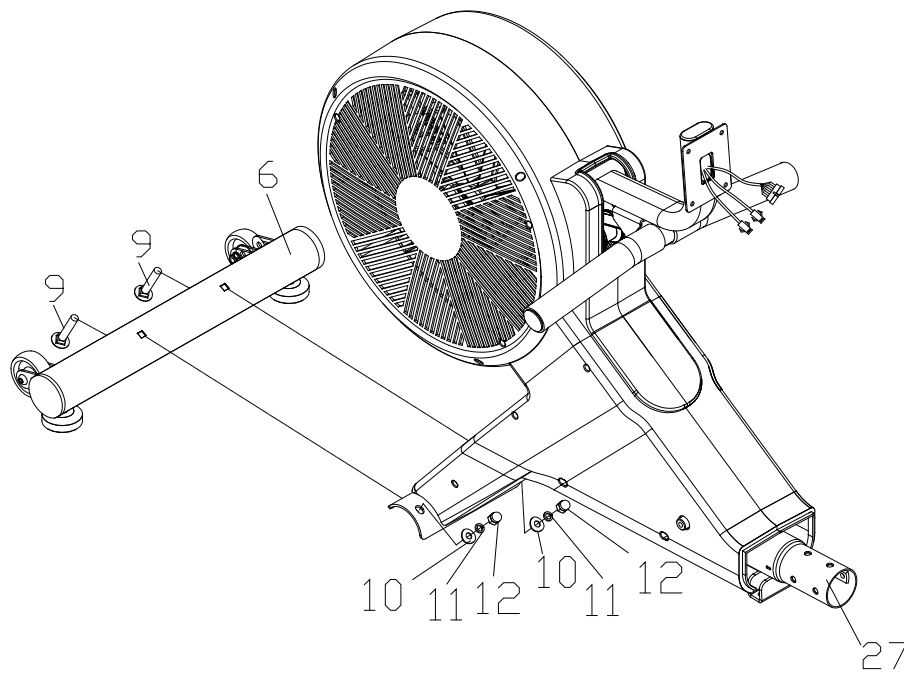
Nr.	Beskrivning	Ant.
33	Skena	1
34	Begränsare	4
35	Skruv M6 × 16 × ø10	4
36	Lock för övre skena	1
37	Lock för undre skena	1
38	Bakre stöd	1
39	Skruv M6 × 16 × S14	4
40	Säte	1
41	U-format fäste	2
42	Sätets vänstra stödplatta	2
43	Skruv M8 × 135 × 15 × S14	3
44	Kedjeskriv M6 × 40 × Ø10 × 2,5	4
45	U-format kedjefäste	4
46	Nylonmutter M6 × H6 × S10	5
47	Distans d8 × Ø15 × 4	6
48	Hjul	10
49	Rulle Ø45 × 38 × Ø22	4
50	Distans Ø14 × Ø8,3 × 30	2
51	Rulle Ø33 × 106 × Ø22	1
52	Mutter M10 × 1 × H9,5 × S15	4
53	Mutter M10 × 1 × H5 × S17	4
54	Lager 6000-2RS	5
55	Skruv ST4,2 × 13 × ø7	16
56	Aluminiumplåt	4
57	Fläkt	1
58	Svänghjulaxel	1
59	Magnetplatta	1
60	Vågbricka d12Ø × 15,5 × 0,3	1
61	Bricka d6 × Ø16 × 1,5	1
62	Fjäderbricka d6	1
63	Skruv M6 × 12 × S10	1

32	Skenlängd	2
65	Fjäder $\Phi 1,2 \times \Phi 15 \times 48 \times N9$	
66	Bussning $\Phi 32 \times 3,3 \times \Phi 28 \times 16 \times \Phi 14$	2
67	Datorpelare	1
68	Vred $\Phi 14 \times 81,5 \times M8 \times S6$	1
69	Skruv $M6 \times 55 \times 15 \times S10$	1
70	Bricka d10	2
71	Remskiva $\Phi 45 \times 35$	1
72	Fast axel för tandrem	1
73	Vågbricka d10	1
74	Rem	1
75	Remskiva	1
76	Lager 16003-2RS	2
77	Lager $\phi 35 \times d17 \times 16$	1
78	Tandremskiva	1
79	Bricka d35	1
80	Fast axel för tandrem	1
81	Lager 6300-2RS	1
82	Tandhjul	1
83	Kretskort för tandremskiva	1

64	Magnet $\Phi 24 \times 5$	2
84	Axel för tandremskiva	1
85	Konisk tryckfjäder	1
86	Yttre kretskort	1
87	Yttre kåpa för tandremskiva	1
88	Sensor	2
89	Sensorhållare	1
90	Motor	1
91	Spänningskabel	1
92	Adapter	1
93 V/H	Främre kåpa	1 par
94 V/H	Bakre kåpa	1 par
95	Stöddyna för hölje	1
96	Gummiring	1
97	Skruv $ST4,2 \times 16 \times \phi 8$	12
A	Insexnyckel S5	1
B	Skruvnyckel S13-14-15	1

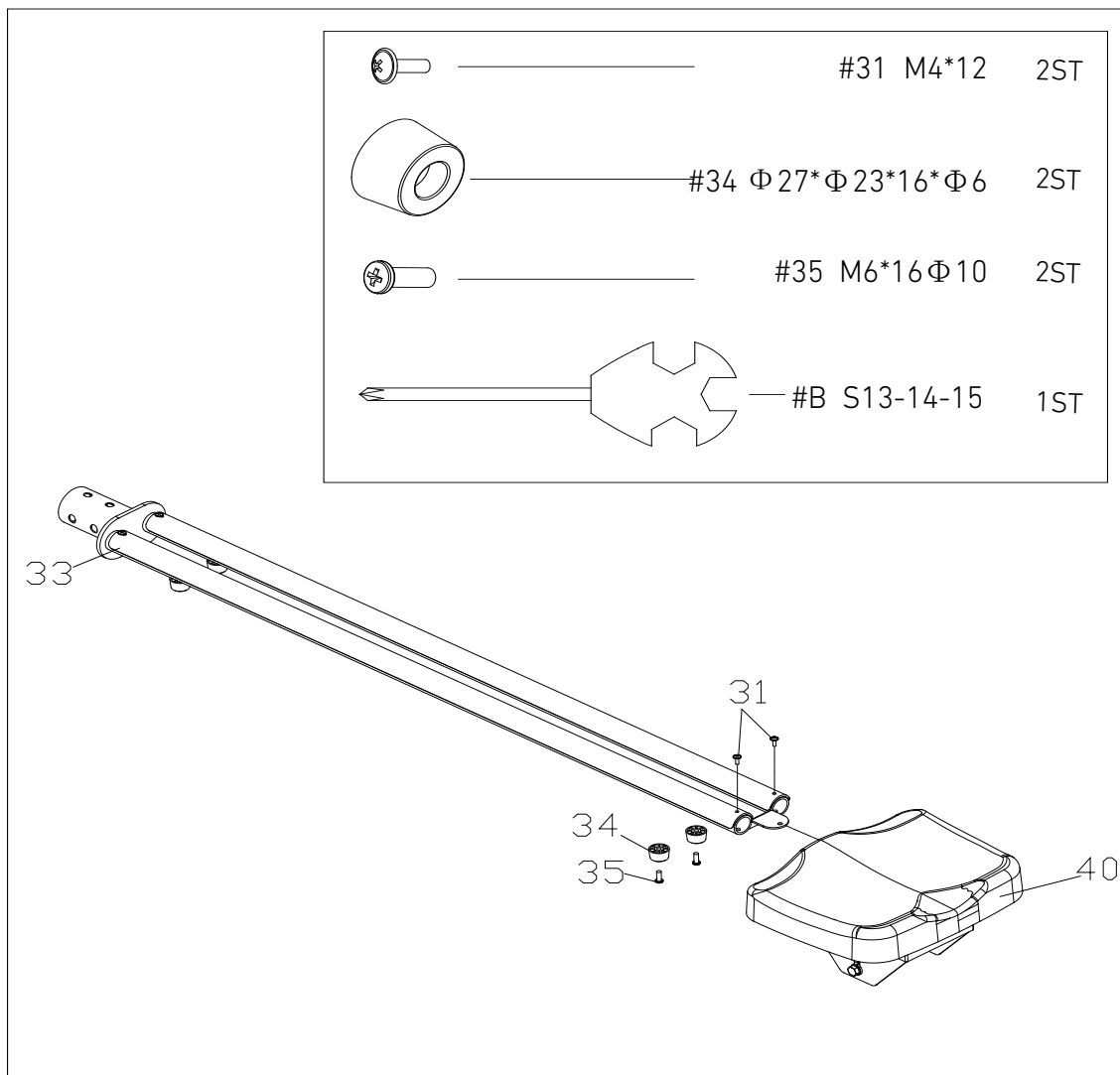
# Steg 1:

	#9 M8*73*20*H5	2ST
	#10 d8*Φ20*2*R30	2ST
	#11 d8	2ST
	#12 M8*H16*S30	2ST
	#B S13-14-15	1ST



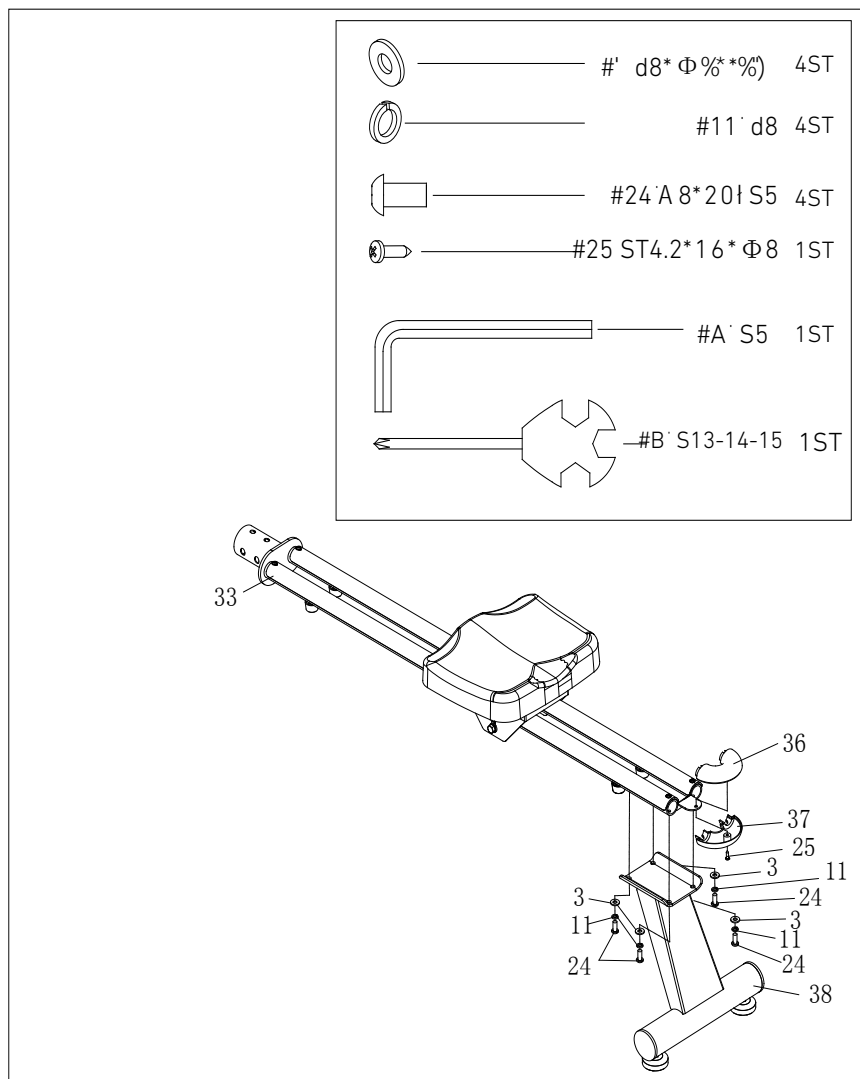
Ta ut skruvarna (9), vågbrickorna (10), fjäderbrickorna (11) och kupolmuttrarna (12) från främre bottenröret (6) med användning av skruvnyckel (B) och fäst främre bottenrör (6) på huvudram (27) med skruvar (9), vågbrickor (10), fjäderbrickor (11) och kupolmuttrar (12) med användning av skruvnyckel (B).

## Steg 2:



- Ta ut skruvar (31) från skena (33) med användning av skruvnyckel (B);
- För in säte (40) i skena (33);
- Fäst skenlängd (32) i skena (33) med skruvar (31) med användning av skruvnyckel (B);
- Fäst begränsare (34) i skena (33) med skruvar (35) med användning av skruvnyckel (B).

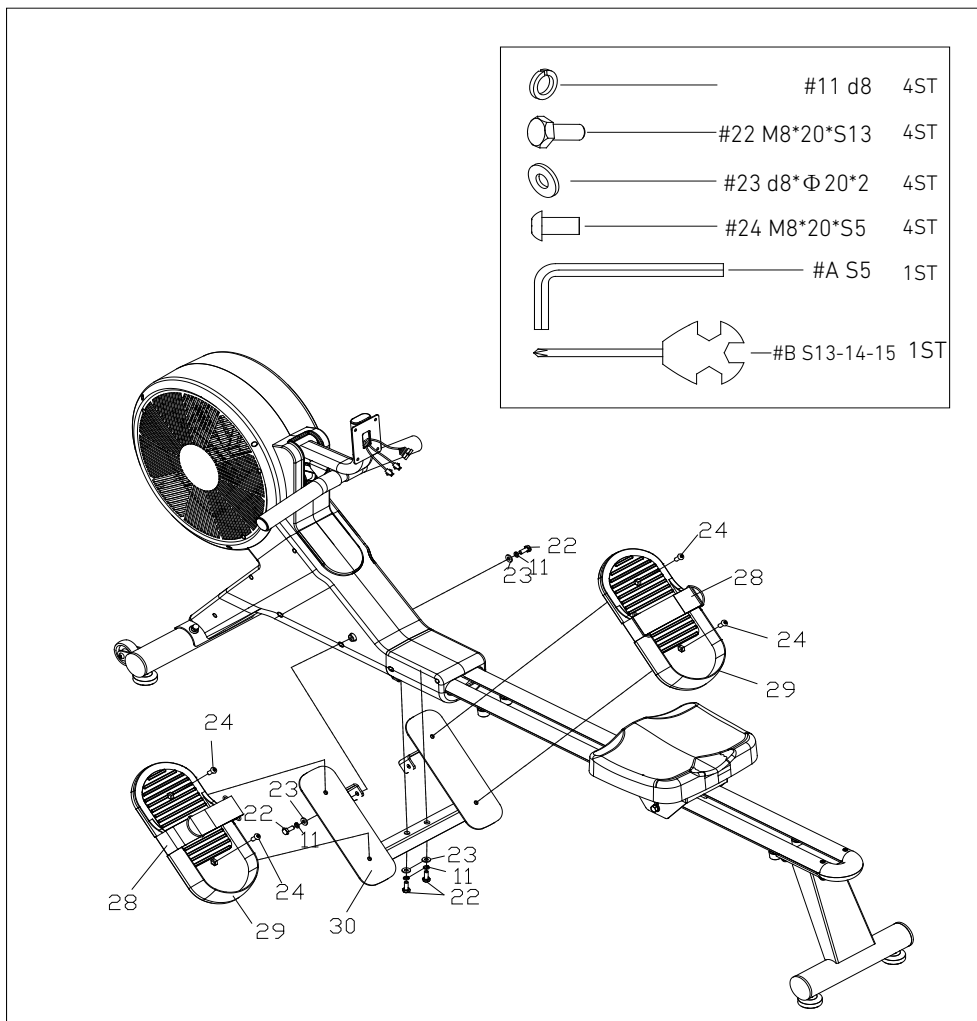
# Steg 3:



- Fäst skenans övre och undre lock (36 och 37) på skena (33) med skruvar (25) med användning av skruvnyckel (B);
- Fäst bakre stöd (38) under skena (33) med brickor (3), fjäderbrickor (11) och skruvar (24) med användning av insexnyckel (A).

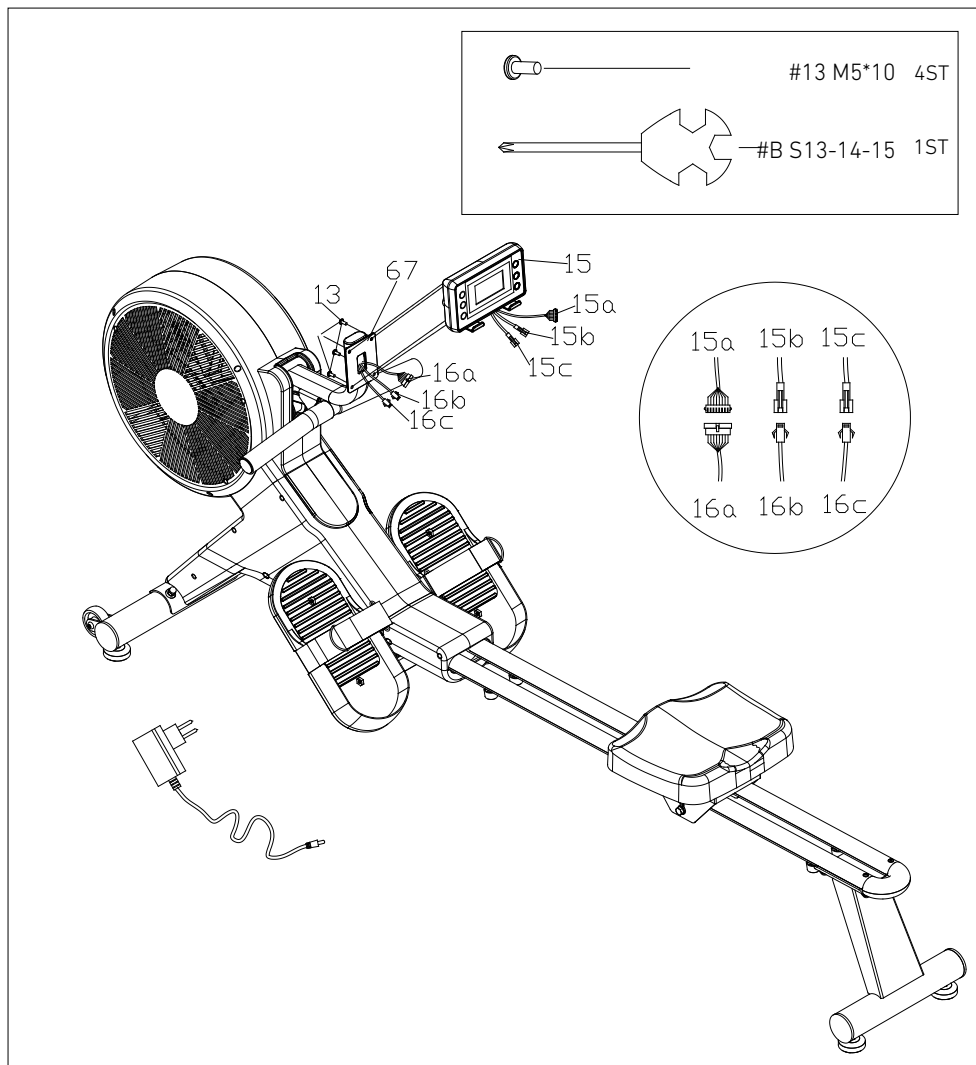


# Steg 5:



- Ta ut fjäderbrickor (11), skruvar (22) och brickor (23) från huvudram (27) med användning av skruvnyckel (B);
  - Fäst pedalplatta (30) på huvudram (27) med fjäderbrickor (11), skruvar (22) och brickor (23) med användning av skruvnyckel (B);
  - Fäst pedal (29) i pedalplatta (30) med skruvar (24) med användning av insexnyckel (A);
- Observera: Pedalrem (29) ska placeras i det långa spåret i pedalens botten och pedalen (29) får inte pressa på pedalrem (28) så att pedalremmen (29) fritt kan dras upp och ner.

# Steg 6:

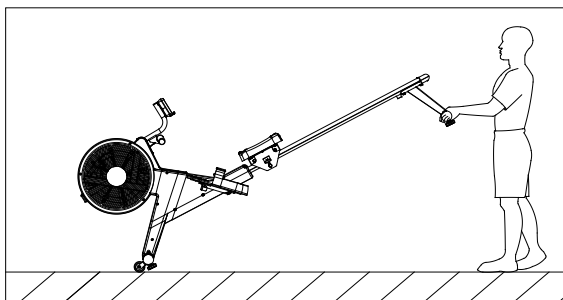


- Dra ut stamkabeln (16a/16b/16c) från datorpelare (67) och anslut dem med datorkablarna (15a/15b/15c). För därefter åter in dessa kablar i datorpelaren (67);
  - Fäst dator (15) på datorpelare (67) med skruvar (15) med användning av skruvnyckel (B);
  - För in adapterkabel (38) genom hålet på huvudramens (16) framsida och anslut den därefter i ett eluttag.
- Observera: Frånskilj kraftkällan om du inte kommer att använda enheten under en längre tid.



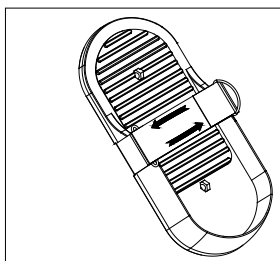
# JUSTERINGSVÄGLEDNING

## 1. ATT FLYTTA MASKINEN



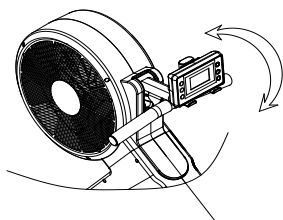
För att flytta maskinen, lyft upp bakre stödet (38) tills transporthjulen på främre bottenröret (6) vidrör underlaget. När hjulen kontaktar underlaget kan du lätt flytta maskinen till önskad plats.

## 2. ATT JUSTERA PEDALERNA



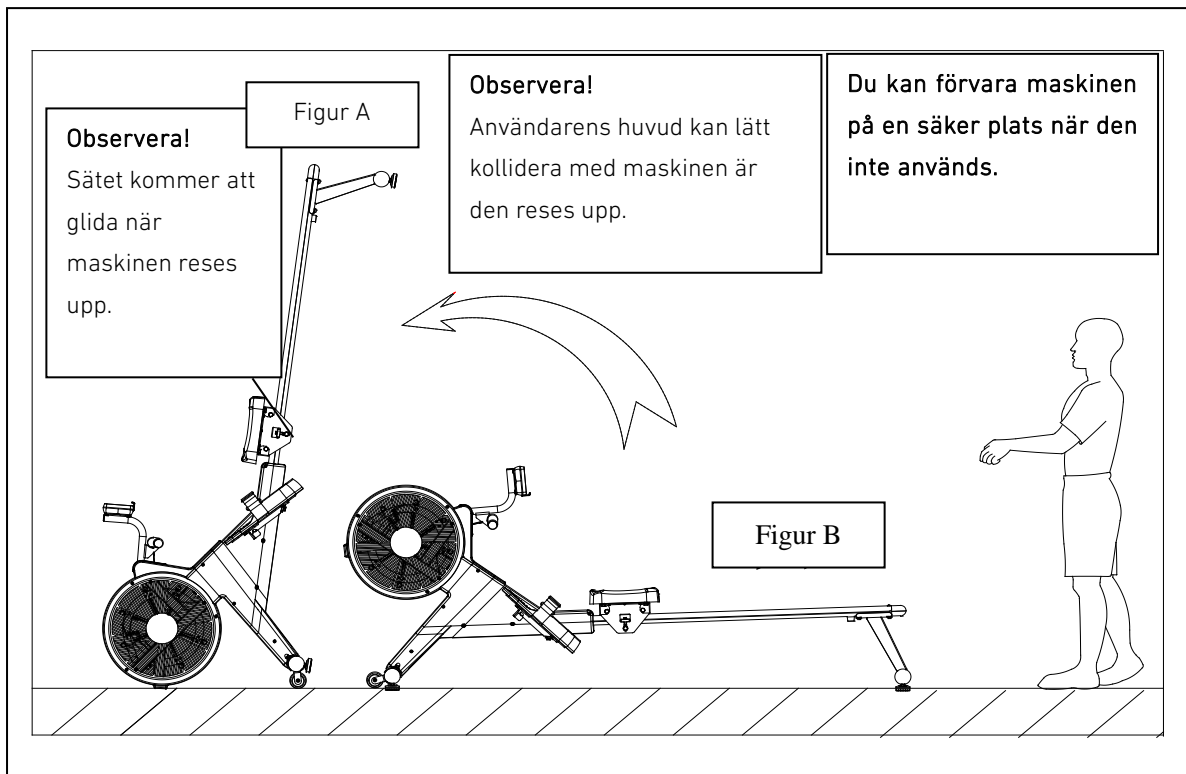
Pedalremmarna är justerbara och kan anpassas till användarens fotstorlek.

## 3. ATT JUSTERA DATORNS VINKEL



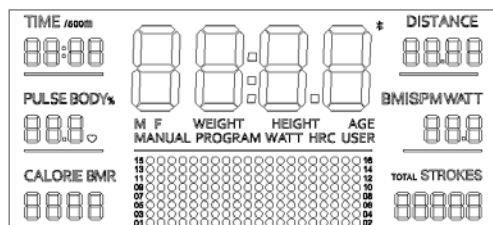
Datorpelarens riktning kan justeras för att erhålla bästa vy av datorns LCD-skärm.

#### 4. Förvaring



# BRUKSANVISNING FÖR TRÄNINGSMONITOR YK-R1901P

## DISPLAYINFORMATION



- Träningstatus visas i huvudskärmens område:
  - Läge Skanna: Displayen växlar till nästa rubrik var 6:e sekund, TID -> DISTANS -> PULS -> ÅRTAG/MINUT (WATT) -> KALORIER -> ÅRTAG (TOTALA ANTALET ÅRTAG);
  - Tryck på knapparna "Display - ALT" för att välja önskad funktion;
- Visningsområde för TID, DISTANS, PULS, ÅRTAG/MINUT (/WATT), KALORIER, ÅRTAG (TOTALA ANTALET ÅRTAG);
- Visningsområde för ÅRTAG/MINUT/WATT, ÅRTAG (TOTALA ANTALET ÅRTAG):  
Tryck på knappen "ENTER" för att växla visning av ÅRTAG/MINUT/WATT och ÅRTAG/TOTALA ANTALET ÅRTAG i rörelsestatus;
- Motståndsnivå: 16;

SPECIFIKATIONER	FUNKTIONSBESKRIVNING
TID	Tiden för varje träningspass vid träningens start.
TID/500 m	Tiden för varje 500 meter med nuvarande tempo.
DISTANS	Distansen för varje träningspass vid träningens start.
PULS	Hjärtslag.
KALORI	Mängden avbrända kalorier för varje träningspass vid träningens start.
SPM (årtag/minut)	Årtag per minut vid träningens start.
ÅRTAG	Antalet årtag för varje träningspass vid träningens start.
TOTALA ANTALET ÅRTAG	Totala antalet årtag för samtliga träningspass.

TID.	0 m:00 s - 99 m:59 s
TIME/500m (TID/500 m)	0 m:00 s - 99 m:59 s
DISTANS	0,0 - 9999 KM
KALORIER	0 - 9 999 KCAL
PULS	40 - 240 BPM (hjärtslag/minut)
SPM (årtag/min)	0 - 999 RPM
WATT	0 - 899 W
STROKES (årtag)	0 - 9 999
TOTALA ANTALET ÅRTAG	0~99999

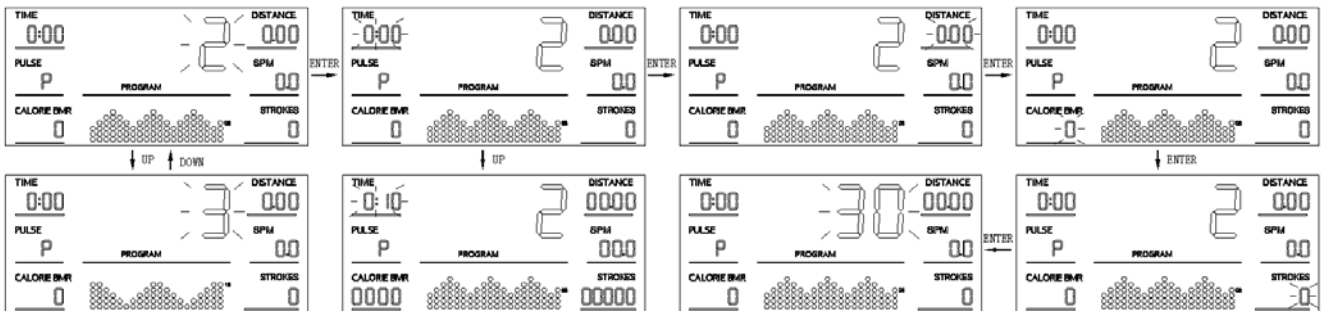
## FUNKTIONSBESKRIVNING

MANUELLT LÄGE	PROGRAM 1: Motståndsvärdet ställs in manuellt;
PROGRAMLÄGE	PROGRAM 2 - 11: Träningläge med automatisk justering av förinställt värde;
KROPPSFETT	PROGRAM 12: Procenten kroppsfett, kroppsmasseindex och basal metabolisk hastighet;
WATT-LÄGE	PROGRAM 13: träningläge med watt-styrt mål;



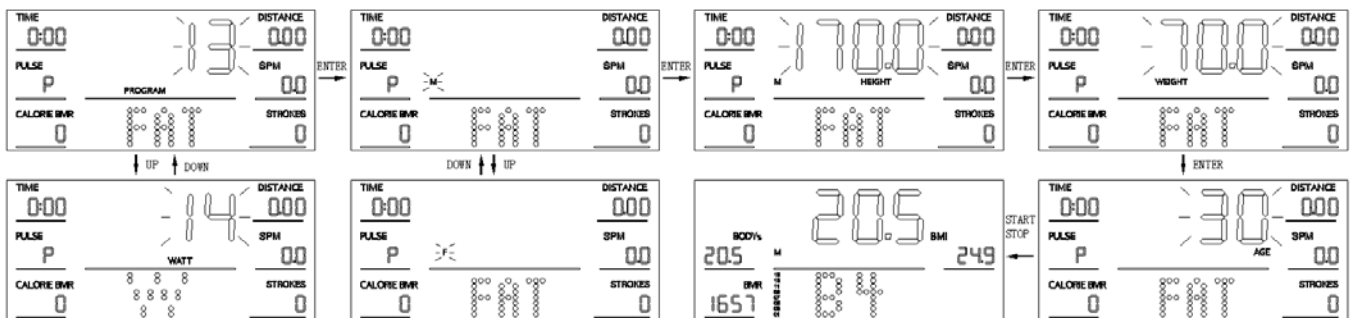
- ner under träningen. När det inställda värdet når 0 kommer träningen att avbrytas och datorn avger en ljudsignal;
7. I träningsstatus, tryck på knappen "START/stopp" för att AVBRYTA rörelsestatus.

## PROGRAMLÄGE (PROGRAM 2 - 12)



1. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att välja önskad funktion;
2. Tryck på knappen "START/STOPP" för att börja träna eller tryck på knappen "ENTER" för att öppna inställningsläget.
3. I inställningsstatus, tryck på knappen "ENTER" för att välja rubrik med tillhörande blinkande fönster för TID, DISTANS, KALORI, ÅRTAG, ÅLDER;
4. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att justera värdet upp eller ner och tryck på knappen "ENTER" för att hoppa till nästa rubrik;
5. Datorn lämnar inställningsläget automatisk när alla värden skrivits in, eller tryck på knappen "START/STOPP" i inställningsstatus för att starta direkt.
6. Motståndsnivåns värde kan justeras automatiskt under pågående träning, eller så kan du trycka på "UPP" eller "NER" för manuell justering;
7. Om TID, DISTANS, KALORIER, ÅRTAG eller något av dessa värden har ställts in kommer motsvarande värdet att räknas ner under träningen. När det inställda värdet når 0 kommer träningen att avbrytas och datorn avger en ljudsignal;
8. I träningsstatus, tryck på knappen "START/stopp" för att AVBRYTA rörelsestatus;

## KROPPSFETT (PROGRAM 13)



1. Tryck på knappen "ENTER" för att öppna inställningsläget;
2. I inställningsstatus, tryck på knappen "ENTER" för att välja rubrik med tillhörande blinkande fönster för KÖN→HÖJD→VIKT→ÅLDER;
3. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att justera upp eller ner och tryck på knappen "ENTER" för att hoppa till nästa rubrik;  
Tryck på knappen "START/STOPP" för att starta provet och håll om pulssensorn. Displayen kommer då att visa ditt kroppsfett efter 8 sekunder.
4. Håll kroppen avslappnad och pulsen lugn.
5. BMI Kroppsmasseindex

Kön/Ålder	Undervikt	Sund	Lätt övervikt	Övervikt	Fetma
Man/≤ 30	< 14	14-20	20,1-25	25,1-35	> 35
Man/> 30	< 17	17-23	23,1-28	28,1-38	> 38
Kvinna/≤ 30	< 17	17-24	24,1-30	30,1-40	> 40
Kvinna/> 30	< 20	20-27	27,1-33	33,1-43	> 43

## KROPPSFETT

Kön	Lågt	Medium	Något högt	Högt
Man	< 13 %	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Kvinna	< 23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40%

BMR (Basal Metabolisk Hastighet)

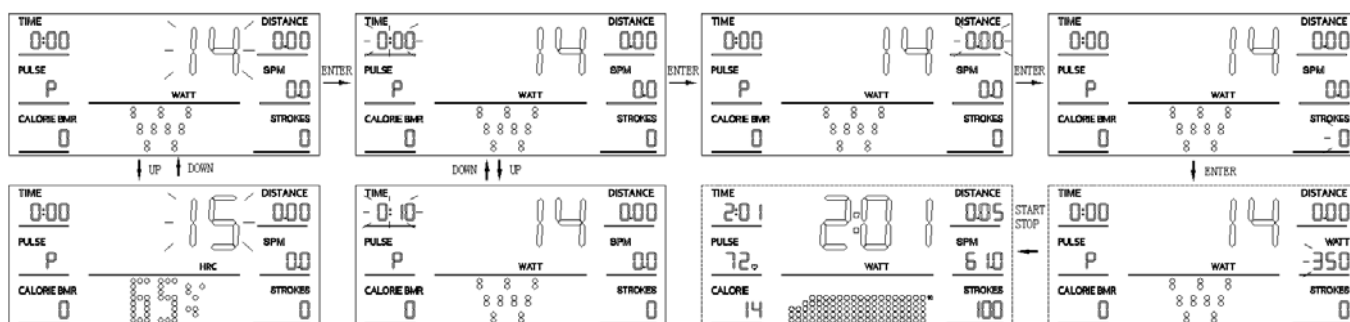
Genomsnittlig mängd brända kalorier per dag för att upprätthålla de grundläggande kroppsfunktionerna

Ref: 1 300 ±100 (22 - 40 år)

## KROPPSTYP:

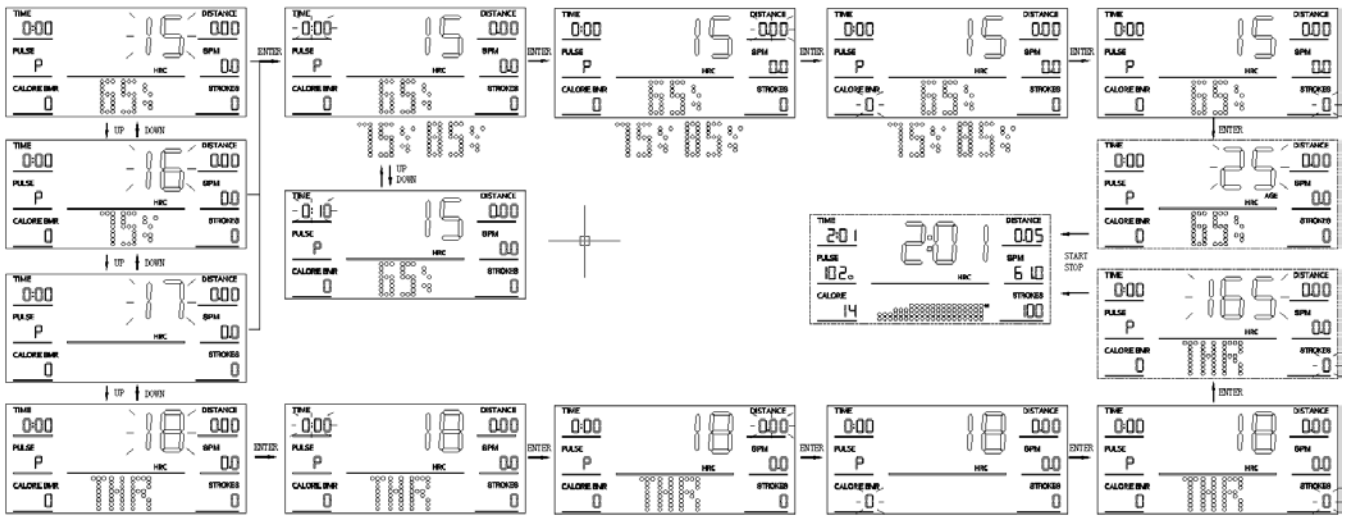
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Mager	Smal	Något smal	Smärt	Sund	Lätt övervikt	Övervikt	Fetma	Fetma

## WATT-LÄGE (PROGRAM 14)



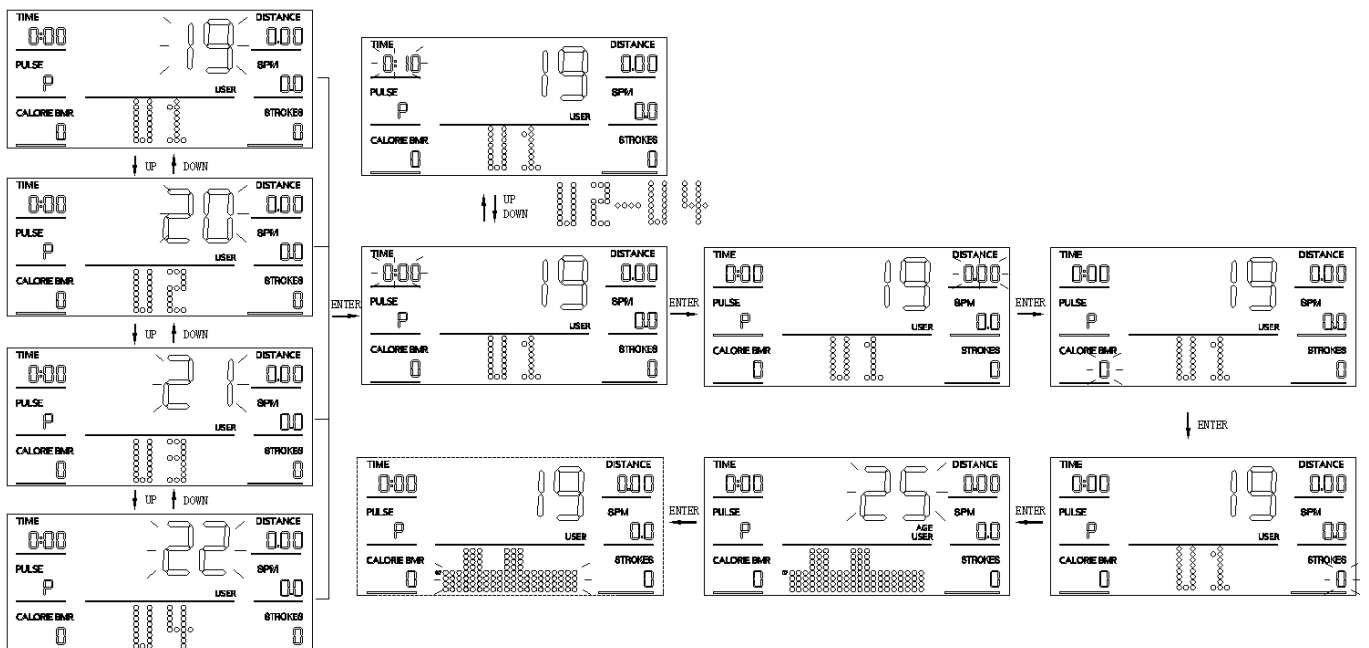
1. Tryck på knappen "ENTER" för att öppna inställningsläget;
2. I inställningsstatus, tryck på knappen "ENTER" för att välja rubrik med tillhörande blinkande fönster för TID DISTANS WATT;
3. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att justera värdet upp eller ner och tryck på knappen "ENTER" för att hoppa till nästa rubrik;
4. Tryck på knappen "START/STOPP" för att börja träna;
5. Motståndsnivåns värde kan justeras automatiskt under pågående träning, eller så kan du trycka på "UPP" eller "NER" för manuell justering;
6. Om TID, DISTANS eller något av dessa värden har ställts in kommer motsvarande värdet att räknas ner under träningen. När det inställda värdet når 0 kommer träningen att avbrytas och datorn avger en ljudsignal;
7. I träningsstatus, tryck på knappen "START/STOPP" för att AVBRYTA rörelsestatus;

## PULSSTYRT LÄGE (PROGRAM 15 - 18) (funktionen kan endast användas i samband med en trådlös mottagare i displayen.)



1. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att välja önskad funktion;
2. Tryck på knappen "START/STOPP" för att börja träna eller tryck på knappen "ENTER" för att öppna inställningsläget.
3. I inställningsstatus, tryck på knappen "ENTER" för att välja rubrik med tillhörande blinkande fönster för TID DISTANS KALORI ÅRTAG ÅLDER (endast PROGRAM 15 - 17 THR (endast PROGRAM 18));
4. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att justera värdet upp eller ner och tryck på knappen "ENTER" för att hoppa till nästa rubrik;
5. Tryck på knappen "START/STOPP" för att börja träna;
6. Motståndsnivåns värde kan justeras automatiskt under pågående träning, eller så kan du trycka på "UPP" eller "NER" för manuell justering;
7. Om TID, DISTANS, KALORIER, ÅRTAG eller något av dessa värden har ställts in kommer motsvarande värdet att räknas ner under träningen. När det inställda värdet når 0 kommer träningen att avbrytas och datorn avger en ljudsignal;
8. I träningsstatus, tryck på knappen "START/STOPP" för att AVBRYTA rörelsestatus;
9. OBSERVERA: du måste hålla om pulssensorn under träningen.

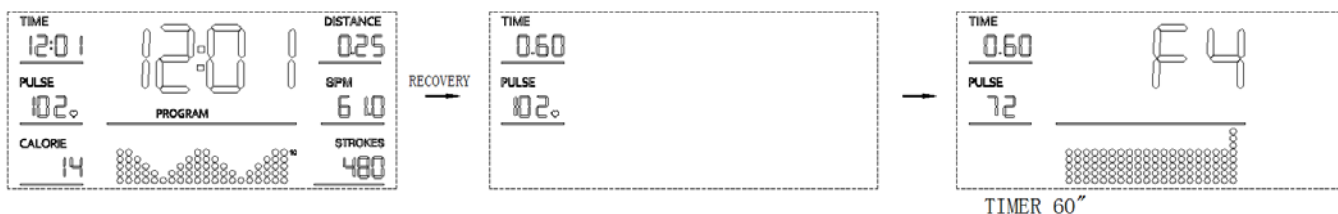
## ANVÄNDAR-LÄGE (PROGRAM 19 - 22)



1. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att välja läge U1 - U4;
2. Tryck på knappen "START/STOPP" för att börja träna eller tryck på knappen "ENTER" för att öppna inställningsläget.
3. I inställningsstatus tryck på knappen "ENTER" för att välja rubrik med tillhörande blinkande fönster för TID→DISTANS→KALORI→ÅRTAG→ÅLDER →Motståndsvärde;
4. Tryck på knapparna "UPP" eller "NER" för att justera värdet upp eller ner och tryck på knappen "ENTER" för att hoppa till nästa rubrik;
5. Tryck på knappen "START/STOPP" för att börja träna;
6. Motståndsnivåns värde kan justeras automatiskt under pågående träning, eller så kan du trycka på "UPP" eller "NER" för manuell justering;
7. Om TID, DISTANS, KALORIER, ÅRTAG eller något av dessa värden har ställts in kommer motsvarande värdet att räknas ner under träningen. När det inställda värdet når 0 kommer träningen att avbrytas och datorn avger en ljudsignal;
8. I träningsstatus, tryck på knappen "START/STOPP" för att AVBRYTA rörelsestatus.


## ÅTERHÄMTNINGSLÄGE

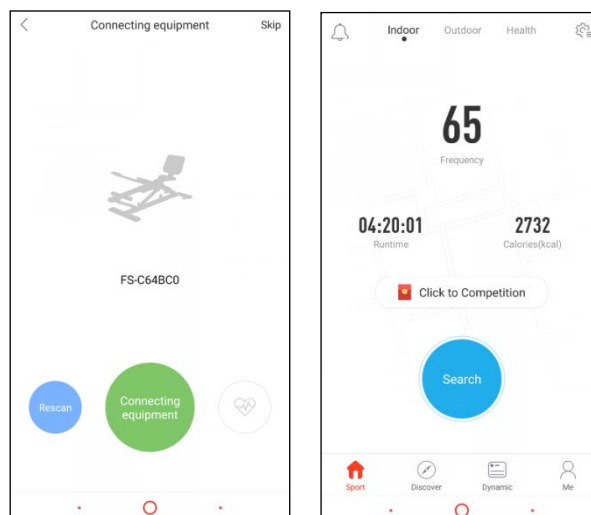
I träningsstatus prova först pulsen enligt ovanstående beskrivning. Tryck därefter på knappen "ÅTERHÄMTNING" för att öppna funktionen pulsåterhämtning. Displayen kommer att visa 1 minuts nedräkning såväl som din puls. Håll om pulssensorn till nedräkningen når noll. Ett popup-fönster kommer därefter att öppnas och visa pulsåterhämtningsnivån från F1 till F6 från snabbaste återhämtning till långsammaste. Den snabbaste återhämtningen F1 är den bästa;



F1 = 1,0	BÄSTA STATUS
1,0 < F2 < 2,0	BRA
2,0 < F3 < 2,9	MYCKET BRA
3,0 < F4 < 3,9	NORMAL
4,0 < F5 < 5,9	NÅGOT DÅLIG
F6 = 6,0	DÅLIG

## Bluetooth och APP (tillval)

1. Aktivera mobiltelefonens Bluetooth och APP. Klicka på "SÖK";
  2. Välj en enhet och klicka på "Koppla ihop" för att styra din monitor;
  3. Monitor-symbolen  kommer att visas;
  4. Tryck på knappen "START" för att börja träna. Monitorn kommer då att stänga av displayen;
  5. Klicka på "STOPP" för att avbryta rörelsen;
- Observera: Upprepa hopkopplingen om förbindelsen bryts eller återstarta monitorn.

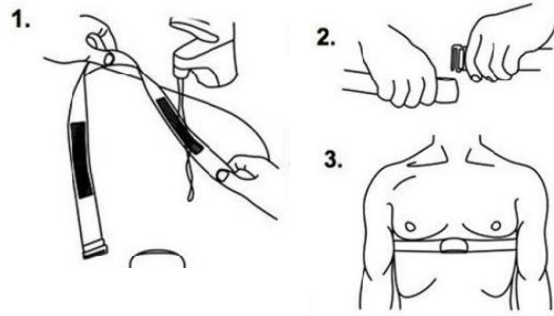




## TRÅDLÖS PULS (tillval)

Stöder standard 5,3 kHz remmar med pulsdetektor;

1. Var god fukta de två elektroderna på pulsdetektorn;
2. Bär pulsdetektorn på ditt bröst;



Observera:

1. Denna monitor använder en 9 V/1 A nätspänningsadapter.
2. Om monitorn fungerar på ett onormalt sätt, var god dra ut stickkontakten ur eluttaget och återanslut den.

# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product AIR AND MAGNETIC ROWER  
Model TITAN LIFE ROWER R65  
Itemnumber YK-R1901  
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD(XIAMEN TAIKEE SPORTING GOODS CO.,LTD )  
Address 4F-1,NO. 268 JICHENG ROAD,TONG'AN INDUSTRIAL DISTRICT ,XIAMEN,CHINA

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	EU2015/863
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:1998
The EMC directive (2014/30/EU)	EN61000-3-2:2014 EN55014-1:2017 EN61000-3-3:2013 EN55014-2:2015
The LVD directive( 2014/35/EU)	EN61558-1:2005+A1 EN61558-2-6:2009

Signed for and on behalf of :



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

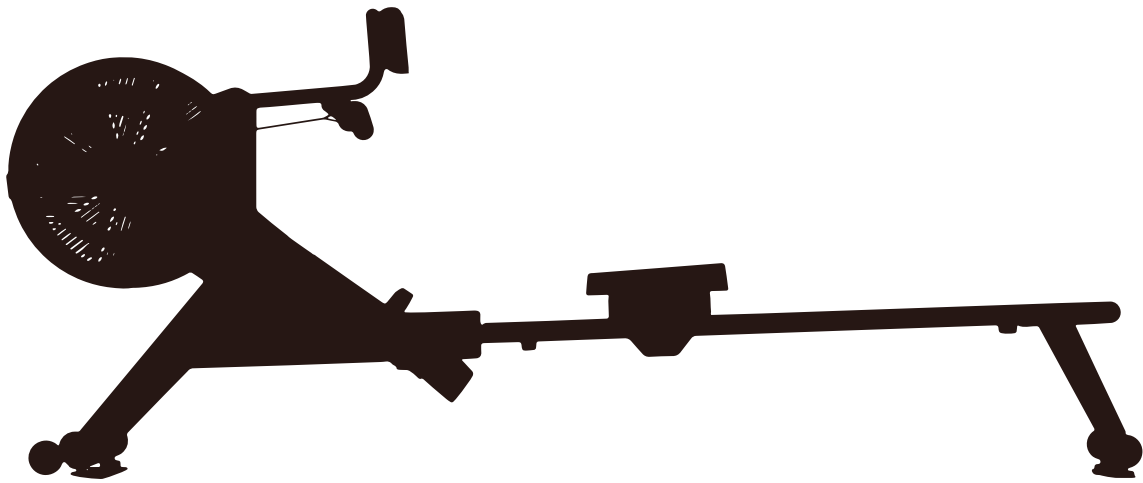
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CARDIO

UK



# ROWER R65

TITAN LIFE®

# TABLE OF CONTENTS

READ THROUGH THE INSTRUCTION BEFORE USE	3
DEAR CUSTOMER	4
CUSTOMER SERVICE	5
DISPOSAL	6
WARRANTY PROVISIONS	7
SAFETY MEASURES	8
MAINTENANCE	10
HEART RATE-BASED TRAINING	11
WARMING UP	13
GENERAL EXERCISE PROGRAMME	15
HELP IN ATTAINING YOUR EXERCISE GOALS	16
INSTRUCTIONS	17

**READ THROUGH THE INSTRUCTION BEFORE USE**

IF YOU WANT YOUR PRODUCT TO LAST LONGER.

READ THROUGH THE MAINTENANCE SECTION BEFORE USE.

# DEAR CUSTOMER

We are so happy you have chosen a product from TITAN LIFE. This quality product has been manufactured for home use and has been tested according to European Standard EN 957. Before you assemble and begin using the product, we ask you to carefully read through the instructions for use and to keep them in a safe place in case you need them later.



# CUSTOMER SERVICE

In order for us to offer you the best service whenever you have any questions or in case anything should go wrong, we would ask you to note down the product serial number, which can be found on a label on the bottom of the treadmill frame. Then, fill in the following paragraphs for future reference. This information will be needed, if at any time, you have to contact us regarding your product. We also recommend you keep the following information stored with your receipt of purchase. You are obligated to show your receipt in the event of any claim.

Brand:

---

e.g., TITAN LIFE

Product type:

---

e.g. Bike

Product name:

---

e.g. ATHLETE B'11

Serial number:

---

e.g. re-12011/5212/45101-01

Date of purchase:

---

e.g. 20/10/2020

Where purchased:

---

e.g. Expert Sport Norway

## ORDERING SPARE PARTS

If you need to buy any spare parts, you will find the product numbers for these in the product description documentation or the instructions for use. When ordering, contact our service department as follows:

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

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

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

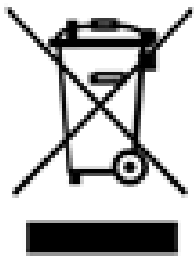
NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

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

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

Have the serial number, product name, your receipt and user manual ready when you get in touch with us.

## DISPOSAL



This symbol on a product means that it must not be disposed of as household waste. It is your responsibility to take the product to an appropriate collection point for recycling electrical and electronic equipment. This procedure help in conserving natural resources and prevents potential negative consequences for human health and the environment.

# WARRANTY PROVISIONS

TITAN LIFE quality products are designed and tested for home use. This means that the warranty becomes completely null and void if the product is used for commercial, public or other non-private use.

This product is manufactured according to European Standard EN 957.

As an importer of your new TITAN LIFE product, LivingSport A/S offers a 2 year warranty under the Sale of Goods Act. This warranty covers manufacturing and material defects found during normal use of the product. The warranty does not cover defects, damage or wear caused directly or indirectly by improper use, poor maintenance, violent use or unauthorised modification. LivingSport A/S cannot be held liable for damage to other household goods incurred in connection with the use of the product. Claims in respect of defects and shortcomings that should be detected through normal examination of the product should be communicated to LivingSport A/S within a reasonable time.

In the event of defects or shortcomings in the product, it can be returned for repair. This SHALL be agreed upon with LivingSport A/S prior to the return of the product. After evaluation of the extent of the defect or shortcoming, an attempt will be made to remedy the problem by repairing the product. If this cannot be done within a reasonable time and without major inconvenience to the consumer, the product will be exchanged or a credit issued. The claim period begins on the day of delivery. So, please save your purchase receipt and delivery advice.

If you wish to make a product claim, please go to:

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)

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

# SAFETY MEASURES

Before beginning this or any other exercise programme you should consult your doctor. This is particularly important for people who have not exercised regularly before or individuals with current or previous health problems. Read this manual carefully before you begin your workout. The manufacturer and retailer assume no liability for injury or damage caused by or through the use of this product. Neither the manufacturer nor the seller is responsible for personal injury or damage to household goods due to or connected to use of this product.

Read through all precautions and instructions thoroughly before you use the exercise equipment. We recommend that you save this manual for future reference.

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are adequately informed of all precautions. Use the product only as described in this manual.
- Use the product indoors on a flat surface with sufficient free space around the product. Do not place the product outdoors, in the garage, carport, shed or near water.
- Protect the product from moisture and dust.
- ALWAYS keep children under 12 and pets away from the product.
- If necessary, place a mat under the stabilisers to protect wooden floors and carpets.
- Tighten all screws and bolts regularly.
- Immediately replace any worn parts.
- Damaged parts or components may pose a risk to your safety or reduce the lifetime of the product. Therefore, replace damaged or worn parts immediately and do not use the product before you do this.
- Repairs may only be carried out in consultation with LivingSport A/S.
- Ensure that NO LIQUID enters the machine or electronic parts as this may cause damage to the product.
- The product should be stored at normal room temperature – not below 15°C.
- Use appropriate clothing when exercising. Do not wear loose clothing that could get tangled in the product's moving parts.
- Always wear athletic shoes or trainers when exercising.
- Keep your back straight while exercising on the product. Do not bend your back. If you feel pain or dizziness while exercising, you should immediately stop.
- If your product is used in conjunction with a hand pulse monitor, be aware that such a device is not a medical appliance and that you can expect a greater margin of error when measuring your heart rate as compared with the measurements of your pulse rate direct from your heartbeat. Several factors, including the way the user moves, can influence the precision of a hand pulse meter.
- The hand pulse monitor should be regarded as a training tool to determine your general heart rate.
- The product is classified as an "H" product (for home use) and is therefore only intended for private exercise. It should not be used for commercial or institutional conditions.
- The product is NOT designed for medical and rehabilitative purposes.
- The product is manufactured according to European Standard EN 957 and is not intended for therapeutic or medical training.

- For maximum user weight read through the INSTRUCTIONS section.
- If your product has heart rate then please note this: WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

# MAINTENANCE

The product must be tensioned before each occasion of use and it should be checked for defects, vibrations, noise and rattling and missing parts. If you are unsure whether the product has a defect, cease using it and contact LivingSport A/S' service department. In particular, take note of the screws securing the moving parts, whether visible or hidden. If the fault has occurred due to improper use, lack of tensioning or maintenance, the warranty is void at any time. Furthermore, LivingSport A/S takes no responsibility for faults which may occur on 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> parties.

# HEART RATE-BASED TRAINING

On normal days our body uses oxygen to convert nutrients from the food we eat into energy for use by our muscles and for other bodily functions. The amount of energy we use is measured in calories. Generally speaking, if we burn more calories than we take in, the body will use existing fat as an energy reservoir, and this will lead to a transformation of fat to muscle. This gives us a better posture and better general health.

When we exercise, our heart rate increases to facilitate the supply of oxygen to the muscles that are being used. Regular cardiovascular activity such as cycling, running, rowing or training on a cross trainer will result in a stronger heart and stronger lungs that can more effectively distribute oxygen to the muscles, which in turn can more effectively burn calories.

However, to ensure you improve your health in a safe and reliable way it is necessary that you very accurately estimate the pulse rate you are going to train at.

You do this by setting your maximum heart rate (maximum heart rate (MHR)). This is the maximum number of times your heart is allowed to beat per minute.

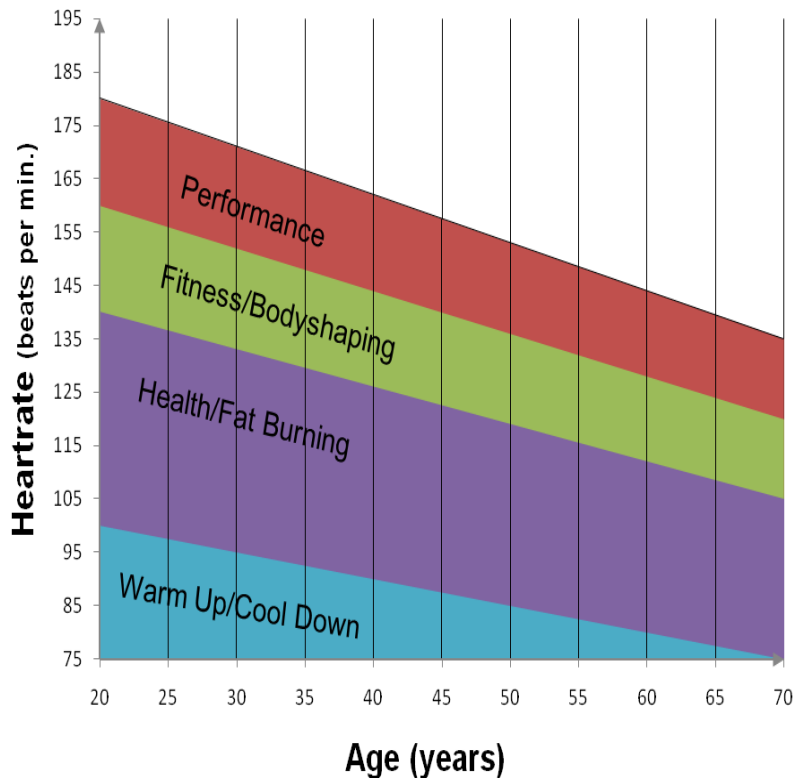
General setting of maximum heart rate:

Men:                    Calculated heart rate =  $220 - \text{age}$

Women:                Calculated heart rate =  $226 - \text{age}$

The table on this page is a guide to help you determine the level at which you should exercise based on your maximum heart rate (MHR).

# HEART RATE DIAGRAM





# WARMING UP

## FLEXIBILITY

Flexibility is the area of movement around a joint where two or more bones come together. By maintaining your joints and improving your flexibility, you will be less susceptible to injury or arthritic infirmity. You should try to gently improve your flexibility using a couple of stretching exercises. Stretching exercises should always be a part of your warm up and cool down routines. You can then continue to increase your flexibility during your normal workout.

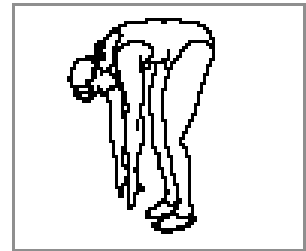
## WARMING UP AND COOLING DOWN

A successful exercise programme consists of a good warm up, aerobic exercising and cool down. Follow this programme two or three times a week with a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times a week.

Warming up is a very important component of your exercise programme and it should be done before every workout. It prepares your body for a very strenuous workout by warming up and stretching your muscles. It also improves your circulation and increases your pulse rate, and delivers more oxygen to your muscles. After the workout, you should repeat these exercises to reduce exercise pain. Try the following warming up and cooling down exercises.

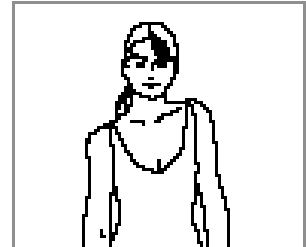
## TOUCHING YOUR TOES

Slowly bend your back from the hips, keeping your back and arms relaxed while stretching downwards toward your toes. Stretch down as far as you can and hold that position for 15 seconds. Bend the knees slightly.



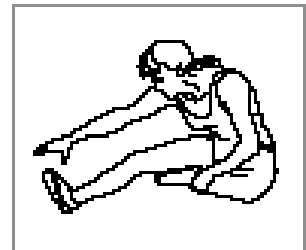
## SHOULDER LIFTS

Raise your right shoulder up towards your ear and hold for 2 seconds. Then repeat for your left shoulder while lowering the right.



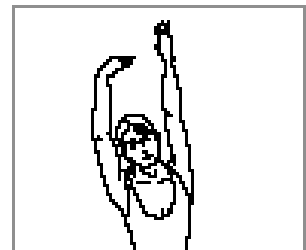
## HAMSTRING STRETCHED

Sit with your right leg outstretched. Rest the sole of the left foot against the inside of your right thigh. Stretch your right arm out along your right leg as far as you can. Hold for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg and left arm.



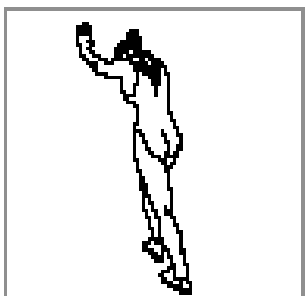
## SIDE STRETCHES

Raise your arms above your head. Stretch your right arm up towards the ceiling as far as you can. Stretch your upper body towards the right side. Then repeat the exercise for the left side.



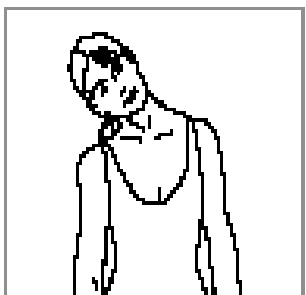
## CALF/ACHILLES STRETCHES

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Stretch out your right leg and keep your left foot on the floor. Then bend your left leg and lean forwards by moving your right hip in the direction of the wall. Hold for 15 seconds. Keep your leg stretched and repeat the exercise for the other leg.



## HEAD ROLLS

Slowly tilt your head to the right, stretching out the left side of your neck. Hold for 20 seconds. Then tilt it back again to the left and continue on until the right side of your neck is stretched out. And hold for 20 seconds. Then, slowly tilt your head forwards and stick out your neck. Don't rotate your head all the way round.



Repeat the exercises several times.

# GENERAL EXERCISE PROGRAMME

DESIRED RESULT	EXERCISE LEVEL
<p>More active lifestyle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Improve functional capacity</li> <li>● Reduce the risk of disease</li> <li>● physical well-being</li> </ul>	<p>Level 1 Work with a heart rate of 40-60% of your maximum</p>
<p>Healthier heart – burn off fat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Improved cardiovascular health</li> <li>● Weight loss</li> <li>● More energy</li> <li>● Reduced blood pressure</li> <li>● Reduced cholesterol level</li> <li>● Increased immunity levels</li> <li>● Reduced stress</li> </ul>	<p>Level 2 Work with a heart rate of 61-70% of your maximum</p>
<p>Fitness – stamina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Improved cardiovascular health</li> <li>● Improved aerobic capacity and stamina</li> </ul>	<p>Level 3 Work with a heart rate of 71-85% of your maximum</p>
<p>Competition training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Shift oxygen limit</li> <li>● Improve competition results</li> </ul>	<p>Level 4 Work with a heart rate of 86-100% of your maximum</p>

# HELP IN ATTAINING YOUR EXERCISE GOALS

As previously described, there are a range of benefits from exercising, including better sleeping habits and increased metabolism so that you burn fat even when you are not exercising, improved posture that reduces the risk of back pain and enhanced self-esteem as a result of all the benefits to your health. Don't make weight loss the only objective for your workouts – your reflection in the mirror is a much better indicator, since you will be converting fat into muscles.

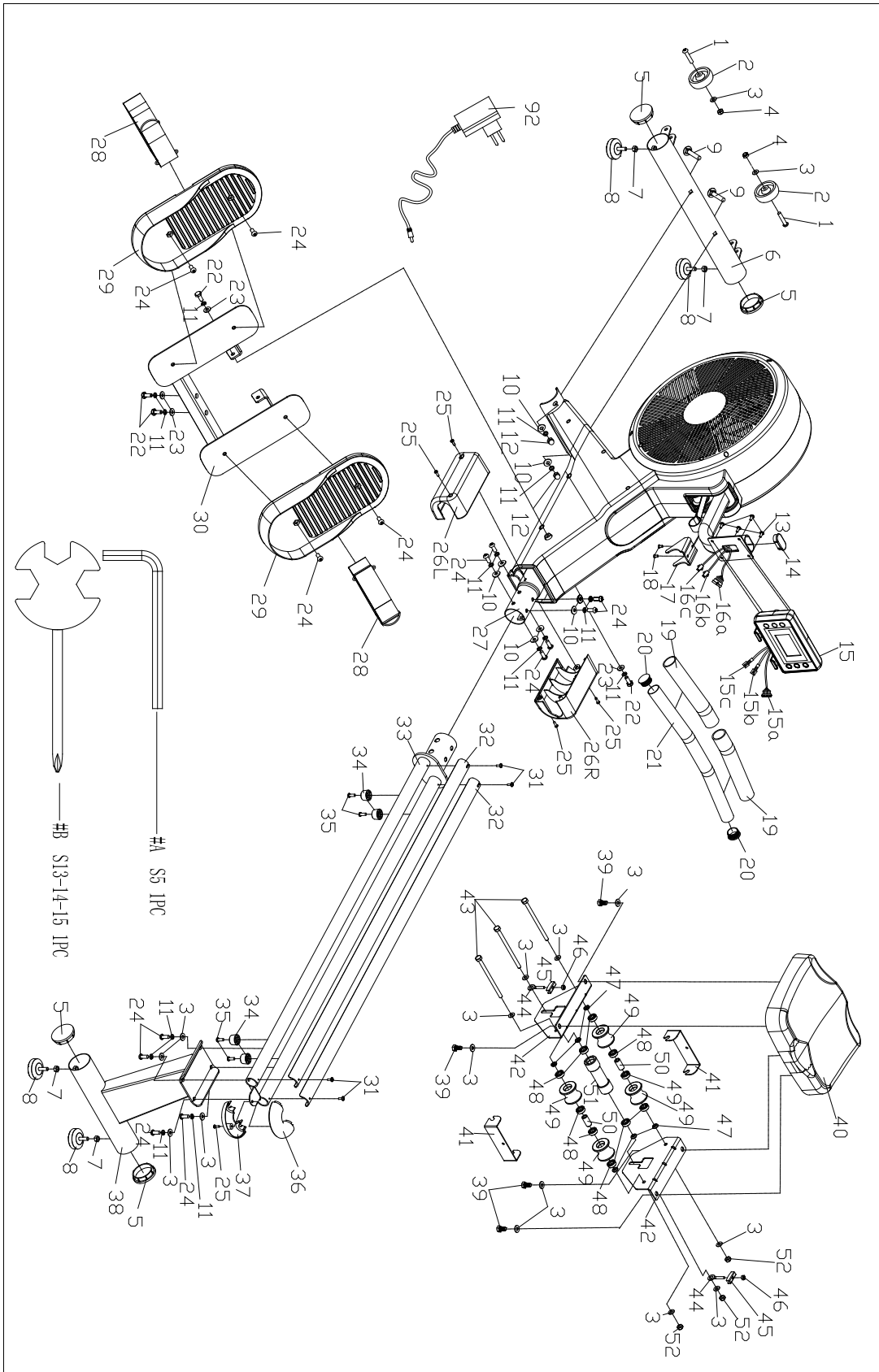
Don't set unrealistic objectives when you begin working out. That will quickly give rise to sore muscles and then you will lack motivation when you fail to achieve your goals. Instead, it's better for you to sit on the bicycle seat for 20 minutes, 3 times a week and let your body recover between workouts. Remember what you're putting into effect is a change of lifestyle, so let it take the time it takes.

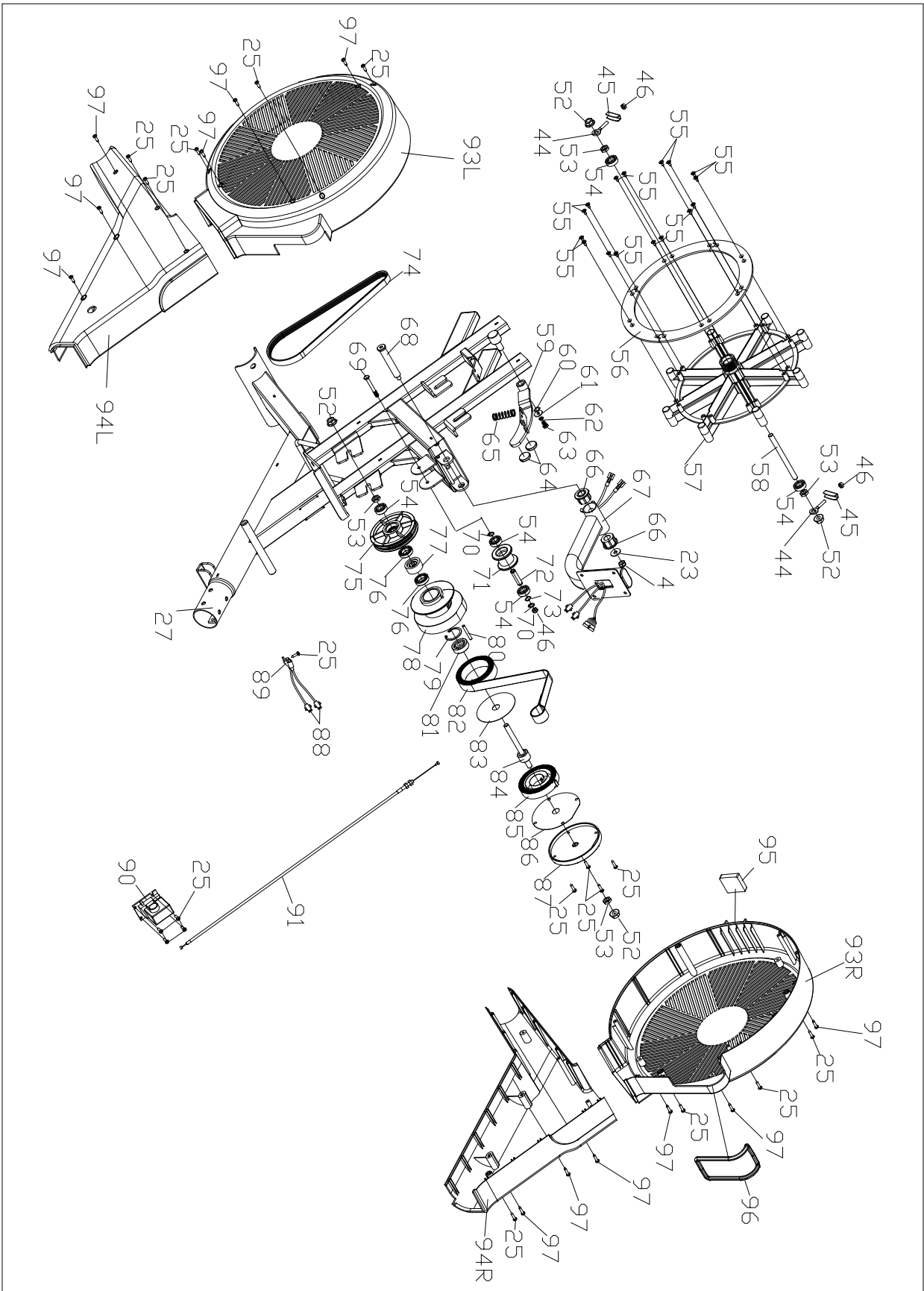
Try not to do too much at once to get in shape. Success over the long term tends to be easier to achieve when you start slowly. Take one step at a time and make sure that your new habits feel normal to you. That way, you won't give up and fall back into an inactive lifestyle. It's also important to understand that several elements of everyday life can help or hinder you in achieving your goals. What you eat has a strong bearing on your well-being, and so it's important to eat right. On top of that, there are lots of little things in everyday life that can bring about a positive result: like using the stairs instead of the lift. And remember, even if you don't do these things every day, every little bit helps.

# INSTRUCTIONS

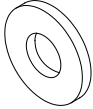
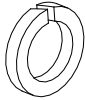
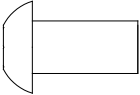
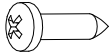
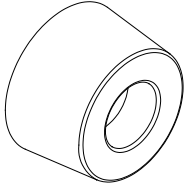
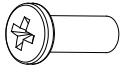

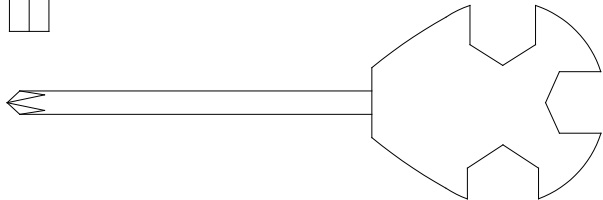
Maximum userweight 100kg

# EXPLODED DIAGRAM





# Hardware:

	_____	#' d8* Φ%* *%') (D7G	
	_____	#%%d8 (D7G	
	_____	#&( A 8* &\$*G) (D7G	
	_____	#&) GH( "&*%* * , (D7G	
	_____	#' ( Φ &+* &' †%*† 6 2PCS	
	_____	#' ) 'A **%* † Φ%\$ 2PCS	
	_____	#5' G) 1PC	
	_____	#6 G% !%( !%) 1PC	



# Parts List

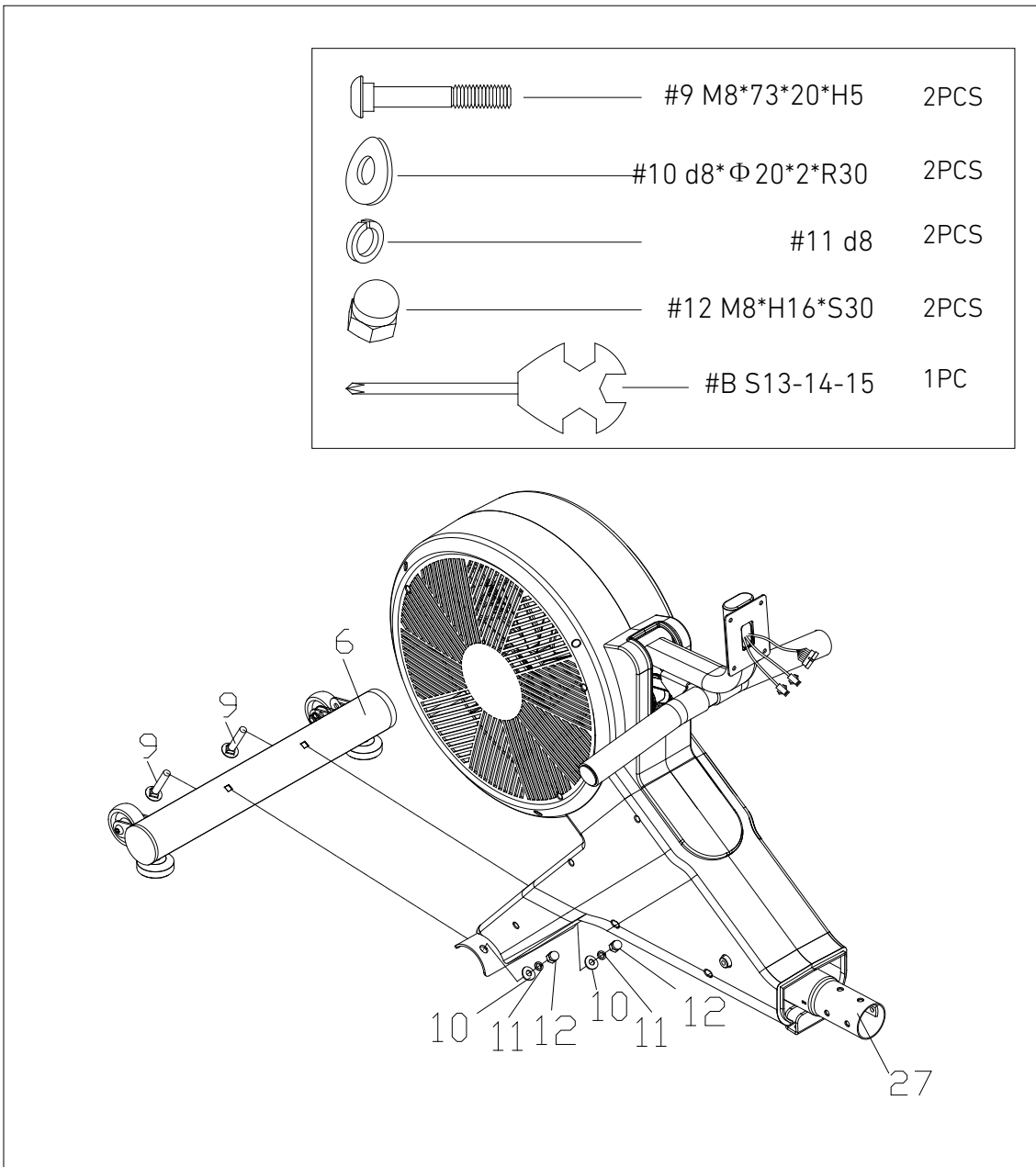
No.	Description	Qty
1	Bolt M8*42*15*S6	2
2	Transportation Wheel	2
3	Washer d8*Φ16*1.5	16
4	Nylon nut M8*H7.5*S13	6
5	End cap Φ60.5*17	4
6	Front bottom tube	1
7	Nut M8	4
8	Adjustable foot pad φ52*18	4
9	Bolt M8*73*20*H5	2
10	Arc washer d8*Φ20*2*R30	8
11	Spring washer d8	12
12	Cap nut M8	2
13	Bolt M5*10	4
14	End cap	1
15	Computer	1
16	Trunk wire	2
17	Handlebar holder	1
18	Bolt M5×10×Φ8.5	2
19	Foam grip	2
20	End cap Φ32*17	2
21	Handlebar	1
22	Bolt M8*20*S13	4
23	Washer d8*Φ20*2	5
24	Bolt M8*20*S5*φ13	11
25	Screw ST4.2*16*Φ8	22
26L/R	Cover	1pair
27	Main frame	1
28	Pedal strap	2
29	Pedal	2
30	Pedal plate	1
31	Bolt M4*12	4

No.	Description	Qty
33	Rail	1
34	Limiter	4
35	Bolt M6*16*φ10	4
36	Rail upper cover	1
37	Rail lower cover	1
38	Rear supporter	1
39	Bolt M8*16*S14	4
40	Seat	1
41	U baffle plate	2
42	Left support plate of seat	2
43	Bolt M8*135*15*S14	3
44	Chain bolt M6*40*Φ10*2.5	4
45	Chain U seat	4
46	Nylon nut M6*H6*S10	5
47	Spacer d8*Φ15*4	6
48	Bearing 608Z	10
49	Roller Φ45*38*Φ22	4
50	Spacer Φ14*Φ8.3*30	2
51	Roller Φ33*106*Φ22	1
52	Nut M10*1*H9.5*S15	4
53	Nut M10*1*H5*S17	4
54	Bearing 6000-2RS	5
55	Screw ST4.2*13*φ7	16
56	Aluminium sheet	4
57	Fan	1
58	Flywheel shaft	1
59	Magnetic plate	1
60	Wave washer d12*Φ15.5*0.3	1
61	Washer d6*Φ16*1.5	1
62	Spring washer d6	1
63	Bolt M6*12*S10	1

32	Rail piece	2
65	Spring $\Phi 1.2 \times \Phi 15 \times 48 \times N9$	
66	Bushing $\Phi 32 \times 3.3 \times \Phi 28 \times 16 \times \Phi 14$	2
67	Computer post	1
68	Knob $\Phi 14 \times 81.5 \times M8 \times S6$	1
69	Bolt M6*55*15*S10	1
70	Washer d10	2
71	Pulley $\Phi 45 \times 35$	1
72	Fixing Axle for Mesh Belt	1
73	Wave washer d10	1
74	Belt	1
75	Belt plate	1
76	Bearing 16003-2RS	2
77	Bearing $\phi 35 \times d17 \times 16$	1
78	Mesh Belt Wheel	1
79	Washer d35	1
80	Fixing Axle for Mesh Belt	1
81	Bearing 6300-2RS	1
82	Mesh Belt	1
83	PC Board for Mesh Belt Wheel	1

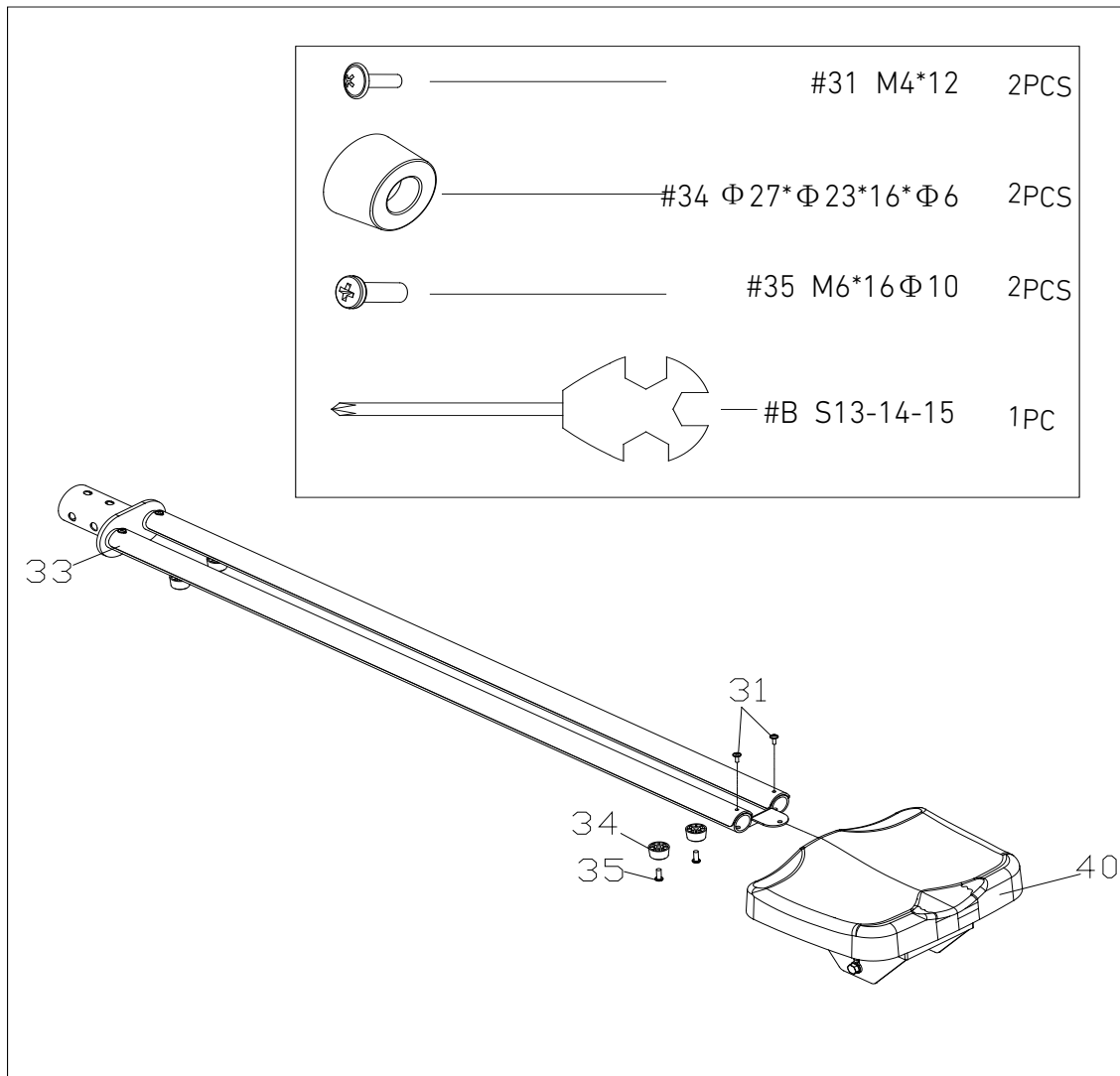
64	Magnet $\Phi 24 \times 5$	2
84	Axle for Mesh Belt Wheel	1
85	Volute Spring	1
86	Outer PC Board	1
87	Outer Cover for Mesh Belt Wheel	1
88	Sensor	2
89	Sensor holder	1
90	Motor	1
91	Tension wire	1
92	Adapter	1
93L/R	Front cover	1pair
94L/R	Rear cover	1pair
95	Support pad of Housing	1
96	Rubber ring	1
97	Screw ST4.2*16* $\phi 8$	12
A	Spanner S5	1
B	Wrench S13-14-15	1

# Step 1 :



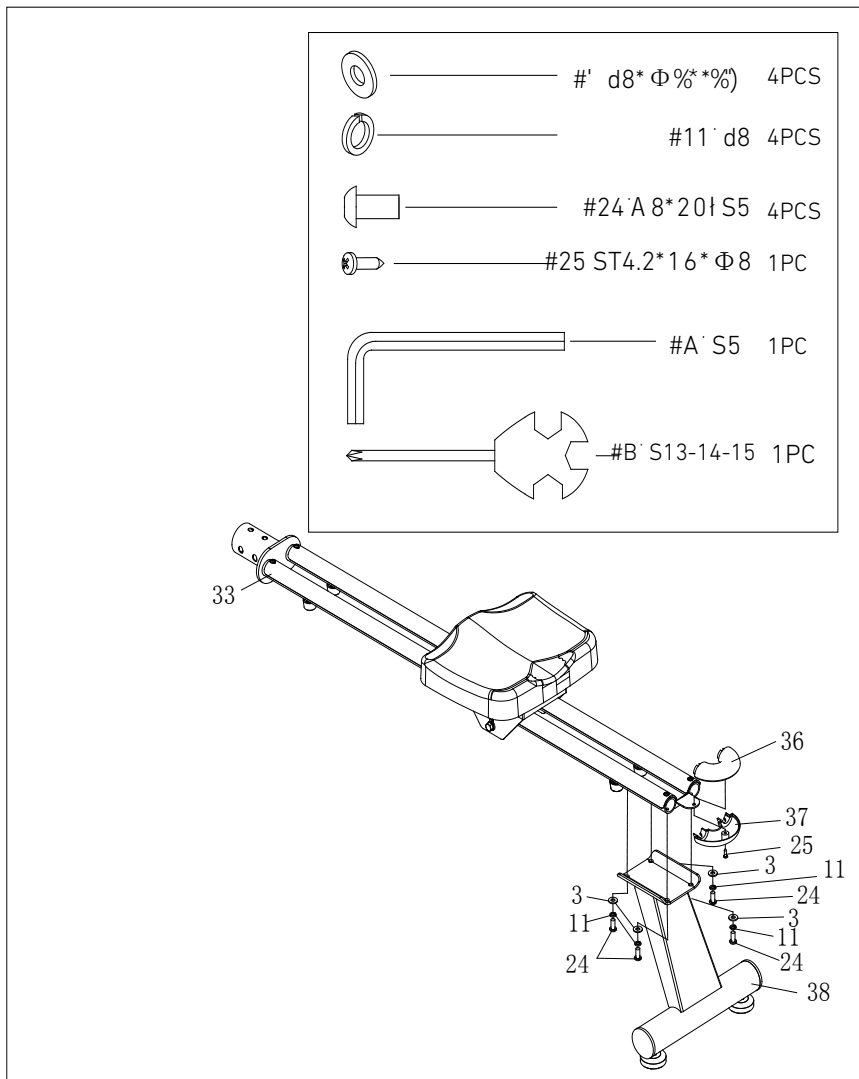
Take out the bolts(9), arc washers(10), spring washers(11) and cap nuts(12) from front bottom tube(6) by wrench(B), then attach front bottom tube(6) to main frame(27) with bolts(9), arc washers(10), spring washers(11) and cap nuts(12) by wrench(B).

## Step 2 :



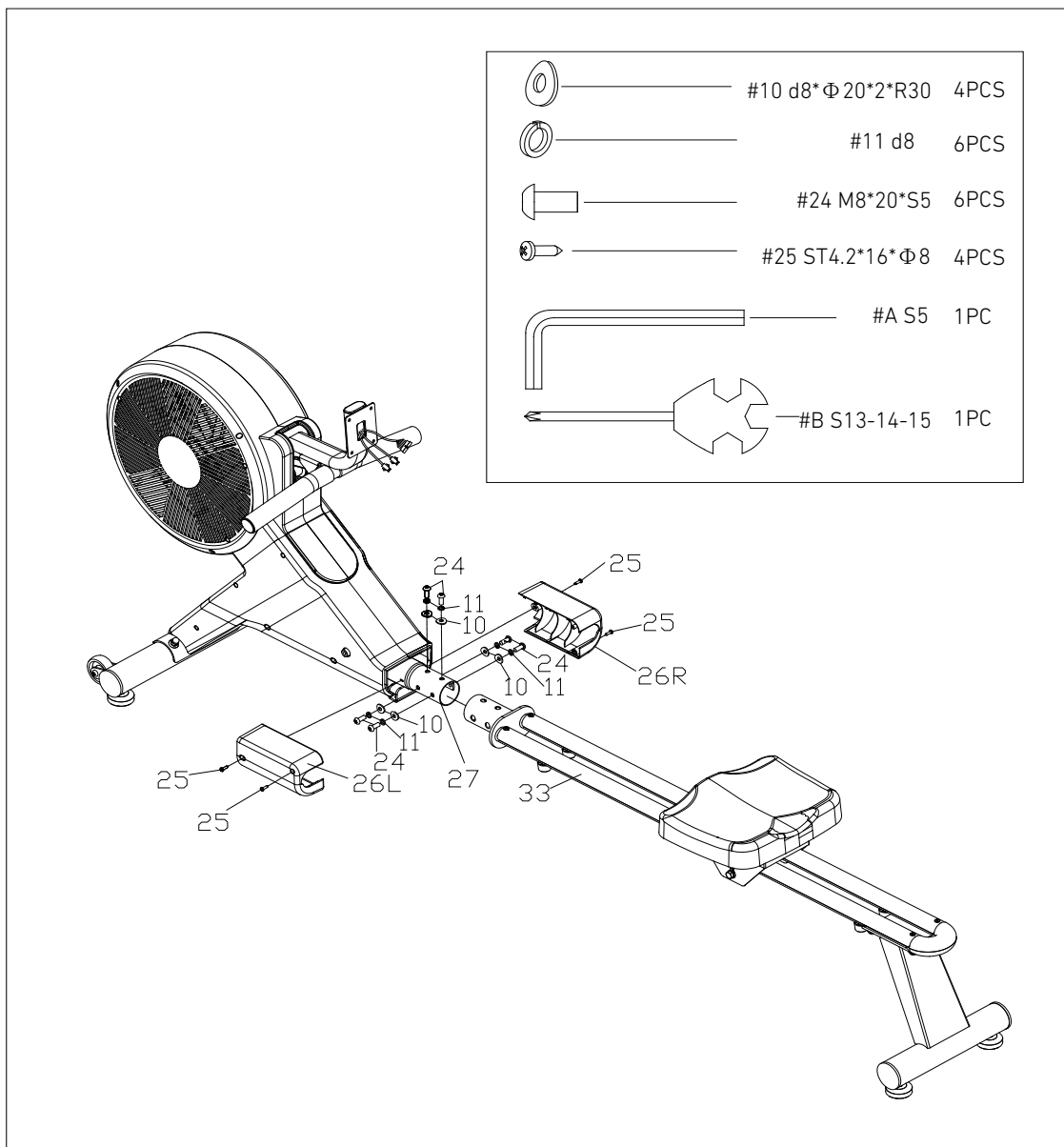
- Take out bolts(31) from rail(33) by wrench(B);
- Insert seat(40) into rail(33);
- Secure rail piece(32) in the rail(33) with bolt(31) by wrench(B);
- Secure limiter(34) in the rail(33) with bolts(35) by wrench(B).

# Step 3 :



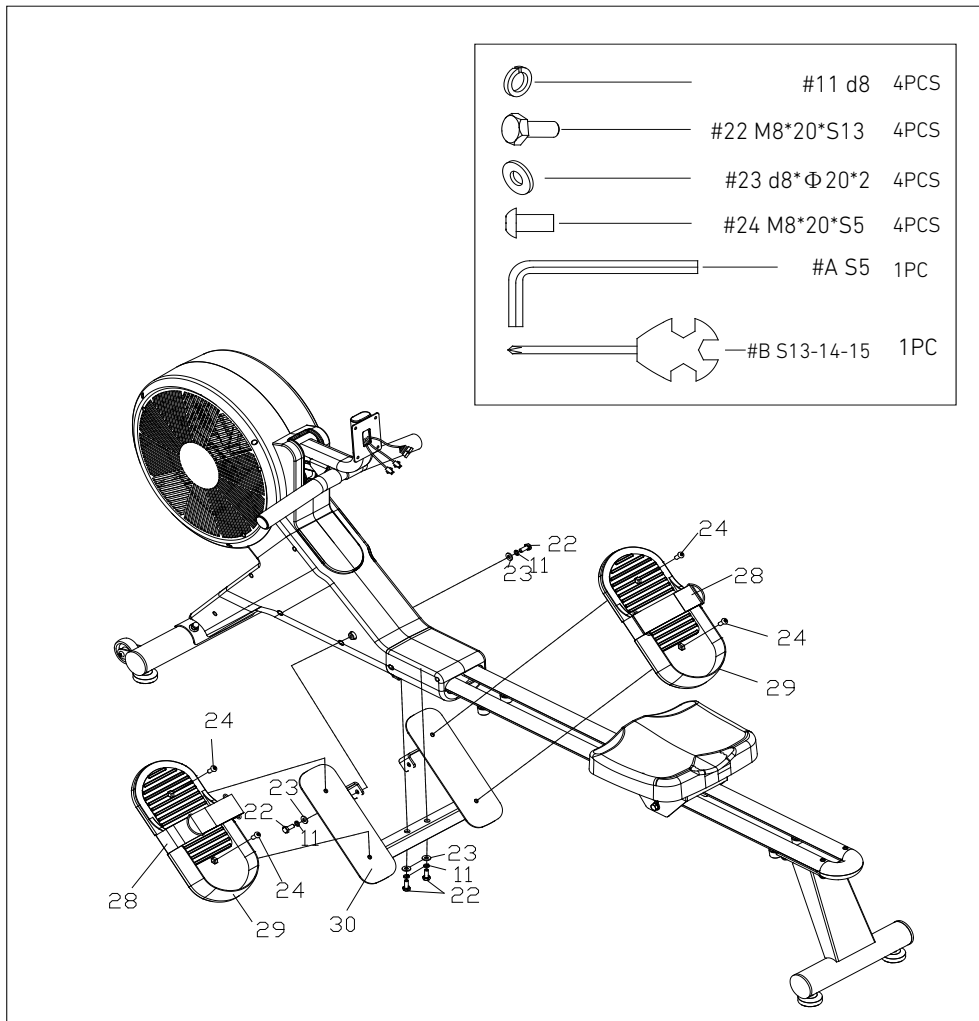
- Secure rail upper and lower cover(36&37) on the rail(33) with screws(25) by wrench(B);
- Secure rear supporter(38) on the bottom of rail(33) with washers(3), spring washers(11) and bolts(24) by spanner(A).

# Step 4 :



- Take out arc washers(10), spring washers(11) and bolts(24) from main frame(27) by spanner(A);
- Attach rail(33) into main frame(27), then secure them with arc washers(10), spring washers(11) and bolts(24) by spanner(A);
- Secure cover(26L/R) on the main frame(27) with screws(25) by wrench(B).

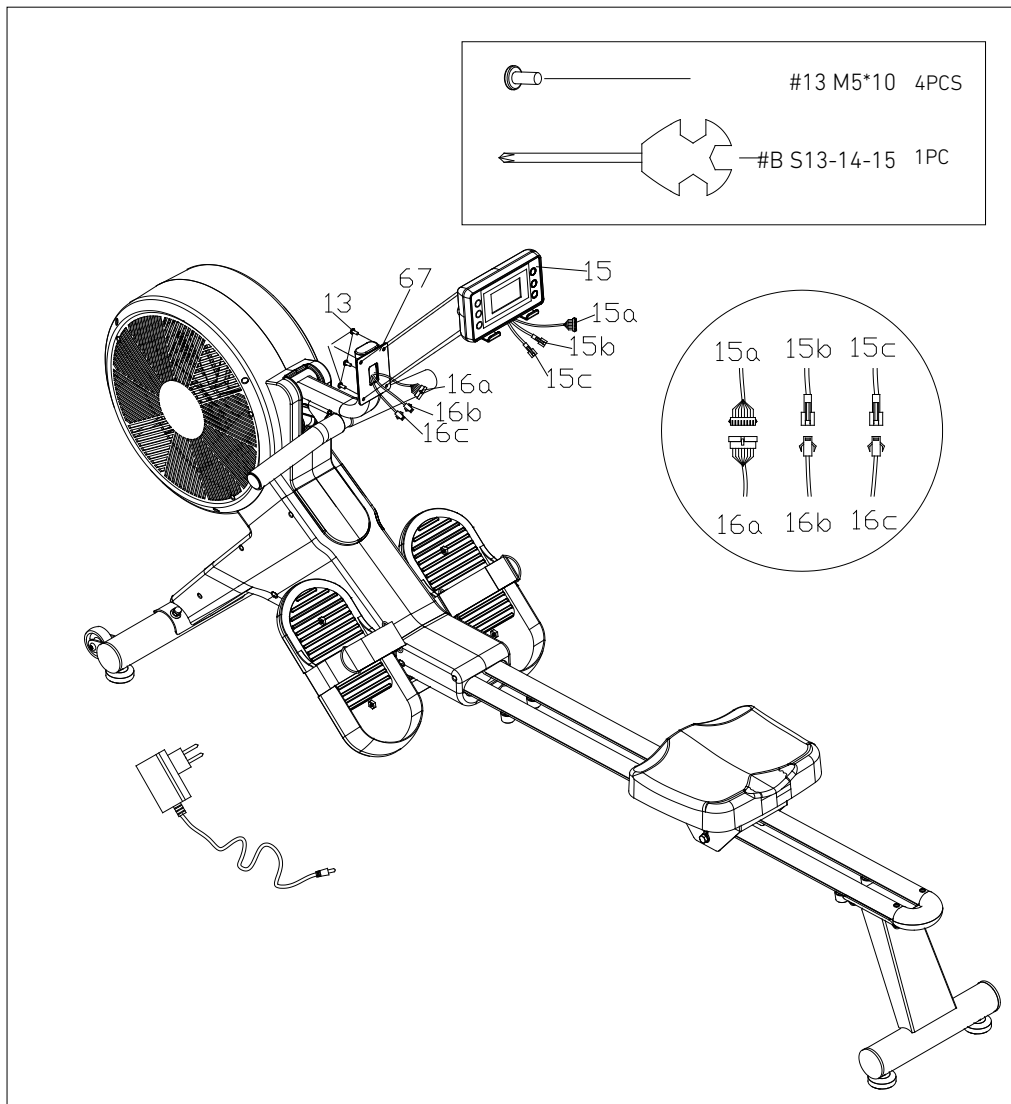
# Step 5 :



- a. Take out spring washers(11), bolts(22) and washers(23) from main frame(27) by wrench(B);
- b. Secure pedal plate(30) to main frame(27) with spring washers(11), bolts(22) and washers(23) by wrench(B);
- c. Secure pedal(29) in the pedal plate(30) with bolts(24) by spanner(A);

Attention: The pedal strap(28) should be put in the long groove which is at the bottom of pedal(29), and the pedal(29) must not press the pedal strap(28), so that the pedal strap(29) could be free to pull up and down.

# Step 6 :

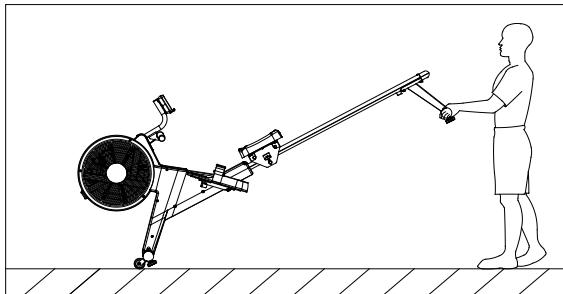


- Pull out the trunk wire(16a/16b/16c) from computer post(67), then connect them with computer wires(15a/15b/15c), then put these wires into the computer post(67) by return;
  - Secure computer(15) on the computer post(67) with bolts(15) by wrench(B) ;
  - Insert the adapter line(38) to power hole on the front of main frame, then plug the adapter into an outlet.
- Attention : Cut off the power source when don't use it long time.



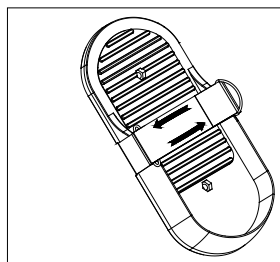
# ADJUSTMENTS GUIDE

## 1.MOVING THE MACHINE



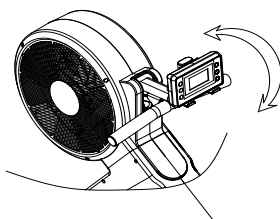
To move the machine, lift up the Rear supporter (38) until the transportation wheels on the Front bottom tube(6) touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

## 2.PEDAL ADJUSTMENT



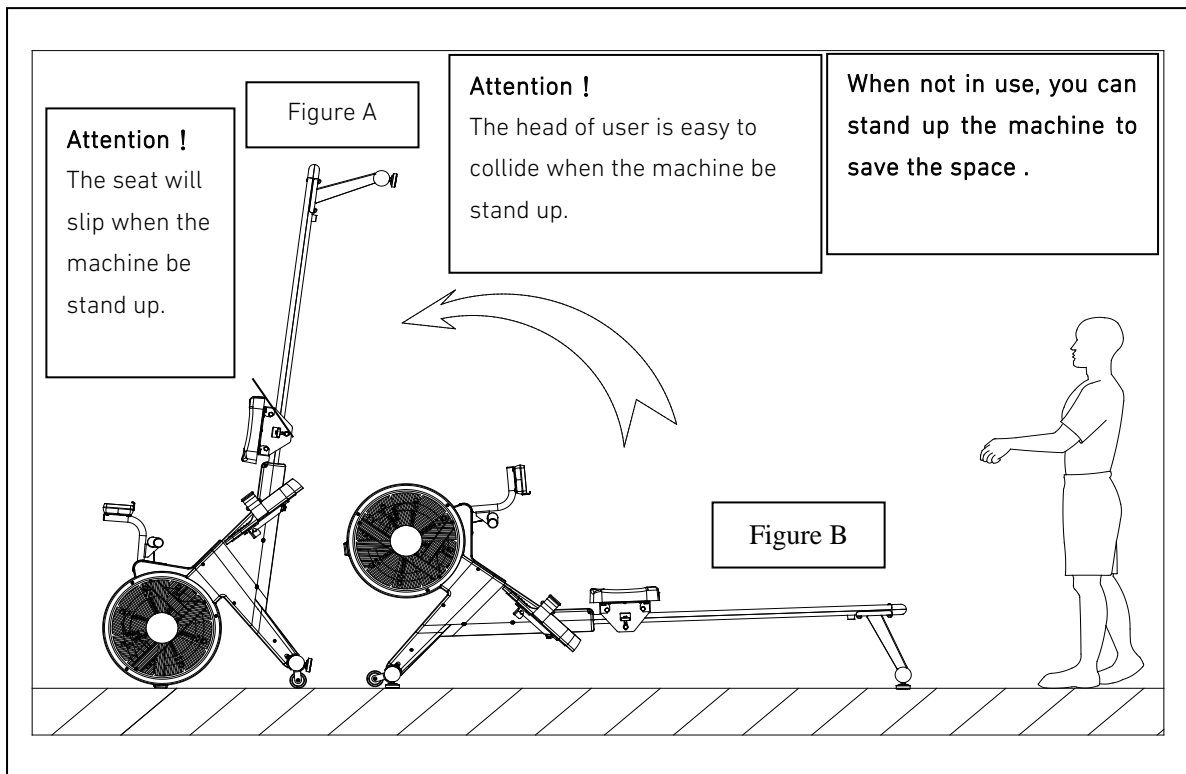
The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

## 3.COMPUTER ANGLE ADJUSTMENT



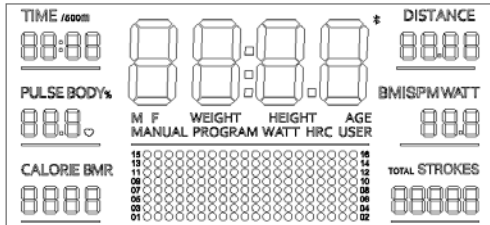
The rotation angle of computer post can be adjusted to obtain the best view of the Computer LCD screen.

## 4.Storage



# YK-R1901P EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

## DISPLAY INFORMATION



1. In the main display area with motion status:
  - a. Scan mode: Display change according to the next items every 6 seconds, TIME->DISTANCE ->PULSE->SPM(/WATT)->CALORIE->STROKES(/TOTAL STROKES);
  - b. Press "Display-ALT" key lets you to select and lock on to a particular function you want;
2. TIME,DISTANCE,PULSE,SPM(/WATT),CALORIE,STROKES(TOTAL STROKES) display area ;
3. SPM/WATT, STROKES/TOTAL STROKES display area :  
Press "ENTER" key to changeover display SPM /WATT and STROKES /TOTAL STROKES in motion status;
4. Resistance level : 16 ;

## SPECIFICATIONS

## FUNCTION DESCRIPTION

TIME	The time of each workout ,when starting exercise.
TIEM/500m	The time of each 500 meters at the current pulp velocity.
DISTANCE	The distances of each workout ,when starting exercise.
PULSE	Heart beat .
CALORIE	The calorie burned of each workout, when starting exercise.
SPM	The strokes per minute, when starting exercise.
STROKES	The strokes of each workout, when starting exercise.
TOTAL STROKES	The total strokes of all workout.
TIME.	0M:00S ~ 99M:59s
TIME/500m	0M:00S ~ 99M:59s
DISTANCE	0.0 ~ 9999 KM
CALORIES	0 ~ 9999KCAL
PULSE	40-240 BPM
SPM	0 ~ 999 RPM
WATTS	0~899 W
STROKES	0~9999
TOTAL	0~99999

## FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL MODE	.PRORGAM 1: The resistance value level by manual adjustment ;
PROGRAM MODE	.PROGRAM2~11 : The motion mode by auto adjustment with preset value;
BODY FAT	.PROGRAM 12: Body fat percentage and body mass index and basal metabolic rate;
WATT MODE	.PROGRAM 13:The motion mode by watt target controlled ;
H.R.C MODE(the function can only be used in condition of there is a wireless receiver in the display.)	.PROGRAM 14~17:Heartbeat target value controlled of the motion mode, 65% ,75%,85%, user-defined;
USER MODE	.PROGRAM18~21: The motion mode by user - defined resistance value ;
RECOVERY MODE	.The level of heartbeat recovery;
Bluetooth and APP	.Optional Bluetooth & APP;

Wireless pulse (option)	.Wireless pulse receiver;
-------------------------	---------------------------

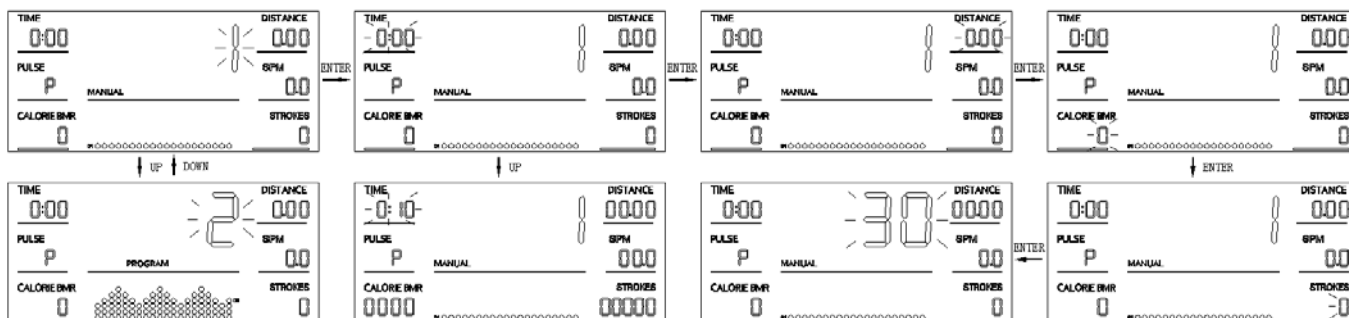
## KEY FUNCTION

UP	. Up selector of the PRGRAM; .Adjusted upward in the Setting Mode; .Adjusted upward the resistance value level, in the motion status;
DOWN	. Down selector of the PRGRAM; .Adjusted downward in the Setting Mode; .Adjusted downward the resistance value level, in the motion status;
RESET	. Returns to the PROGRAM 1 in any status; .All of the value clear, except the user-defined of U1-U4、 WATT、 PULSE。
START/STOP	Start or stop the motion status。
RECOVERY	. To testing the level of heartbeat recovery。
ENTER	To changeover display SPM /WATT and STROKES /TOTAL STROKES in motion status; .To choose set items in the stop status needs to be set;
Display-ALT	.Lets you to select and lock on to a particular function you want;

## UNIT

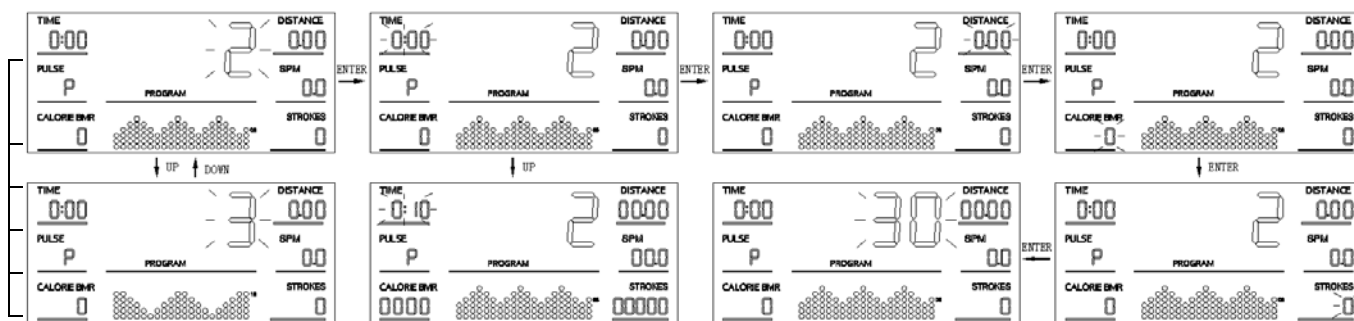
HEIGHT	WEIGHT	PULSE	CAL	DISTANCE	SPM	WATT
CM	KG	BPM	KCAL	KM	STROKES/ MIN	W

## MANUAL MODE(PROGRAM 1)



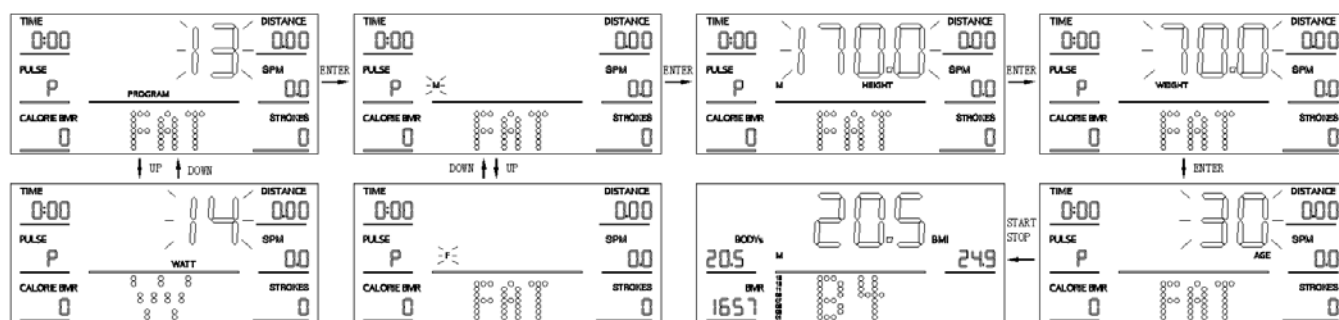
1. Press "START/STOP" key to starting motion, or press "ENTER" key into setting mode.
2. In setting status, press "ENTER" key to choose setting items with relevant flashing window for TIME,DISANCE,CALORIE,STROKES,AGE;
3. Press "UP" or "DOWN" key to upward or downward adjusted, and press "ENTER" key to next item;
4. Automatically exits the setting status when all operations are complete, or press "START/STOP" key in the setting status to start directly.
5. It can be adjusted the resistance value level freely during the motion status, with "UP" or "DOWN" key;
6. If TIME,DISTANCE,CALORIES,STROKES or any of these are setting, The corresponding value will be inverted in motion status。 When any of setting value count to 0, the motion will be STOP and "DI DI" Voice Prompt;
7. Press "START/STOP" key to STOP the motion , in the motion status;

## PROGRAM MODE (PROGRAM 2-12)



1. Press "UP" or "DOWN" key to select a particular function you want;
2. Press "START/STOP" key to starting motion, or press "ENTER" key into setting mode.
3. In setting status, press "ENTER" key to choose setting items with relevant flashing window for TIME,DISANCE,CALORIE,STROKES,AGE;
4. Press "UP" or "DOWN" key to upward or downward adjusted, and press "ENTER" key to next item;
5. Automatically exits the set status when all operations are complete, or press "START/STOP" key in the settings status to start directly.
6. It can be adjusted the resistance value level automatic during the motion status with program, or press "UP" "DOWN" to manual adjustment;
7. If TIME,DISTANCE,CALORIES,STROKES or any of these are setting, The corresponding value will be inverted in motion status. When any of setting value count to 0, the motion will be STOP and "DI DI" Voice Prompt;
8. Press "START/STOP" key to STOP the motion , in the motion status;

### BODY FAT ( PROGRAM 13 )



1. Press "ENTER" key into setting mode;
2. In setting status, press "ENTER" key to choose setting items with relevant flashing window for GENDER→HIGHT→WEIGHT→AGE;
3. Press "UP" or "DOWN" key to upward or downward adjusted, and press "ENTER" key to next item;  
Press "START/STOP" key to starting test and Hold the pulse sensor . Then the display will show your body fat in 8 seconds later.
4. You should keep your body relaxed and your heart rate calm.
5. B.M.I. (Body Mass Index)

### BODY FAT

Gender	Low	Medium	Slightly High	High
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

B.M.R (Basal Metabolic Rate)

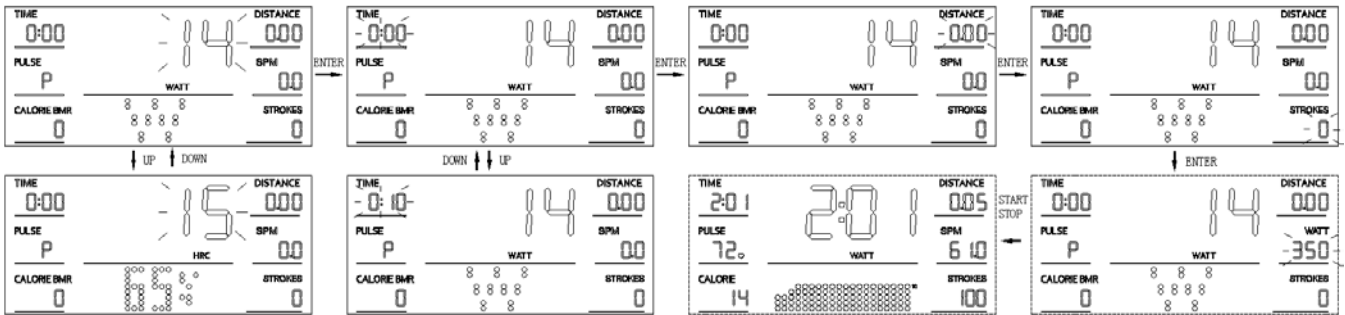
The average number of calories burned per day for basic survival

Ref: 1300±100 (22-40years)

**BODY TYPE:**

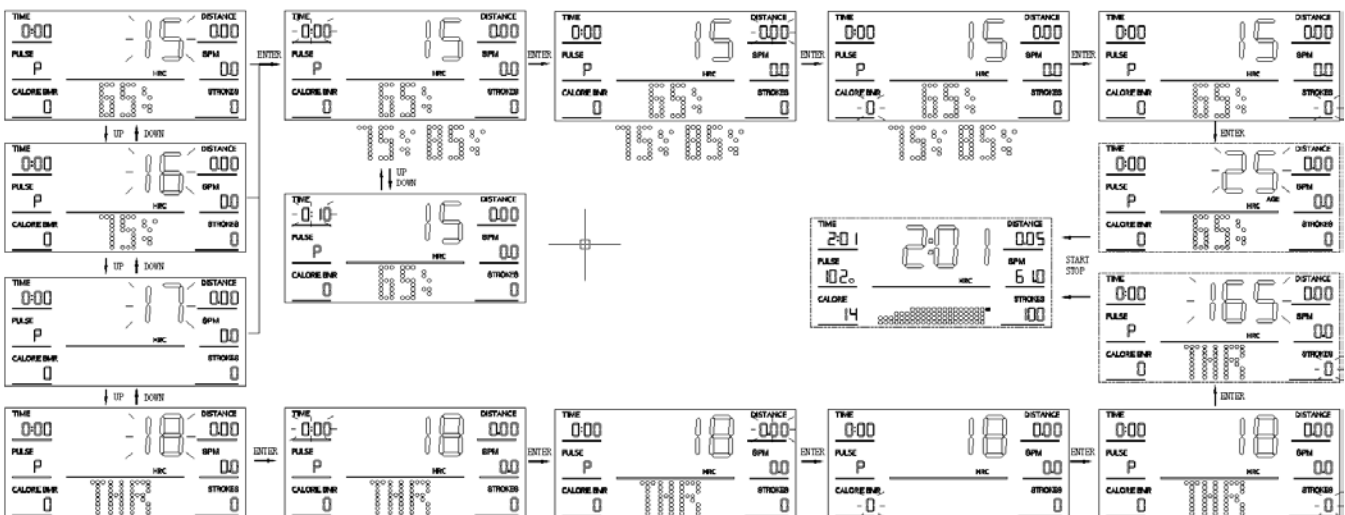
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Skinny	Thin	Slightly Thin	Slim	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese	Obesity

**WATT MODE (PROGRAM 14)**



1. Press "ENTER" key into setting mode;
2. In setting status, press "ENTER" key to choose setting items with relevant flashing window for TIME→DISTANCE→WATT;
3. Press "UP" or "DOWN" key to upward or downward adjusted, and press "ENTER" key to next item;
4. Press "START/STOP" key to starting;
5. It can be adjusted the resistance value level automatic during the motion status with WATT target value, or press "UP" "DOWN" to manual adjustment;
6. If TIME, DISTANCE, or any of these are setting, The corresponding value will be inverted in motion status. When any of setting value count to 0, the motion will be STOP and "DI DI" Voice Prompt;
7. Press "START/STOP" key to STOP the motion, in the motion status;

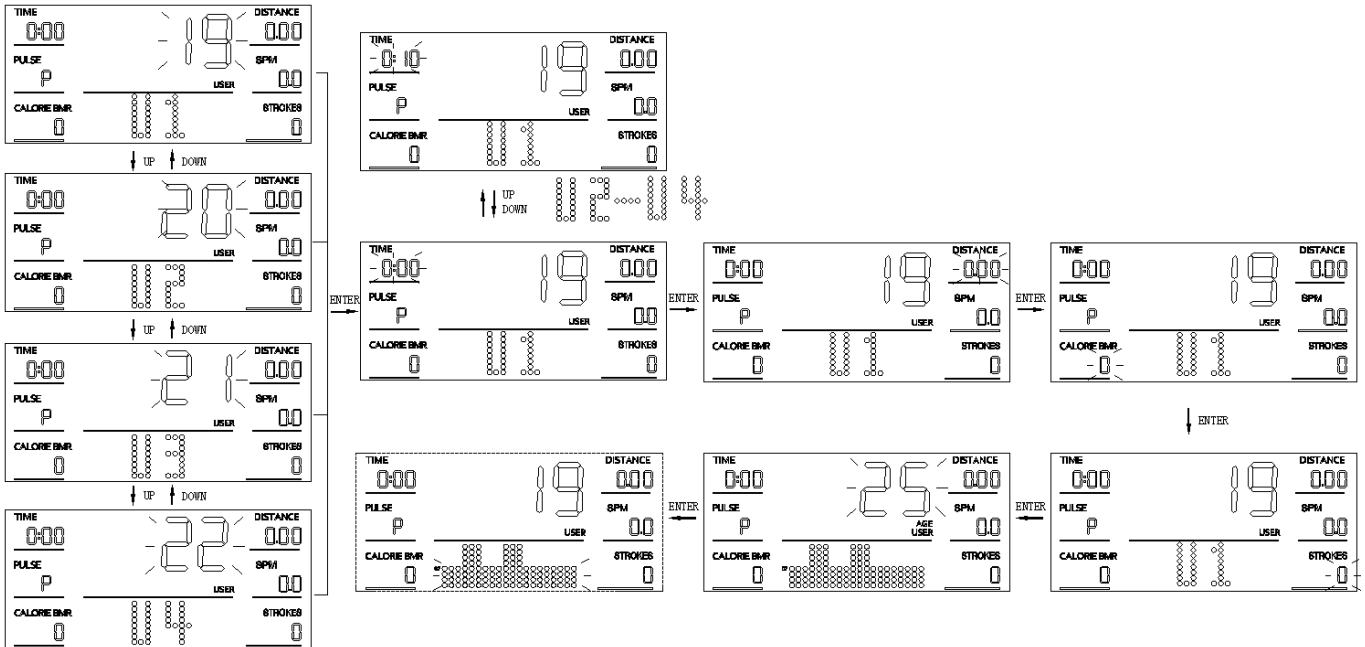
**H.R.C MODE (PROGRAM15-18).** (the function can only be used in condition of there is a wireless receiver in the display.)



1. Press "UP" or "DOWN" key to select a particular function you want;
2. Press "START/STOP" key to starting motion, or press "ENTER" key into setting mode.
3. In setting status, press "ENTER" key to choose setting items with relevant flashing window for TIME→DISTANCE→CALORIE→STROKES→AGE (only PROGRAM15-17) → T.H.R(only PROGRAM18);
4. Press "UP" or "DOWN" key to upward or downward adjusted, and press "ENTER" key to next item;
5. Press "START/STOP" key to starting;
6. It can be adjusted the resistance value level automatic during the motion status with T.H.R target value, or press "UP"

- “DOWN” to manual adjustment;
- 7. If TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES or any of these are setting, The corresponding value will be inverted in motion status. When any of setting value count to 0, the motion will be STOP and “DI DI” Voice Prompt;
- 8. Press “START/STOP” key to STOP the motion, in the motion status;
- 9. NOTICE: you must be hold the pulse sensor in during exercise;

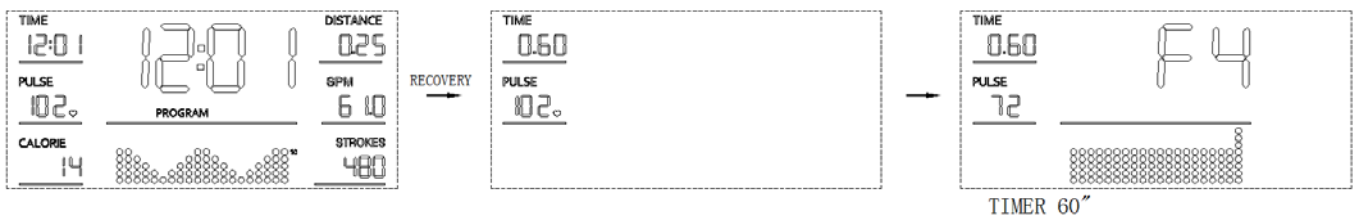
### USER MODE (PROGRAM19-22)



1. Press “UP” or “DOWN” key to select U1-U4 mode;
2. Press “START/STOP” key to starting motion, or press “ENTER” key into setting mode.
3. In setting status, press “ENTER” key to choose setting items with relevant flashing window for TIME→DISTANCE→CALORIE→STROKIES→AGE →Resistance Value;
4. Press “UP” or “DOWN” key to upward or downward adjusted, and press “ENTER” key to next item;
5. Press “START/STOP” key to starting;
6. It can be adjusted the resistance value level automatic during the motion status, or press “UP” “DOWN” to manual adjustment;
7. If TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES or any of these are setting, The corresponding value will be inverted in motion status. When any of setting value count to 0, the motion will be STOP and “DI DI” Voice Prompt;
8. Press “START/STOP” key to STOP the motion, in the motion status;


### RECOVERY MODE

In exercising status, first test your pulse as above mentioned. Then press “RECOVERY” key to enter pulse recovery function. The display will show 1 minute count-down as well as your pulse rate. Hold on the pulse sensor until it counts down to zero. Then, it will pop up your pulse recovery level from F1 to F6, that is, from the fastest recovery to slowest. The fastest recovery F1 show the best;

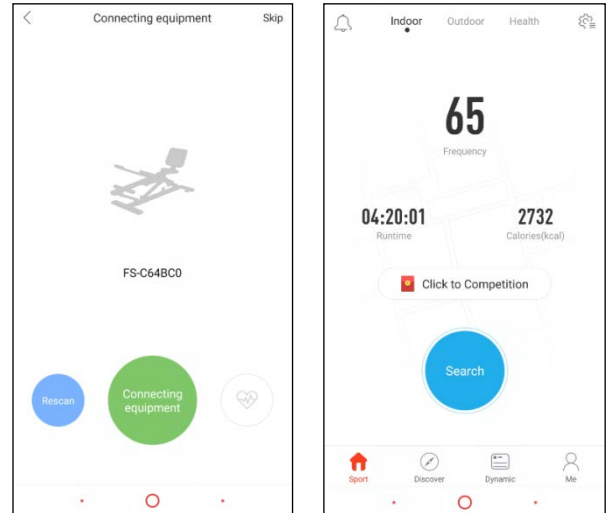


F1=1.0	BEST STATE
1.0 < F2 <2.0	WELL
2.0 < F3 <2.9	GOOD
3.0 < F4 <3.9	ORDINARY
4.0 < F5 <5.9	Relatively poor
F6=6.0	BAD

### Bluetooth & APP (Optional)

1. Turn on mobile Bluetooth and APP, Click "SEARCH" ;
2. Select a device, and click "Connecting" to control you monitor;
3. The monitor  icon will be show;
4. Press "Start" key to starting motion, At this the monitor will close the display;
5. Click "STOP", to stop the motion;

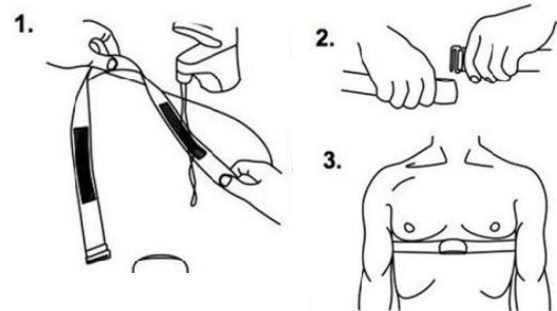
Note: Reconnect if a flashback occurs after connecting, or restart the monitor;



### WIRELESS PLUSE (Optional)

Supports the standard 5.3Khz wearing heart rate detector;

1. Please wet the two electrodes of the heart rate detector;
2. Wear the heart rate detector on your chest;



Note:

1. This monitor uses a 9V/1A power adapter.
2. When the monitor is abnormal, please pull out the power plug and re-insert.



# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product AIR AND MAGNETIC ROWER  
Model TITAN LIFE ROWER R65  
Itemnumber YK-R1901  
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD(XIAMEN TAIKEE SPORTING GOODS CO.,LTD )  
Address 4F-1,NO. 268 JICHENG ROAD,TONG'AN INDUSTRIAL DISTRICT ,XIAMEN,CHINA

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	EU2015/863
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:1998
The EMC directive (2014/30/EU)	EN61000-3-2:2014 EN55014-1:2017 EN61000-3-3:2013 EN55014-2:2015
The LVD directive( 2014/35/EU)	EN61558-1:2005+A1 EN61558-2-6:2009

Signed for and on behalf of :



Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China  
Date of issue: MAY 30, 2019  
Name : Ms.Lucy Kong  
Position: Sales manager  
Signature

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_