

CARDIO

DK



TRAINER S'11

TITAN LIFE®

INDHOLDSFORTEGNELSE

LÆS ANVISNINGEN FØR BRUG	4
KÆRE KUNDE	5
KUNDESERVICE	6
BORTSKAFFELSE	7
GARANTIBESTEMMELSER	8
SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER	10
VEDLIGEHODELSE	13
PULSTRÆNING	14
OPVARMNING	16
GENERELT OMKRING TRÆNING	19
HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL	20
BRUGSVEJLEDNING	21

LÆS ANVISNINGEN FØR BRUG

HVIS DIT PRODUKT SKAL HOLDE LÆNGERE.

LÆS AFSNITTET VEDLIGEHODELSE 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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

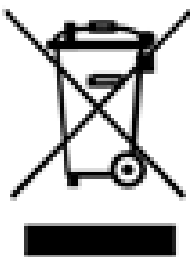
NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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.

VEDLIGEHOOLDELSE

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.

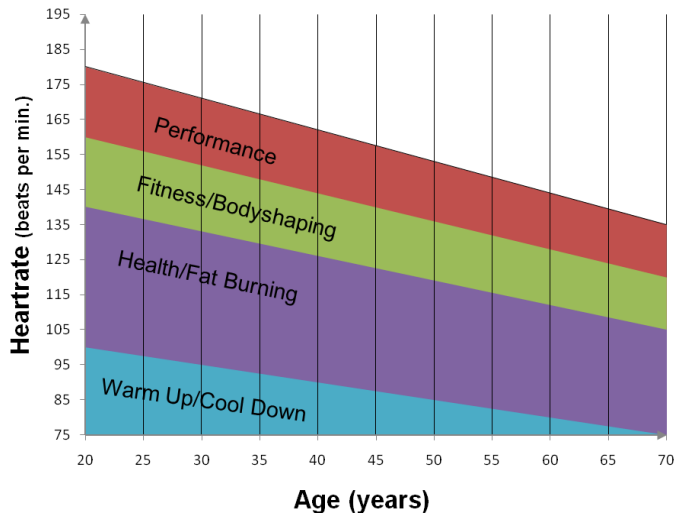
Generel fastlæggelse af maxpuls:

Mand: $\text{Anslået maxpuls} = 220 - \text{alder}$

Kvinde: $\text{Anslået maxpuls} = 226 - \text{alder}$

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
Mere aktiv livsstil • Forbedret funktionskapacitet • Mindsket risici for sygdomme • Fysisk velvære	Niveau 1 Arbejd med en puls på 40-60% af din max
Sundere hjerte – forbrænde fedt • Forbedret kardiovaskulært helbred • Vægttab • Mere energi • Nedsat blodtryk • Nedsat kolesteroltal • Øget immunforsvar • Formindske stress	Niveau 2 Arbejd med en puls på 61-70% af din max
Kondition – udholdenhed • Forbedret kardiovaskulært helbred • Øget iltoptagelse og større udholdenhed	Niveau 3 Arbejd med en puls på 71-85% af din max
Konkurrencetræning • Flytte syregrænsen • Forbedre konkurrenceresultater	Niveau 4 Arbejd med en puls på 86-100% af din max

HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL

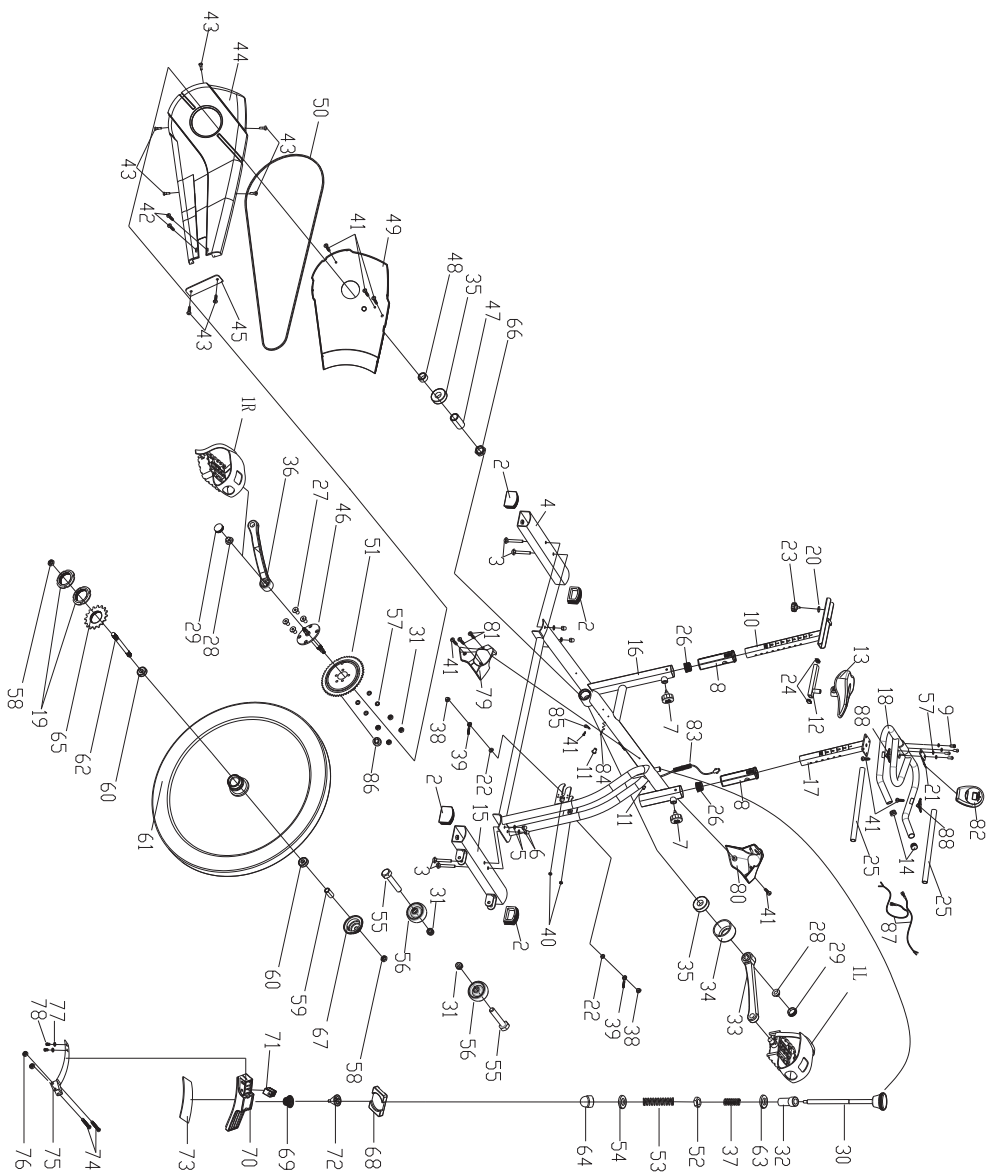
Som tidligere beskrevet, er der en lang række fordele forbundet med træning: bedre søvnvaner, øget forbrænding (kroppen kan forbrænde fedt, selvom du ikke træner), forbedret holdning (mindsker risiko for rygsmerter) samt et bedre selvværd som et resultat af det ovenstående. Vi anbefaler, at du ikke kun 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 vare 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 125kg

OVERSICHTSTEGNING



LISTE OVER DELE

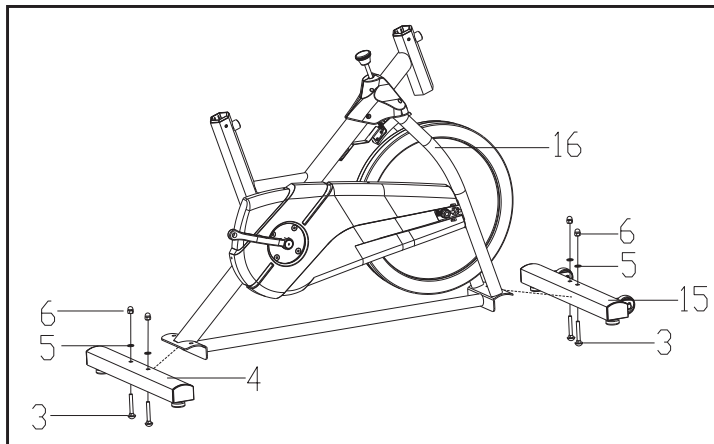
NR.	BESKRIVELSE	ANT AL	NR.	BESKRIVELSE	ANT AL
1.	Pedal	1	46.	Akse	1
2.	Rørstik	4	47.	Lang fæstningsrør	1
3.	Brædebolt (M8*57)	4	48.	Kort fæstningsrør	1
4.	Bagerste stabilisator	1	49.	Indvendigt kædedæksel	1
5.	Underlagsskive (Ø8)	4	50.	Kæde	1
6.	Slutmuffe (M8)	4	51.	Kædeplade med rundt hul	1
7.	Justeringsknap	2	52.	Justeringsmøtrik (M10)	1
8.	Plastbøsning	2	53.	Lang plastrør	1
9.	Bolt (M8*15)	4	54.	Underlagsskive (Ø16)	1
10.	Lodret saddelpind	1	55.	Bolt (M8*40)	2
11.	Plaststik	2	56.	Hjul	2
12.	Sadelpind	1	57.	Elastisk spændskive	8
13.	Sadel	1	58.	Fæstningsmøtrik (M12)	2
14.	Plaststik	2	59.	Fæstningsrør	1
15.	Forreste stabilisator	1	60.	Leje	2
16.	Hovedstel	1	61.	Svinghjul	1
17.	Styrpind	1	62.	Svinghjulaksel	1
18.	Styr	1	63.	Underlagsskive (Ø16)	1
19.	Låsemøtrik (M33)	2	64.	Slutmuffe (M6)	1
20.	Underlagsskive (Ø32)	1	65.	Kædehjul	1
21.	Overtræk til styret	1	66.	Fæstningsmøtrik	1
22.	Underlagsskive	2	67.	Svinghjulsbeskyttelse	1
23.	Justeringsknap	1	68.	Fjederdæksel	1
24.	Rørstik	2	69.	Fjeder	1
25.	Gummihættekappe	2	70.	Plastramme	1
26.	Rørstik	2	71.	Bremsestik	1
27.	Bolt (M8*18)	4	72.	Bremsestik	1
28.	Fæstningsmøtrik (M10)	2	73.	Uldagtig blokering	1
29.	Krankhætte	2	74.	Bolt (M5*30)	2
30.	Bremseknap	1	75.	Bremseplademetal	1
31.	Låsemøtrik (M8)	6	76.	Låsemøtrik (M5)	2
32.	Plastbøsning	1	77.	Elastisk spændskive (Ø5)	2
33.	Venstre krank	1	78.	Bolt (M5*10)	2
34.	Krankdæksel	1	79.	Højre bremsedæksel	1
35.	Leje	2	80.	Venstre bremsedæksel	1
36.	Højre krank	1	81.	Skrue (ST2,9*9,5)	2
37.	Fjeder	1	82.	Computer	1
38.	Fæstningsmøtrik (M12)	2	83.	Følelinje	1
39.	Fæstningsbolt (M6*57)	2	84.	Sensor	1
40.	Møtrik (M6)	2	85.	Sensorholder	1
41.	Skrue (ST4,2*19)	6	86.	Magnet	1
42.	Skrue (ST4,2*13)	2	87.	Pulsfølelinje	1
43.	Skrue (ST4,2*9,5)	7	88.	Pulssensor	2
44.	Udvendigt kædedæksel	1			
45.	Lille kædedæksel	1			

MONTERINGSVEJLEDNING

A. Inden monteringen skal du sørge for at have nok plads omkring genstanden.

B. Brug de forhåndenværende værktøjer til monteringen.

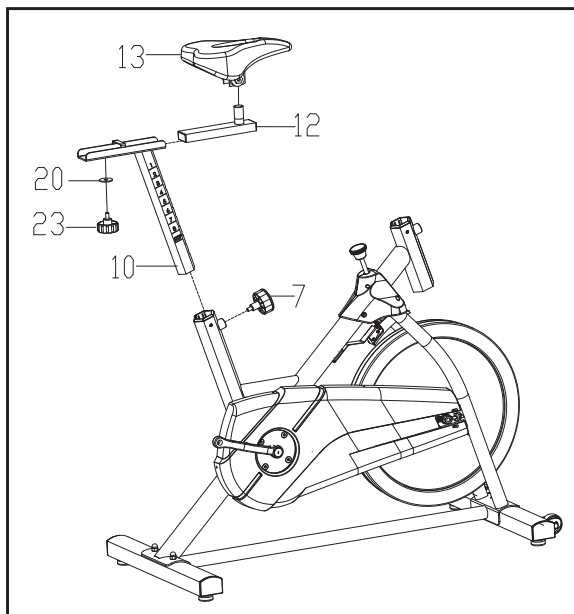
C. Inden monteringen bør du kontrollere, om alle nødvendige dele er tilgængelige (længere oppe i dette instruktionsark er der en oversigtstegning med de alle enkelte dele (markeret med numre), som denne genstand består af.



TRIN 1

Fastgør den forreste stabilisator (pkt. 15) til hovedstellet (pkt. 16) med to sæt bestående af Ø8 underlagsskive (pkt. 5), M8 slutmuffe (pkt.6) og M8*57 bræddebolt (pt.3).

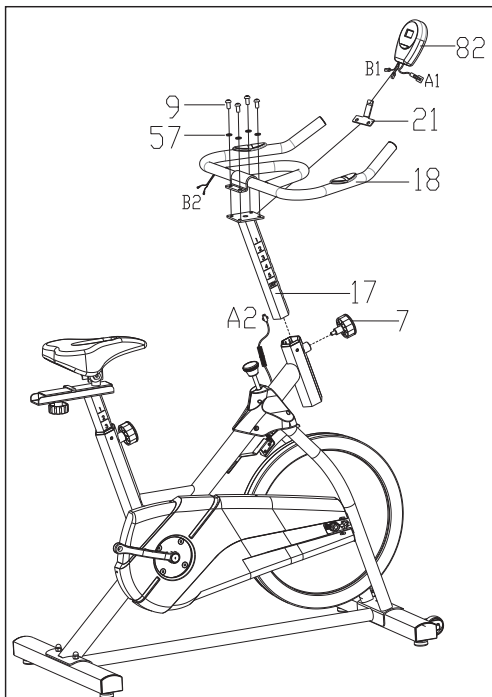
Fastgør den bagerste stabilisator (pkt. 4) til hovedstellet (pkt. 16) med to sæt bestående af Ø8 underlagsskive (pkt. 5), M8 slutmuffe (pkt. 6) og M8*57 bræddebolt (pt.3).



TRIN 2

Skub den vertikale saddelpind (pkt. 10) ind i saddelpindens hus på hovedstellet. Du er nødt til at slække den riflede sektion af knappen (pkt. 7) og trække den tilbage og derefter vælge den ønskede højde. Frigør knappen, og stram den riflede sektion igen. Skub derefter saddelpinden (pkt. 12) ind i den lodrette saddelpind (pkt. 10). Brug knappen (pkt. 23) og underlagsskiven (pkt. 20) til at stramme med.

Til sidst fastgøres sadlen (pkt. 13) på saddelpinden (pkt. 12) som vist, og møtrikkerne strammes under sadlen.



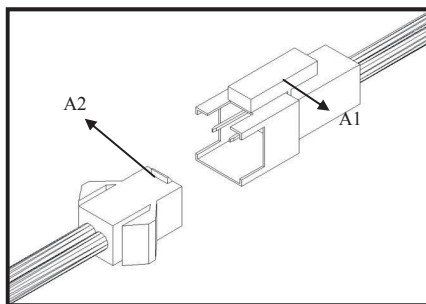
TRIN 3

Skub styrpinden (pkt. 17) ind i styrpindens hus på hovedstellet. Du er nødt til at slække den riflede sektion af knappen (pkt. 7) og trække den tilbage og derefter vælge den ønskede højde. Frigør knappen, og stram igen den riflede sektion.

Fastgør derefter styret (pkt. 18) og computerholderen (pkt. 21) på styrpinden (pkt. 17). Brug fire sæt bolte (pkt. 9) og den elastiske spændskive (pkt. 57) til at stramme med.

Til sidst indsættes computeren (pkt. 82) på støttepladen.

VIGTIGT: DU BØR FASTGØRE STYRET STRAMT



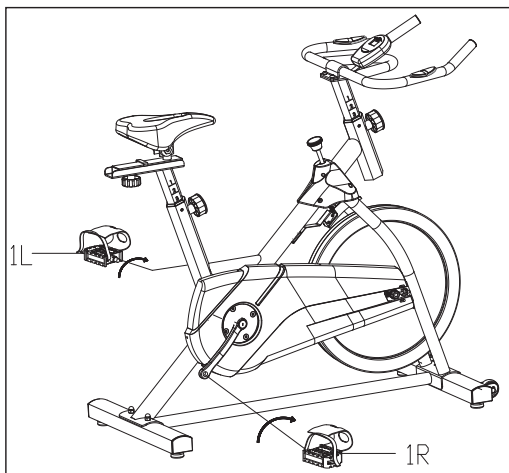
VIGTIGT:

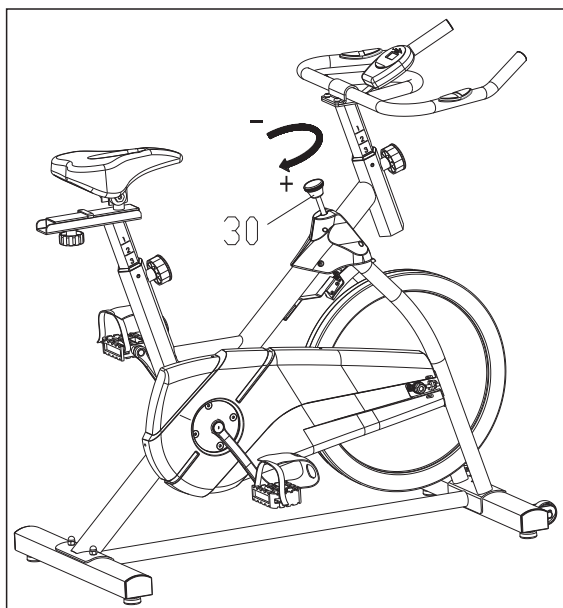
Tilsluttet med computerlinjen til mellemrummet (A1) svarende til det udadbuede punkt (A2) for at indsætte forbindelsen.

Tilsluttet med computerledningen med pulssensor (B1) til pulssensorledningen (B2).

TRIN 4

Pedalerne (pkt. 1 L og pkt. 1 R) er mærket med "L" og "R" - Left og Right, dvs. Venstre og Højre. Tilslut dem til de relevante krankarme. Den højre krankarm sidder i højre side af cyklen, når du sidder på den. Bemærk, at den højre pedal skrues på i urets retning, og den venstre pedal imod urets retning.





Justering af spændingen:

Øgning eller reducere af spændingen gør det muligt for dig at tilføje variation til dine træningspas ved at justere cyklens modstandsniveau.

For at øge spændingen og øge modstanden (så det kræver mere styrke at træde på pedalerne) skal du dreje nødbremse- og spændingskontrolknappen (#30) til højre.

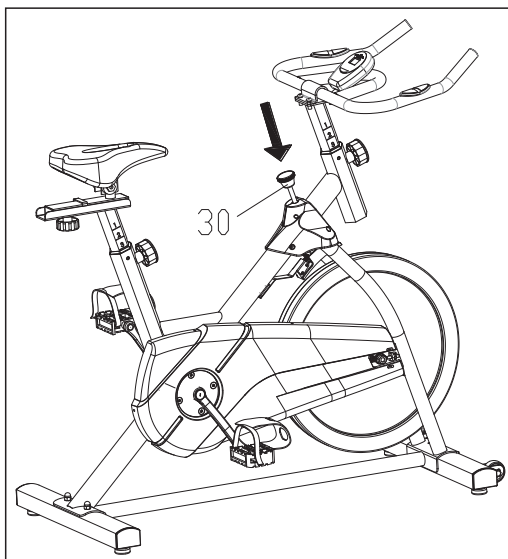
For at reducere spændingen og reducere modstanden (så det kræver mindre styrke at træde på pedalerne) skal du dreje nødbremse- og spændingskontrolknappen (#30).

Brug af nødbremsefunktionen:

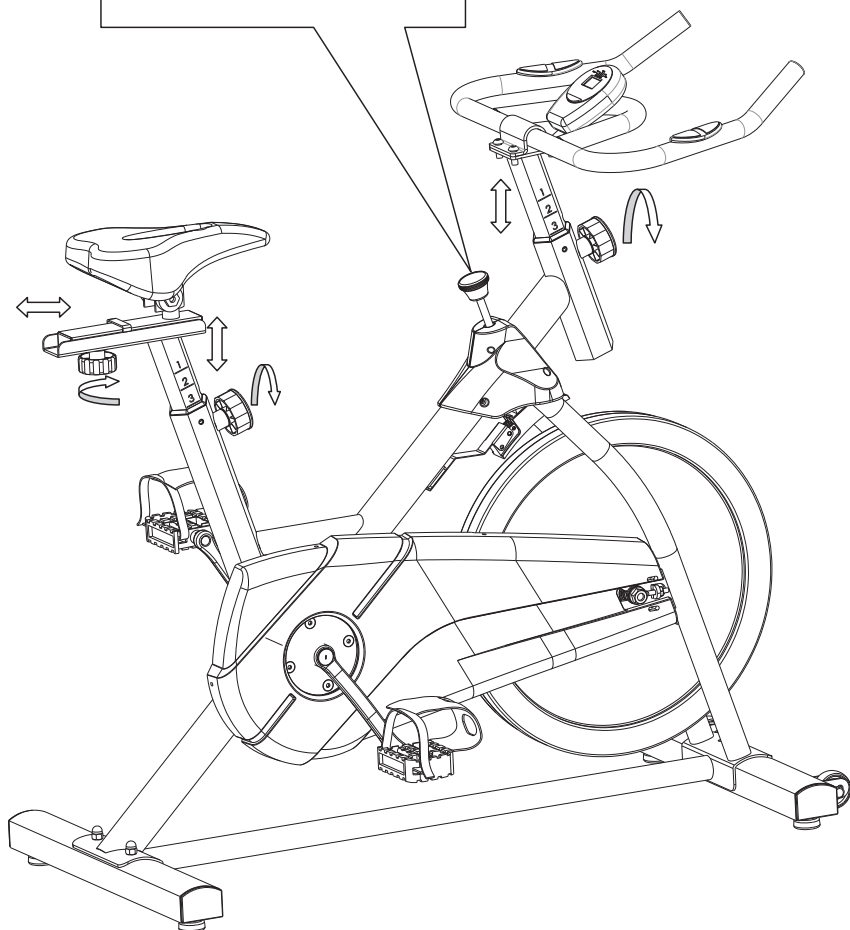
Den samme knap, der gør det muligt at justere cyklens spænding, fungerer også som

nødbremse. Brug denne sikkerhedsfunktion i enhver situation, hvor du har brug for at stå af cyklen og/eller stoppe cyklens svinghjul.

For at bruge nødbremsefunktionen i hvilken som helst situation, hvor du får brug for den, skal du trykke hårdt ned på nødbremse- og spændingskontrolknappen (#30).



Spændingskontrolenhed til kontrol af træningsmodstanden. Og tryk på den (nødbremsen) i nødstilfælde



JUSTERINGER

*Juster saddehhøjden ved at slække justeringsknappen på den lodrette pind på hovedstellet a. Placer den lodrette saddelpind i den ønskede højde, så hullerne flugter, og frigiv derefter knappen, og stram den igen.

*Flyt sædet fremad i retningen af styret eller bagud, væk fra den, ved at løsne justeringsknappen. Skub den vandrette saddelpind i den ønskede position.

*Juster højden af styret ved at slække justeringsknappen. Før styrpinden langs huset på hovedstellet til den ønskede højde, og når hullerne flugter korrekt, skal du stramme fjederens justeringsknop.

TRÆNINGSCOMPUTER

Overblik

Enheden er en elektronisk enhed, der viser alle træningsparametre på et LCD-display. Træningsparametrene omfatter: Odometer (Tilvalg), Time (Tid), Speed (Hastighed), Distance, Calories (Kalorier) og Pulse (Puls) (Tilvalg). Alle træningsparametre kan vælges med valgtasten.

Tilstands- eller funktionshandling

Tænd

Hvis du trykker på knappen, tændes enheden og viser parametrene for den sidste træning.

Vælg funktion

Tryk på knappen, og enheden viser 5 parametre, et ad gangen. Tryk på tilstandsknappen, indtil "SCAN"-signalet vises i nederste højre side. Enheden scanner gennem Time (Tid), Speed (Hastighed), Distance, Calories (Kalorier) og Pulse (Puls), hver i 4 sekunder.

Odometer (Tilvalg)

Tryk på tilstandstasten igen, og scanningen stopper, og "SCAN"-signalet forsvinder. Hvis du trykker på knappen, indtil "ODO" peger på "ODO", viser displayet odometeret på måleren. Aflæsningen af odometeret nulstilles efter udskiftning af batterierne.

Tid

Tryk på tilstandstasten, indtil "TMR" peger på "Time" (Tid) for at vise træningstiden. Hvis cyklen holder op med at bevæge sig, stopper enheden også med at tælle tid.

Hastighed

Når "SPD" peger på "SPD" til visning af hastighedsenheden: km/t

Distance

Når "DIST" peger på "Dist" til visning af distanceenheden: km

Kalorier

Når "CAL" peger på "CAL" til visning af kalorieenheden: K Cal.

Puls

Når "PULSE" peger på "pulse" til visning af cyklistens puls pr. minut. Hvis sensoren er i kontakt med øret, skal du sætte sensoren fast til øreflippen, inden du måler din puls. Hvis pulssensoren er i kontakt med hånden, skal du anbringe håndfladerne på begge kontaktpuder, inden du måler din puls. Hvis pulssignalet ikke tilføres i over 30 sekunder, vender enheden tilbage til funktionen "Time" (Tid)

ADVARSEL! Pulsmålingssystemer kan være unøjagtige. Overtræning kan resultere i alvorlige personskader eller dødsfald. Hold øjeblikkeligt op med at træne, hvis du føler dig utilpas"

Nulstil

Tryk på tilstandsknappen i over 3 sekunder, og visningen nulstilles.

Automatisk sluk

Enheden slukkes, hvis hastighedssignalet stoppes i over 4 minutter.

Specifikationer

FUNKTION	Automatisk scanning	Hvert 4. sekund
	Forløbet tid	00:00~99:59
	Hastighed	0,0~99,9 km/t
	Distance	0,00~99,99 km
	Kalorier	0,00~999,9 kcal
	Puls	40~180/min
Styreenhed	4-bit enkelt chip-mikroprocessor	
Sensor	Ingen-kontakt magnetisk type	
Batteritype	2 stk. AA eller UM-3	
Driftstemperatur	0 °~+40°C	
Opbevaringstemperatur	-10 °~+60°C	

FEJLFINDING.

1. **Udskiftning af batteriet.** Udskift computerbatteriet ved at tage computeren ud af computerholderen, fjern batteridækslet fra bagsiden af computerkonsollen og tage batterierne ud. Udskift med nye batterier. Sæt til sidst dækslet på plads på konsollen, og glid computeren tilbage på computerholderen.

BORTSKAFFELSE AF BATTERIER

1. Et brugt batteri er farligt affald – bortskaf det venligst korrekt, og smid det ikke i skraldespanden.
2. Når du til sidst ønsker at kassere maskinen, skal du tage batterierne ud af computeren og bortskaffe dem separat som farligt affald.

EU Declaration of Conformity

Product model: Trainer S'11 SB4800

Name and address of the manufacturer:

HI MARK GROUP CO., LTD.

11F, NO. 149, ROOSEVELT ROAD, SEC. 3,

106, TAIPEI, TAIWAN

886-2-2363-2222

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

Object of the declaration:

Equipment: PRO RACING BIKE

Brand name: TITAN LIFE

Model/type: YC-4604E1BY-H-13KG/ 270-000290

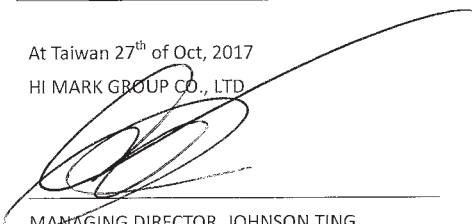


The object of the declaration described above is in conformity with the relevant community harmonization legislation:

Directive	Standard
GPSD 2001/95/EC Produktsikkerhetsdirektivet	NS-EN ISO 20957-1: 2013 NS-EN 957-10:2005
EMC 2004/108/EC Direktiv for Elektromagnetisk kompatibilitet	EN 61000-6-3: 2007+A1: 2011 IEC 61000-3-2: 2005+A1: 2009+A2: 2009 IEC 61000-3-3:2008 EN 61000-6-1: 2007
RoHS Directive 2011/65/EU	

At Taiwan 27th of Oct, 2017

HI MARK GROUP CO., LTD


MANAGING DIRECTOR, JOHNSON TING
