

CARDIO

DE



B35 BIKE

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

SV: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

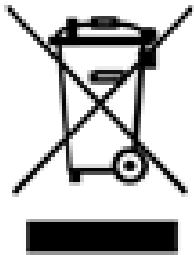
NO.: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.eu

UK: 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.

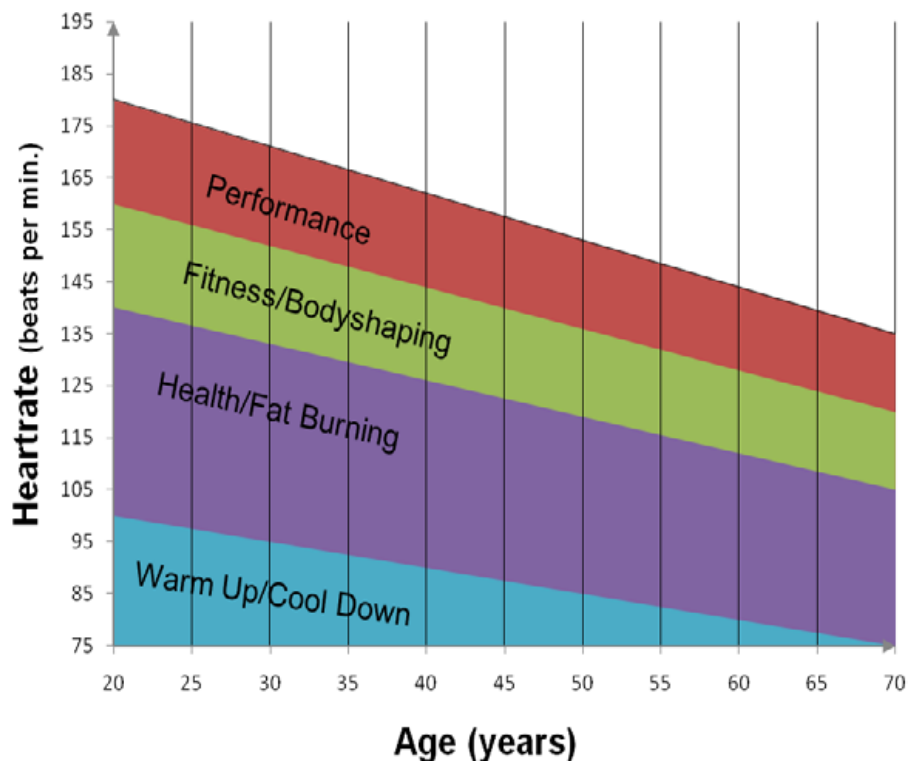
Allgemeine Einstellung der maximalen Herzfrequenz:

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.

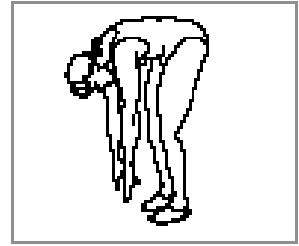
AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

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.

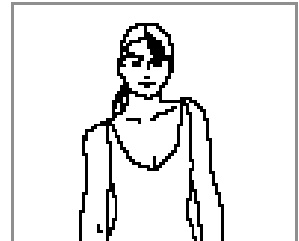
BERÜHREN SIE IHRE ZEHEN

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.



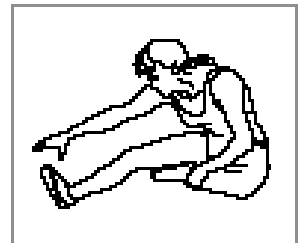
SCHULTERN HEBEN

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.



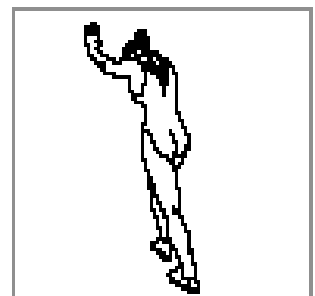
SEITENDEHNUNGEN

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.



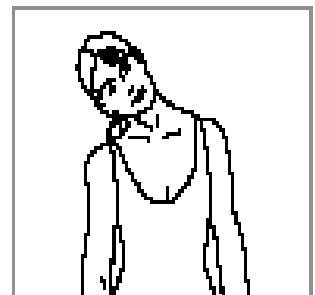
WADEN-/ ACHILLESDEHNUNGEN

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"> ● Verbesserung der funktionellen Kapazität ● Reduziertes Krankheitsrisiko ● Körperliches Wohlbefinden 	Stufe 1 Arbeitet mit einem Puls von 40-60 % Ihres Höchstwerts
Gesünderes Herz - Fettverbrennung <ul style="list-style-type: none"> ● Verbesserte Herztätigkeit ● Gewichtsverlust ● Mehr Energie ● Verringerter Blutdruck ● Verringerter Cholesterinspiegel ● Stärkeres Immunsystem ● Weniger Stress 	Stufe 2 Arbeitet mit einem Puls von 61-70% Ihres Höchstwerts
Kondition - Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> ● Verbesserte Herztätigkeit ● Verbesserte aerobe Kapazität und Ausdauer 	Stufe 3 Arbeitet mit einem Puls von 71-85% Ihres Höchstwerts
Wettkampftraining <ul style="list-style-type: none"> ● Erhöht Sauerstofflimit ● Verbesserte Wettbewerbsergebnisse 	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 einzigen Ziel Ihres Trainings. Mit einem Blick in den Spiegel erkennen Sie die Auswirkungen des Trainings sofort, da Sie Fett in Muskeln umwandeln.

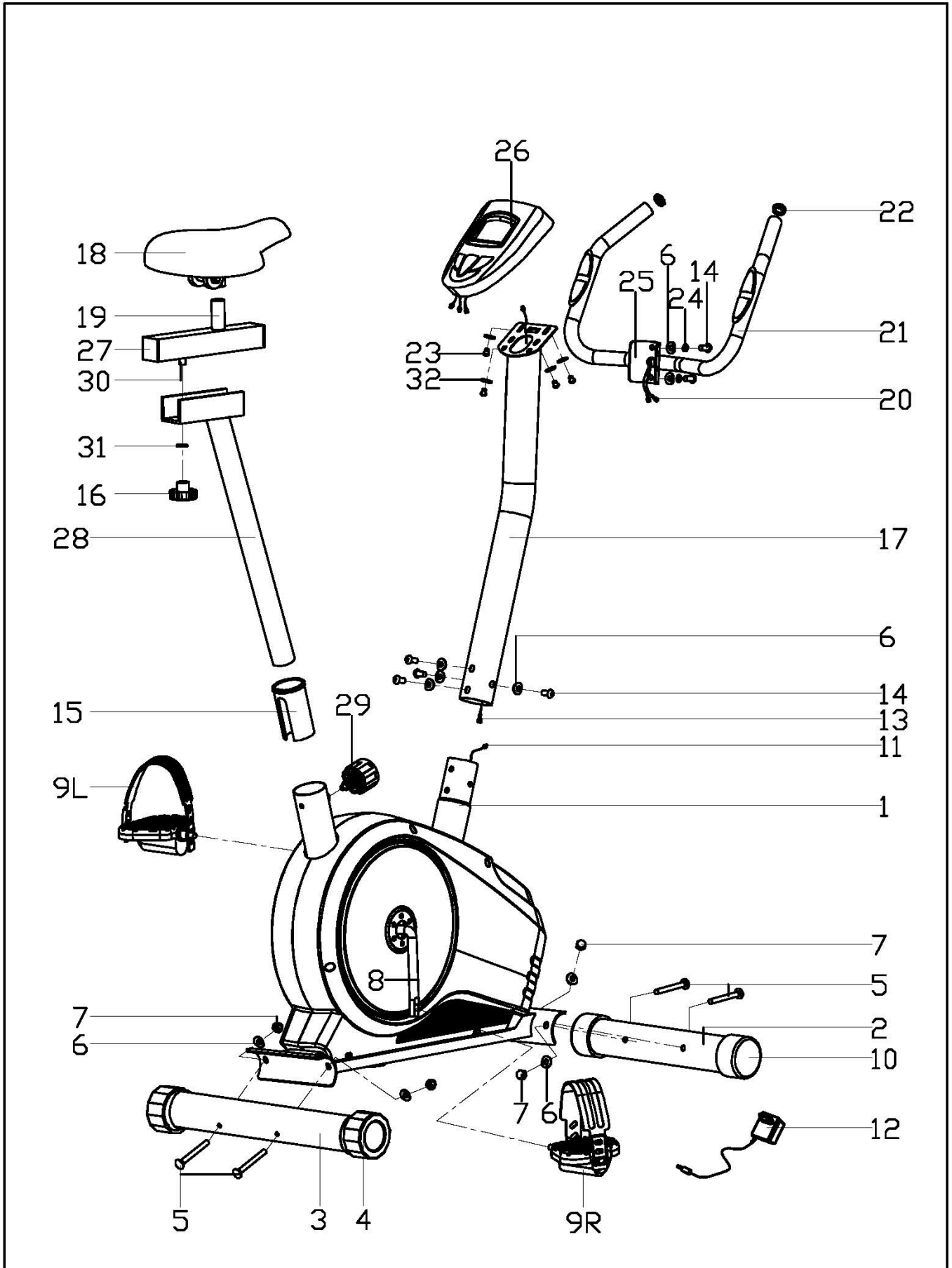
Setzen Sie sich bei Trainingsbeginn keine unrealistischen Ziele. Dies führt schnell zu schmerzenden Muskeln, sodass Sie die Motivation verlieren, Ihre Ziele weiter zu verfolgen. Es ist besser, Sie sitzen dreimal pro Woche 20 Minuten auf dem Sattel und erholen sich zwischen den Trainingseinheiten. Mit 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 120kg

EXPLOSIONSDARSTELLUNG



TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE	NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1	17	Handgriffstange	1
2	Standfuß vorne	1	18	Sattel	1
3	Standfuß hinten	1	19	Horizontale Sattelstange	1
4	Hintere Abschlusskappe	2	20	Pulskabel	2
5	Schlossschraube M8×L74	4	21	Schaumgriff	2
6	Bogenscheibe $\Phi 8.5 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R33.5$	10	22	Runde Abschlusskappe	2
7	Hutmutter M8	4	23	Linsenkopfschraube	4
8	Kurbel	1	24	Federring D8x1.5	2
9L/R	Pedal	1/1	25	Griffstange	1
10	Vordere Abschlusskappe	2	26	Computer	1
11	Sensorkabel	1	27	Quadratische Abschlusskappe	2
12	Adapter	1	28	Sattelstange	1
13	Verlängerungskabel	1	29	Drehknopf	1
14	Innensechskantschraube M8*16	6	30	U-förmige Schiene	1
15	Sattelbuchse	1	31	Unterlegscheibe D10	1
16	Mutter	1	32	Unterlegscheibe	4

HINWEIS:

Der Großteil der aufgeführten Teile wurde separat verpackt, aber einige Teile wurden bereits in den angegebenen Montageteilen vorinstalliert. In einem solchen Fall, entfernen Sie die Teile und setzen Sie sie wie in der Montageanleitung angegeben neu ein, wenn diese an der Reihe sind.

Bitte beachten Sie die einzelnen Montageschritte und notieren Sie sich alle bereits vorinstallierten Teile.

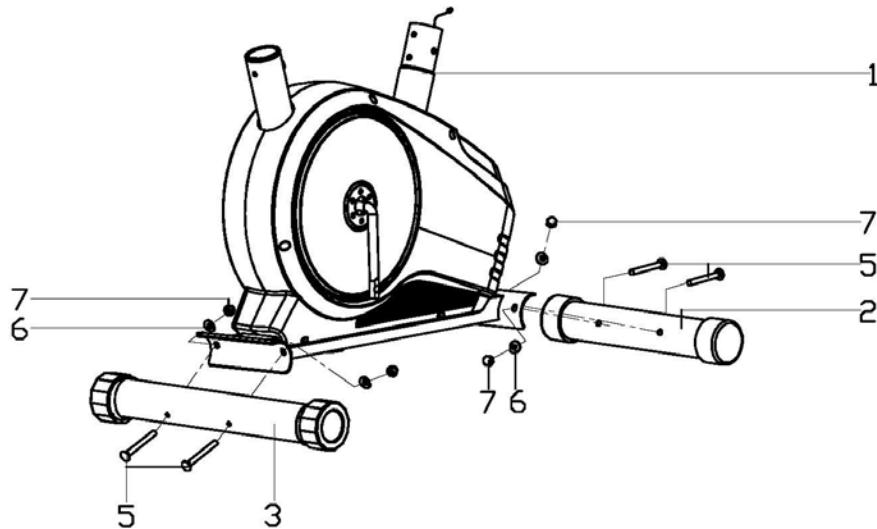
VORBEREITUNG: Stellen Sie vor der Montage sicher, dass Sie über ausreichend Platz um das Gerät herum verfügen; Verwenden Sie die vorliegenden Werkzeuge zur Montage; Überprüfen Sie vor der Montage bitte, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.

Es wird dringend empfohlen, dass diese Maschine von zwei oder mehr Personen montiert wird, um Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANWEISUNGEN

SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen (2) und hinteren Standfuß (3) am Hauptrahmen (1) wie abgebildet mit den Schlossschrauben (5), Bogenscheiben (6) und Hutmuttern (7).



SCHRITT 2

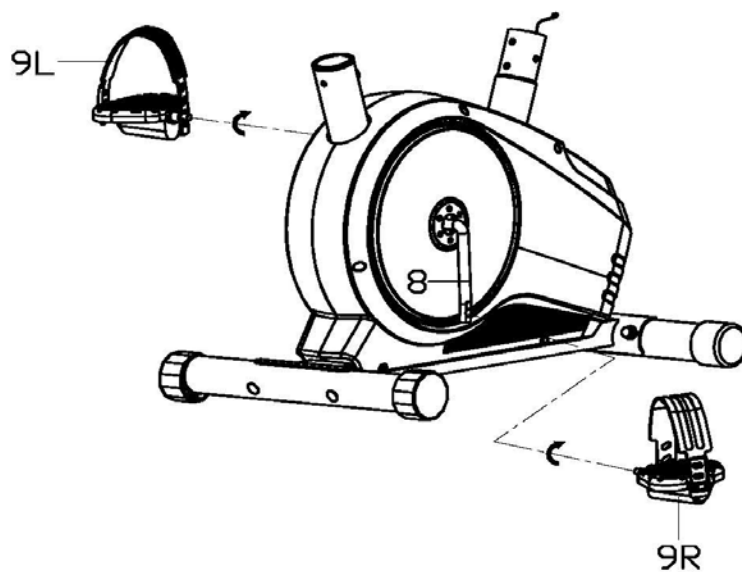
Montieren Sie das rechte und linke Pedal (9L/R) an der Kurbel.

Wichtig:

Beide Pedale sind gekennzeichnet, L FÜR LINKS und R FÜR RECHTS.

Zum Festziehen drehen Sie das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN und das rechte Pedal IM UHRZEIGERSINN.

★ Sorgen Sie bei Verwendung des Fahrrads dafür, dass die Pedale stets korrekt festgezogen sind. Bei Nichteinhaltung der Anweisungen können die Gewinde der Pedale beschädigt werden.

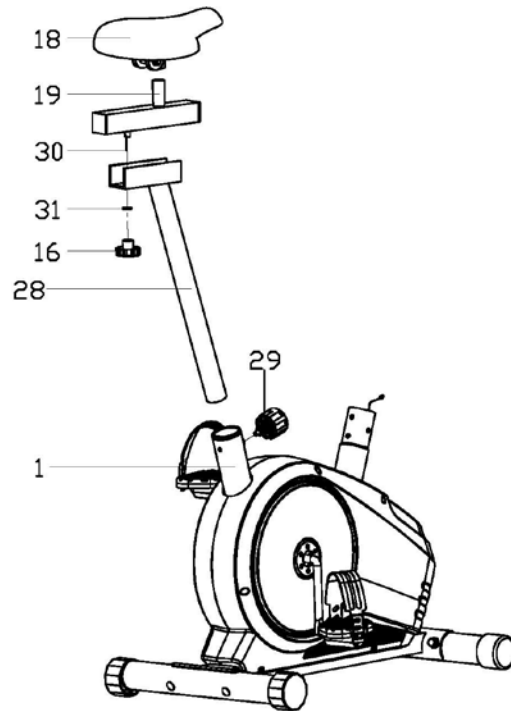


SCHRITT 3

Führen Sie die Sattelstange (28) in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie sie mit dem Drehknopf (29) in einer geeigneten Höhe wie abgebildet.

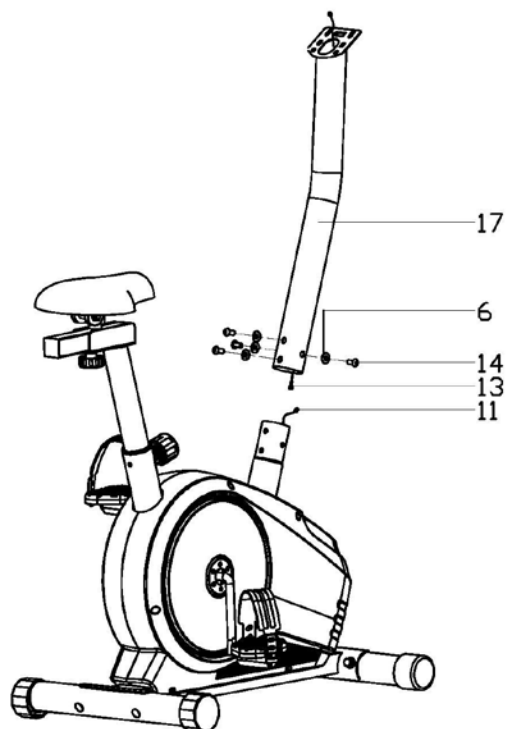
Montieren Sie die horizontale Sattelstange (19) an der Sattelstange (28) mit der Unterlegscheibe (15) und der Mutter (16), montieren Sie dann den Sattel (18) auf der horizontalen Sattelstange (19).

★ Sorgen Sie dafür, dass der Sattel immer korrekt an der horizontalen Sattelstange festgezogen ist, bevor Sie mit der Bewegung beginnen.



SCHRITT 4

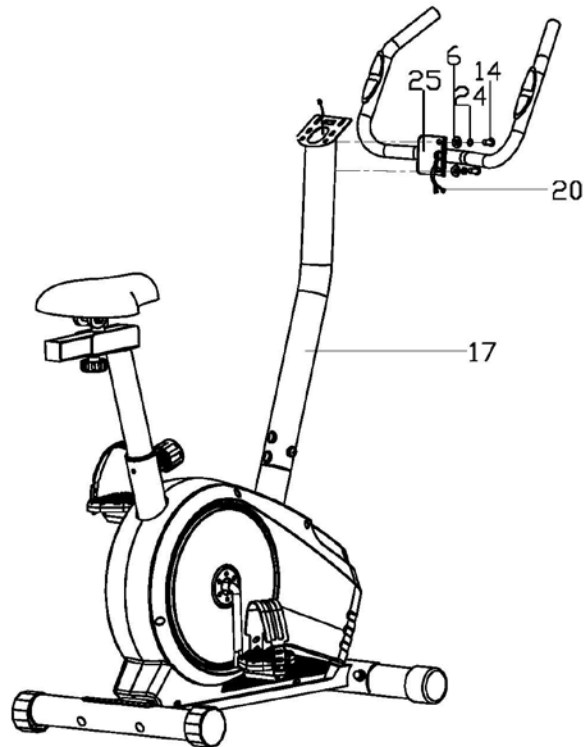
Verbinden Sie das Verlängerungskabel (13) mit dem Sensorkabel (11). Befestigen Sie dann die Handgriffstange (17) am Pfosten des Hauptrahmens (1) mit der Innensechskantschraube (14) und Bogenscheibe (6).



SCHRITT 5

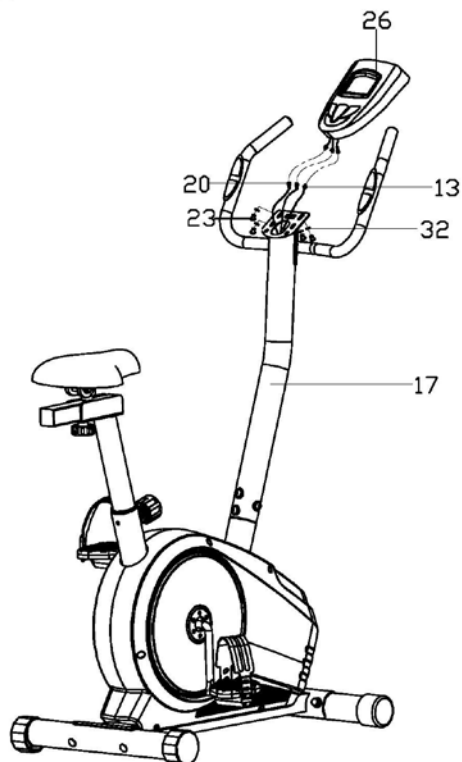
A: Führen Sie die Puls kabel (20) durch das Loch an der Handgriffstange (17) und ziehen Sie sie von oben an der Computerhalterung heraus.

B: Befestigen Sie die Griffstange (25) mit Innensechskantschraube (14) und Federring (24) mit Bogenscheibe (6) an der Handgriffstange (17).



SCHRITT 6

Verbinden Sie die Puls kabel (20) und das Verlängerungskabel (13) mit den entsprechenden Kabeln, die aus dem Computer (26) herauskommen. Montieren Sie dann den Computer (26) fest auf der Halterung an der Handgriffstange (17) mit der Linsenkopfschraube (23) und einer Unterlegscheibe (32) wie abgebildet.



GEBRAUCHSANWEISUNG

NR.: SMS-310

START/STOP: 1. Zum Starten und Pausieren des Trainings.
2. Zum Starten der Körperfettmessung.
3. Funktioniert nur im Stoppmodus. Durch 3 Sekunden langes Halten der Taste werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.

DOWN (AB): Zum Verringern des Wertes des ausgewählten Trainingsparameters: TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) usw. Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung verringert.

UP (AUF): Zum Erhöhen des Wertes des ausgewählten Trainingsparameters: Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung erhöht.

ENTER: Zum Eingeben des gewünschten Werts oder Trainingsmodus.

TEST (PULS, ERHOLUNG): Durch Drücken dieser Taste wird die Erholungsfunktion gestartet, wenn der Computer den Herzfrequenzwert erhalten hat. Die Erholung ist Fitnessstufe 1-6 nach 1 Minute. F1 ist der beste Wert, F6 der schlechteste.

MODUS: Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von RPM (U/MIN) auf SPEED (GESCHWINDIGKEIT), ODO (SCHRITTE), DIST (STRECKE), WATT oder CALORIES (KALORIEN) umzuschalten.

Trainingsauswahl

Verwenden Sie nach dem Einschalten die Tasten UP oder DOWN zur Trainingsauswahl und drücken Sie dann ENTER, um in den gewünschten Modus zu gelangen.

Einstellen der Trainingsparameter

Nach Auswahl Ihres gewünschten Programms können Sie mehrere Trainingsparameter gemäß den gewünschten Trainingsresultaten voreinstellen.

TRAININGSPARAMETER:

TIME (ZEIT) / DISTANCE (STRECKE) / CALORIES (KALORIEN) / AGE (ALTER)

Hinweis: Einige Parameter können in bestimmten Programmen nicht eingestellt werden.

Drücken Sie nach der Programmauswahl ENTER. Der Parameter „Time“ (Zeit) blinkt. Mit der UP- oder DOWN-Taste können Sie den gewünschten Zeitwert auswählen. Drücken Sie ENTER, um den Wert einzugeben. Mit der blinkenden Eingabeaufforderung wechseln Sie zum nächsten Parameter. Verwenden Sie weiter die UP- oder DOWN-Taste. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Programmbetrieb

Manuell (P1)

Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Option „*Manual*“ (Manuell) aus und drücken Sie ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt und Sie können den Wert mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit dem nächsten einzustellenden Parameter fort.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Einer der Trainingsparameter zählt bis Null herunter. Dann ertönt ein Doppelklang und das Training wird automatisch gestoppt.

Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen und nicht abgeschlossene Trainingsparameter abzuschließen.

Voreingestellte Programme (P2-P14)

Es gibt 10 einsatzbereite Programmprofile. Alle Programmprofile haben 24 Widerstandswerte.

Einstellen der Parameter für voreingestellte Programme

Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN eines der voreingestellten Programme aus und drücken Sie ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt und Sie können den Wert mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit dem nächsten einzustellenden Parameter fort.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Einer der Trainingsparameter zählt bis Null herunter. Dann ertönt ein Doppelklang und das Training wird automatisch gestoppt.

Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen und nicht abgeschlossene Trainingsparameter abzuschließen.

Wattsteuerungsprogramm (P15)

Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Option „*Watt control program*“ (Wattsteuerungsprogramm) aus und drücken Sie ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt und Sie können den Wert mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit dem nächsten einzustellenden Parameter fort.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Einer der Trainingsparameter zählt bis Null herunter. Dann ertönt ein Doppelklang und das Training wird automatisch gestoppt.

Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen und nicht abgeschlossene Trainingsparameter abzuschließen.

Der Computer passt die Widerstandsbelastung je nach Geschwindigkeit automatisch an, um den konstanten Watt-Wert beizubehalten.

Während des Trainings kann der Benutzer anhand der UP/DOWN-Tasten den Watt-Wert einstellen.

KÖRPERFETTPROGRAMM (P16)

Einstellen der Daten für die Körperfettfunktion

Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Option „*BODY FAT Program*“ (Körperfettprogramm) aus und drücken Sie ENTER. Nun blinkt „Male“ (Männlich), und Sie können das Geschlecht mit der UP- oder der DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie ENTER, um das Geschlecht zu speichern und mit den nächsten Daten fortzufahren.

Nun blinkt „175“ für die Größe, und Sie können die Körpergröße mit der UP- oder der DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und mit den nächsten Daten fortzufahren.

Nun blinkt „75“ für das Gewicht, und Sie können das Körpergewicht mit der UP- oder der DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und mit den nächsten Daten fortzufahren.

Nun blinkt „30“ für das Alter, und Sie können das Alter mit der UP- oder der DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern.

Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu starten. Legen Sie dafür bitte Ihre Hände auf die Handpulsgriffe.

Nach 15 Sekunden zeigt das Display „Body Fat %“ (Körperfett in %), BMR, BMI & BODY TYPE (KÖRPERTYP) an.

HINWEIS: Körpertypen:

Es gibt 9 Körpertypen, die nach dem Körperfettanteil in % berechnet werden. Typ 1: 5 % bis 9 %. Typ 2: 10% bis 14%. Typ 3: 15% bis 19%. Typ 4: 20% bis 24%. Typ 5: 25% bis 29%. Typ 6: 30% bis 34%. Typ 7: 35% bis 39%. Typ 8: 40% bis 44%. Typ 9: 45% bis 50%.

BMR: Metabolisches Grundumsatzverhältnis

BMI: Body-Mass-Index

Drücken Sie START/STOP, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

ZIEL-HERZFREQUENZ-Programm (P17)

Einstellen der Parameter für das ZIEL-HERZFREQUENZ-Programm

Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Option „*TARGET H.R.*“ (ZIEL-HERZFREQUENZ) aus und drücken Sie ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt und Sie können den Wert mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit dem nächsten einzustellenden Parameter fort.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn der Puls über oder unter (± 5) der eingestellten ZIEL-HERZFREQUENZ liegt, passt der Computer die Widerstandsbelastung automatisch an.

Er wird ca. alle 10 Sekunden überprüft. Die Widerstandsbelastung wird dementsprechend zunehmen oder abnehmen.

Einer der Trainingsparameter zählt bis Null herunter. Dann ertönt ein Doppelklang und das Training wird automatisch gestoppt.

Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und nicht abgeschlossene Trainingsparameter abzuschließen.

Programm HERZFREQUENZKONTROLLE (P18-P20)

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für den Ziel-Puls:

P15- 60 % ZIELHERZFREQUENZ = 60 % von (220-ALTER)

P16- 75 % ZIELHERZFREQUENZ = 75 % von (220-ALTER)

P17- 85 % ZIELHERZFREQUENZ = 85 % von (220-ALTER)

Einstellen der Parameter für die Herzfrequenzkontrolle

Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Option „*One of Heart Rate Control Program ...*“ (Eines der Herzfrequenzkontrollprogramme ...) aus und drücken Sie ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt und Sie können den Wert mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit dem nächsten einzustellenden Parameter fort.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn der Puls über oder unter (± 5) der ZIEL-HERZFREQUENZ liegt, passt der Computer die Widerstandsbelastung automatisch an.

Er wird ca. alle 10 Sekunden überprüft. Die Widerstandsbelastung wird dementsprechend zunehmen oder abnehmen.

Einer der Trainingsparameter zählt bis Null herunter. Dann ertönt ein Doppelklang und das Training wird automatisch gestoppt.

Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und nicht abgeschlossene Trainingsparameter abzuschließen.

Benutzerprogramme (P21-P24)

Es gibt vier Benutzerprogramme von U1 bis U4, die ausgewählt werden können.

Mit den Benutzerprogrammen kann der Benutzer seine eigenen Programme festlegen, die sofort benutzt werden können.

Einstellen der Parameter für Benutzerprogramme

Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Option „User“ (Benutzer) aus und drücken Sie ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt und Sie können den Wert mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit dem nächsten einzustellenden Parameter fort.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort.

Nachdem Sie die gewünschten Parameter eingestellt haben, blinkt Stufe 1. Stellen Sie den Wert anhand der UP- oder DOWN-Taste ein und drücken Sie dann ENTER, bis Sie fertig sind.

(insgesamt 10 Mal). Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Einer der Trainingsparameter zählt bis Null herunter. Dann ertönt ein Doppelklang und das Training wird automatisch gestoppt.

Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und nicht abgeschlossene Trainingsparameter abzuschließen.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC BIKE
Model TITAN LIFE BIKE B35
Itemnumber YK-BK8508
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD

Address NO.63,TONGMINGLU ROAD ,TONGANINDUSTRIES ,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	Report No. 68.300.17.0056.01
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-5:2009
THE EMC DIRECTIVE (2014/30/EU)	Report No. HZ10090065
THE ERP DIRECTIVE(2009/125/EC)	Report No. EN150911007S
THE LVD DIRECTIVE (2014/35/EU)	Report No. EFSH201604-L012

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: MAY 13, 2019

Name: Ms.Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature



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

CARDIO

DK



B35 BIKE

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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

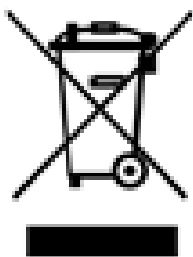
NO: www.livingsport.eu

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.

VEDLIGEHOJDELSE

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.

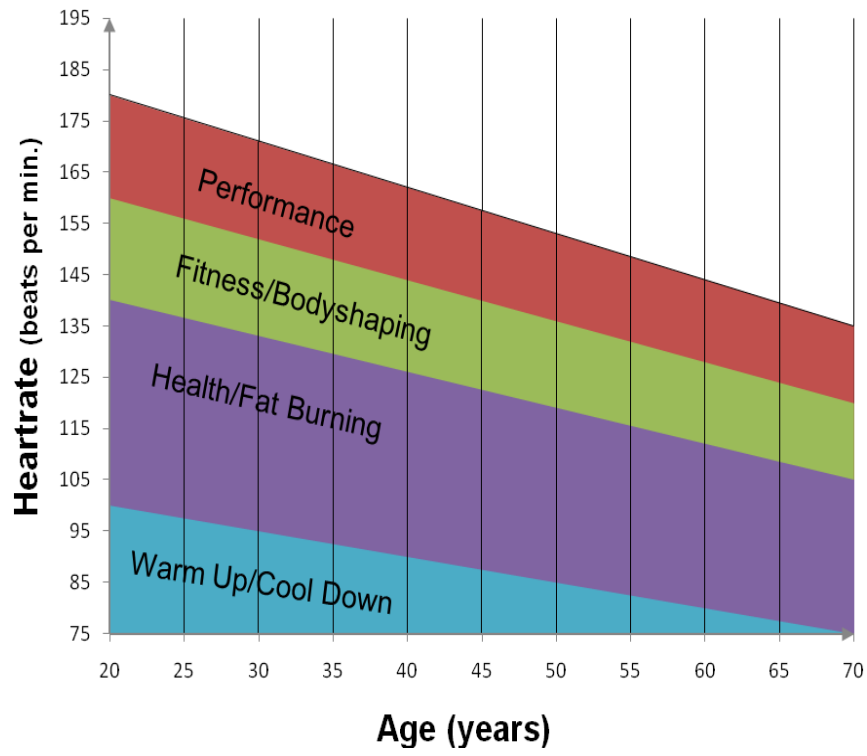
Generel fastlæggelse af maxpuls:

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

Kvinde: 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.

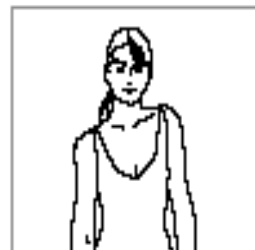
TÅBERØRING

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.



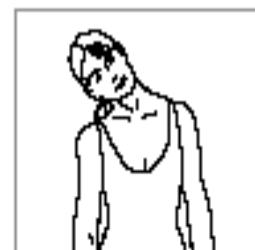
LÆGSTRÆK

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
<p>Mere aktiv livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forbedret funktionskapacitet • Mindsket risici for sygdomme • Fysisk velvære 	<p>Niveau 1</p> <p>Arbejd med en puls på 40-60% af din max</p>
<p>Sunder hjerte – forbrænde fedt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forbedret cardiovaskulært helbred • Vægttab • Mere energi • Nedsat blodtryk • Nedsat kolesteroltal • Øget immunforsvar • Formindske stress 	<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"> • Forbedret cardiovaskulært helbred • Øget iltoptagelse og større udholdenhed 	<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"> • Flytte syregrænsen • Forbedre konkurrenceresultater 	<p>Niveau 4</p> <p>Arbejd med en puls på 86-100% af din max</p>

HJÆLP TIL AT OPFYLDE DINE TRÆNINGSMÅL

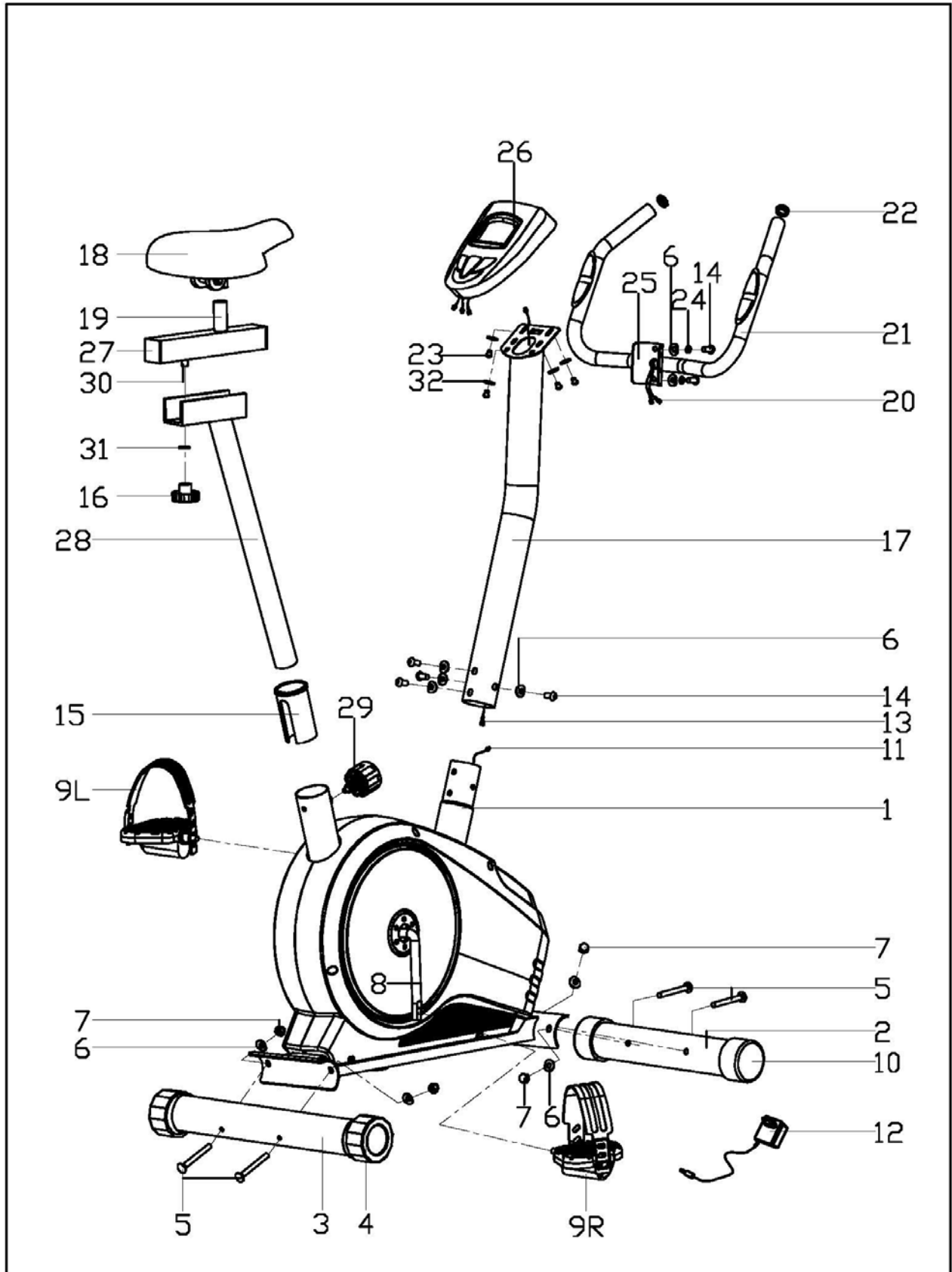
Som tidligere beskrevet, er der en lang række fordele forbundet med træning: bedre søvnvaner, øget forbrænding (kroppen kan forbrænde fedt, selvom du ikke træner), forbedret holdning (mindsker risiko for rygsmerter) samt et bedre selvværd som et resultat af det ovenstående. Vi anbefaler, at du ikke kun 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 120kg

EKSPLODERET DIAGRAM



RESERVEDELSLISTE

NR.	BESKRIVELSE	ANTAL	NR.	BESKRIVELSE	ANTAL
1	Hovedstel	1	17	Styrpind	1
2	Forreste stabilisator	1	18	Sadel	1
3	Bagerste stabilisator	1	19	Vandret sadelpind	1
4	Bagerste endedæksel	2	20	Impulsledning	2
5	Bræddebolt M8×L74	4	21	Skumgreb	2
6	BueskiveΦ8,5×1,5×Φ25×R33,5	10	22	Rundt endedæksel	2
7	Topmøtrik M8	4	23	Krydskærvshovedbolt	4
8	Krank	1	24	Fjederskive (Ø6)	2
9L/R	Pedal	1/1	25	Styr	1
10	Forreste endedæksel	2	26	Computer	1
11	Sensorledning	1	27	Firkantet endedæksel	2
12	Adapter	1	28	Sadelpind	1
13	Forlængerledning	1	29	Knap	1
14	Indvendig sekskantet bolt M8×16	6	30	U-formet krydshoved	1
15	Sadelbøsning	1	31	Underlagsskive (Ø6*Ø16*1t)	1
16	Blømmemøtrik	1	32	Flad skive	4

BEMÆRK:

Størstedelen af det angivne monterings-hardware er blevet emballeret separat, men visse hardware-elementer er muligvis allerede installeret i de identificerede monteringsdele. Under disse omstændigheder skal du blot fjerne og geninstallere hardwaren som montering efter behov.

Se venligst de enkelte monteringsstrin, og notér alt forudinstalleret hardware.

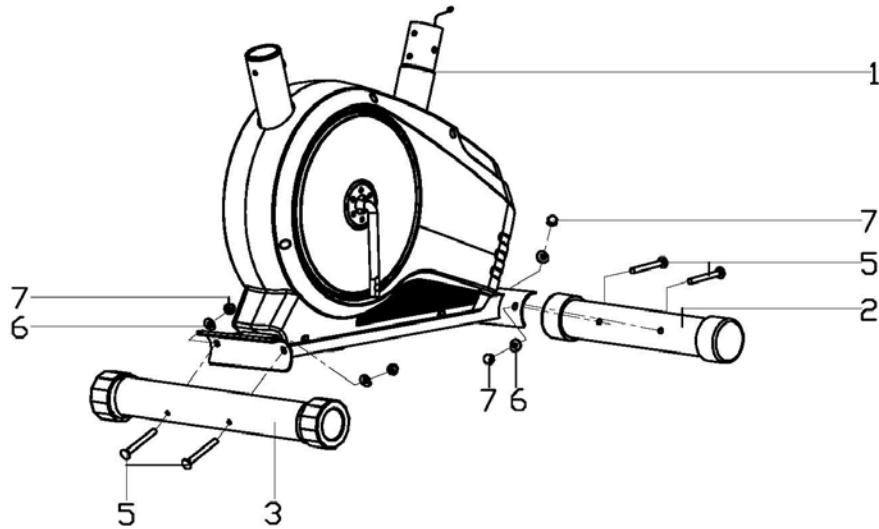
KLARGØRING: Inden monteringen skal du sørge for, at du har nok plads omkring elementet; Brug det aktuelle værktøj til montering; Inden monteringen bedes du kontrollere, at alle nødvendige dele er tilgængelige.

Det anbefales kraftigt, at denne maskine monteres af to eller flere personer for at undgå evt. skader.

MONTERINGSVEJLEDNING

TRIN 1

Monter de forreste (2) og bagerste stabilisatorer (3) på hovedstellet (1) med bræddeboltene (5), bueskiver (6) og topmøtrikker (7) som vist.



TRIN 2

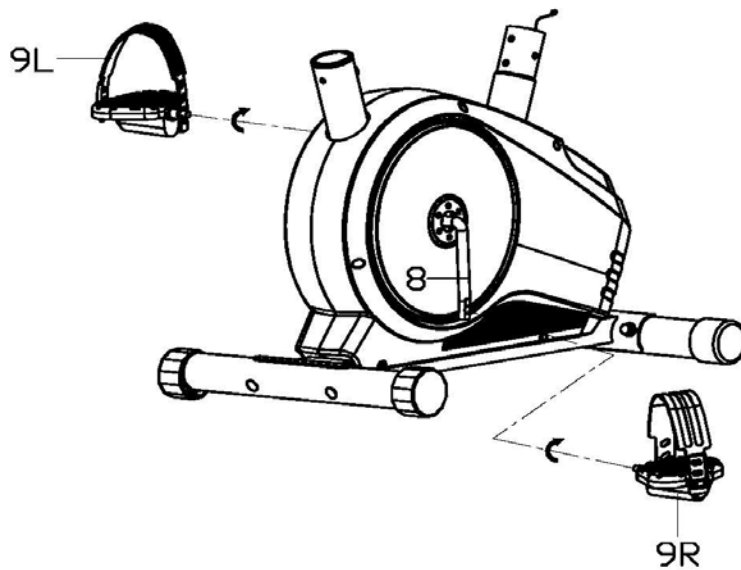
Monter den højre og venstre pedal (9V/H) på kranken (8) henholdsvisvist.

Vigtigt:

Begge pedaler er mærket med L FOR LEFT (VENSTRE) og R FOR RIGHT (HØJRE).

Sådan strammes den venstre pedal MOD URET og den højre pedal MED URET.

★ Hold altid den venstre og højre pedal helt stram når du bruger cyklen. Manglende overholdelse af vejledningerne, kan føre til beskadigelse af pedalernes gevind.

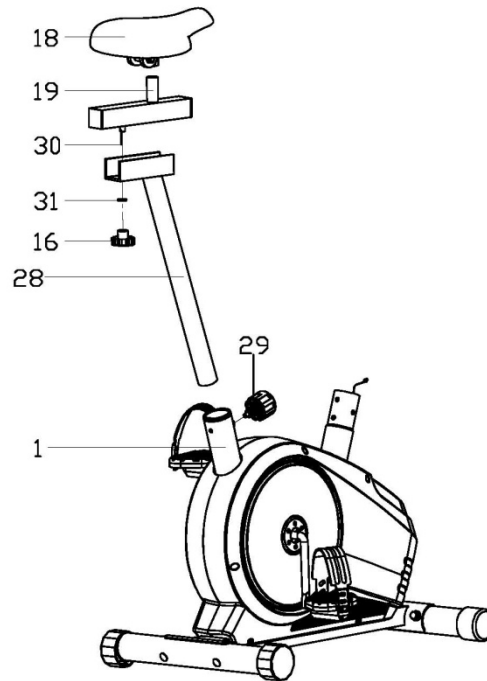


TRIN 3

Sæt sadelpinden (28) ind i hovedstellet (1) og fastgør med fjederknappen (29) ved en passende højde, som vist.

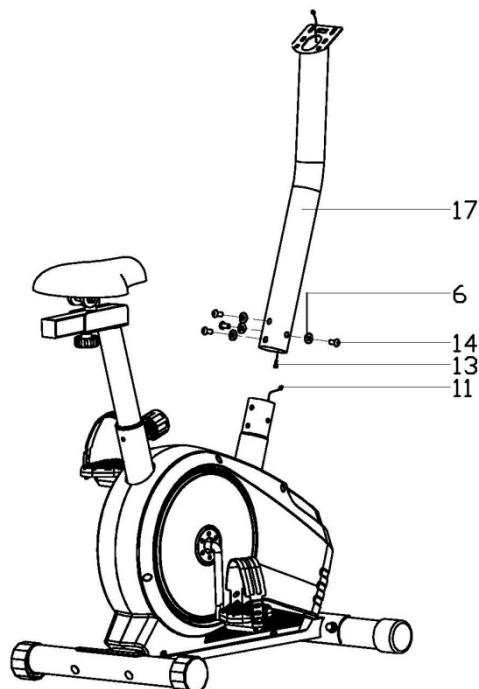
Monter den vandrette sadelpind (19) på sadelpinden (28) med underlagsskiven (31) og blommemøtrikken (16), og sæt derefter sadlen (18) på den vandrette sadelpind (19)

★ Kontroller altid, at sadlen er korrekt fastgjort på den vandrette sadelpind før den anvendes.



TRIN 4

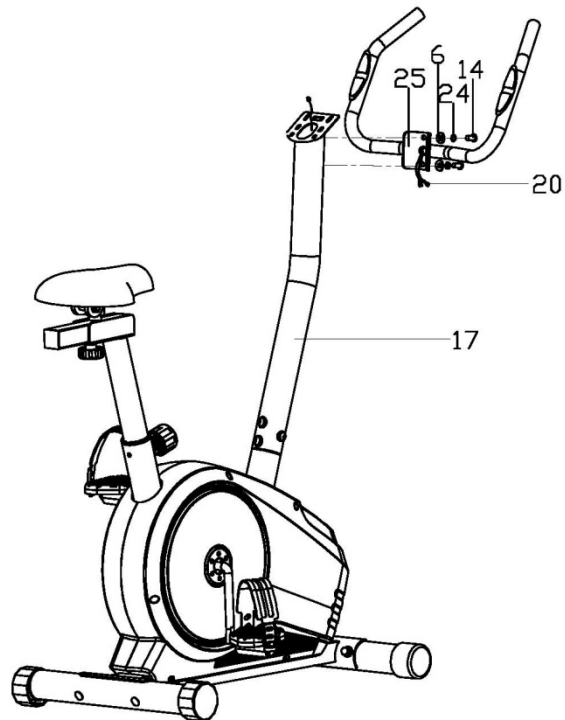
Forbind forlængerledningen (13) med sensorledningen (11). Fastgør derefter styrpinden (17) til pinden på hovedstellet (1) med de indvendige sekskantede bolte (14) og bueskiver (6).



TRIN 5

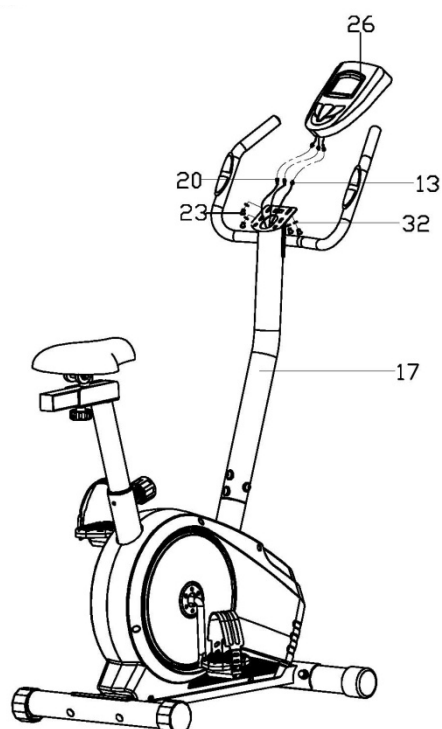
A: Før impulsledningerne (20) gennem hullet på styrpinden (17), og træk dem ud fra den øverste ende af computerbeslaget (59).

B: Fastgør styret (25) til styrpinden (17) med den indvendige sekskantede bolt (14), fjederskiven (24) og bueskiverne (6).



TRIN 6

Tilslut impulsledninger (20) og forlængerledning (13) til de ledninger, der kommer fra computer (26). Monter derefter computere (26) på beslaget på styrpinden (17) og stram med krydskærhvovedbolten (23) og underlagsskiven (32) som vist.



INSTRUKTIONSVEJLEDNING

Tastefunktioner SMS-310

START/STOP: 1. Starter og afbryder træning.

2. Starter måling af kropsfedt.

3. Fungerer kun i stop-tilstanden. Når tasten holdes nede i 3 sekunder, nulstilles alle funktionsværdier.

NED: Reducerer værdien af den valgte træningsparameter: TIME, DISTANCE osv. under træningen vil den reducere modstandsbelastningen.

OP: Øger værdien af den valgte træningsparameter. Under træningen vil den reducere modstandsbelastningen.

ENTER: Bruges til at tilføje den ønskede værdi eller træningstilstand.

TEST(PULSE RECOVERY): Tryk for at åbne restitutionfunktionen, når computeren har pulsværdien. Restitution er Konditionsniveau 1-6 efter 1 minut. F1 er den bedste, og F6 er den værste.

MODE: Tryk for at skifte display fra RPM til SPEED, ODO til DIST, WATT til Calories (Kalorier) under træning.

Træningsvalg

Efter opstarten bruges tasterne OP eller NED for at vælge, og der skal derefter trykkes på ENTER for at åbne den ønskede tilstand.

Indstilling af træningsparametre

Når du har valgt dit ønskede program, kan du forudindstille adskillige træningsparametre til de ønskede resultater.

TRÆNINGSPARAMETRE:

TIME (Tid)/DISTANCE/CALORIES (Kalorier)/AGE (Alder)

Bemærk: Visse parametre kan ikke justeres i visse programmer.

Når et program er blevet valgt, blinker parameteret "Time" (Tid), når der trykkes på ENTER. Du kan vælge den ønskede tidsværdi ved hjælp af tasten OP eller NED. Tryk på ENTER-tasten for at indtaste en værdi. Den blinkende meddelelse bringer dig videre til den næste parameter. Fortsæt ved at bruge OP- eller NED-tasten. Tryk på START/STOP for at starte træning.

Programbetjening

Manual(P1)

Valg af "**Manual**" ved hjælp af OP- eller NED-tasten og derefter trykke på ENTER-tasten. 1st parameter "Time" (Tid) blinker, så værdien kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-tasten for at gemme værdien og gå videre til den næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: En af træningsparametrene tæller ned til nul, udsender bip-toner og stopper træningen automatisk.

Tryk på START-TASTEN for at fortsætte træningen og nå den ufuldendte træningsparameter.

Pre-programs (Forhåndsindstillede programmer) (P2-P14)

Der er 10 programprofiler, som er klar til brug. Alle programprofiler har 24 modstandsniveauer.

Indstilling af parametre for forhåndsindstillede programmer

Valg af et af de forhåndsindstillede programmer med OP- eller NED-tasten og derefter trykke på ENTER-tasten. 1st parameter "Time" (Tid) blinker, så værdien kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-tasten for at gemme værdien og gå videre til den næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Et af træningsparametrene tæller ned til nul, udsender bip-toner og stopper træningen automatisk.

Tryk på START-TASTEN for at fortsætte træningen og nå den ufuldendte træningsparameter.

Watt-kontrolprogram(P15)

Valg af "**Watt control program**" ved hjælp af OP- eller NED-tasten og derefter trykke på ENTER-tasten. 1stparameter

"Time" (Tid) blinker, så værdien kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-tasten for at gemme værdien og gå videre til den næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Et af træningsparametrene tæller ned til nul, udsender bip-toner og stopper træningen automatisk.

Tryk

på START-TASTEN for at fortsætte træningen og nå den ufuldendte træningsparameter.

Computeren justerer modstandsbelastningen automatisk afhængigt af hastigheden for at opretholde den konstante wattværdi. Brugeren kan anvende op/ned-tasten til at justere wattværdien under træningen.

BODY FAT PROGRAM (Kropsfedtprogram) (P16)

Indstilling af data for kropsfedt

Valg af "**BODY FAT Program**" ved hjælp af OP- eller NED-tasten og derefter trykke på ENTER. "Male" (Mand) blinker, så Gender (Køn) kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER for at gemme køn og gå videre til næste data.

"175" for højde blinker, så højde kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-TAST for at gemme værdi og gå videre til næste data.

"75" for vægt blinker, så vægten kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-TAST for at gemme værdi og gå videre til næste data.

"30" for alder blinker, så alder kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tast. Tryk på ENTER for at gemme værdi.

Tryk på START/STOP for at starte målingen, og tag også fat i håndpulsgebene.

Efter 15 sekunder viser displayet Body Fat % (Kropsfedt %), BMR, BMI og BODY TYPE (Kropstype).

BEMÆRK: Kropstyper:

Der er 9 kropstyper, som er opdelt i henhold til den beregnede FEDT%. Type 1 er fra 5% til 9%. Type 2 er fra 10% til 14%. Type 3 er fra 15% til 19%. Type 4 er fra 20% til 24%. Type 5 er fra 25% til 29%. Type 6 er fra 30% til 34%. Type 7 er fra 35% til 39%. Type 8 er fra 40% til 44%. Type 9 er fra 45% til 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (Grundlæggende metabolismeforhold)

BMI: Body Mass Index (Kropsmasseindeks)

Tryk på START/STOP-TAST for at vende tilbage til hoveddisplay.

MÅLPULS-program (P17)

Indstilling af parametre for MÅLPULS

Valg af "**MÅLPULS**" ved brug af OP- eller NED-tast og derefter trykke på ENTER-tast. 1. parameter "Time" (Tid) blinker, så værdien kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-tasten for at gemme værdien og gå videre til den næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Hvis pulsen er over eller under (± 5) den indstillede MÅLPULS, vil computeren justere modstandsbelastningen automatisk. Den kontrollerer ca. hvert 10. sekund. 1 modstandsbelastning øges eller reduceres.

En af træningsparametrene tæller ned til nul, udsender bip-toner og stopper træningen automatisk. Tryk på START/STOP-TASTEN for at fortsætte træningen og nå den ufuldendte træningsparameter.

HEART RATE CONTROL (PULSKONTROL) Program(P18-P20)

Der er 3 valg for målpulsen:

P15- 60 % MÅLPULS=60 % af (220-ALDER)

P16- 75 % MÅLPULS=75 % af (220-ALDER)

P17- 85 % MÅLPULS=85 % af (220-ALDER)

Indstillingsparametre for PULSKONTROL

Valg af "**ét pulskontrolprogram**." ved brug af OP- eller NED-tast og derefter trykke på ENTER-tast. 1st parameter "Time" (Tid) blinker, så værdien kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-tasten for at gemme værdien og gå videre til den næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre, og tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: Hvis pulsen er over eller under (± 5) MÅLPULSEN, vil computeren justere modstandsbelastningen automatisk. Den kontrollerer ca. hvert 10. sekund. 1 modstandsbelastning øges eller reduceres.

En af træningsparametrene tæller ned til nul, udsender bip-toner og stopper træningen automatisk. Tryk på START/STOP for at fortsætte træningen og nå den ufuldendte træningsparameter.

User Program (Brugerprogram)(P21-P24)

Der findes fire brugerprogrammer, som kan vælges fra U1 til U4.

Brugerprogrammer giver brugeren mulighed for at indstille sit eget program, der kan bruges med det samme.

Indstillingsparametre for User Program (Brugerprogram)

Valg af bruger ved hjælp af OP- eller NED-tast og derefter trykke på ENTER-tast. 1st parameter "Time" (Tid) blinker, så værdien kan justeres ved hjælp af OP- eller NED-tasten. Tryk på ENTER-tasten for at gemme værdien og gå videre til den næste parameter, der skal justeres.

Fortsæt gennem alle ønskede parametre .

Når du har opsat den ønskede parameter, blinker niveau 1. Brug OP- eller NED-tasten for at justere, og tryk derefter på ENTER, til det er færdigt. (Der er 10 tider i alt). Tryk på START/STOP for at starte træning.

Bemærk: En af træningsparametrene tæller ned til nul, udsender bip-toner og stopper træningen automatisk.

Tryk på START/STOP for at fortsætte træningen og nå den ufuldendte træningsparameter.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC BIKE
Model TITAN LIFE BIKE B35
Itemnumber YK-BK8508
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD

Address NO.63,TONGMINGLU ROAD ,TONGANINDUSTRIES ,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	Report No. 68.300.17.0056.01
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-5:2009
THE EMC DIRECTIVE (2014/30/EU)	Report No. HZ10090065
THE ERP DIRECTIVE(2009/125/EC)	Report No. EN150911007S
THE LVD DIRECTIVE (2014/35/EU)	Report No. EFSH201604-L012

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: MAY 13, 2019

Name: Ms.Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature



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

CARDIO

FI



B35 BIKE

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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

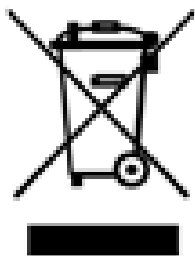
NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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 turvallisuusrisikin 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 harjoittellessasi 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.

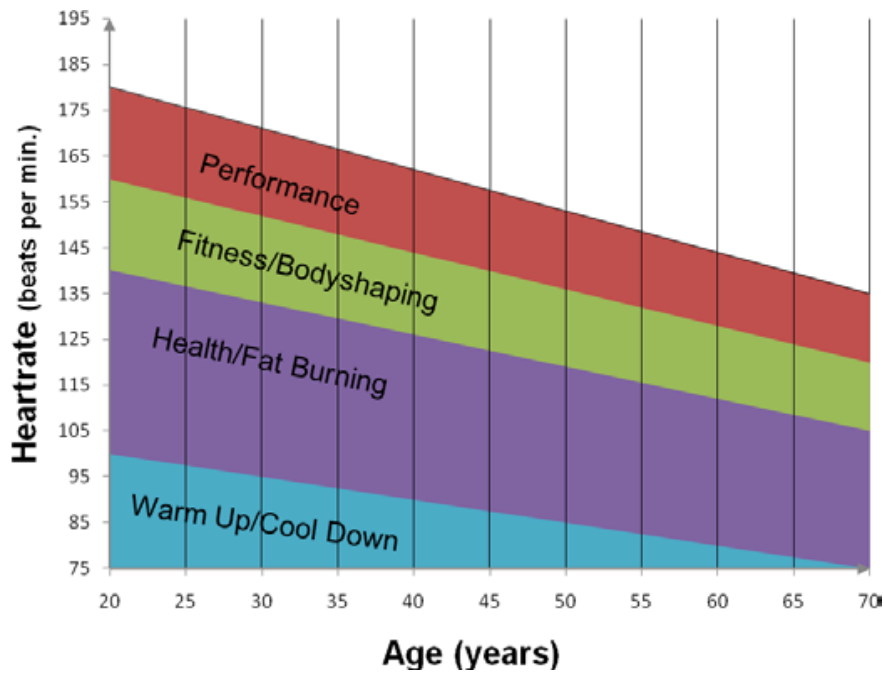
Maksimisykkeen määrittäminen:

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

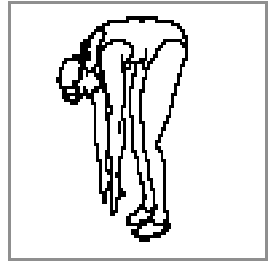
Onnistunut treeniohjelma koostuu lämmittelystä, aerobisesta harjoituksesta ja jäähdyttelystä. Suorita tämä ohjelmakuvio kaksi tai mielellään kolme kertaa viikossa niin, että välissä on lepopäivä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoittelun neljään tai viiteen kertaan viikossa.

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.

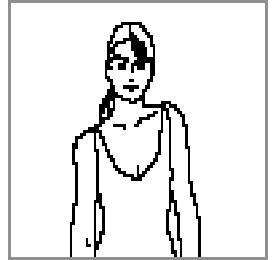
VARVASKOSKETUS

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.



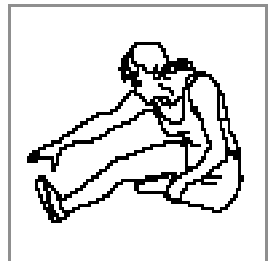
OLKAPÄÄNOSTO

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.



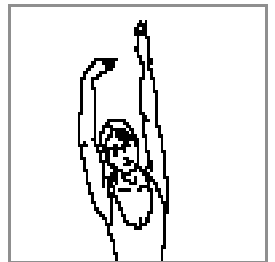
AKILLESÄJÄNTEEN VENYTYS

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.



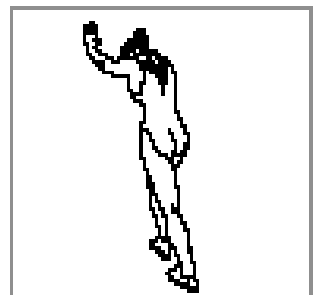
KYLKIVENYTYS

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



POHKEEN VENYTYS

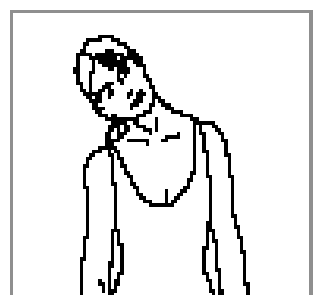
Tue itsesi seinää vasten käsivarsi ja vasen jalka oikean edessä. Anna oikean jalan venyä ja pidä vasen jalka lattiassa. Taivuta sitten vasenta jalkaasi ja nojaa eteenpäin vieden oikeaa lantiota seinää kohti. Pidä venytys 15 sekuntia ja toista toisella jalalla.



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

APUA PÄÄSEMÄÄN HARJOITTELUTAVOITTEESEESI

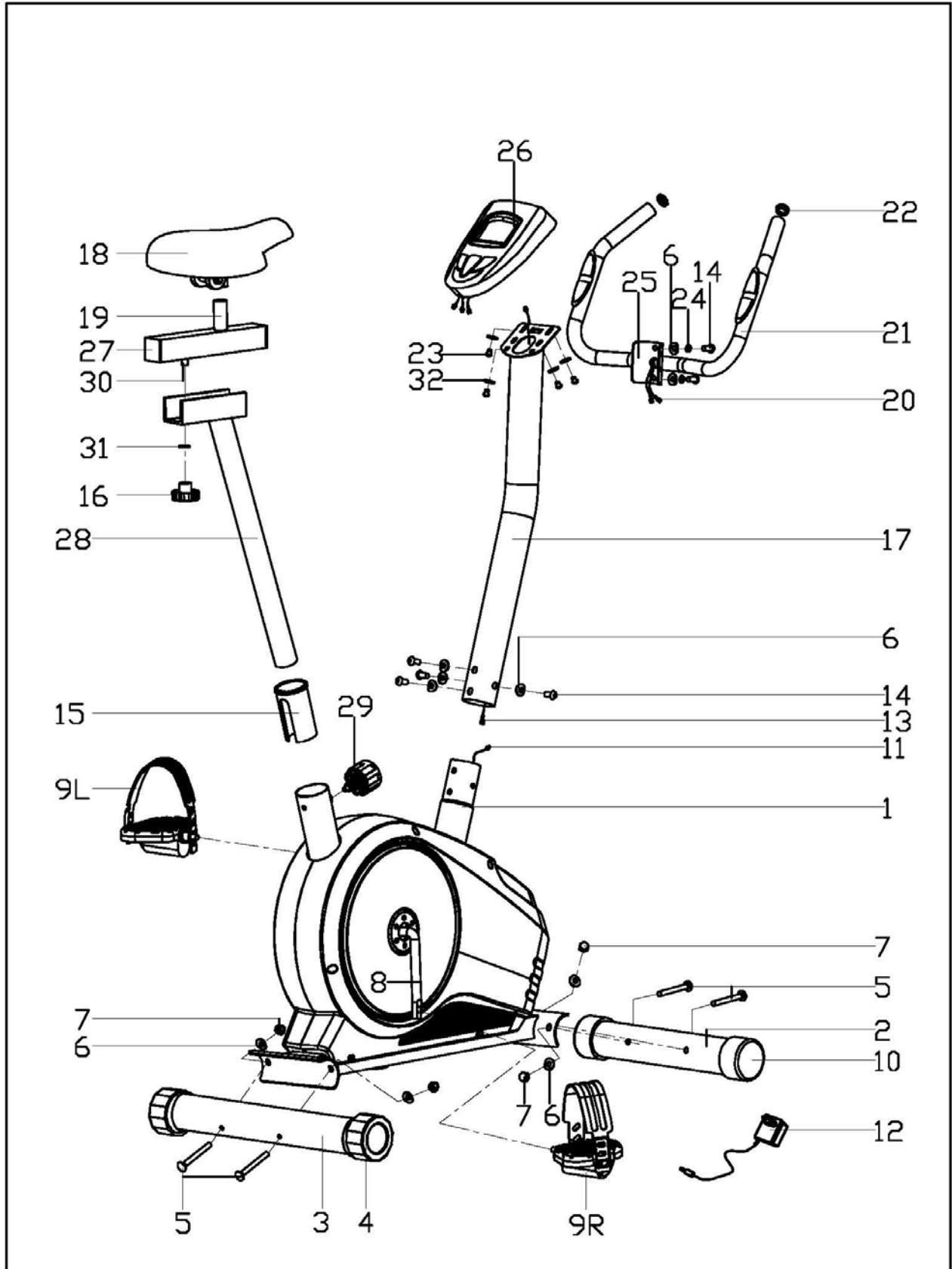
Kuten jo mainittiin, harjoitteluun liittyy monia etuja, kuten parempi unirytm, lisääntynyt rasvanpoltto (keho voi polttaa rasvaa silloinkin, kun et harjoittele), parempi asento (ehkäisee selkäkipuja) ja parempi itsetunto kaiken edellisen seurauksena. Suosittelemme, ettet käytä pelkästään painon pudotusta 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 terveellisemmillä tavoilla: käytä portaita hissin sijasta. Ja muista, että vaikket käyttäisi portaita joka päivä, niin jokaisella kerralla on merkitystä.

KÄYTTÖOPAS

Käyttäjän enimmäispaino 120kg

RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

NRO	KUVAUS	LKM	NRO	KUVAUS	LKM
1	Päärunko	1	17	Ohjaustangon tolppa	1
2	Etutuki	1	18	Satula	1
3	Takatuki	1	19	Satulan vaakatulppa	1
4	Takatuon päätytulppa	2	20	Sykejohto	2
5	Lukkoruuvi M8xL74	4	21	Vaahtomuovikahva	2
6	Kaarialuslevy Φ8,5 x 1,5 x Φ25 x R33,5	10	22	Pyöreä päätytulppa	2
7	Umpimutteri M8	4	23	Ristikantaruuvi	4
8	Kampi	1	24	Jousialuslevy D8x1,5	2
9V/O	Poljin	1/1	25	Ohjaustanko	1
10	Etutuen päätytulppa	2	26	Tietokone	1
11	Anturin johdin	1	27	Nelikulmainen päätytulppa	2
12	Adapteri	1	28	Satulatulppa	1
13	Jatkojohdin	1	29	Nuppi	1
14	Sisäkuusioruuvi M8x16	6	30	U:n muotoinen liukusäädin	1
15	Satulan holkki	1	31	Litettä aluslevy D10	1
16	Putkimutteri	1	32	Litettä aluslevy	4

HUOMAA:

Useimmat luetelluista asennustarvikkeista on pakattu erikseen, mutta jotkin osat on esiasennettu kohtiin, joihin ne kuuluvat. Tällöin voit vain irrottaa ne ja asentaa uudelleen asennuksen edetessä.

Katso yksittäiset asennusvaiheet ja pane merkille kaikki esiasennetut osat.

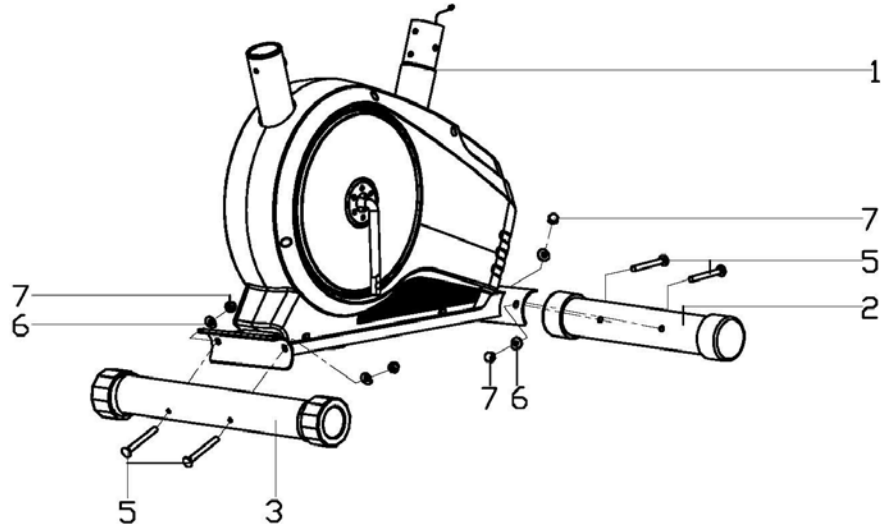
VALMISTELUT: Ennen asentamista varmista, että laitteen ympärillä on riittävästi tilaa. Käytä mukana toimitettuja työkaluja asennukseen. Ennen asentamista tarkista, että kaikki tarvittavat osat ovat käden ulottuvilla.

Suosittelemme, että tämän laitteen asennukseen osallistuu kaksi tai useampia henkilöitä mahdollisten loukkaantumisten välttämiseksi.

ASENNUSOHJEET

VAIHE 1

Kiinnitä etu- (2) ja takatuki (3) päärunkoon (1) lukkoruuveilla (5), kaarialuslevyillä (6) ja umpimuttereilla (7) kuten kuvassa.



VAIHE 2

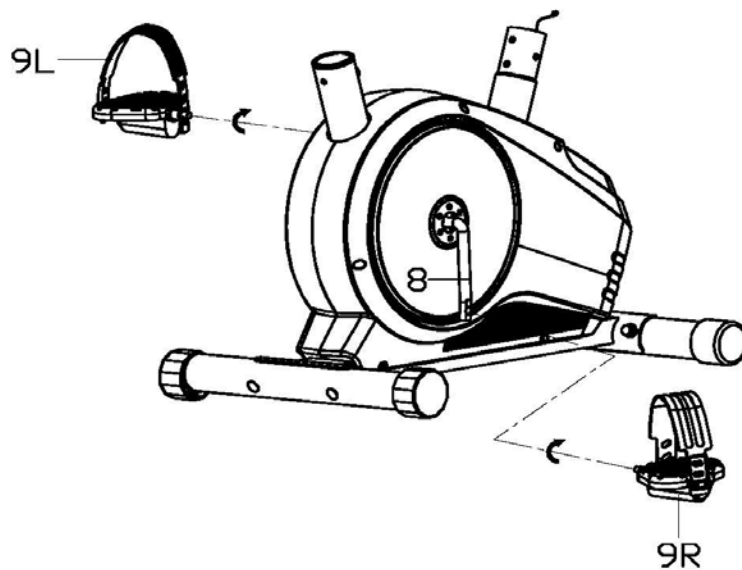
Kiinnitä oikea ja vasen poljin (9L/R) vastaavaan kampeen (8).

Tärkeää:

Kumpaankin polkimeen on merkitty joko L eli VASEN puoli tai R eli OIKEA puoli.

Vasen poljin kiristetään kiertämällä VASTAPÄIVÄÄN ja oikea poljin kiertämällä MYÖTÄPÄIVÄÄN.

★ Pidä vasen ja oikea poljin aina kunnolla kiristettyinä, kun käytät pyörää. Ohjeiden noudattamatta jättö voi johtaa poljinten kierteiden vaurioitumiseen.

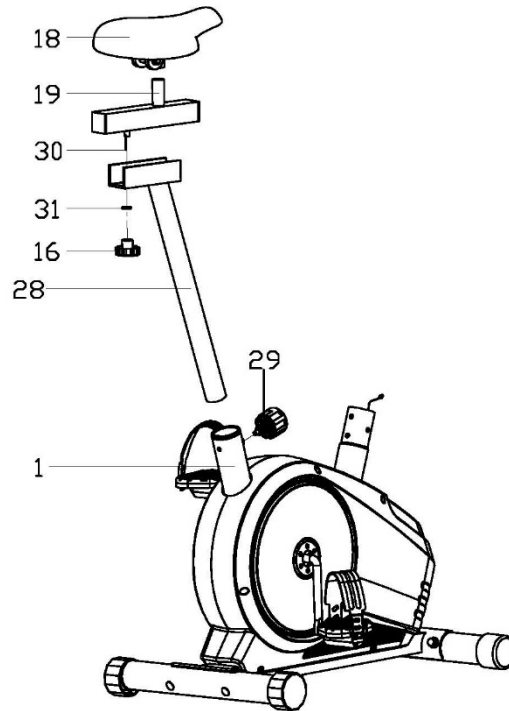


VAIHE 3

Työnnä satulatolppa (28) päärunkoon (1) ja kiinnitä paikoilleen nupilla (29) sopivalle korkeudelle kuten kuvassa.

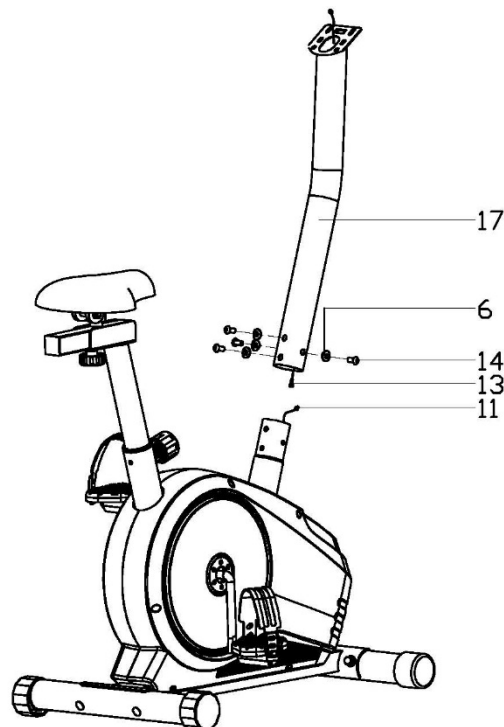
Kiinnitä satulan vaakatulppa (19) satulatolppaan (28) litteällä aluslevyllä (31) ja putkimutterilla (16), ja kiinnitä sitten satula (18) satulan vaakatulppaan (19)

★ Varmista aina, että satula on kiristetty kunnolla satulan vaakatulppaan ennen käyttöä.



VAIHE 4

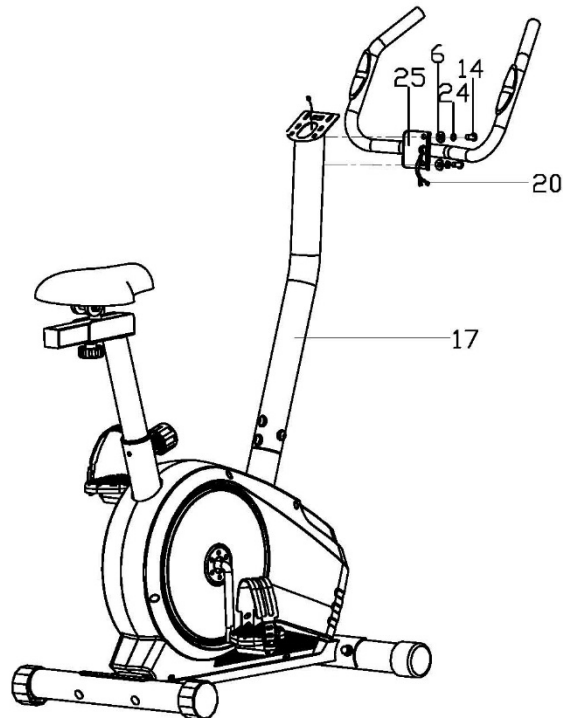
Liitä jatkojohto (13) anturin johtimeen (11). Kiinnitä sitten ohjaustangon tolppa (17) päärunkon (1) tolppaan sisäkuusioruuveilla (14) ja kaarialuslevyillä (6).



VAIHE 5

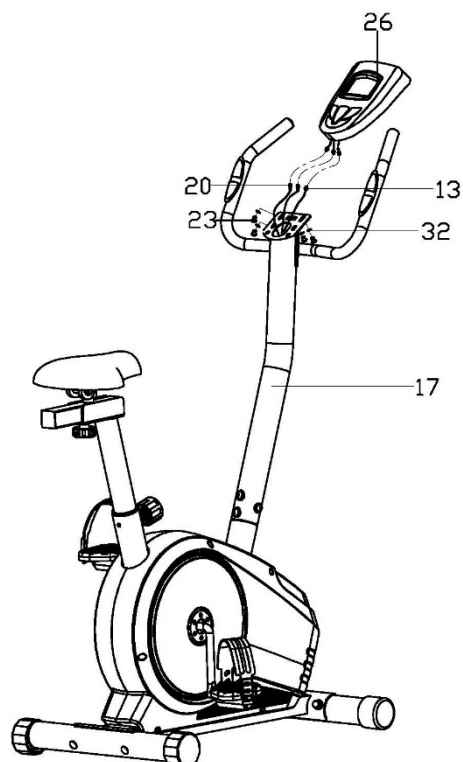
A: Pujota sykejohtimet (20) ohjaustangon tolpan (17) aukosta ja vedä ne se sitten ulos tietokonetelineen yläosasta.

B: Kiinnitä sitten ohjaustanko (25) ohjaustangon tolppaan (1) sisäkuusioruuvilla (14), jousialuslevyllä (24) ja kaarialuslevyillä (6).



VAIHE 6

Liitä sykejohtimet (20) ja jatkojohto (13) tietokoneesta (26) tuleviin johtimiin. Kiinnitä sitten tietokone (26) ohjaustangon tolpan (17) telineeseen tiukasti ristikantaruuvilla (23) ja litteällä aluslevyllä (32) kuten kuvassa.



KÄYTTÖOPAS

Painikkeiden toiminnot

NRO: SMS-310

START/STOP (Käynnistä/Pysäytä): 1. Harjoitusten aloittaminen ja keskeyttäminen.
2. Rasvaprosentin mittauksen aloittaminen.
3. Toimii vain pysäytystilassa. Kaikkien toimintojen arvot voi nollata painamalla painiketta 3 sekuntia.

DOWN (Alas): Valitun harjoitusarvon pienentäminen: TIME (Aika), DISTANCE (Matka) ym. Harjoituksen aikana painikkeella voi vähentää vastusta.

UP (Ylös): Valitun harjoituksen arvon suurentaminen. Harjoituksen aikana painikkeella voi lisätä vastusta.

ENTER: Painikkeella voi ottaa käyttöön halutun arvon tai harjoitustilan.

TEST (PULSE RECOVERY) (Testi, syke, palautuminen): Tällä painikkeella voi siirtyä Recovery (Palautuminen) -toimintoon, kun tietokoneella on sydämen sykearvo. 1 minuutin jälkeen Recovery-toiminnon kuntotaso on 1-6. F1 on paras ja F6 huonoin.

MODE (Tila): Painikkeella voi siirtyä RPM (Kierrosnopeus) -näytöstä SPEED (Nopeus) -näyttöön, ODO (Matkamittari) -näytöstä DIST (MATKA) -näyttöön ja WATT (Wattit) -näytöstä Calories (Kalorit) -näyttöön harjoituksen aikana.

Harjoituksen valinta

Käynnistyksen jälkeen voit tehdä valintasi UP- ja DOWN-painikkeilla ja siirtyä sitten haluamaasi tilaan painamalla ENTER-painiketta.

Harjoitteluparametrien määrittäminen

Kun olet valinnut haluamasi ohjelman, voit määrittää useita harjoitusparametreja haluamiesi tulosten mukaan.

HARJOITUSPARAMETRIT:

TIME (AIKA) / DISTANCE (MATKA) / CALORIES (KALORIT) / AGE (IKÄ)

Huomaa: Joitakin parametreja ei voi muuttaa tietyissä ohjelmissa.

Ohjelman valinnan jälkeen ENTER-painikkeen painaminen saa TIME (Aika) -parametrin vilkkumaan. Voit valita haluamasi aika-arvon UP- ja DOWN-painikkeilla. Vahvasta arvo painamalla ENTER-painiketta. Vilkkuva kehote siirtyy seuraavaan parametriin. Jatka UP- tai DOWN-painikkeen käyttöä. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Ohjelmien toiminnot

Manuaalinen (P1)

"*Manual*" (Manuaalinen) -toiminto valitaan UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla sitten ENTER-painiketta.

Ensimmäinen parametri "Time" (Aika) vilkkuu, jolloin arvoa voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Voit tallentaa arvon ja siirtyä seuraavaan muutettavaan arvoon painamalla ENTER-painiketta.

Jatka haluttujen arvojen määrittämistä ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Huomaa: Kun jokin harjoitteluarvoista saavuttaa 0:n, kuuluu piippausääni ja harjoitus päättyy automaattisesti.

Painamalla START-painikettavoit jatkaa harjoittelua jäljellä olevan harjoitusparametrin suorittamiseksi.

Esimääritetyt ohjelmat (P2-P14)

Käytettävissä on 10 valmista ohjelmaprofiilia. Kaikissa ohjelmaprofiileissa on 24 vastustasoa.

Parametrien määrittäminen esimääritetyille ohjelmille

Voit valita jonkin esimääritetyistä ohjelmista UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla ENTER-painiketta. Ensimmäinen parametri "Time" (Aika) vilkkuu, jolloin arvoa voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Voit tallentaa arvon ja siirtyä seuraavaan muutettavaan arvoon painamalla ENTER-painiketta.

Jatka haluttujen arvojen määrittämistä ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Huomaa: Kun jokin harjoitteluarvoista saavuttaa 0:n, kuuluu piippausääni ja harjoitus päättyy automaattisesti.

Painamalla START-painikettavoit jatkaa harjoittelua jäljellä olevan harjoitusparametrin suorittamiseksi.

Wattien hallintaohjelma (P15)

"Watt control program" (Wattien hallintaohjelma) valitaan UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla sitten ENTER-painiketta. Ensimmäinen parametri "Time" (Aika) vilkkuu, jolloin arvoa voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Voit tallentaa arvon ja siirtyä seuraavaan muutettavaan arvoon painamalla ENTER-painiketta.

Jatka haluttujen arvojen määrittämistä ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Huomaa: Kun jokin harjoitteluarvoista saavuttaa 0:n, kuuluu piippausääni ja harjoitus päättyy automaattisesti. Painamalla START-painikettavoit jatkaa harjoittelua jäljellä olevan harjoitusparametrin suorittamiseksi.

Tietokone säätää vastusta automaattisesti nopeudesta riippuen wattiarvon pitämiseksi vakaana. Voit säätää wattiarvoa UP- ja DOWN-painikkeilla harjoituksen aikana.

RASVAPROSENTTIOHJELMA (P16)

Tietojen määrittäminen rasvaprosenttiohjelmalle

"BODY FAT Program" (Rasvaprosenttiohjelma) valitaan UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla sitten ENTER-painiketta. Näytössä vilkkuu "Male" (mies), jolloin sukupuolen voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Valinta tallennetaan ja seuraaviin tietoihin siirrytään painamalla ENTER-painiketta.

Näytössä vilkkuu Height (Pituus) -arvo "175", jota voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Valinta tallennetaan ja seuraaviin tietoihin siirrytään painamalla ENTER-painiketta.

Näytössä vilkkuu Weight (Paino) -arvo "75", jota voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Valinta tallennetaan ja seuraaviin tietoihin siirrytään painamalla ENTER-painiketta.

Näytössä vilkkuu Age (Ikä) -arvo "30", jota voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Valinta tallennetaan painamalla ENTER-painiketta.

Aloita mittaus painamalla START/STOP-painiketta ja tartu sykekahvoihin.

Näyttöön ilmestyvät 15 sekunnin kuluttua parametrit Body Fat % (Rasvaprosentti), BMR (Perusaineenvaihdunta), BMI (Painoindeksi) ja BODY TYPE (Kehotyyppi).

HUOMAA: Kehotyypit:

Kehotyyppejä on 9, ja ne on jaoteltu lasketun FAT%-rasvaprosentin mukaan. Tyyppi 1 on 5–9 %. Tyyppi 2 on 10–14 %. Tyyppi 3 on 15–19 %. Tyyppi 4 on 20–24 %. Tyyppi 5 on 25–29 %. Tyyppi 6 on 30–34 %. Tyyppi 7 on 35–39 %. Tyyppi 8 on 40–44 %. Tyyppi 9 on 45–50 %.

BMR: Basal Metabolism Ratio (Perusaineenvaihdunta)

BMI: Body Mass Index (Painoindeksi)

Voit palata päänäyttöön painamalla START/STOP-painiketta.

TAVOITESYKENOPEUSOHJELMA (P17)

TARGET H.R. (Tavoitesykenopeus) -arvojen määrittäminen

"TARGET H.R." (Tavoitesykenopeus) -toiminto valitaan UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla sitten ENTER-painiketta.

Ensimmäinen parametri "Time" (Aika)

vilkkuu, jolloin arvoa voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Voit tallentaa arvon ja siirtyä seuraavaan muutettavaan arvoon painamalla ENTER-painiketta.

Jatka haluttujen arvojen määrittämistä ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Huomaa: Jos Pulse (Syke) -arvo ylittää tai alittaa (± 5) määritetyn TARGET H.R. -arvon, tietokone säätää vastusta automaattisesti. Syke tarkistetaan noin 10 sekunnin välein. Vastusta lisätään tai vähennetään.

Kun jokin harjoitteluarvoista saavuttaa 0:n, kuuluu piippausääni ja harjoitus päättyy automaattisesti. Painamalla START/STOP-painiketta voit jatkaa harjoittelua jäljellä olevan harjoitusparametrin suorittamiseksi.

TAVOITESYKENOPEUDEN HALLINTAOHJELMA (P18–P20)

Valittavissa on 3 eri tavoitesykearvoa:

P15-60% TAVOITESYKE = 60 % arvosta: (220-IKÄ)

P16-75% TAVOITESYKE = 75 % arvosta: (220-IKÄ)

P17-85% TAVOITESYKE = 85 % arvosta: (220-IKÄ)

HEART RATE CONTROL (SYKENOPEUDEN HALLINTA) -parametrien määrittäminen

Voit valita jonkin "Heart Rate Control" (Sykenopeuden hallinta) -ohjelmista UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla sitten ENTER-painiketta. Ensimmäinen parametri "Time" (Aika) vilkkuu, jolloin arvoa voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Voit tallentaa arvon ja siirtyä seuraavaan muutettavaan arvoon painamalla ENTER-painiketta.

Jatka haluttujen arvojen määrittämistä ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Huomaa: Jos Pulse (Syke) -arvo ylittää tai alittaa (± 5) TARGET H.R. -arvon, tietokone säätää vastusta automaattisesti. Syke tarkistetaan noin 10 sekunnin välein. Vastusta lisätään tai vähennetään.

Kun jokin harjoitteluarvoista saavuttaa 0:n, kuuluu piippausääni ja harjoitus päättyy automaattisesti. Painamalla START/STOP-painiketta voit jatkaa harjoittelua jäljellä olevan harjoitusparametrin suorittamiseksi.

Käyttäjän ohjelmat (P21–P24)

Käyttäjiohjelmia on neljä, U1–U4.

Käyttäjän ohjelmalla käyttäjä voi määrittää oman heti käytettävän ohjelmansa.

Parametrien määrittäminen käyttäjän ohjelmalle

Käyttäjä valitaan UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla sitten ENTER-painiketta. Ensimmäinen parametri "Time" (Aika) vilkkuu, jolloin arvoa voi muuttaa UP- ja DOWN-painikkeilla. Voit tallentaa arvon ja siirtyä seuraavaan muutettavaan arvoon painamalla ENTER-painiketta.

Jatka kaikkien haluamiesi parametrien määrittämistä.

Kun olet määrittänyt haluamasi parametrin, taso 1 vilkkuu. Voit muuttaa sitä UP- ja DOWN-painikkeilla ja painamalla ENTER-painiketta, kunnes määrittäminen on valmis (yhteensä 10). Aloita harjoittelu START/STOP-painikkeella.

Huomaa: Kun jokin harjoitteluarvoista saavuttaa 0:n, kuuluu piippausääni ja harjoitus päättyy automaattisesti.

Painamalla START/STOP-painiketta voit jatkaa harjoittelua jäljellä olevan harjoitusparametrin suorittamiseksi.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC BIKE
Model TITAN LIFE BIKE B35
Itemnumber YK-BK8508
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD

Address NO.63,TONGMINGLU ROAD ,TONGANINDUSTRIES ,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	Report No. 68.300.17.0056.01
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-5:2009
THE EMC DIRECTIVE (2014/30/EU)	Report No. HZ10090065
THE ERP DIRECTIVE(2009/125/EC)	Report No. EN150911007S
THE LVD DIRECTIVE (2014/35/EU)	Report No. EFSH201604-L012

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: MAY 13, 2019

Name: Ms.Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature



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

CARDIO

NO



B35 BIKE

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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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 håndpuls måler, må du være oppmerksom på at pulsmåleren ikke er et medisinsk redskap. Du må regne med at en håndpuls måler er mindre nøyaktig enn en pulsmåler som måler nærmere hjertet. Flere faktorer, bl.a. utøverens bevegelser, kan påvirke håndpuls målerens nøyaktighet.
- Håndpuls måleren 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.

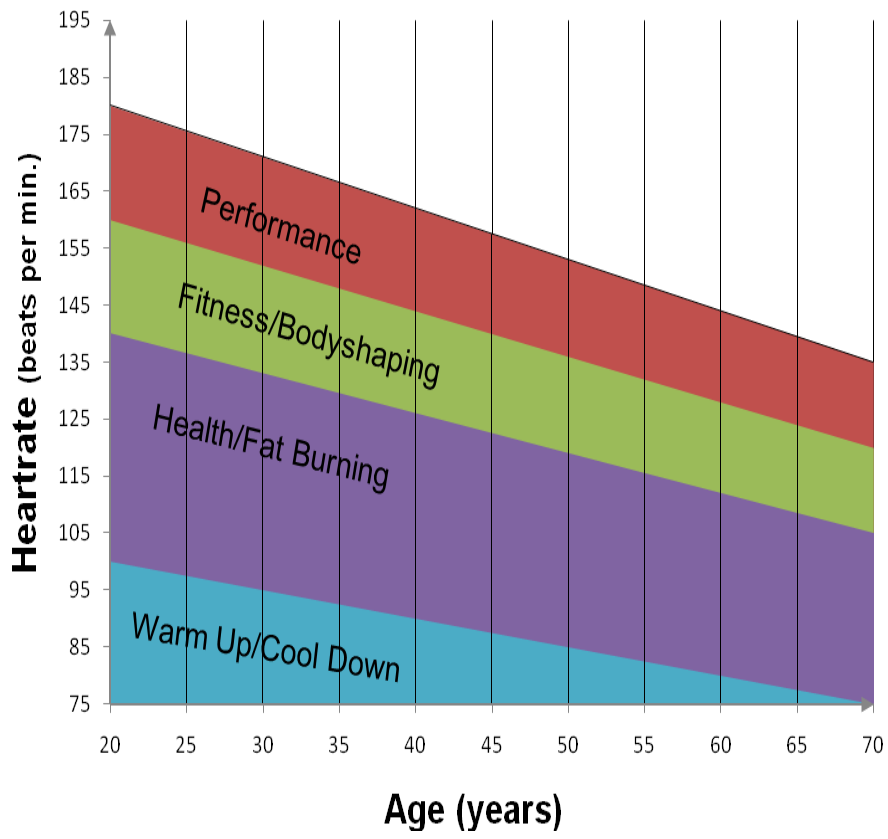
Generell fastsetting av maksimalpuls:

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

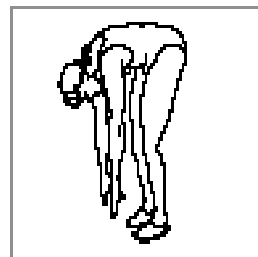
Et godt treningsprogram består av god oppvarming, aerob trening og nedtrapping. Gjennomfør dette programmet to eller helst tre ganger i uken med én dag mellom treningsøktene. Etter noen måneder kan du øke treningsmengden til fire eller fem ganger i uken.

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.

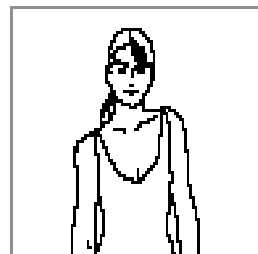
BERØRING AV TÆRNE

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.



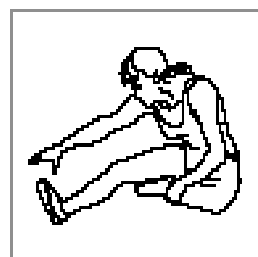
LØFTE SKULDRENE

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.



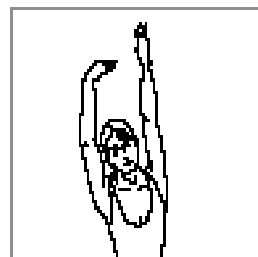
TØYE BAKSIDEN AV BEINA

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.



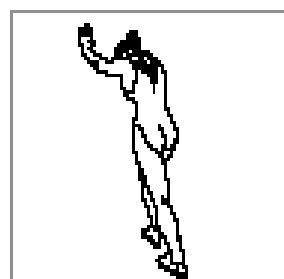
TØYE SIDEN

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.



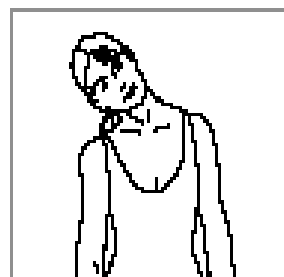
TØYE LEGGENE

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">• Forbedret funksjonskapasitet• Redusert risiko for sykdommer• Fysisk velvære	<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">• Bedre kardiovaskulær helse• Vekttap• Mer energi• Redusert blodtrykk• Redusert kolesterolnivå• Økt immunforsvar• Redusert stressnivå	<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">• Bedre kardiovaskulær helse• Økt oksygenopptak og større utholdenhet	<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">• Flytte melkesyregrensen• Forbedre konkurranseresultater	<p>Nivå 4</p> <p>Tren med en puls på 86-100 % av maksimalpuls din</p>

HJELP TIL Å OPPFYLLE TRENINGSMÅLENE DINE

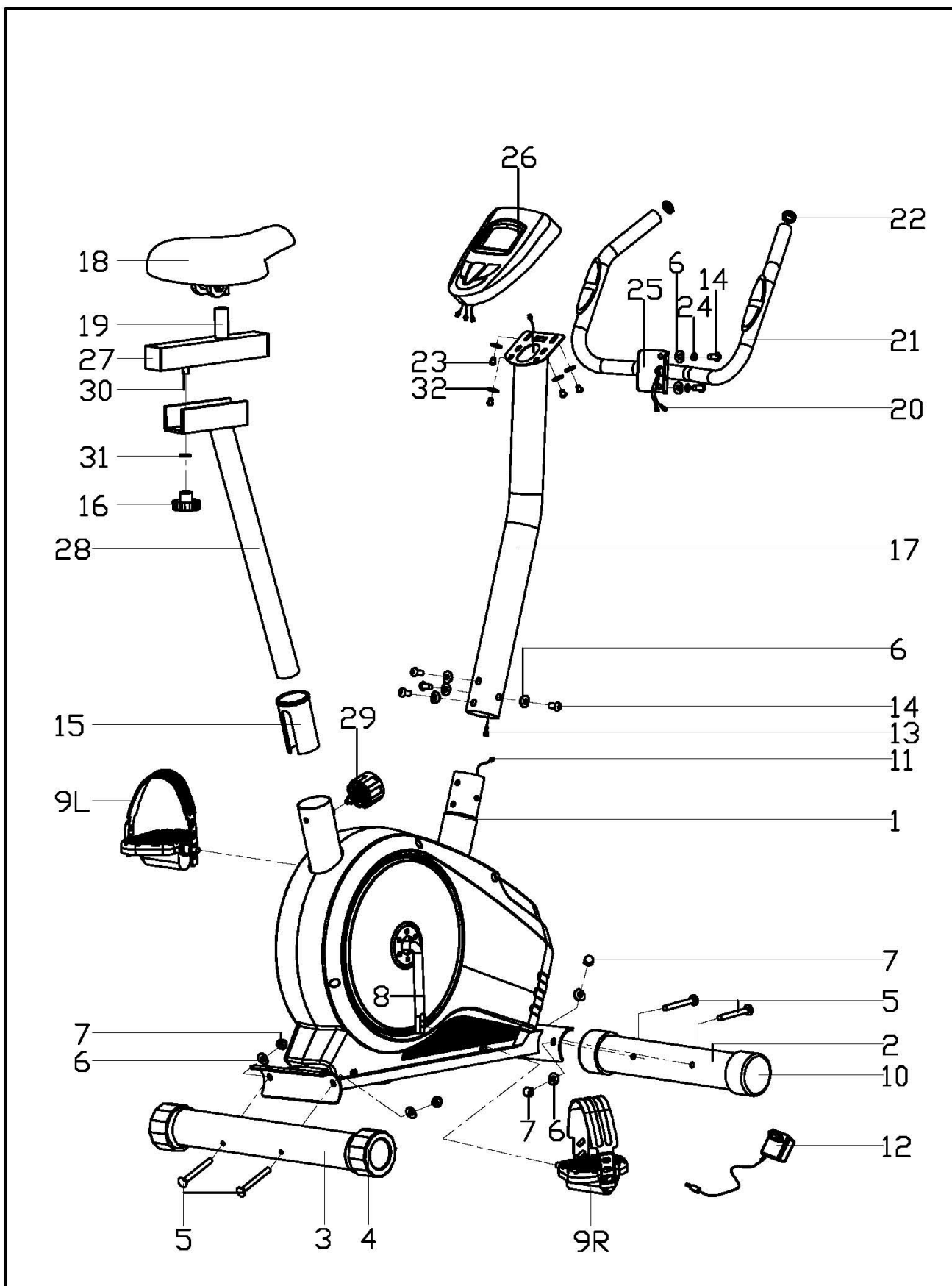
Som tidligere beskrevet er det en lang rekke fordeler forbundet med trening: bedre søvnvaner, økt forbrenning (kroppen kan forbrenne fett selv om du ikke trener), bedre holdning (reduserer risikoen for ryggsmarter), samt bedre selvfølelse som et resultat av dette. Vi anbefaler at du ikke bare bruker 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 120kg

MONTERINGSDIAGRAM



DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE	ANTALL	NR.	BESKRIVELSE	ANTALL
1	Ramme	1	17	Styrestang	1
2	Fremre støtte	1	18	Sete	1
3	Bakre støtte	1	19	Vannrett setestang	1
4	Bakre endedeksel	2	20	Pulskabel	2
5	Låsebolt M8xL74	4	21	Styrehåndtak av skumplast	2
6	Buet underlagsskive D8,5x1,5xD25xR33,5	10	22	Rundt endedeksel	2
7	Hettemutter M8	4	23	Flathodet stjerneskrue	4
8	Krank	1	24	Fjærbelastet underlagsskive D8x1,5	2
9 L/R	Pedal	1/1	25	Styre	1
10	Fremre endedeksel	2	26	Computer	1
11	Sensorkabel	1	27	Firkantet endedeksel	2
12	Adapter	1	28	Setestang	1
13	Forlengelseskabel	1	29	Knott	1
14	Sekskantbolt M8x16	6	30	U-formet glidestykke	1
15	Setebøssing	1	31	Flat underlagsskive D10	1
16	Setemutter	1	32	Flat underlagsskive	4

MERK:

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

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

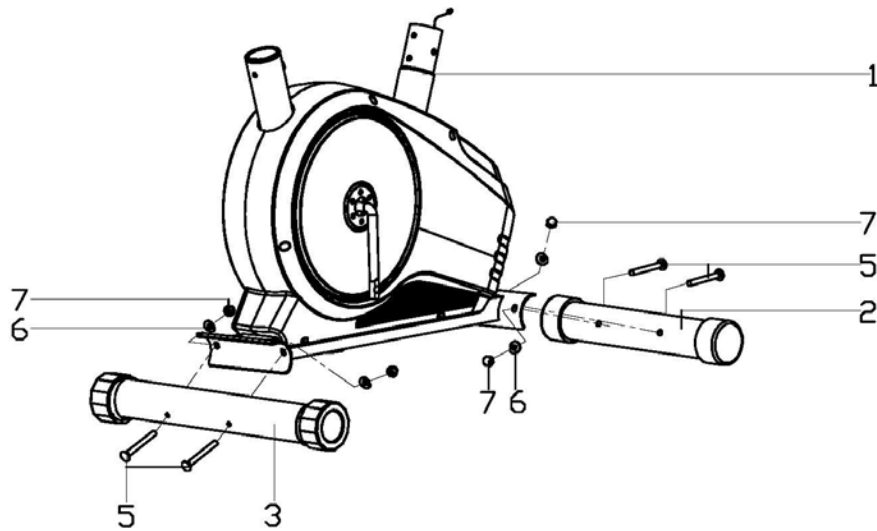
FORBEREDELSE: Før montering er det viktig at du påser at du har nok plass rundt maskinen. Bruk det medfølgende verktøyet til monteringen. Før du begynner, er det viktig at du sjekker at du har alle delene.

Det anbefales at maskinen monteres av to eller flere personer for å unngå skade.

MONTERINGSINSTRUKSER

TRINN 1

Fest den fremre støtten (2) og bakre støtten (3) på rammen (1) med låseboltene (5), de buede underlagsskivene (6) og hettemutterne (7), som vist.



TRINN 2

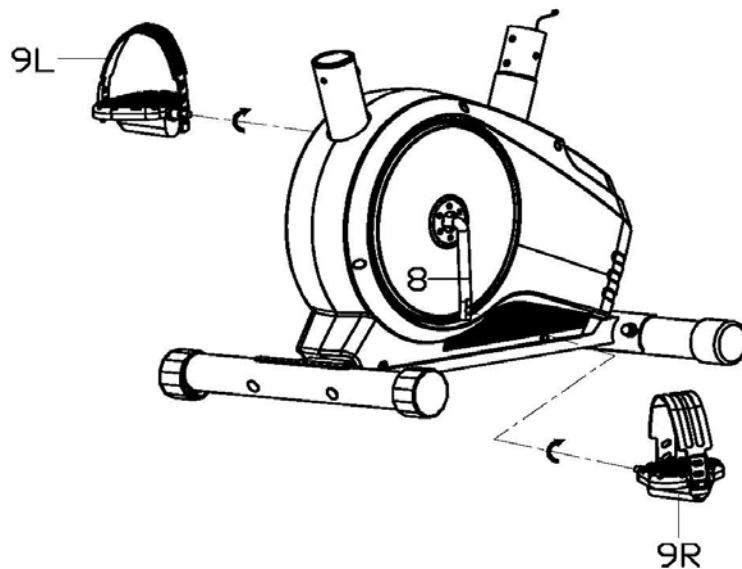
Fest høyre og venstre pedal (9L/R) til kranken (8).

Viktig:

Pedalen er merket L FOR LEFT (VENSTRE) og R FOR RIGHT (HØYRE).

For å stramme den dreies den venstre pedalen MOT KLOKKERETNINGEN og den høyre pedalen I KLOKKERETNINGEN.

★ Begge pedalene må være godt strammet når du bruker sykkel. Hvis disse instruksene ikke etterfølges, kan det føre til skade på pedalene.

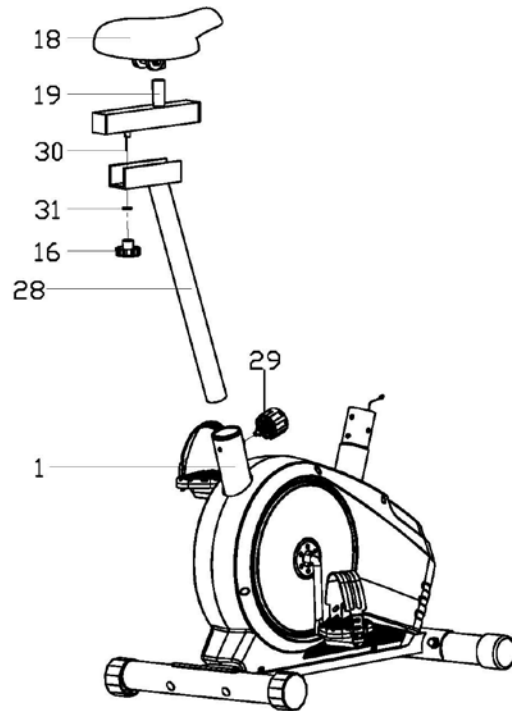


TRINN 3

Før setestangen (28) inn i rammen (1) og fest knotten (29) i passende høyde, som vist.

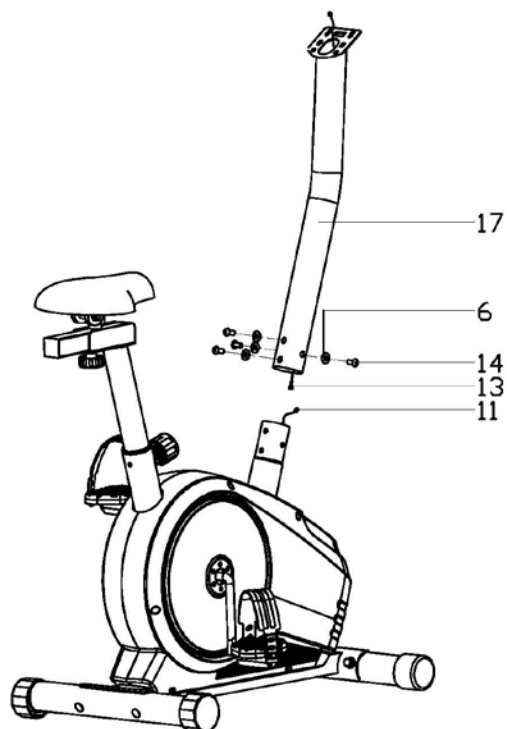
Fest den vannrette setestangen (19) på setestangen (28) med den flate underlagsskiven (31) og setemutteren (16). Fest så setet (18) på den vannrette setestangen (19).

★ Påse alltid at setet er godt festet på setestangen før du bruker maskinen.



TRINN 4

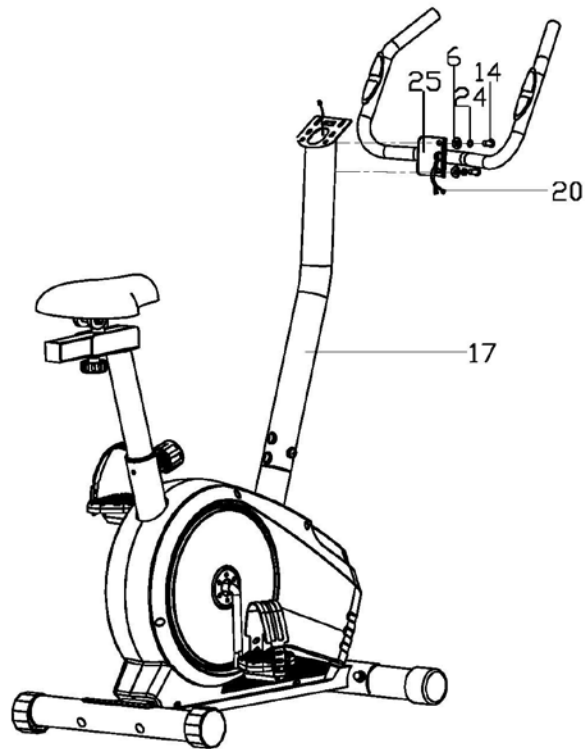
Koble forlengelseskabelen (13) sammen med sensorkabelen (11). Så fester du styrestangen (17) på stangen på rammen (1) med sekskantboltene (14) og de buede underlagsskivene (6).



TRINN 5

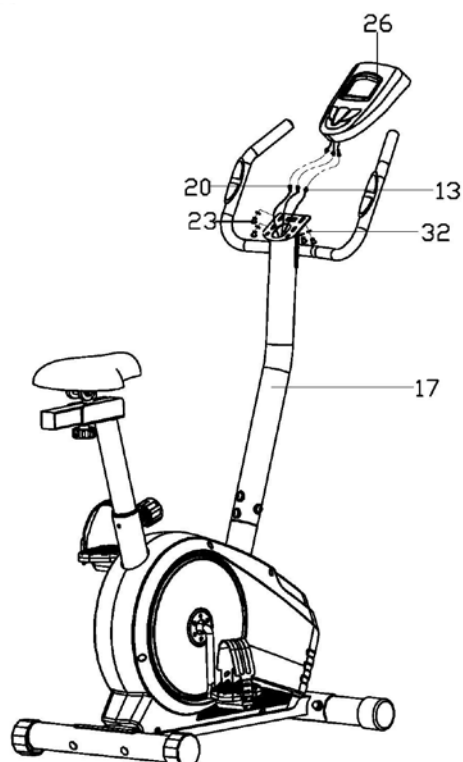
A: Før pulskablene (20) gjennom hullet på styrestangen (17) og dra dem ut fra toppen av computerbraketten.

B: Fest styret (25) på styrestangen (17) med sekskantbolten (14), fjærbelastet underlagsskive (24) og bøyde underlagsskiver (6).



TRINN 6

Koble sammen pulskablene (20) og forlengelseskabelen (13) med hver av kablene som kommer ut av computeren (26). Så fester du computeren (26) på braketten på styrestangen (17) og fester den godt med den flathodede stjerneskruen (23) og flat underlagsskive (32), som vist.



BRUKERVEILEDNING

NR.: SMS-310

START/STOP

1. Starter og stopper treningen.
2. Starter måling av kroppsfett.
3. Fungerer bare i stop-modus. Når tasten holdes nede i 3 sekunder, blir alle funksjonsverdier tilbakestilt til null.

DOWN (NED): Reduserer verdien til den valgte treningsverdien: TIME (tid), DISTANCE (avstand), osv. Under trening brukes disse tastene til å redusere motstanden.

UP (OPP): Øker verdien til den valgte treningsverdien. Under trening brukes denne tasten til å øke motstanden.

ENTER: Brukes til å bekrefte ønsket verdi eller treningsmodus.

TEST (PULSE (puls), RECOVERY (gjenvinning)): Trykk for å gå inn i Recovery-funksjon når computeren har målt hjerterefrekvensen. I Recovery-modus måles fitnessnivået fra 1-6 etter 1 minutt. F1 er det beste nivået, F6 er det dårligste.

MODE (MODUS): Trykk for å endre skjermvisning fra RPM til SPEED (hastighet), ODO til DIST (avstand), WATT til Calories (kalorier) under trening.

Treningsvalg

Etter start bruker du UP- og DOWN-tastene til å velge treningsmodus, og deretter trykker du ENTER for å bekrefte modus.

Innstilling av treningsparametre

Etter at du har valgt ønsket program, kan du forhåndsinnstille flere treningsverdier for å få ønskede resultater.

TRENINGSPARAMETRE:

TIME (TID)/DISTANCE (AVSTAND)/CALORIES (KALORIER) /AGE (ALDER)

Merk: Noen parametre kan ikke justeres i enkelte programmer.

Når et program er valgt, trykker du ENTER. "Time"-verdien blinker. Ved å bruke UP- eller DOWN-tasten kan du velge ønsket tid. Trykk ENTER-tasten for å bekrefte verdien. Nå vil neste verdi blinke. Fortsett å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk på START/STOP for å starte treningen.

Programbetjening

Manual (manuelt) P1

Velg "**Manual**" ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

Merk: Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de parametrene som gjenstår.

Forhåndsinnstilte programmer (P2-P14)

Maskinen har 10 forhåndsinnstilte programprofiler. Alle disse programprofilene har 24 motstandsnivåer.

Innstilling av parametre for forhåndsinnstilte programmer

Velg et av de forhåndsinnstilte programmene med UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

Merk: Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de parametrene som gjenstår.

Watt-kontrollprogram (P15)

Velg "**Watt control program**" med UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

Merk: Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de parametrene som gjenstår.

Computeren justerer motstanden automatisk etter hastigheten for å opprettholde konstant watt-verdi.

Du kan bruke UP- eller DOWN-tasten for å justere watt under treningen.

KROPPSFETTPROGRAM (P16)

Innstilling av data for kroppsfettprogram

Velg "**BODY FAT Program**" med UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter ENTER-tasten. "Male" (mann) vil blinke, og du kan velge kjønn ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre kjønn og gå videre til neste data.

"175" vil blinke for høyde, og du kan velge høyde ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre høyde og gå videre til

neste data.

"75" vil blinke for vekt, og du kan velge vekt ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre vekt og gå videre til neste data.

"30" vil blinke for alder, og du kan velge alder ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre verdien.

Trykk START/STOP for å starte målingen, og pass på at du tar tak i pulshåndtakene med begge hender.

Etter 15 sekunder vil du se Body Fat %, BMR, BMI og BODY TYPE (kroppstype) på skjermen.

MERK: Kroppstyper:

Det er 9 kroppstyper som beregnes etter kroppsfettprosenten (FAT%). Type 1 er fra 5 % til 9 %. Type 2 er fra 10 % til 14 %. Type 3 er fra 15 % til 19 %. Type 4 er fra 20 % til 24 %. Type 5 er fra 25 % til 29 %. Type 6 er fra 30 % til 34 %. Type 7 er fra 35 % til 39 %. Type 8 er fra 40 % til 44 %. Type 9 er fra 45 % til 50 %.

BMR: Basal Metabolism Ratio (energiforbruk i hvile)

BMI: Body Mass Index (kroppsmasseindeks)

Trykk START/STOP-tasten for å gå tilbake til hovedskjermen.

TARGET HEART RATE-program (målhjertefrekvens) (P17)

Innstilling av parametre for TARGET H.R-programmet

Velg "**TARGET H.R.**" ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk så ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

Merk: Hvis pulsen din er over eller under (± 5) innstilt målhjertefrekvens, vil computeren automatisk justere belastningen.

Dette sjekkes ca. hvert 10. sekund. Belastningen økes eller reduseres.

Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk START/STOP for å fortsette treningen for å oppnå de treningsparametrene som gjenstår.

HEART RATE CONTROL Program (P18-P20)

Det kan velges 3 verdier for målpuls:

P15- 60 % TARGET H.R= 60 % av (220-ALDER)

P16- 75 % TARGET H.R= 75 % av (220-ALDER)

P17- 85 % TARGET H.R= 85 % av (220-ALDER)

Innstilling av parametre for HEART RATE CONTROL

Velg et "**Heart Rate Control Program**" ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

Merk: Hvis pulsen din er over eller under (± 5) innstilt målhjertefrekvens, vil computeren automatisk justere belastningen.

Dette sjekkes ca. hvert 10. sekund. Belastningen økes eller reduseres.

Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START/STOP-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de treningsparametrene som gjenstår.

Brukerinnstilt program (P21-P24)

Det finnes fire brukerdefinerte programmer, U1-U4.

I brukerdefinerte programmer kan brukere stille inn sine egne programmer.

Innstilling av parametre for brukerdefinerte programmer

Velg bruker ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du har stilt inn alle ønskede parametre.

Etter at parametrene er innstilt, vil nivå 1 blinke. Bruk UP- eller DOWN-tasten for å justere verdien og trykk på ENTER når du er ferdig.

(Dette gjøres til sammen 10 ganger). Trykk på START/STOP for å starte treningen.

Merk: Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START/STOP-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de treningsparametrene som gjenstår.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC BIKE
Model TITAN LIFE BIKE B35
Itemnumber YK-BK8508
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD

Address NO.63,TONGMINGLU ROAD ,TONGANINDUSTRIES ,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	Report No. 68.300.17.0056.01
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-5:2009
THE EMC DIRECTIVE (2014/30/EU)	Report No. HZ10090065
THE ERP DIRECTIVE(2009/125/EC)	Report No. EN150911007S
THE LVD DIRECTIVE (2014/35/EU)	Report No. EFSH201604-L012

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: MAY 13, 2019

Name : Ms.Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature



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

CARDIO

SE



B35 BIKE

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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

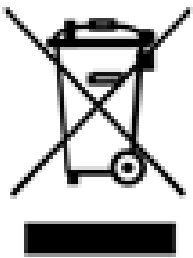
NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

UK: 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 handpulsmatrare ska du tänka på att pulsmätaren inte är ett medicinskt redskap och att man måste räkna med en viss brist i exaktheten hos en handpulsmatrare, jämfört med en pulsmätare som mäter närmare hjärtat. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser kan påverka handpulsmatrarens precision.
- Handpulsmatrare 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 efterspänning 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.

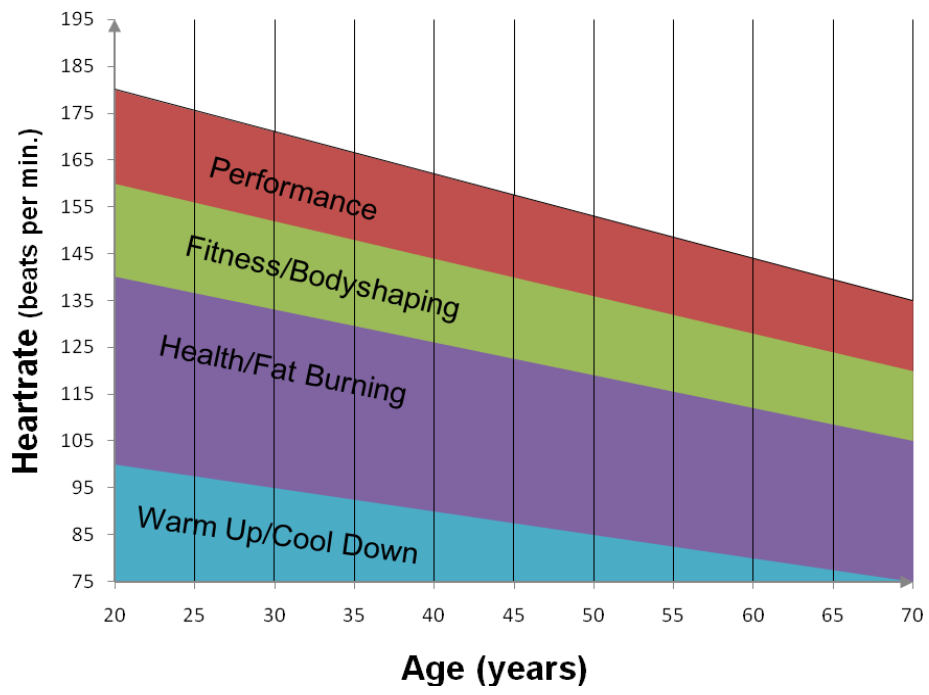
Generellt fastställande av maxpuls:

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

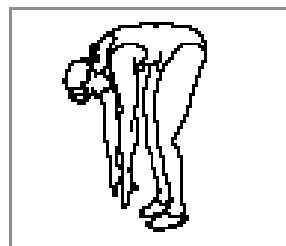
Ett framgångsrikt träningsprogram består av en bra uppvärmning, aerob träning och en nerkylning. Gör detta program två eller helst tre gånger i veckan med en dag mellan träningen. Efter flera månader kan du öka din träning till fyra eller fem gånger per vecka.

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.

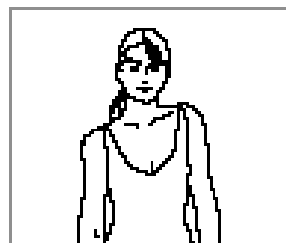
TÅBERÖRING

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.



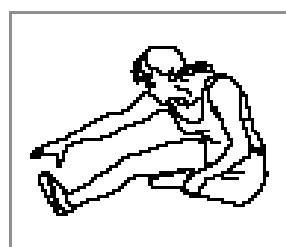
AXELLYFT

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.



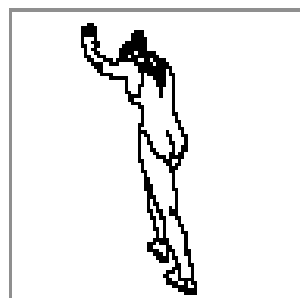
SIDSTRÄCKNING

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.



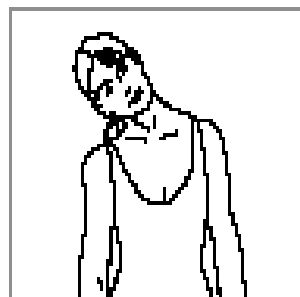
VADSTRÄCKNING

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

HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL

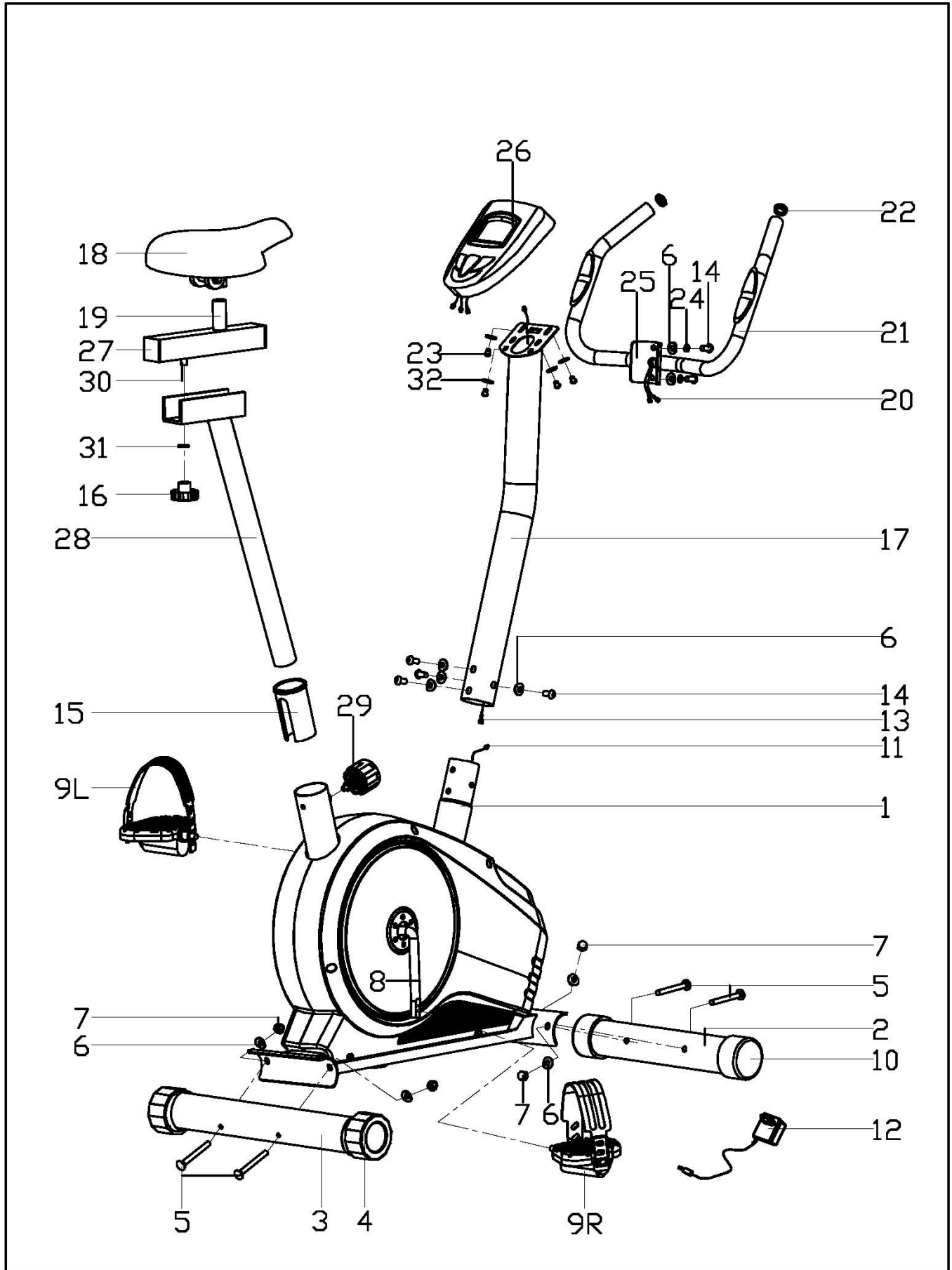
Som tidigare beskrivits, finns en lång rad fördelar förknippade med träning: Bättre sömnvanor, ökad förbränning (kroppen kan förbränna fett, även om du inte tränar), förbättrad hållning (minskar risken för ryggsmärtor) samt en bättre självkänsla som ett resultat av ovanstående. Vi rekommenderar att du 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 120kg

SPRÄNGSKISS



STYCKLISTA

NR.	BESKRIVNING	ANT.	NR.	BESKRIVNING	ANT.
1	Huvudram	1	17	Handtagspelare	1
2	Främre stöd	1	18	Sadel	1
3	Bakre stöd	1	19	Horisontal sadelpelare	1
4	Bakre täcklock	2	20	Pulskabel	2
5	Vagnsskruv M8×L74	4	21	Skumgummigrepp	2
6	Kupolbricka Ø8,5×1,5×Ø25×R33,5	10	22	Runt täcklock	2
7	Kupolmutter M8	4	23	Korsskruv, ostskalle	4
8	Pedalarm	1	24	Fjäderbricka D8×1.5	2
9 V/H	Pedal	1/1	25	Handtag	1
10	Främre täcklock	2	26	Dator	1
11	Sensorkabel	1	27	Fyrkantigt täcklock	2
12	Adapter	1	28	Sadelstolpe	1
13	Förlängningskabel	1	29	Vred	1
14	Insexskruv M8×16	6	30	U-formad löpare	1
15	Sadelbussning	1	31	Planbricka D10	1
16	Låsvred	1	32	Planbricka	4

ANMÄRKNING:

Merparten av de listade fästelementen har packats separat, men vissa monteringsdetaljer har förinstallerats på den identifierade enhetens delar. I dessa fall ska fästelementet avlägsnas och återmonteras enligt monteringskravet.

Var god se de enskilda monteringsstegen och uppmärksamma alla förinstallerade fästelement.

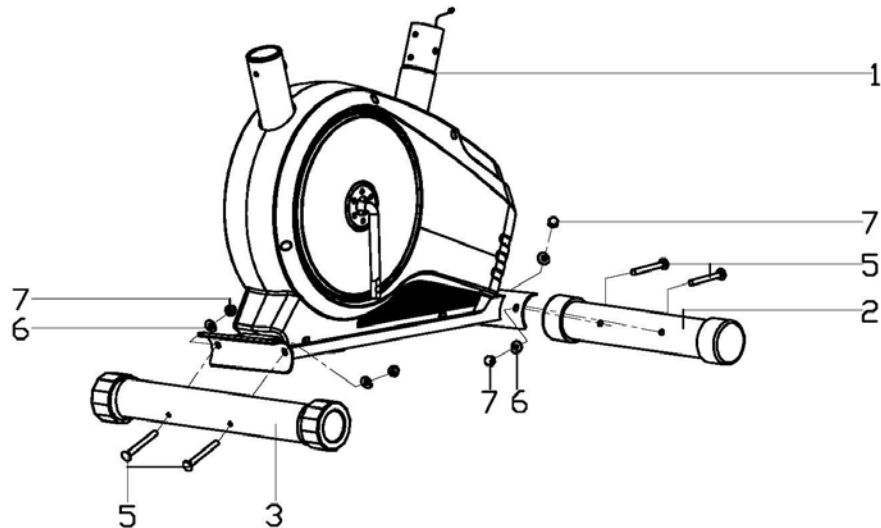
FÖRBEREDELSE: Säkerställ före montering att du kommer att ha tillräcklig utrymme runt enheten. Använd de medföljande verktygen vid monteringen. Var god kontrollera före montering att samtliga erforderliga delar är tillgängliga.

Vi rekommenderar bestämt att denna maskin monteras av två eller fler personer för att undvika möjliga personskador.

MONTERINGSANVISNING

STEG 1

Fäst främre stödet (2) och bakre stödet (3) på huvudramen (1) med vagnsskruvarna (5), kupolbrickorna (6) och kupolmuttrarna (7) som visas.



STEG 2

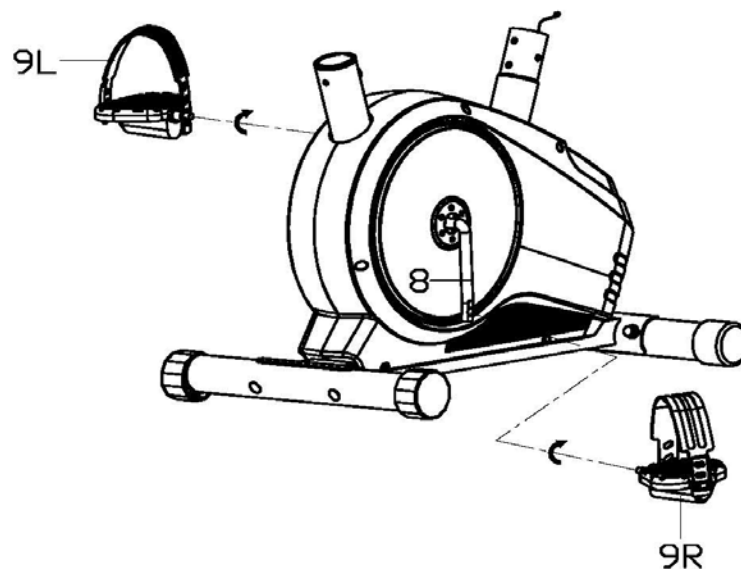
Fäst högra och vänstra pedalerna (9 V/H) på pedalarmen (8).

Viktigt:

Pedalerna är märkta L FÖR VÄNSTER och R FÖR HÖGER.

Vrid vänstra pedalen MOTURS och högra pedalen MEDURS för att dra fast dem.

★Håll alltid vänstra och högra pedalerna ordentligt fastdragna när cykeln används. Underlåtenhet att följa denna anvisning kan förorsaka skada på pedalernas gängor.

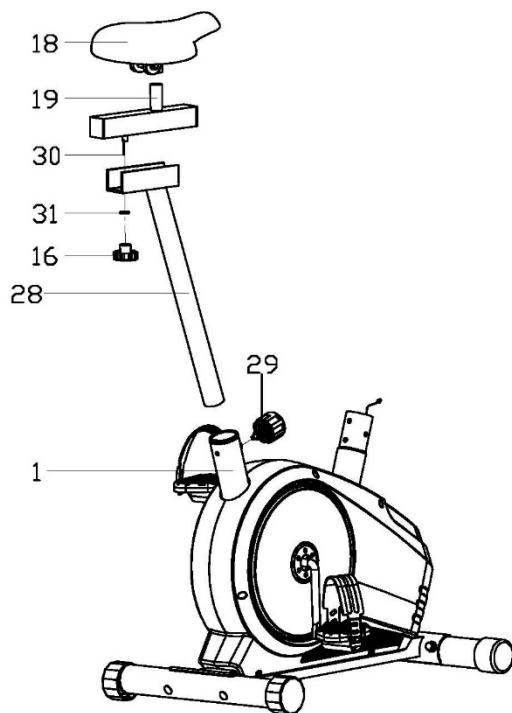


STEG 3

För in sadelstolpen (28) i huvudramen (1) och fäst den med vredet (29) på lämplig höjd som visas.

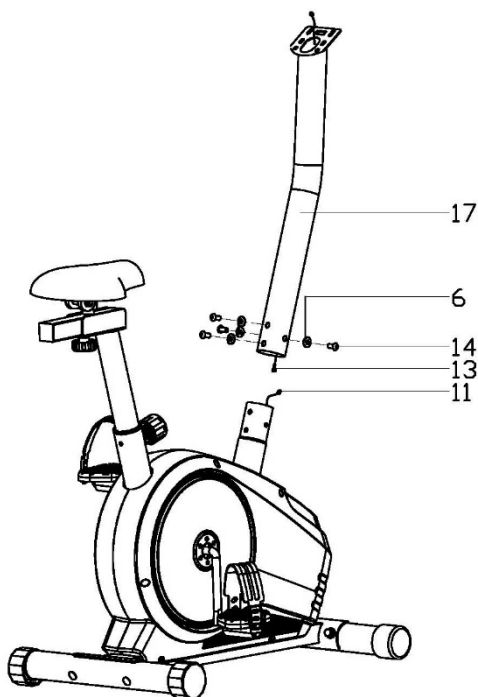
Fäst den horisontala sadelpelaren (19) på sadelstolpen (28) med planbrickan (31) och låsvredet (16) och fäst därefter sadeln (18) på den horisontala sadelpelaren (19).

★Säkerställ alltid innan du tränar att sadeln är ordentligt fastdragen på den horisontala sadelstolpen.



STEG 4

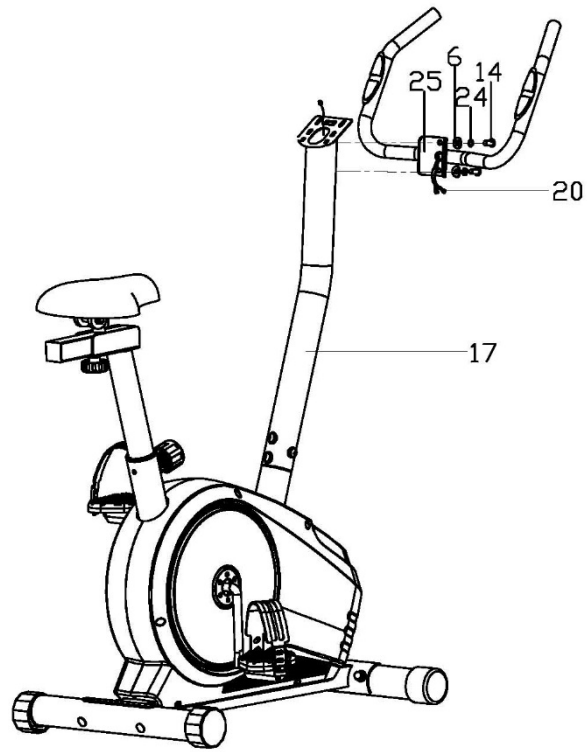
Anslut förlängningskabeln (13) med sensorkabeln (11). Fäst därefter handtagsspelaren (17) på huvudramens (1) pelare med insexskruvarna (14) och kupolbrickorna (6).



STEG 5

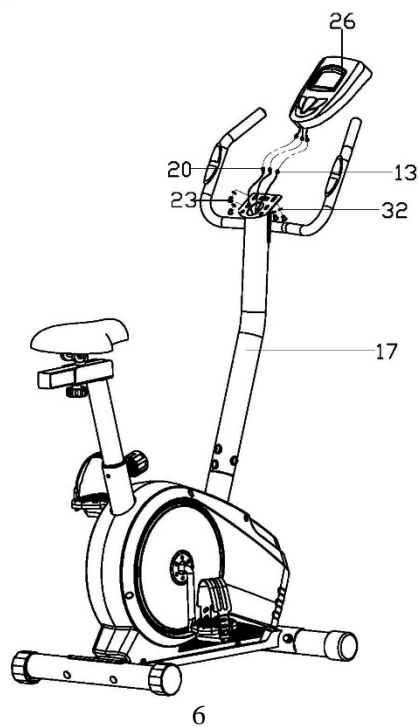
A: För in pulskablarna (20) genom hålet på handtagsspelaren (17) och dra ut dem från datorfästets övre del.

B: Fäst handtaget (25) på handtagsspelaren (17) med insexskruven (14), fjäderbrickan (24) och kupolbrickorna (6).



STEG 6

Anslut pulskablarna och förlängningskabeln med kablarna från datorn (26). Fäst därefter datorn ordentligt (26) på handtagsspelarens fäste med korskruven (23) och planbrickan (32) som visas.



BRUKSANVISNING

Knappfunktioner

NR.: SMS-310

START/STOPP: 1. Startar och pauserar träningar.
2. Startar kropps fettmätning.
3. Endast tillgänglig i stoppat läge. Samtliga funktioners värden kommer att nollställas när knappen hålls intryckt i 3 sekunder.

NER:Sänker värdet för den valda träningsparametern: TID, DISTANS, etc. Under pågående träning kommer den att sänka belastningen.

UPP:Höjer värdet för den valda träningsparametern: Under pågående träning kommer den att höja belastningen.

ENTER: Bekräftar ett inskrivet värde eller träningsläge.

PROV (PULS ÅTERHÄMTNING):Tryck för att öppna funktionen Återhämtning när dator har detekterat pulsen. Återhämtning är konditionsnivå 1-6 efter 1 minut. F1 är bäst och F6 är sämst.

LÄGE:Tryck för att växla display från RPM till HASTIGHET, TRIPPMÄTARE till DISTANS, WATT till Kalorier under träningen.

Val av träning

Efter uppstartning, använd knapparna UPP eller NER för att välja och tryck därefter på ENTER för att välja det önskade läget.

Att ställa in träningsparametrar

När du valt ditt önskade program kan du förinställa flera träningsparametrar för önskat resultat.

TRÄNINGSPARAMETRAR:

TID/DISTANS/KALORIER/ÅLDER

Anmärkning: Vissa parametrar kan inte justeras i vissa program.

Efter val av program, tryck på ENTER varvid parametern "Tid" blinkar. Använd knapparna UPP eller NER för att ställa in önskat värde för tid. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta värdet. Nästa parameter börjar blinka. Fortsätt använda knapparna UPP eller NER. Tryck på START/STOPP för att börja träna.

Träningsprogram

Manuellt (P1)

Välj "**Manual**" med UPP- eller NER-knappen och tryck därefter på ENTER-knappen. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka och värdet kan justeras med UPP- eller NER-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt genom alla parametrar och tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Anmärkning: En av träningsparametrarna räkna ner till noll. En ljudsignal kommer då att ljuda och träningen stoppar automatiskt. Tryck på START-knappen för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

Förinställda program (P2-P14)

Det finns 10 förinställda program som är klara för användning. Samtliga programprofiler har 24 motståndsnivåer.

Parameterinställning för förinställda program

Välj ett av de förinställda programmen med UPP- eller NER-knappen och tryck därefter på ENTER-knappen. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka och värdet kan justeras med UPP- eller NER-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt genom alla parametrar och tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Anmärkning: En av träningsparametrarna räkna ner till noll. En ljudsignal kommer då att ljuda och träningen stoppar automatiskt. Tryck på START-knappen för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

Watt-kontrollprogram (P15)

Välj "**Watt-kontrollprogram**" med UPP- eller NER-knappen och tryck därefter på ENTER-knappen. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka och värdet kan justeras med UPP- eller NER-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt genom alla parametrar och tryck på START/STOP för att starta träningen.

Anmärkning: En av träningsparametrarna räknas ner till noll. En ljudsignal kommer då att ljuda och träningen stoppar automatiskt. Tryck på START-knappen för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

Datorn kommer att automatiskt justera motståndsbelastningen avhängigt hastigheten för att upprätthålla det konstanta watt-värdet. Användaren kan använda upp-/ner-knapparna för att justera värdet under pågående träning.

KROPPSFETTPROGRAM (P16)

Att ställa in data för kroppsfett

Välj "**KROPPSFETTPROGRAM**" med UPP- eller NER-knappen och tryck därefter på ENTER-knappen. "MAN" kommer att blinka varför Kön kan justeras med UPP- ELLER NER-knappen. Tryck på ENTER för att spara kön och hoppa till nästa data.

Kroppslängden "175" kommer att blinka varför längden kan justeras med UPP- ELLER NER-KNAPPEN. Tryck på ENTER får att spara värdet och hoppa till nästa data.

Vikten "75" kommer att blinka varför vikten kan justeras med UPP- ELLER NER-KNAPPEN. Tryck på ENTER får att spara värdet och hoppa till nästa data.

Åldern "30" kommer att blinka varför åldern kan justeras med UPP- ELLER NER-KNAPPEN. Tryck på ENTER får att spara värdet.

Tryck på START/STOPP för att starta mätning. Var god grip även om pulshandtagets grepp.

Efter 15 sekunder kommer displayen att visa Kroppsfett %, BMR, BMI och KROPPSTYP.

ANMÄRKNING:Kroppstyper:

Det är 9 kroppstyper indelade enligt den beräknade FETT %. Typ 1 är från 5 % till 9 %. Typ 2 är från 10 % till 14 %. Typ 3 är från 15 % till 19 %. Typ 4 är från 20 % till 24 %. Typ 5 är från 25 % till 29 %. Typ 6 är från 30 % till 34 %. Typ 7 är från 35 % till 39 %. Typ 8 är från 40 % till 44 %. Typ 9 är från 45 % till 50 %.

BMR: Basalmetabolism (Basal Metabolism Ratio)

BMI: Kroppsmasseindex (Body Mass Index)

Tryck på START/STOP-KNAPPEN för att återvända till huvuddisplayen.

MÅLPULS-program (P17)

Inställningsparametrar för MÅLPULS

Välj "**MÅLPULS**" med UPP- eller NER-knappen och tryck därefter på ENTER-knappen. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka och värdet kan justeras med UPP- eller NER-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt genom alla parametrar och tryck på START/STOP för att starta träningen.

Anmärkning: Om Puls är högre eller lägre (± 5) än den inställda MÅLPULSEN kommer datorn att automatiskt justera motståndsbelastningen. Den kommer att kontrollera cirka var 10:e sekund om motståndsbelastningen behöver höjas eller sänkas.

En av träningsparametrarna räknas ner till noll. En ljudsignal kommer då att ljuda och träningen stoppar automatiskt. Tryck på START/STOPP för att fortsätta träningen för att sedan nå den icke avslutade träningsparametern.

PULSKONTROLL-program (P18-P20)

Det finns 3 val för målpuls:

P15- 60 % MÅLPULS = 60 % av (220-ÅLDER)

P16- 75 % MÅLPULS = 75 % av (220-ÅLDER)

P17- 85 % MÅLPULS = 85 % av (220-ÅLDER)

Inställningsparametrar för PULSKONTROLL

Välj "*Ett av Puls kontrollprogrammen*" med UPP- eller NER-knappen och tryck därefter på ENTER-knappen. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka och värdet kan justeras med UPP- eller NER-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt genom alla parametrar och tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Anmärkning: Om Puls är högre eller lägre (± 5) än den inställda MÅLPULSEN kommer datorn att automatiskt justera motståndsbelastningen. Den kommer att kontrollera cirka var 10:e sekund om motståndsbelastningen behöver höjas eller sänkas.

En av träningsparametrarna räknas ner till noll. En ljudsignal kommer då att ljuda och träningen stoppar automatiskt. Tryck på START/STOPP för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

Användarprogram (P21-P24)

Det är fyra användarprogram som kan väljas från U1 till U4.

Användarprogrammen tillåter användarna att ställa in sina egna program för omedelbar användning.

Parameterinställning för användarprogram

Välj "Användare" med UPP- eller NER-knappen och tryck därefter på ENTER-knappen. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka och värdet kan justeras med UPP- eller NER-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt genom alla önskade parametrar.

När de önskade parametrarna har ställts in kommer nivå 1 att blinka. Använd UPP- eller NER-knappen för att justera och tryck därefter på ENTER för att bekräfta. (Det är totalt 10 tider. Tryck på START/STOPP för att börja träna.

Anmärkning: En av träningsparametrarna räknas ner till noll. En ljudsignal kommer då att ljuda och träningen stoppar automatiskt. Tryck på START/STOPP för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC BIKE
Model TITAN LIFE BIKE B35
Itemnumber YK-BK8508
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD

Address NO.63,TONGMINGLU ROAD ,TONGANINDUSTRIES ,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	Report No. 68.300.17.0056.01
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-5:2009
THE EMC DIRECTIVE (2014/30/EU)	Report No. HZ10090065
THE ERP DIRECTIVE(2009/125/EC)	Report No. EN150911007S
THE LVD DIRECTIVE (2014/35/EU)	Report No. EFSH201604-L012

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: MAY 13, 2019

Name: Ms.Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature



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

CARDIO

UK



B35 BIKE

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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

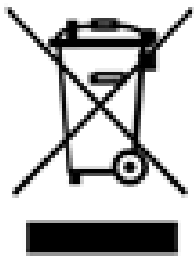
NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

EN: 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

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

DE: www.livingsport.info

EN: 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 2nd and 3rd 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.

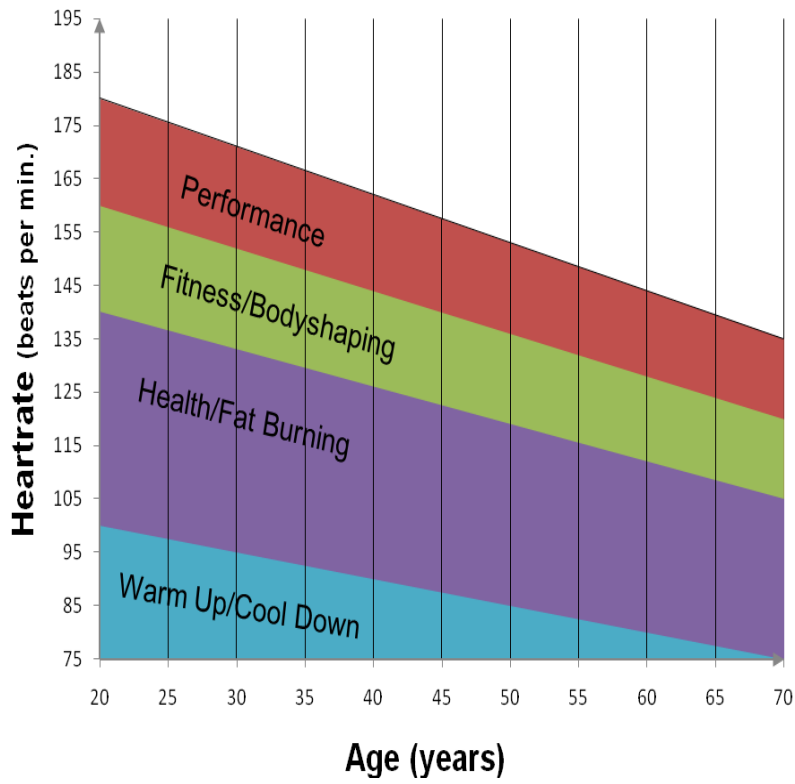
General setting of maximum heart rate:

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.

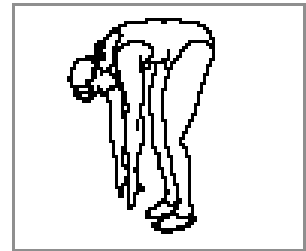
WARMING UP AND COOLING DOWN

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.

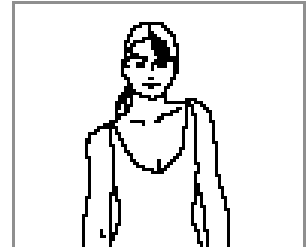
TOUCHING YOUR TOES

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.



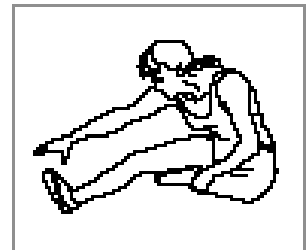
SHOULDER LIFTS

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



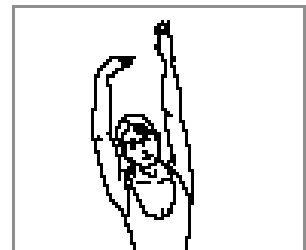
HAMSTRING STRETCHED

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.



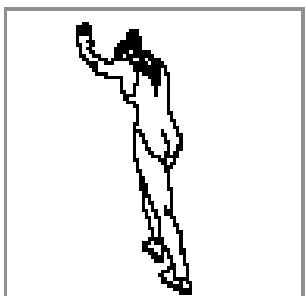
SIDE STRETCHES

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.



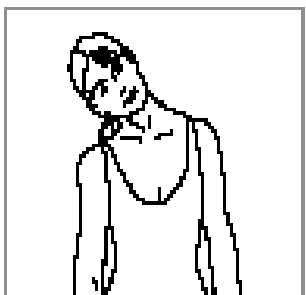
CALF/ACHILLES STRETCHES

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"> ● Improve functional capacity ● Reduce the risk of disease ● physical well-being 	<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"> ● Improved cardiovascular health ● Weight loss ● More energy ● Reduced blood pressure ● Reduced cholesterol level ● Increased immunity levels ● Reduced stress 	<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"> ● Improved cardiovascular health ● Improved aerobic capacity and stamina 	<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"> ● Shift oxygen limit ● Improve competition results 	<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.

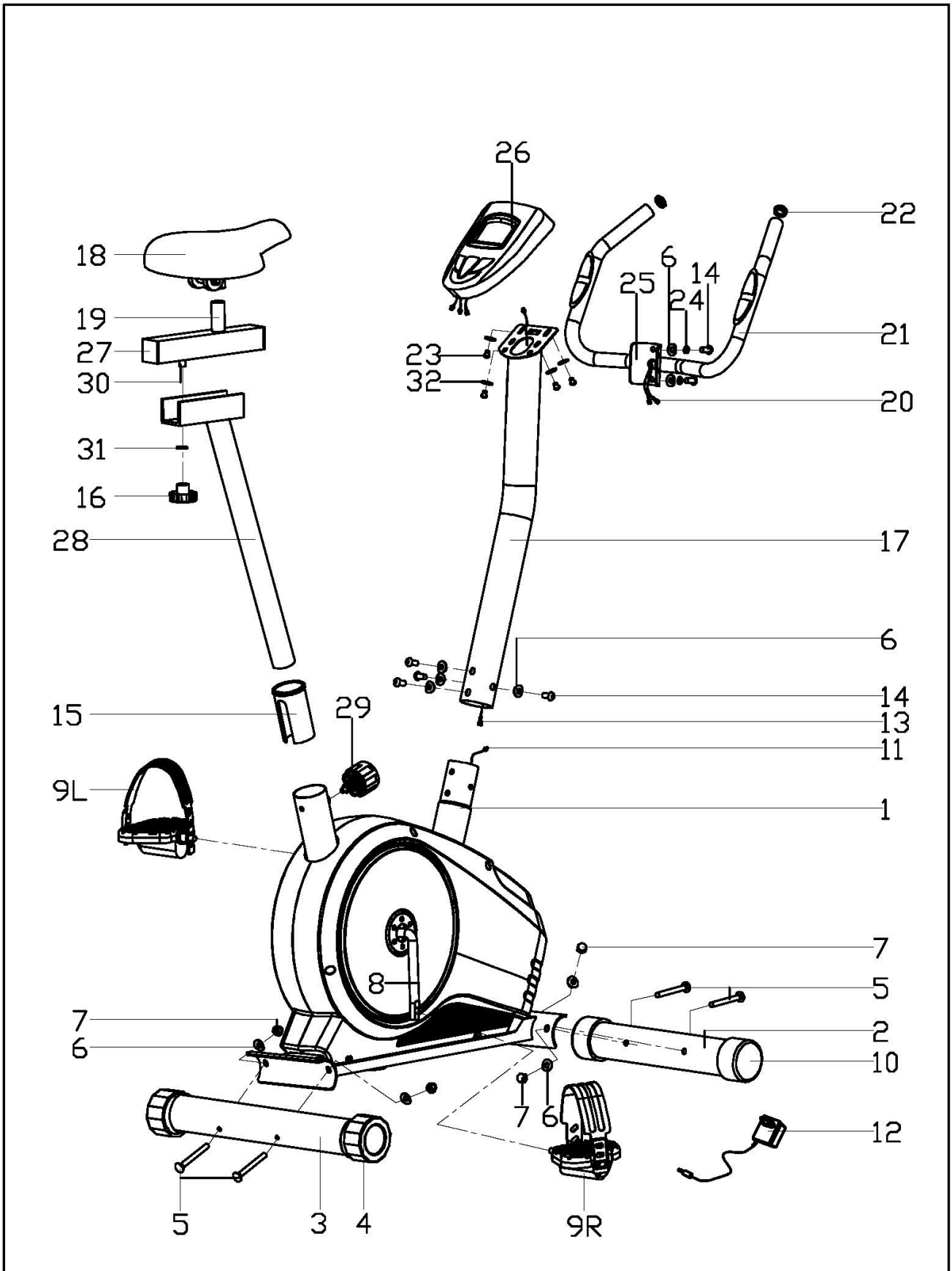
Don't set unrealistic objectives when you begin working out. That will quickly give rise to sore muscles and then you will lack motivation when you fail to achieve your goals. Instead, it's better for you to sit on the bicycle seat for 20 minutes, 3 times a week and let your body recover between workouts. 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 120kg

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	17	Handlebar Post	1
2	Front Stabilizer	1	18	Saddle	1
3	Rear Stabilizer	1	19	Horizontal Saddle Post	1
4	Rear End Cap	2	20	Pulse wire	2
5	Carriage bolt M8×L74	4	21	Foam grip	2
6	Arc WasherΦ8.5×1.5×Φ25×R33.5	10	22	Round end cap	2
7	Acorn nut M8	4	23	Cross pan head screw	4
8	Crank	1	24	Spring Washer D8x1.5	2
9L/R	Pedal	1/1	25	Handlebar	1
10	Front End Cap	2	26	Computer	1
11	Sensor wire	1	27	Square End Cap	2
12	Adapter	1	28	Saddle Post	1
13	Extension Wire	1	29	Knob	1
14	Inner hex bolt M8×16	6	30	U-shaped Slider	1
15	Saddle bushing	1	31	Flat Washer D10	1
16	Plum-nut	1	32	Flat Washer	4

NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

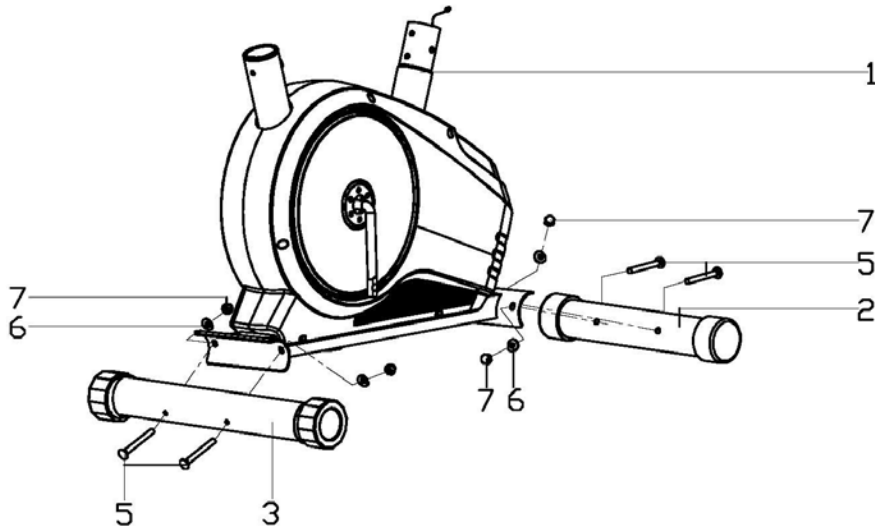
PREPARATION: Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; Before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

Attach the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) with the carriage bolts (5), arc washers (6) and acorn nuts (7) as shown.



STEP 2

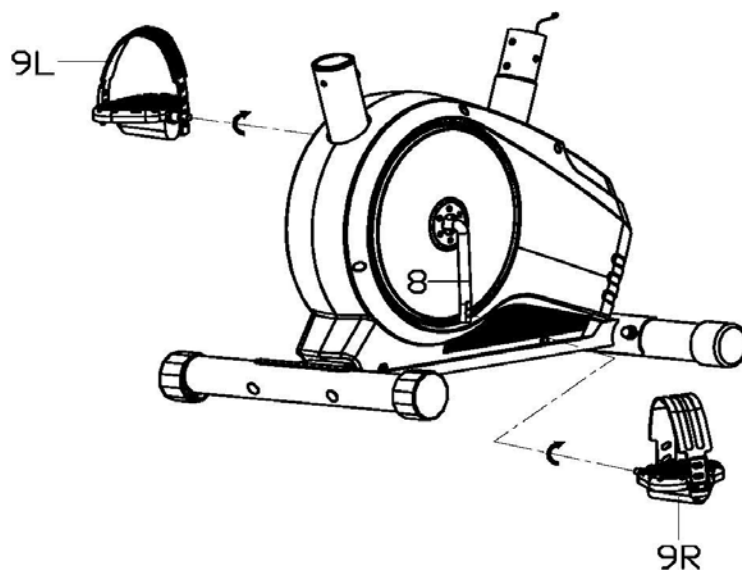
Attach the right and left pedals (9L/R) to the crank (8) respectively.

Important:

Both pedals are labeled, L FOR LEFT and R FOR RIGHT.

To tighten, turn the left pedal COUNTERCLOCKWISE and the right pedal CLOCKWISE.

★Always keep the left and right pedal completely tightened when using the bike. Failing to follow the instructions may cause damage to the thread of the pedals.

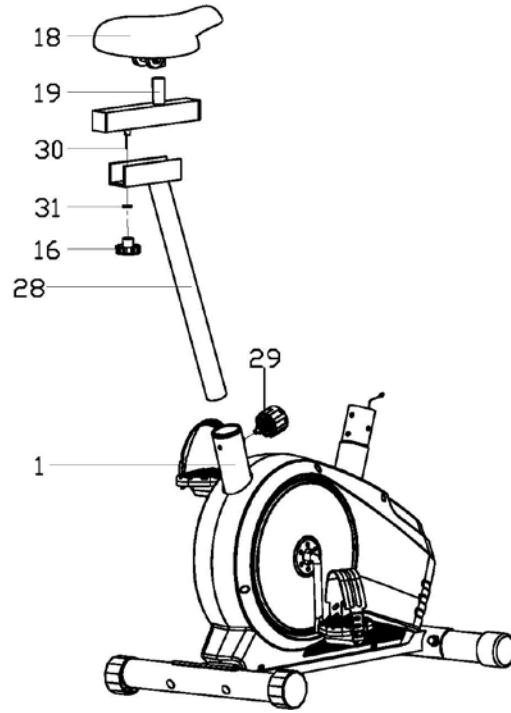


STEP 3

Insert the saddle post (28) into the main frame (1) and fix with the knob (29) at a proper height as shown.

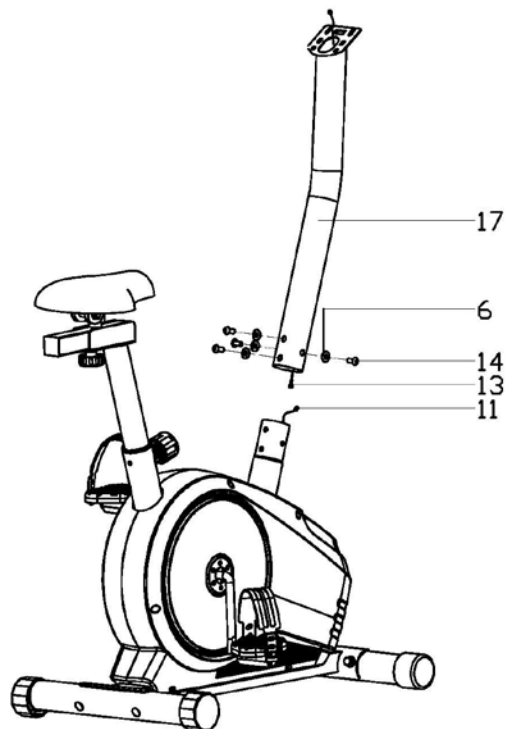
Attach the horizontal saddle post (19) to the saddle post (28) with the flat washer (31) and plum-nut (16), and then attach the saddle (18) to the horizontal saddle post (19)

★Always make sure the saddle has been tightly fastened on the horizontal saddle post before your movement.



STEP 4

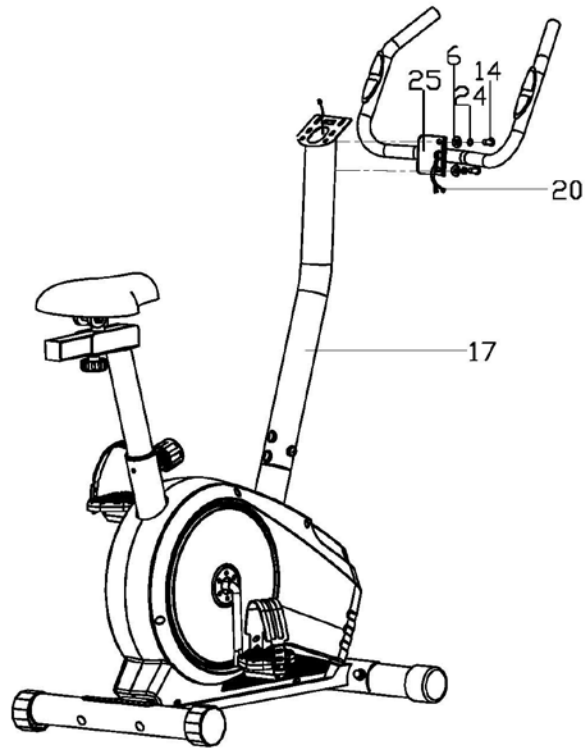
Connect the extension wire (13) with the sensor wire (11). Then fix the handlebar post (17) to the post of main frame (1) with the inner hex bolts (14) and arc washers (6).



STEP 5

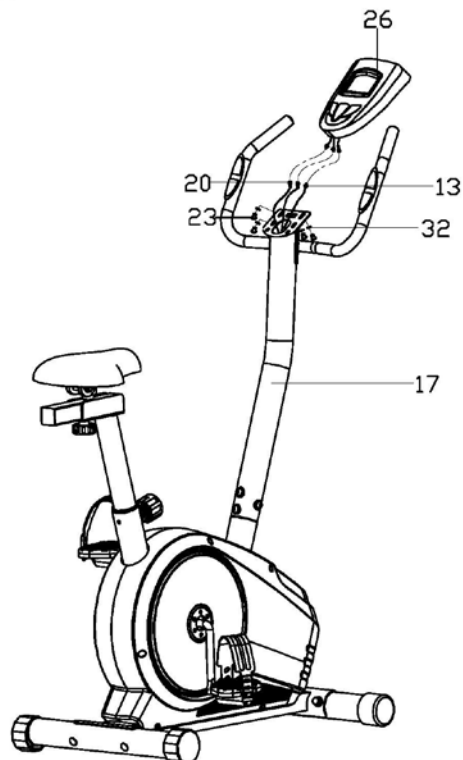
A: Insert the pulse wires (20) through the hole on the handlebar post (17) and pull them out from the top of the computer bracket.

B: Attach the handlebar (25) to the handlebar post (17) with the inner hex bolt (14), spring washer (24), and arc washers (6).



STEP 6

Connect the pulse wires (20) and extension wire (13) with the wires coming out from the computer (26) respectively. Then attach the computer (26) onto the bracket of handlebar post (17) tightly with the cross pan head screw (23) and flat washer (32) as shown.



INSTRUCTION MANUAL

NO: SMS-310

START/STOP: 1. Start & Pauses workouts.

2. Start body fat measurement.

3. Operates only when in stop mode. Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.

DOWN: Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

UP : Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

TEST(PULSE, RECOVERY): Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute. F1 is the best, and F6 is the worst.

MODE: Press to switch display form RPM to SPEED, ODO to DIST , WATT to Calories during workout.

Workout Selection

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

Setting Workout Parameters

After selecting your desired program, you may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME / DISTANCE / CALORIES /AGE

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.

Once a program has been selected, pressing ENTER, will make "Time" parameter flash. Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value. Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY . Press START/STOP to start workout.

Program Operation

Manual(P1)

Selecting "*Manual*" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY . Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Pre-programs (P2-P14)

There are 10 program profiles ready for use. All program profiles have 24 level of resistance.

Setting Parameters for Pre-programs

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY . Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Watt control program(P15)

Selecting "*Watt control program*" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY . Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Computer will adjust the resistance load automatically depends on the speed to maintain the constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

BODY FAT PROGRAM(P16)

Setting Data for Body Fat

Selecting "*BODY FAT Program*" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER. "Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DWON KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY save value & move to next data.

"75" of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY to save vale & move to next data.

"30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY , press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: Body Types:

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE Program(P17)

Setting Parameters for TARGET H.R

Selecting "**TARGET H.R.**" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. l resistance load will increase or decrease.

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HEART RATE CONTROL Program(P18-P20)

There are 3 selection for target pulse:

P15- 60% TARGET H.R= 60% of (220-AGE)

P16- 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

P17- 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "**One of Heart Rate Control Program .**" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. l resistance load will increase or decrease .

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

User Program(P21-P24)

There are four user programs can be selected form U1 to U4.

User program allows user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters .

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished. (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC BIKE
Model TITAN LIFE BIKE B35
Itemnumber YK-BK8508
Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD

Address NO.63,TONGMINGLU ROAD ,TONGANINDUSTRIES ,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	Report No. 68.300.17.0056.01
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-5:2009
THE EMC DIRECTIVE (2014/30/EU)	Report No. HZ10090065
THE ERP DIRECTIVE(2009/125/EC)	Report No. EN150911007S
THE LVD DIRECTIVE (2014/35/EU)	Report No. EFSH201604-L012

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: MAY 13, 2019

Name: Ms.Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature



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

—

—

—

—

—

—

—

—