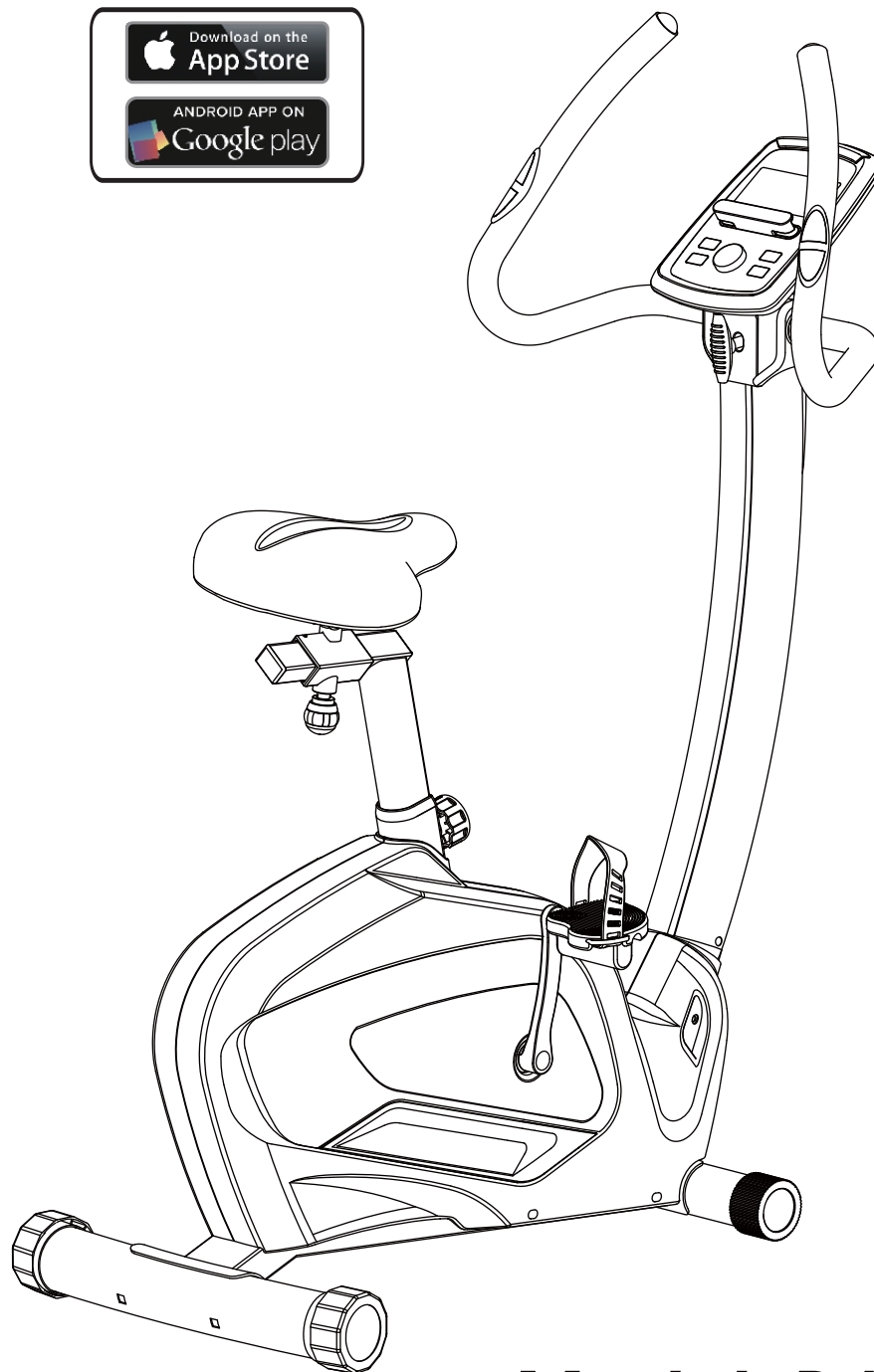


Peak Fitness Motionscykel



Model: B4.0i

Peak Fitness

Sikkerhed

Før du begynder

- 1). Kun én person ad gangen skal bruge dette udstyr. Hvis der forekommer svimmelhed, kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer mens du bruger cyklen, skal træningen stoppes.
- 2). MAX. brugervægt: 135 kg (297 lbs).
- 3). Brug altid denne cykel på en plan overflade. Må ikke anvendes udendørs eller i nærheden af vand.
- 4). Sæt ikke genstande ind i nogen åbninger.
- 5). Før du bruger dette udstyr bør du altid varme ordentligt op.
- 6). Erstat defekte komponenter øjeblikkeligt og hold udstyret ude af brug indtil reparation.
- 7). Brug altid passende træning tøj og sko, når du træner. Bær ikke løstsiddende tøj, der kunne blive fanget i udstyret.
- 8). Placer den på en plan overflade. For at beskytte gulvet eller tæppet mod skader, placeres en måtte under løbebånd.
- 9). Kontakt din læge, før du starter din træning, for at finde ud af hvad den rigtige træning er for dig .

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

- 1). Hold børn og kæledyr væk fra dette udstyr på alle tidspunkter.
- 2). Sørg for at alle bolte og møtrikker er spændt, når udstyret er i brug. Periodisk vedligeholdelse er påkrævet på alle træningsmaskiner for at holde den i god stand.
- 3) Stop cyklen med det samme og tag et hvil, hvis der forekommer ubehag under træningen.
- 4). Hvis der vises nogen fejl tegn på skærmen før / under træning, skal du straks tage kontakt til din forhandler.
- 5). Sluk for strømmen efter brug.
- 6). Hvis ledningen er beskadiget, skal den udskiftes af fabrikanten eller hans serviceværksted eller en tilsvarende uddannet person, for at undgå enhver risiko.
- 7) Advarsel:Ukorrekt eller overdreven træning kan være skadeligt.

Sikkerhed

Advarsel: Før du starter et træningsprogram skal du konsultere din læge. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med allerede eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner før du bruger fitness-udstyr. Vi påtager os intet ansvar for personskade eller tab ved brug af denne cykel.

Hvor ofte bør du træne:

Du bør træne tre til fire gange om ugen for at forbedre din kondition og dine muskler.

Hvor hårdt bør du træne:

Intensiteten af motion er afspejlet i din puls. Øvelser skal være tilstrækkeligt strenge til at styrke dit hjerte.

Kun din læge kan ordinere målet for træningspuls interval for dig. Før du begynder på et træningsprogram skal du konsultere din læge.

Sikkerhed

Program for begyndere:

	Træning	Længde på træning
Uge 1	Let	6~12 minutter
Uge 2	Let	10~16 minutter
Uge 3	Moderat	14~20 minutter
Uge 4	Moderat	18~24 minutter
Uge 5	Moderat	22~28 minutter
Uge 6	Stigning i interval	20 minutter
Uge 7	Interval træning	3 minutter ved moderat anstrengelse og 3 minutter ved højere anstrengelse i 24 minutter

Mål for puls zoner:

BEATS/MIN	AGE											HIGH MIDDLE LOW	
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65			
170	150	166											
120	146	162											
	117	143	157										
		114	139	153									
			111	135	149								
				108	131	145							
					105	128	140						
						102	124	136					
							99	120	132				
								96	116				
									93				

220-din alder = maximum puls zone

Du ønsker ikke at træne på din maksimale puls. Den anbefalede puls zone er en procentdel af din maksimale puls. Mellem 65% og 85% af din maksimale puls.

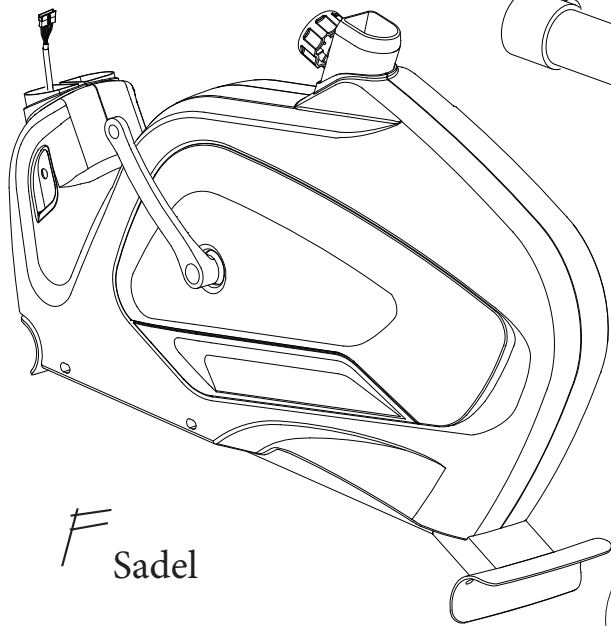
* Nedre grænse for puls zone
= Maksimale puls X 0,65

* Øvre grænse for puls zone
= Maksimum puls X 0,85

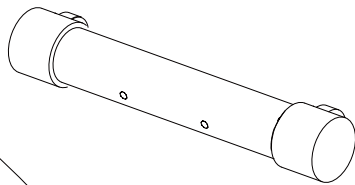
(Dette er anbefalet af American Heart Association. Før du starter et motions program, skal du kontakte din læge for at forstå din fysiske situation)

Parts List

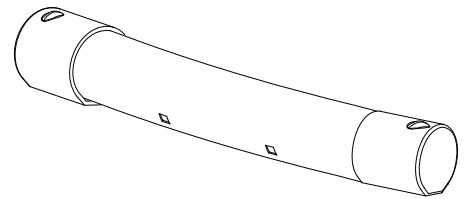
A Ramme



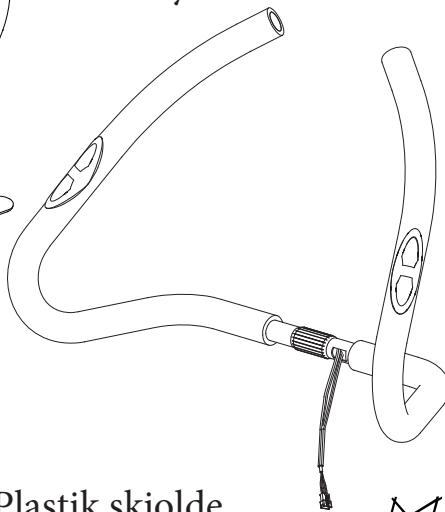
B Frontfod



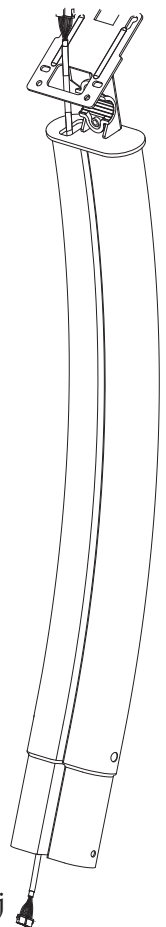
C Bagfod



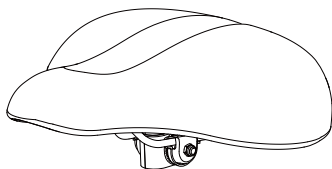
E Styr



D Styrstamme



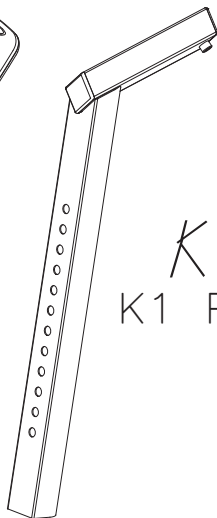
F Sadel



H Computer



G Sadelstang

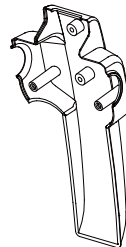


J Plastik skjolde

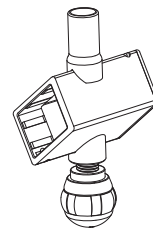
J1 Bag



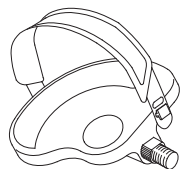
J2 Front



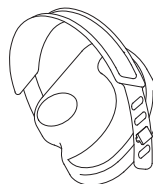
M Glider til sadel



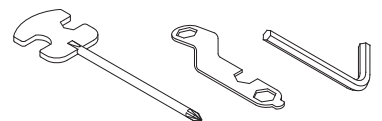
K1 Pedal(Venstre)



K2 Pedal(Højre)

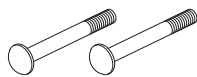
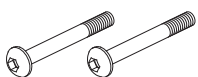


Værktøj



N1 ADAPTOR

L1 Skruer L2 Skruer L3 Spændeskive L4 Møtrik L5 Skruer L6 Fjerskive



L7 Spændeskive



L8 Beslag



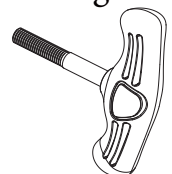
L10 Skruer



L11 Afstandsstykke



L12 Håndtag til styr



FIGUR 1

Figur 1 Montering af frontfod

Trin 1 .Spænd frontfoden(B) fast på rammen(A), med skruerne(L1), og spændeskiverne(L3).

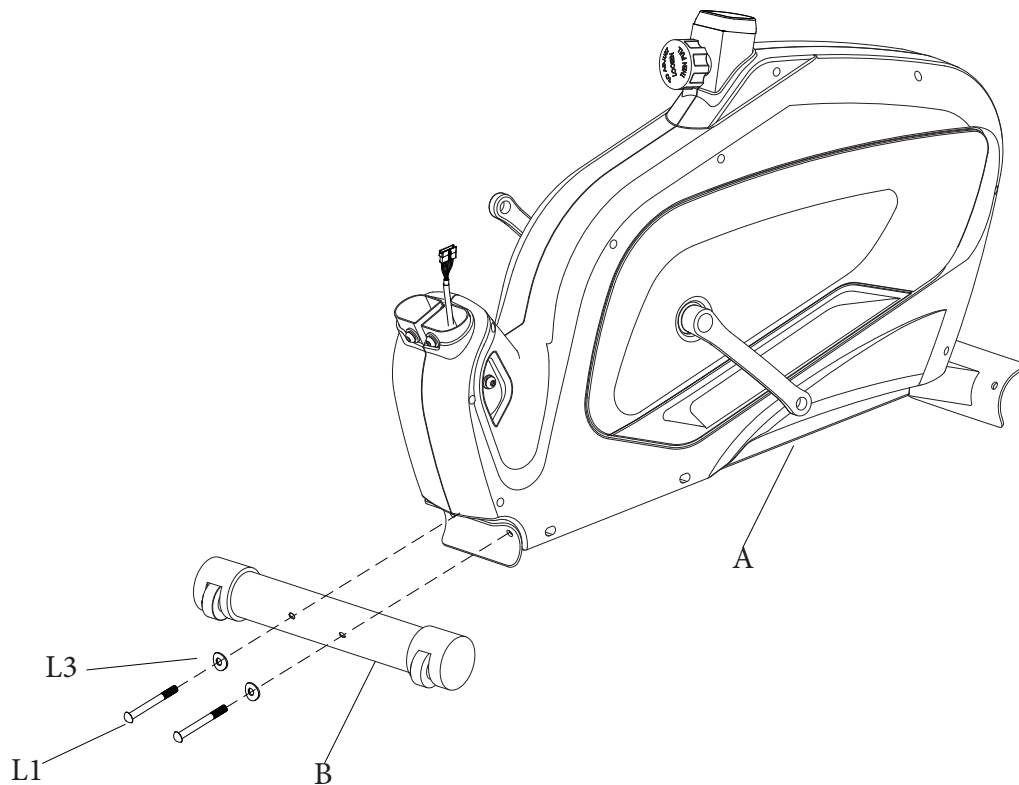


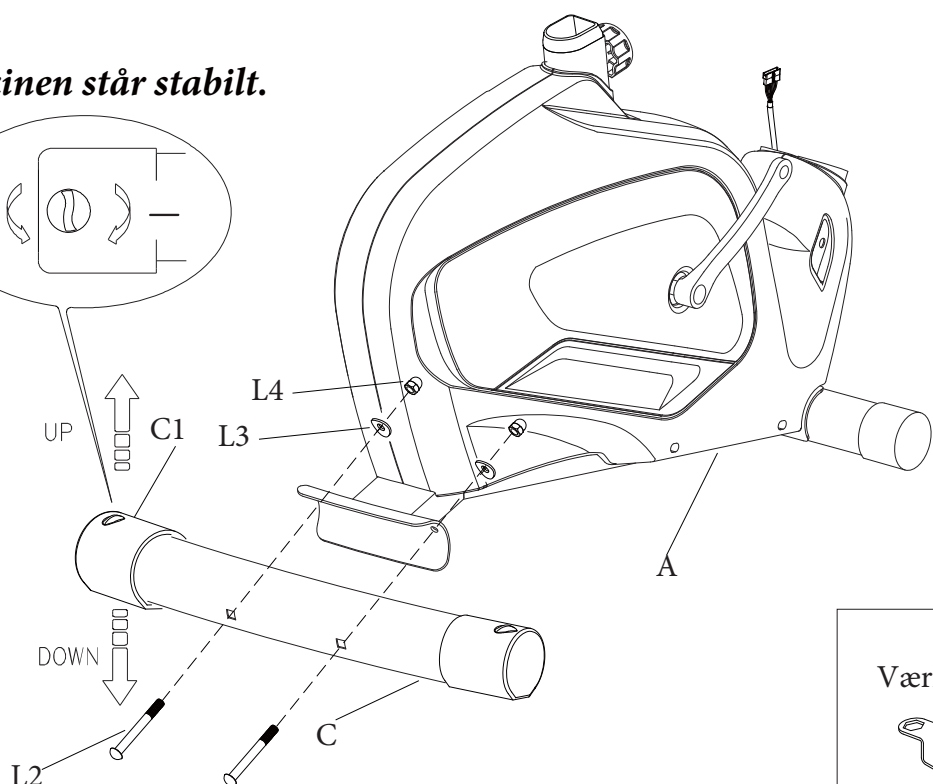
FIGURE 2

Figur 2 Montering af bagfod

Fastspænd bagfod(C) på rammen (A) med Skruer(L2), spændeskive(L3) & møtrik(L4).

Sådan sikrer du, at maskinen står stabilt.

** Efter at du har monteret de to fødder og hvis maskinen står ustabilt kan du dreje på C1. Drej mod + for at løfte foden eller drej mod - for at sænke den. Gør det samme hele vejen rundt, indtil maskinen står stabilt.



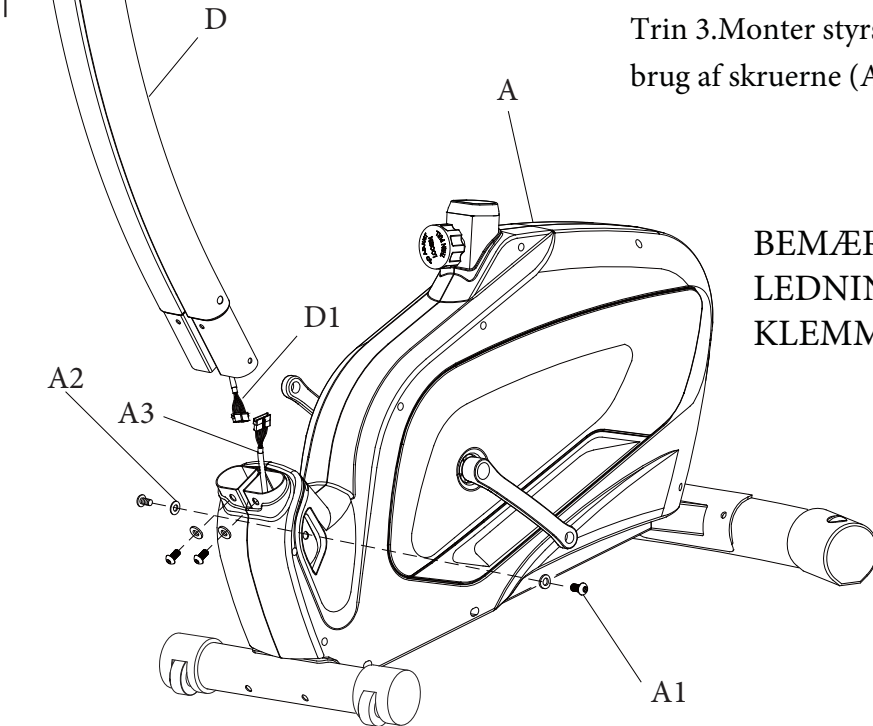
FIGUR 3

FIGUR 3 Samling af styrestamme

Trin 1. Fjern den allerede påmonterede skrue (A1), spændeskive (A2) fra styrstammen (D).

Trin 2. Forbind sensorledning (A3) med computer ledningen (D1).

Trin 3. Monter styrstamme (D) på rammen (A) ved brug af skrue (A1) og spændeskive (A2).



BEMÆRK: VÆR SIKKER PÅ AT LEDNINGERNE IKKE KOMMER I KLEMME VED SAMLING.

VÆRKTØJ

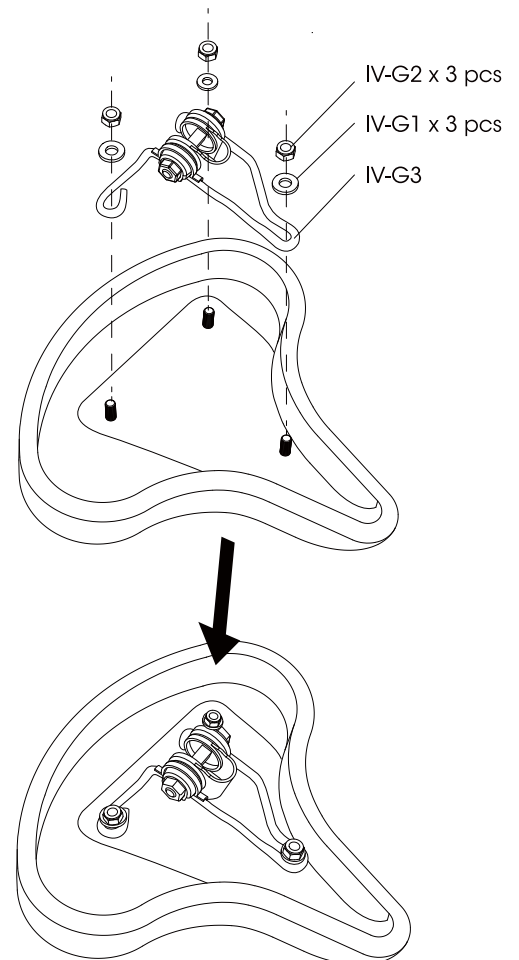


FIGURE_4 SADEL MED HOLDER MONTERRT

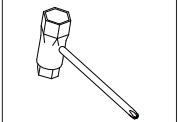
Trin 1. Afmonter bolte (IV-G1) og spændeskiver (IV-G2) fra sadlen

Trin 2. Sæt sadlen-holderen (IV-G3) på sadlen.

Trin 3. Monter de 3 bolte og spændeskiver (IV-G1) og (IV-G2)



VÆRKTØJ



FIGUR 4 Påmonter sadelstang og sadel på rammen

Trin 1. Sæt sadlen (F) på glideren og brug det påviste til at spænde sadlen fast.

Trin 2. Skru håndtaget (A4) løst og træk i håndtaget, juster derefter stangen til den ønskede position. Når du har fundet din ønskede position slippes håndtaget og spændes derefter. Husk altid at spænde efter så stangen sidder helt stabilt.

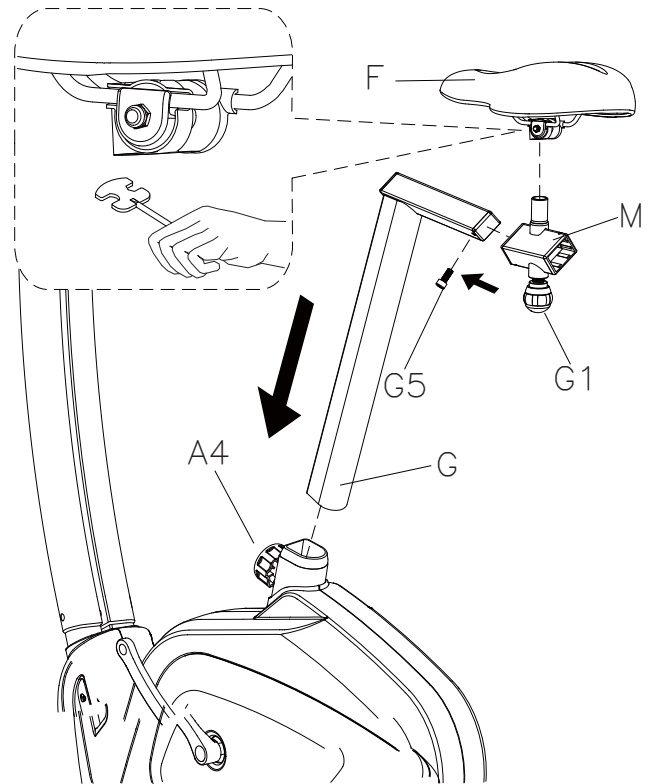
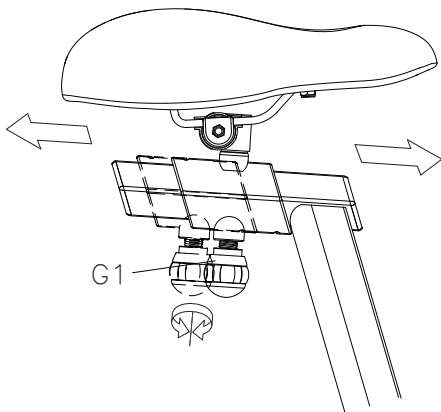
Trin 3. Fjern skruen (G5) på sadelstangen (G).

Trin 4. Løsen håndtaget (G1) og indsæt glideren (M) på sadelstangen

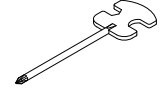
Husk at fjerne flamingo stykket i glideren. Sæt derefter skruen (G5) fast på stammen (G).

Sadeljustering

Løsen håndtaget under glideren (G1) og juster sadel til den ønskede position. Husk altid at spænde efter for at sikre en god cykeloplevelse



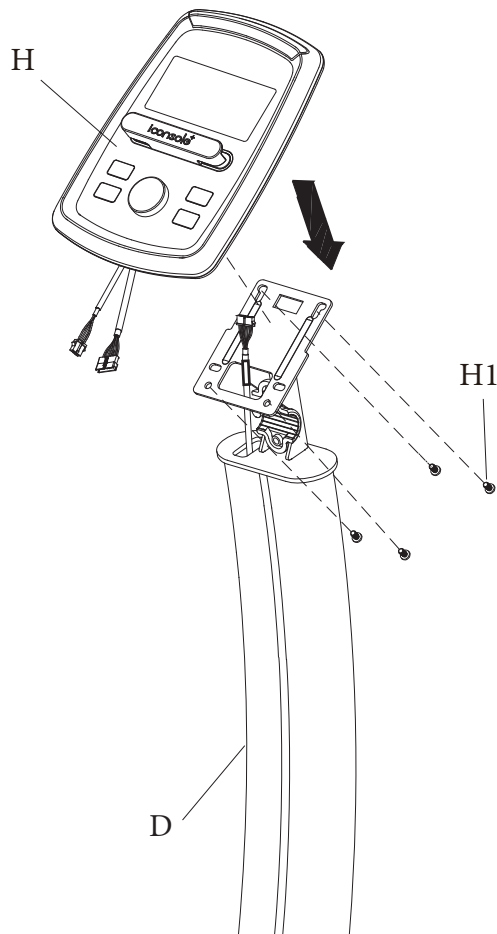
Værktøj



FIGUR 5 Montering af computer

Trin 1: Forbind sensor ledning med computerens ledning.

Positioner computeren (H) med hullerne i stangen.
 Se billedet. Skru herefter de fire skrue igennem stangen og i computeren således at den bliver påmonteret.
BEMÆRK SKRUERNE SIDDER PRÆMONTERET BAG PÅ COMPUTEREN.



Værktøj



FIGUR 6

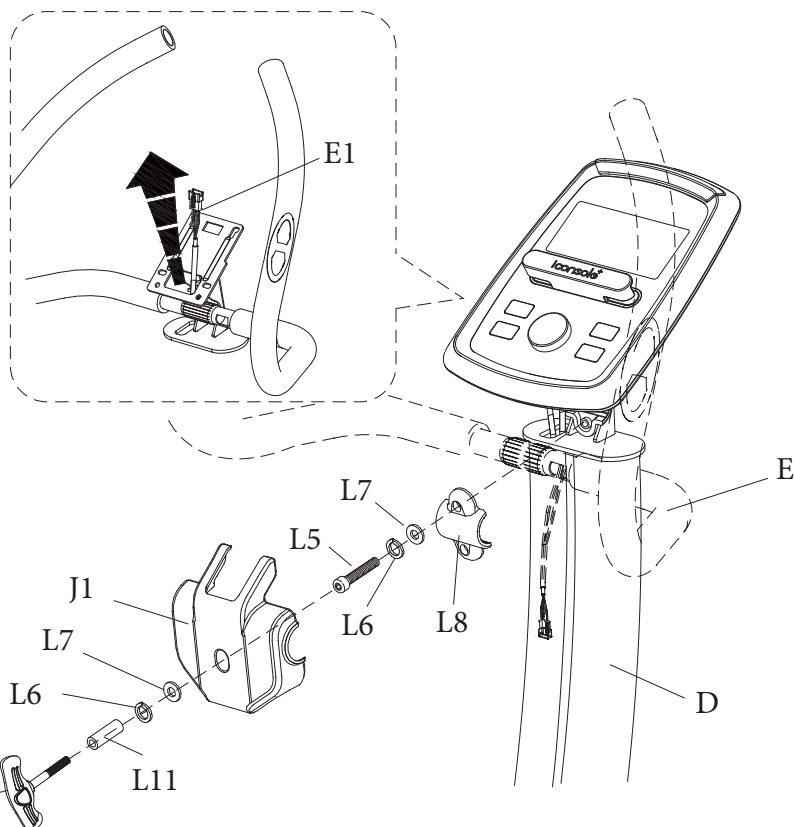
FIGUR 6 Montering af styr og plastskjold

Trin 1: Monter styr(E) på styrstamme(D) med beslag(L8), spændeskive(L7), fjederskive(L6), og skrue(L5). Træk derefter håndpuls ledningen(E1) igennem hullet på holderen. Se billede A

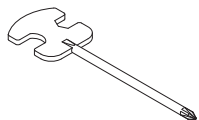
Billede A

Trin 2: Monter nu plastskjoldet (J1) på styrstammen (D) med håndtaget(L12),afstandsstykket(L11) fjederskive(L6), og spændeskive(L7).

BEMÆRK: VÆR SIKKER PÅ AT LEDNINGERNE IKKE KOMMER I KLEMME VED SAMLING.



Værktøj

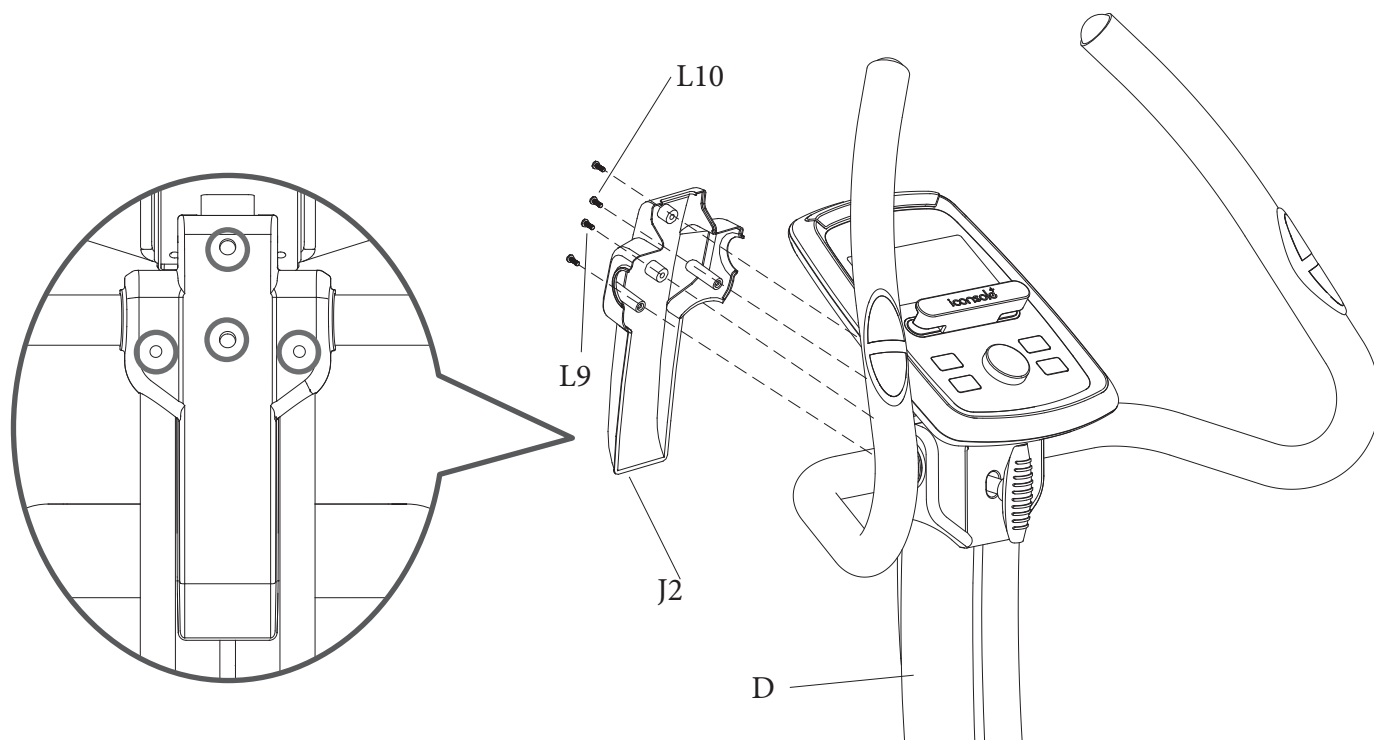


FIGUR 7

FIGURE 7 Montering af plastskjold på forsiden af cyklen.

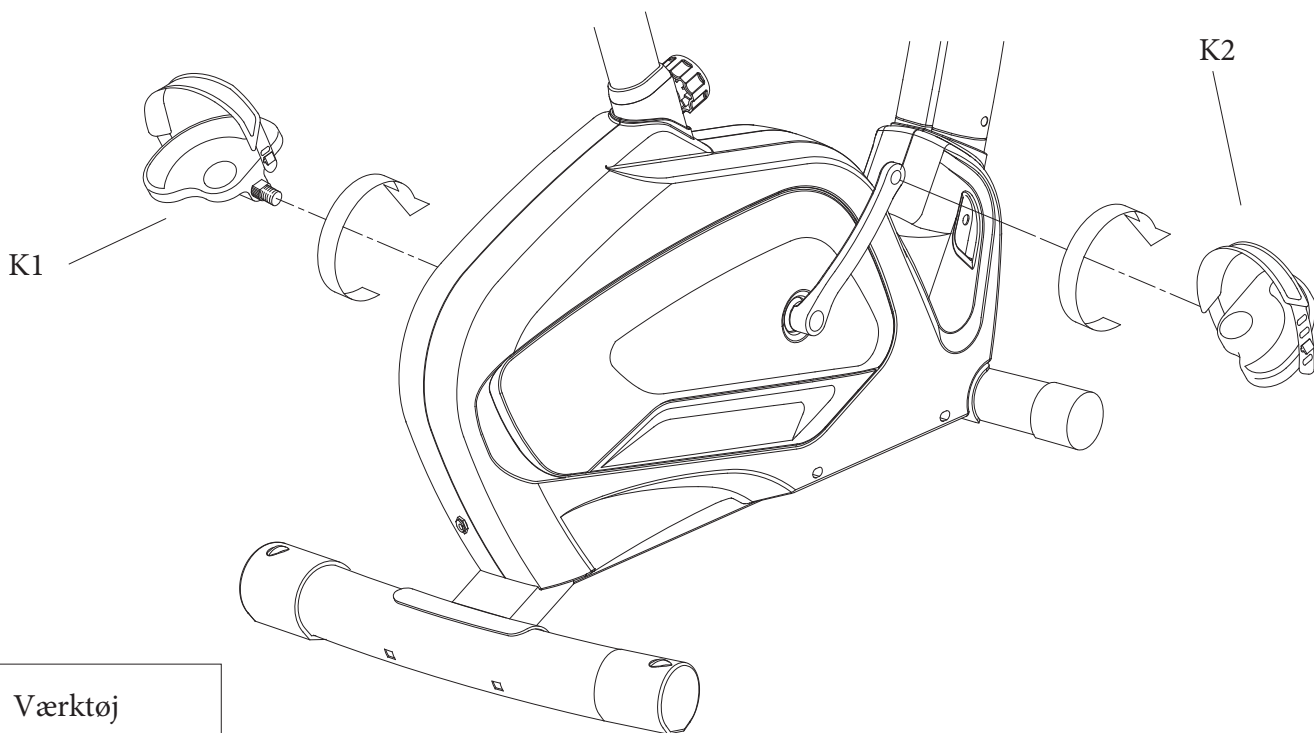
Trin 1 Monter plastskjoldet (J2) på stammen (D) med skruerne (L9)

Trin 2 De to plastskjolde samles nu ved brug af skruerne L10 og L9 som vist på billedet

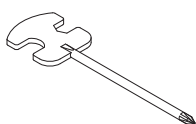


FIGUR 8 Påmontering af pedaler

Trin 1. Skru venstre pedal(K1) på kranken ved at dreje modsat uret(frem mod computer og styr). Trin 2. Skru højre pedal(K2) på kranken ved at dreje med uret (ligeledes frem mod computer og styr).



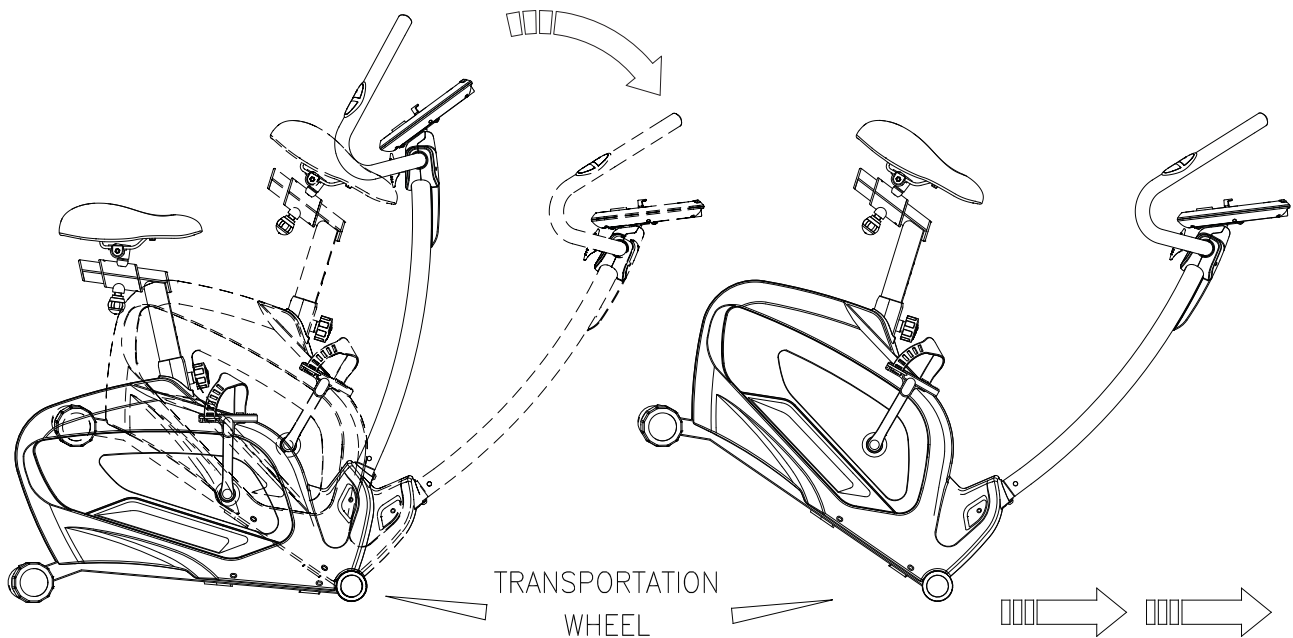
Værktøj



FIGUR 9

FIGUR 9 Sådan flytter du maskinen.

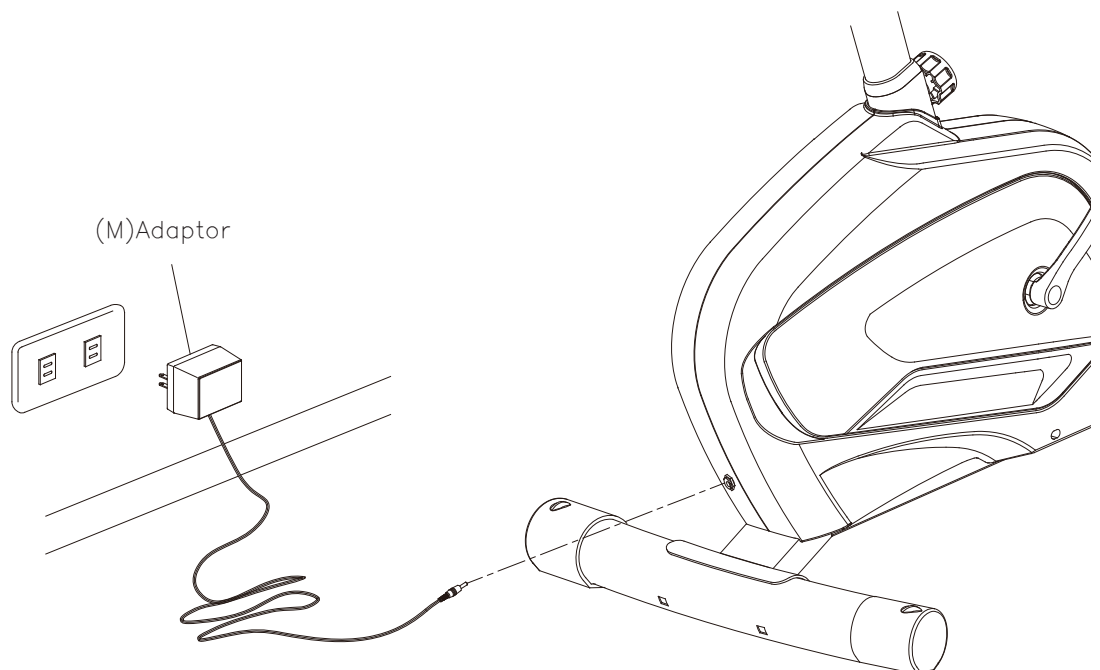
- Trin 1. Hold fast i toppen af styret og vip cyklen ned.
Trin 2. Du kan nu flytte maskinen på hjulene som vist på tegningen.



FIGUR 10

FIGUR 10 Sådan tilsluttes adaptoren

Stil maskinen indenfor fornuftig afstand af en stikkontakt. Ledningen sættes til i bunden af cyklen som vist på tegningen. Du kan derfor sætte adaptoren i stikkontakten og tænde.



COMPUTER og iCOMPUTER manual og instruktioner



DISPLAY Funktioner

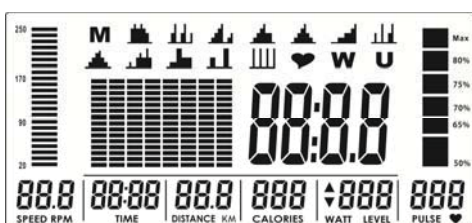
	Beskrivelse
TID	Count up: Tiden starter fra 00:00 til maks 99:59. Count down: Computeren vil tælle ned fra det valgte antal minutter, indtil tiden rammer 00:00. Tiden kan indstilles i hele minutter op til 99:00 minutter som er maks.
Hastighed	Viser din nuværende hastighed I din træning. Kan indstilles til både KM/H (KM/T) eller ML/H (MILES).
RPM	RPM – Kadance – Omdregninger pr. minut. Computeren kan vise fra 0~15~999.
DISTANCE	Viser din trænings-distance. Den tæller op fra 0.00 og op til 99.99 KM. Distancen kan brugeren selv indstille ved hjælp af UP/DOWN knappen. Vælges der en distance tæller computeren ned fra den valgte distance indtil den rammer 0:00 og træningen vil være slut. Distancen kan justeres med 0,1 km.
Kalorier	Viser en indikation af hvor mange kalorier du har forbrændt I løbet af din træning. Fra 0 til 999 kalorier. Tallet er ikke nøjagtigt, men giver en indikation af hvor meget du har forbrændt.
PULS	Viser din puls igennem din træning.(fra 0-230) Her kan du også indstille computeren til, at du vil træne i en bestemt pulszone, og så vil computeren 'bippe', hvis du kommer udenfor din valgte zone. Pulsmåling via håndpuls eller brystbælte (polar ukodet)
WATT	Viser hvor mange WATT du cirka producerer/yder igennem din træning. Wattmåleren kan vise mellem 0 til 999 WATT
MANUAL	Manuelt træningsprogram, hvor du selv justerer belastningen igennem din træning, som du ønsker det.
PROGRAMMER	Her har du muligheden for at teste dig selv af på 1 af de 12 træningsprogrammer som er forudindstillet I computeren.
Bruger PROGRAM	Her kan du lave dit helt eget program, hvor du selv kan styre modstanden igennem programmet.
H.R.C.	Her kan du træne ved hjælp af din puls i bestemt puls zoner.
WATT PROGRAM	Træning med fast WATT modstand modstanden reguleres efter hvor mange WATT du yder.

KNAPPERNES FUNKTIONER

Knap	Beskrivelse
Up (Encoder)	Øger modstanden. Bruges til valg af data.
Down (Encoder)	Mindsker modstanden. Bruges til valg af data.
Mode / Enter	Bekræfter valg.
Reset	Hold knappen inde i 2 sekunder, så vil computeren genstarte i user settings / bruger data. Bruges til at komme tilbage til hovedmenu ved et enkelt tryk.
Start / Stop	Starter og stopper din træning.
Recovery	Tester hvor hurtigt din puls falder i 60 sekunder efter træning og giver en Fitness karakter.
Body fat	Tryk på STOP, og tryk på Body Fat knappen. Computeren vil nu give en indikation af din fedtprocent.

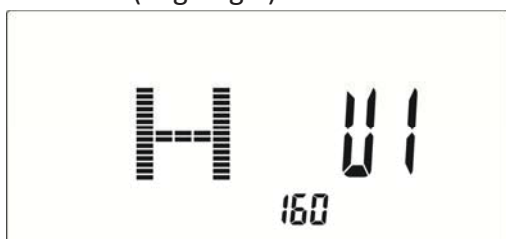
START DIN NYE CYKEL:

Sæt strømstikket i cyklen og i stikkontakten. Computeren vil nu starte op. (Tegning 1).

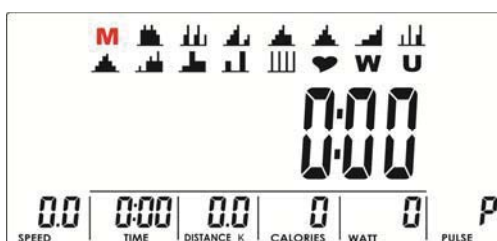


Tegning 1

Du kan nu vælge at oprette dig som user/bruger af cyklen. Tryk på UP eller DOWN knapperne for at vælge hvilken bruger du vil være U1~U4 (Der er mulighed for at lave 4 brugere), Så vælges SEX/KØN, AGE/ALDER, HEIGHT/HØJDE, WEIGHT/VÆGT (Tegning 2), og du bekræfter dine valg ved at trykke på MODE/ENTER knappen. Når du er færdig med at oprette din profil, vil computeren vender tilbage til hovedmenuen (Tegning 3).



Tegning 2



Tegning 3

VALG AF TRÆNING/PROGRAM:

Brug UP eller DOWN for at vælge træning/program: Du kan vælge mellem følgende:

M(Manuel) → Alle data vil starte med at tælle, når du starter dette program. Du justerer selv din modstand igennem træningen.

P(Program 1 12) → Her er der 12 forud indtastede programmer som du kan teste dig selv af på. --(H.R.C/PULS) → Pulsprogrammer som styres ved hjælp af din puls. Du vælger selv hvilken pulszone du vil træne i.

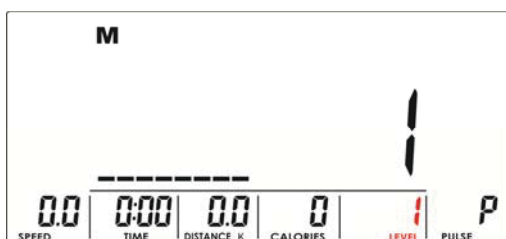
W(WATT) → Modstanden reguleres efter hvor mange WATT du yder.

U(User/Brugerprogram) → Her kan du vælge et program du selv har lavet. Bekræft dit valg med MODE/ENTER knappen.

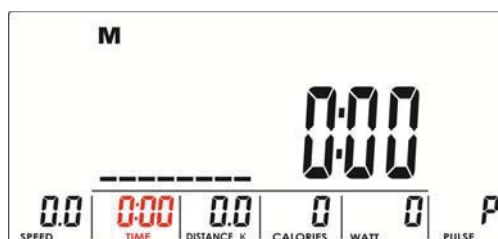
M: Manuelt Program:

Tryk på START knappen i hovedmenuen så starter dette program automatisk op.

1. Brug UP eller DOWN knapperne for at justere modstanden (Tegning 4) Modstanden starter ved niveau 1.
2. Brug UP eller DOWN knapperne for at vælge en bestemt ønsket TIME/TRÆNINGSTID (Tegning 5), DISTANCE (Tegning 6), CALORIES/KALORIEFORBRUG (Tegning 7), PULSE/PULS (Tegning 8) og tryk på MODE / ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne. Rubrikken med WATT viser hvor mange WATT du yder. (Tegning 9).
4. Tryk på START/STOP for at holde pause i din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



Tegning 4



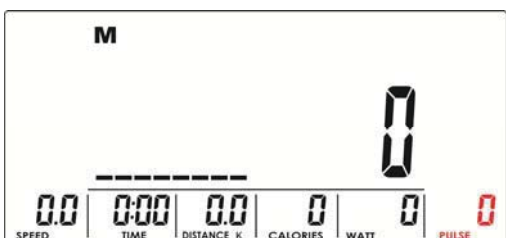
Tegning 5



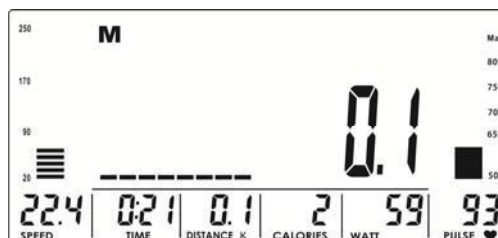
Tegning 6



Tegning 7



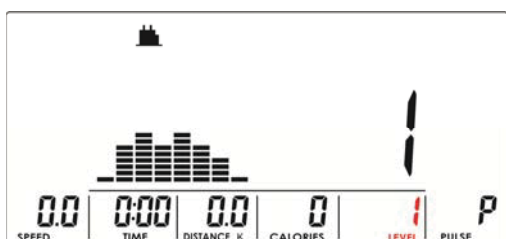
Tegning 8



Tegning 9

P: PROGRAMMER I COMPUTEREN:

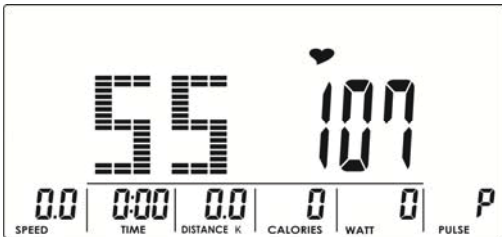
1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Du kan vælge imellem 12 programmer: P01 ,P02,P03,...P12. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at justere modstanden i programmet (Tegning 10), Modstanden starter ved niveau 1.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause i din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



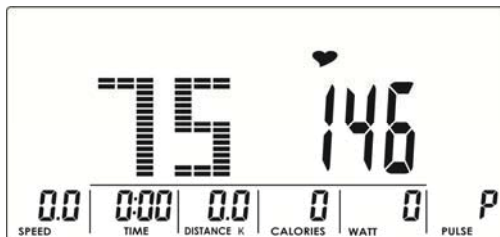
Tegning 10

H.R.C: PULSPROGRAMMER:

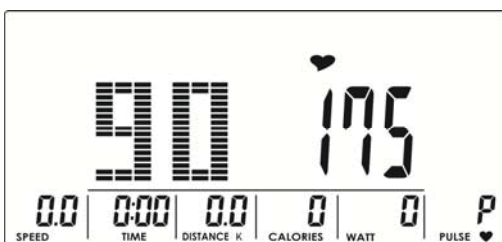
1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du (H.R.C) Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at vælge din ønskede pulszone: 55% (Tegning 11), 75%(Tegning 12), 90% (Tegning 13) eller TAG (EGET VALG AF PULS) (Tegning 14). Når du vælger TAG, så bruger du UP og DOWN for at vælge pulsniveau.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



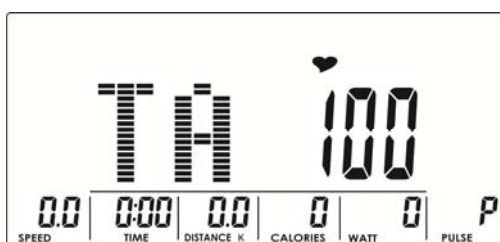
Tegning 11



Tegning 12



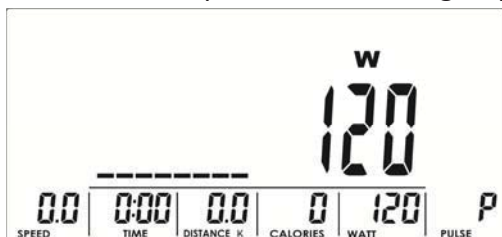
Tegning 13



Tegning 14

Watt Mode/TRÆNING EFTER FAST WATT (Fast modstand/ydelse):

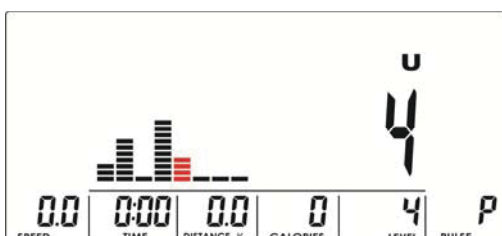
1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du W. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at vælge WATT modstand. (Starter ved 120, Tegning 15)
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Modstanden vil nu reguleres efter hvor mange WATT du yder. Jo hårdere du træder desto mindre er modstanden pr. omgang.. Du kan hele tiden justere dine WATT ved hjælp af UP eller DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause I din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



Tegning 15

User Program / BRUGER PROGRAM (Her laver du dit eget program):

1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du U. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at lave din egen program-profil (Tegning 16). Der er 8 søjler hvor du selv kan justere modstanden på hver enkelt søjle. Hvis du ønsker at slette dine valg, så holder du på MODE/ENTER knappen nede i 2 sekunder.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause I din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.

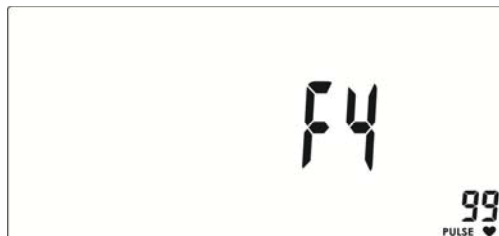


Tegning 16

RECOVERY/MÅLING AF KONDITION (GIVER EN INDIKATION AF DIN KONDITION VED HJÆLP AF DIN PULS):
 Når du er færdig med at træne skal du holde begge hænder på pulshåndtagene eller behold dit brystbælte på. Så trykker du på RECOVERY knappen. Alle funktioner på computeren vil nu stoppe på nær "TIME/TID" som vil tælle ned fra 00:60 til 00:00 (Tegning 17). Nu vil der på skærmen komme et F(tal) F1, F2....til F6 (Tegning 18). F1 er det bedste resultat, og F6 er det dårligste.



Tegning 17



Tegning 18

BODY FAT/FEDT % (GIVER EN INDIKATION AF DIN FEDT %)

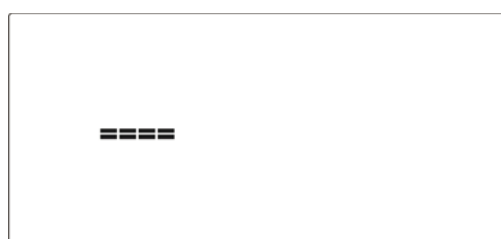
1. Når træningen er stoppet, trykker du på BODY FAT knappen for at starte målingen af din fedtprocent.
2. Computeren viser nu U(X) (Tegning 19) og starter med at måle (Tegning 20 og 21).
3. Igennem målingen skal du holde begge hænder på pulshåndtagene. Når computeren fanger pulssignalet (Tegning 22), tæller den i 8 sekunder og er derefter færdig med målingen.
4. Computeren vil nu vise BMI (Tegning 23), FAT %/Fedt % (Tegning 24) og et BODY FAT symbol (Tegning 25).
5. Mulige fejlkoder ved måling: *Displayet viser " " "-----" = Hænderne sidder ikke korrekt på pulshåndtagene.

*E 1 = Der er ikke noget puls signal.

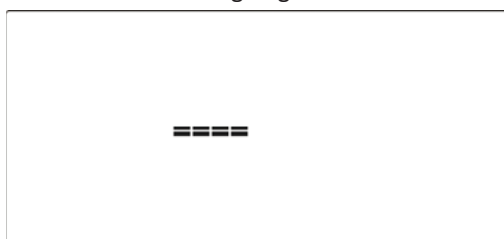
*E 4 = Vises hvis FEDT % og BMI resultatet er under 5 eller over 50.



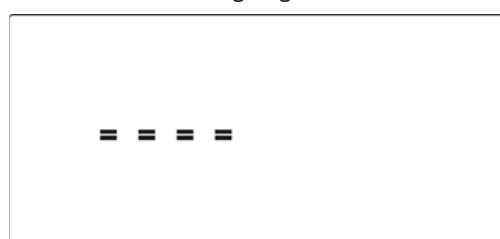
Tegning 19



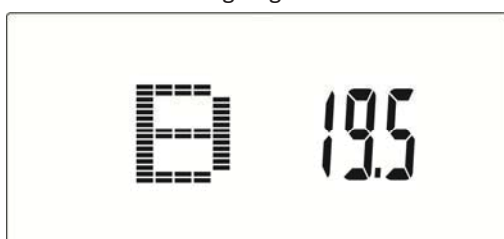
Tegning 20



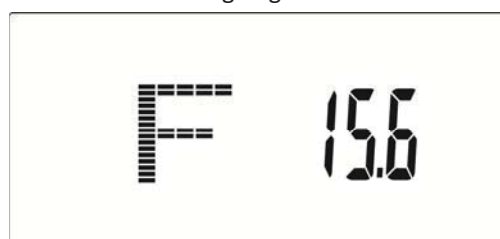
Tegning 21



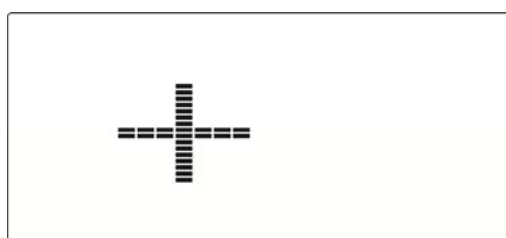
Tegning 22



Tegning 23



Tegning 24



Tegning 25

NOTER:

1. Cyklen går I "dvale", hvis der går 4 minutter uden brug. Du kan trykke på en vilkårlig knap for at starte computeren op
2. igen.
3. Hvis computeren ikke reagerer som den burde, så prøv at tage strømstikket ud og vent I 10 sekunder, og tilslut den så igen.
4. Computeren er udstyret med usb stik samt bluetooth funktionalitet.

APP



Bemærk Iconsole+ er gratis og følger med cyklen.
Kinomap har et video univers med ruter.
Kinomap koster et månedligt abonnement.



1. Computeren kan forbindes til en smartenhed via bluetooth med en af de overstående apps.
2. Når computeren er forbundet til smartenheden, slukker computeren og den tilsluttede enhed bliver nu brugt som cykelcomputer.
3. Ansvarsfraskrivelse:
4. Fitnessgruppen kan ikke gøres ansvarlig for funktionaliteten af tredjeparts programmer og app's.
- 5.

Importør: Fitnessgruppen A/S

Viborgvej 107, 8210 Aarhus V 87440306
CVR:26988454

NOTES

