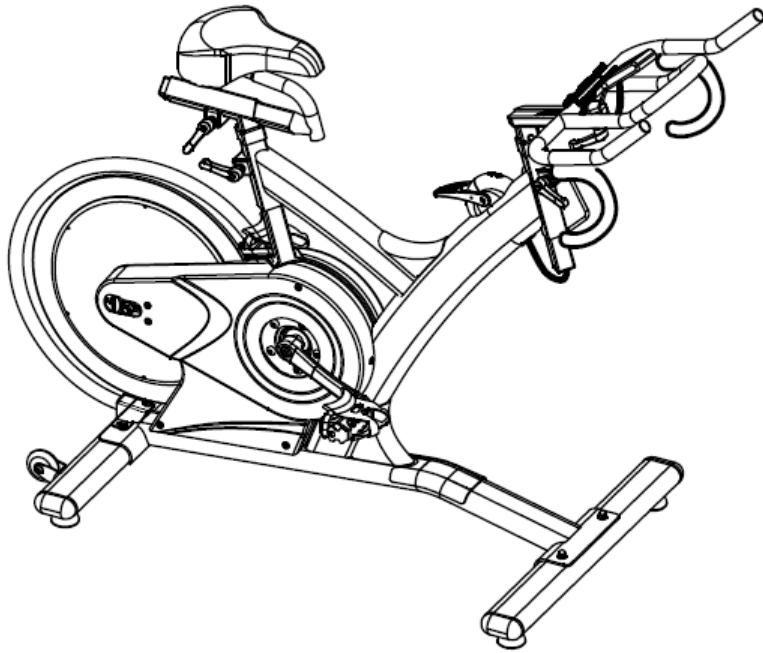


# **BRUGER MANUAL**

## **PEAK FITNESS RACER PRO INDOOR BIKE**



**Peak Fitness**

## Sikkerheds instruktioner

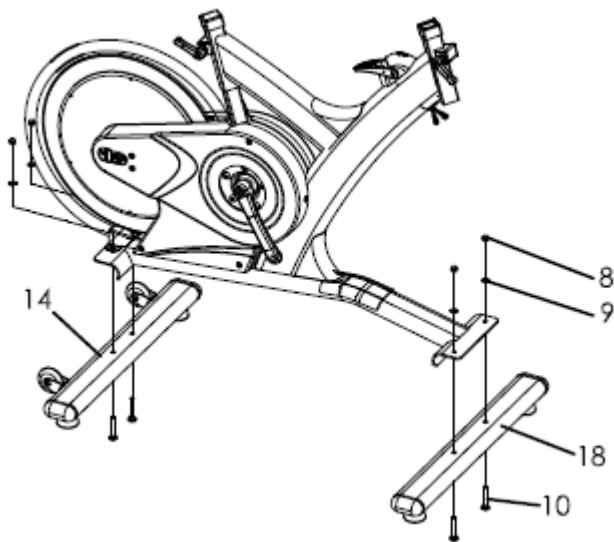
- Konsulter din læge før du starter et træningsprogram, hvis du har skader eller er i tvivl om det er godt for dig.
- Advarsel: Forkert eller overdrevet træning, kan forårsage skader. Stop med at bruge cyklen, hvis du føler ubehag.
- For korrekt træning, anbefales det at du følger instrukserne i bruger vejledningen.
- Påbegynd kun træning efter korrekt samling, justering og kontrol af cyklen.
- Start altid med opvarmning.
- Benyt kun originale dele.
- Følg samle vejledningen grundigt.
- Placer cyklen på et jævnt og stabilt underlag.
- Til alle justerbare dele, vær opmærksom på den maksimale position de kan indstilles i.
- Stram alle justerbare dele inden påbegyndt træning, for at sikre imod utilsigtet bevægelse under træning.
- Dette produkt er designet til voksne. Vær opmærksom på at børn kun må benytte produktet under opsyn af en voksen.
- Sikre at tilstedeværende er opmærksom på mulige farer, f.eks. bevægelige dele under træning.
- Bemærk at cyklen ikke har friløb.
- Modstandsniveauet kan indstilles efter brugerens ønske.
- Benyt ikke cyklen uden sko eller passende fodtøj.
- Sikre at den fornødne plads, for benyttelse af cyklen er til rådighed.
- Vær opmærksom på løse eller bevægelige dele ved af- og påstigning af cyklen.

- For at beskytte gulvet mod sved og mærker anbefales det at lægge måtte eller andet underlag under cyklen.
- Placer cyklen på et område på 200 x 150 cm. Således at der er 50 cm. rundt cyklen der er fri for forhindringer.
- Maksimal bruger vægt på 150 kg.
- Skader som følge af forkert brug af cyklen er uden ansvar for importøren.

# Samle vejledning

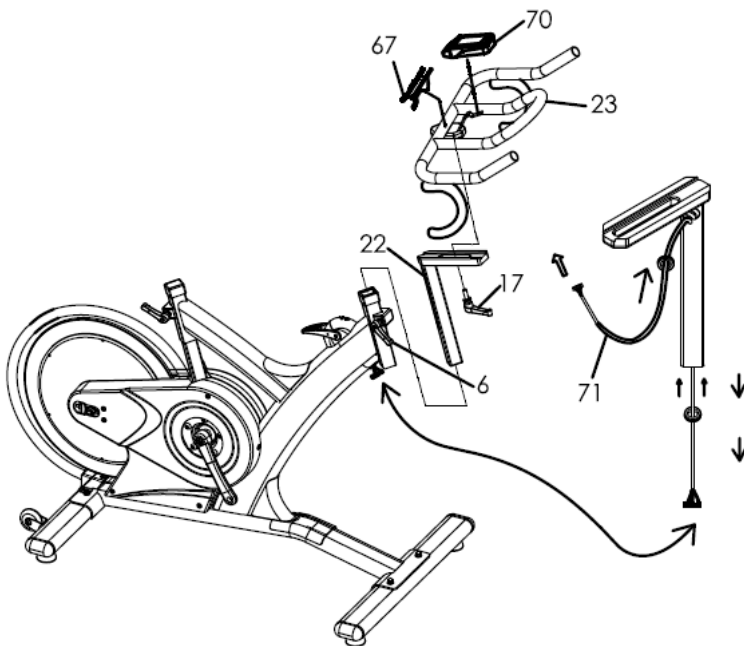
Alle bolte bør smøres med fedt eller olie ved samling. Specielt skal man være opmærksom på at smøre justeringshåndtag.

## TRIN 1:



Sæt den forreste fod (18) og bagerste fod (14) på stellet ved hjælp af møtrikkerne (8), skiverne (9) og boltene (10).

## TRIN 2:



Sæt frempinden (22) fast ved at sætte det ned i røret på rammen. Brug håndtaget (6) til at

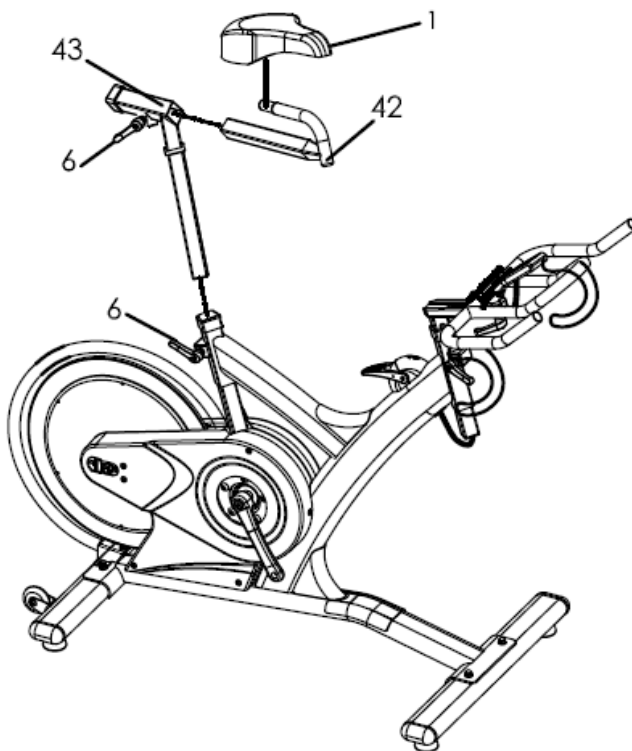
justere og stramme højden til den ønskede position. Sæt glideskinnen (23) på styret (22), brug håndtaget (17) til at justere og stramme styret således det sidder som ønsket.

Monter computeren (70) ved at glide ned på computerholderen. Forbind kabel (71) til computerens bagside. Vær sikker på at den anden ende af kablet (71) er forbundet til det kabel, der kommer fra stellet.

Sæt kablet (58) i computeren på bagsiden og sikre dig at kablet sidder sammen med kablet, der kommer op af stellet. Endvidere så skal du sikre dig at kablestoppet (30) sidder i hullet, som kablet fra stellet kom ud af.

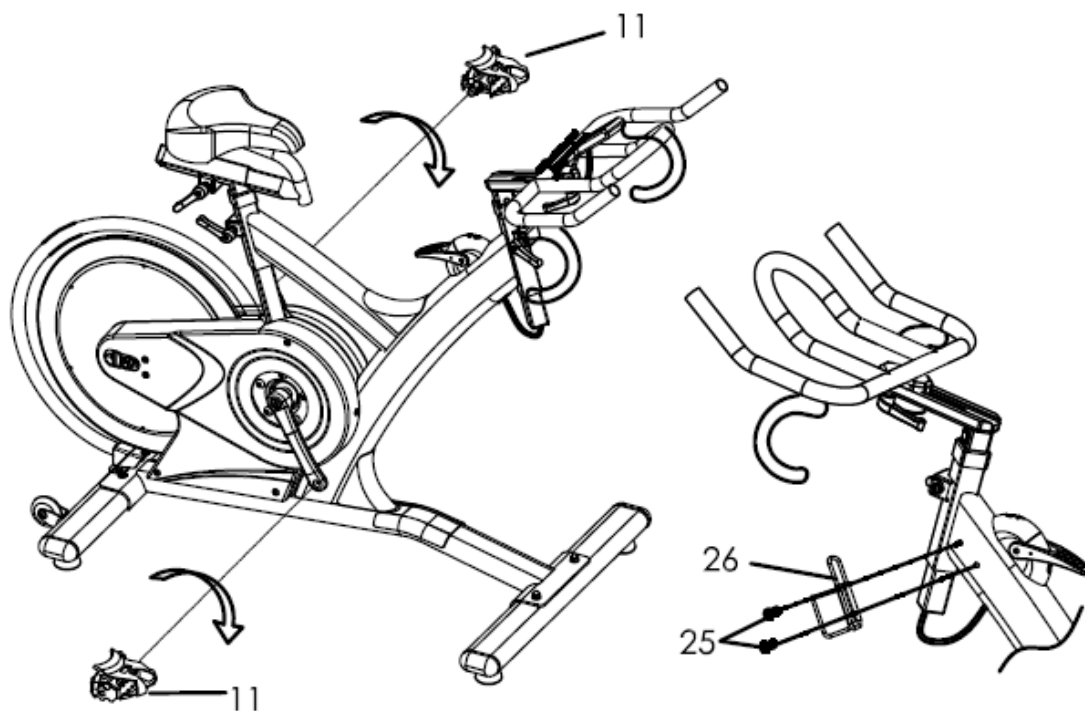
- I-Pad holdere (67) monteres på styret (23).

### **TRIN 3:**



Sæt sadelpind (43) ind i sadelrøret på rammen. Sæt sadlen (1) på glidestykket (42). Sæt glideskinnen (42) i sadelpinden (43) Brug håndtaget (6) til at justere højden og stramme den i den ønskede position.

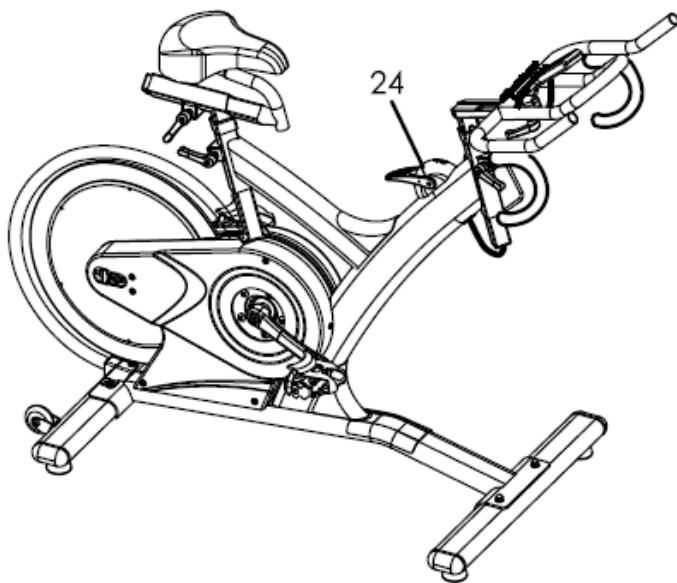
#### TRIN 4:



Fastgør pedalerne (11) ind i pedalarmene (20) (21), hver pedal markeret med L (venstre) eller R (højre) til at betegne den side af cyklen de skal fastgøres på. Bemærk – højre pedal arm er på samme side som kædeskærmen(19). Vær omhyggelig med at påsætte pedalerne korrekt for at undgå at beskadige gevindet. Anvendelse af lidt fedt på gevindene vil hjælpe pedalerne til at skrue i let og korrekt, stram ved hjælp af en 15mm nøgle, begge pedaler skal stramme mod den forreste del af cyklen.

Monter flaskeholderen (26) på venstre side af rammen. Brug skruer (25).

### Justering af modstand:

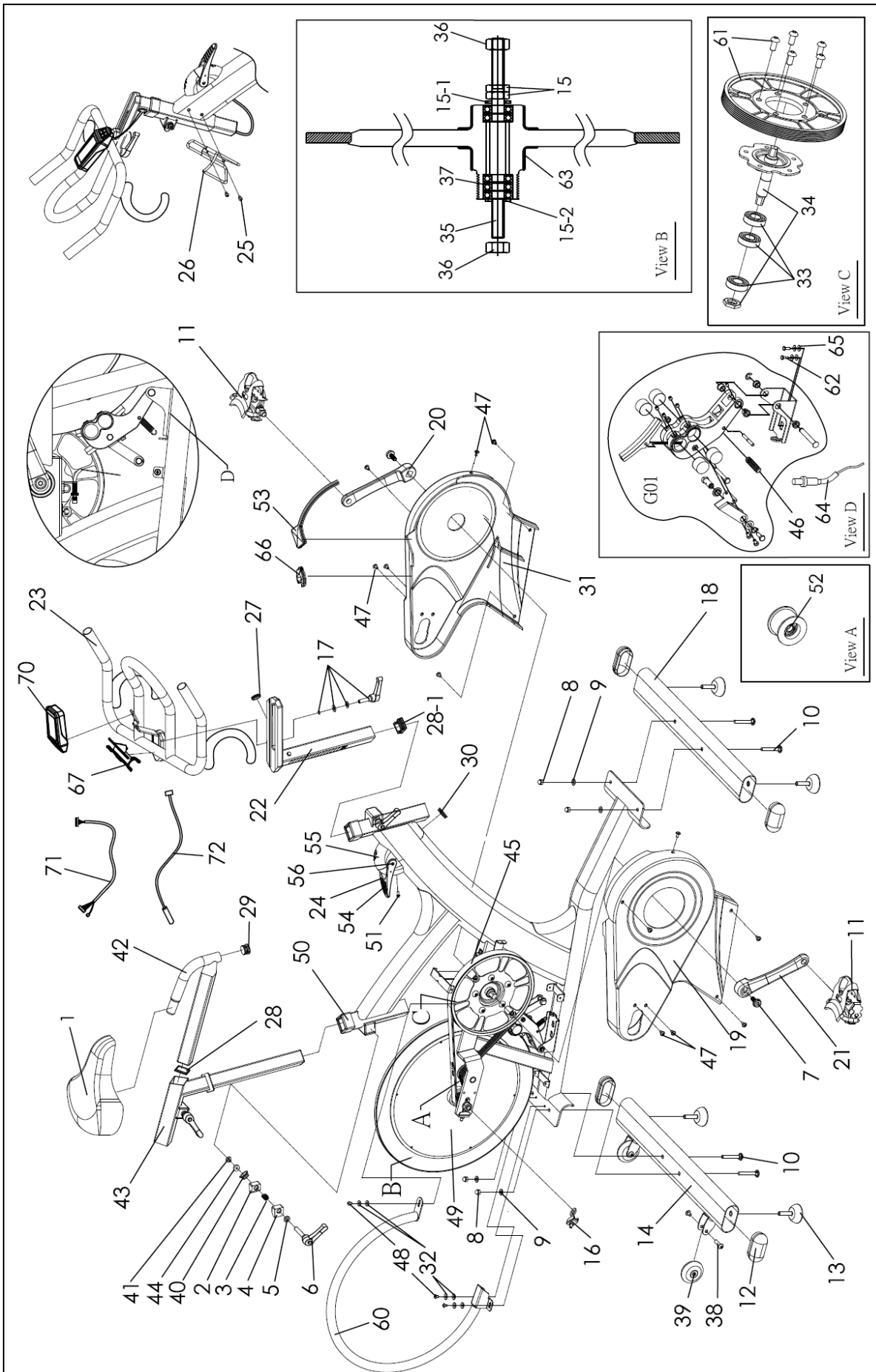


---

Juster bremsemodstanden på cyklen ved at bruge bremse håndtaget (24) til at løsne (-) eller stramme (+) modstanden.

Svinghjulet skal rotere frit uden modstand, når du løsner (-) bremsesystemet fuldt ud.

# Split tegning



## *Part list*

No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	PC	30	Cable stopper	PC
2	Alloy bind clamp ( L )	PC	31	Left belt guard	PC
3	Spring for release lever	PC	32	Washer for protection tube	PC
4	Alloy bind clamp ( R )	PC	33	BB bearing	PC
5	Washer for release lever	PC	34	BB Axle with plate	PC
6	Release lever	PC	35	Flywheel axle	SET
7	Crank bolt	PC	36	Fixed wheel nut	
8	Foot tube nut	PC	37	Flywheel bearing	
9	Foot tube washer	PC	15,15-1 15-2	Flywheel security washer & nut	
10	Foot fixing bolt	PC	63	Rubber cover for flywheel	
11	Pedal	PR	38	Axle bolt for moving wheel	PC
12	Front / Rear foot tube end cap	PC	39	Moving wheel	PC
13	Foot tube adjuster pad	PC	40	Spring for release lever	PC
14	Rear foot tube (complete set)	SET	41	Fixed bolt for release lever	PC
15	Flywheel security nut - 7t	PC	42,28,29	Seat slider w/ end cap, end plug	PC
15-1	Flywheel security washer - 1t	PC	43	Seat post	PC
15-2	Flywheel security washer - 2t	PC	44	Plastic washer for release lever	PC
16	Flywheel adjuster bolt	PC	45	Belt	PC
17	Handle bar release lever w/washer	PC	46	Spring	PC
18	Front foot tube (complete set)	SET	47	Outer chain guard bolt M5	PC
19	Right belt guard	PC	48	Bolt for protection tube	PC
20	Left crank arm	PC	49	Flywheel (complete) w/magnet	SET
21	Right crank arm	PC	50	Rubber sleeves	PC
22,27, 28-1	Handle bar post w/rubber clip, end cap	PC	51	Fixed bolt for tension knob casing	PC
23	Handle bar w/slider	PC	52	Idler w/bearing, clip	SET
24	Tension knob set (complete)	SET	53	Rubber sealed	PC
25	Screw for bottle cage	PC	54	Handle for tension knob	PC
26	Bottle cage	PC	55	Casing for tension knob	PC
27	Rubber eyelet for handle bar post	PC	56	Bolt for tension knob handle	PC
28	End cap	PC	57	Console set (w/#58,59)	SET



No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
28-1	End cap for seat slider	PC	58	Phone cable	PC
59	Sensor cable	PC	65	Washer for plate	PC
60	Flywheel protection tube	PC	66	C Rubber sealed	PC
61	Belt pulley with screw, magnet	PC	67	I-pad bracket	PC
62	Fixed bolt for plate	PC	70	Console complete set	PC
63	Rubber cover for flywheel	PC	71/72	Upper Cabel / Sensor cabel	PC
64	Adjuster cable guide	PC	G01	Magnetic brake set, brake pad	SET

## Introduktion til Peak Fitness Racer Pro

1. Cyklen har en fast krank, hvilket betyder at du ikke kan bremse ved at "træde bagud" på cyklen (cyklen har ikke friløb). Hvis du ønsker at bremse cyklen, trykker du justeringshåndtaget til modstanden (31) helt ned, så bremses filtklodsen svinghjulet.
2. Det er vigtigt at cyklen er samlet korrekt og efterspændt. Hvis du er i tvivl, så kontakt din forhandler.
3. Brug justeringshåndtagene på cyklen til at justerer både sadel og styr, således du får den optimale siddeposition i forhold til din krop. Både sædet og styret kan justeres horisontalt og vertikalt for at opnå optimal siddestilling.
4. Hvis cyklen ikke står stabilt kan du skrue på "stabilisatorerne"(14) som sidder under fødderne på cyklen. På denne måde sikre du dig, at cyklen står sikkert og plant.
5. Cyklen skal vedligeholdes for at garantien opretholdes. Hvis du mangler reservedele, eller har andre spørgsmål, så kontakt din forhandler.

## Vedligeholdelses skema (Center-brug)

Nr:	Forklaring	Daglig	Ugen	Måned	Kvartal	Årligt
1	Tør cyklen af efter brug	X				
2	Tør cyklen over med en olieklud		X			
3	Visuelt tjek	X				
4	Tjek at pedaler og håndtag ikke sidder løst.	X				
5	Tjek at sadlen ikke sidder løst	X				
6	Fjern styr og rengør glideskinne		X			
7	Fjern sæde og rengør glideskinne		X			
8	Tjek bremsen inkl. holder		X			
9	Tjek alle skruer og bolte		X			
10	Tjek Tå-klips for slitage		X			
11	Tjek pedalarmene for brud		X			
12	Tjek at pedalerne er fastspændte		X			
13	Tjek opstramning på rem			X		
14	Tør svinghjulet over med en olieklud			X		
15	Tjek krankboks for slør				X	
16	Tjek Svinghjulet for slitage					X
17	Gennemtjek af rammekonstruktion					X

## Vedligeholdelses skema (Privat-brug)

Nr:	Forklaring	Daglig	Ugen	Måned	Kvartal	Årligt
1	Tør cyklen af efter brug	X				
2	Tør cyklen over med en olieklud			X		
3	Visuelt tjek			X		
4	Tjek at pedaler og håndtag ikke sidder løst.	X				
5	Tjek at saddelen ikke sidder løst	X				
6	Fjern styr og rengør glideskinne				X	
7	Fjern sæde og rengør glideskinne				X	
8	Tjek bremsen inkl. holder				X	
9	Tjek alle skruer og bolte				X	
10	Tjek Tå-klips for slitage				X	
11	Tjek pedalarmene for brud					X
12	Tjek at pedalerne er fastspændte				X	
13	Tjek opstramning på rem					X
14	Tør svinghjulet over med en olieklud				X	
15	Tjek krankboks for slør					X
16	Tjek Svinghjulet for slitage					X
17	Gennemtjek af rammekonstruktion					X

# Computer



## Bemærk:

1. Computeren er udformet som en lukket enhed og er ikke beregnet til at blive åbnet til andet end det ene formål at installere batterier.
2. For at rengøre Computeren skal anvendes en ren fugtig klud. Brug af ætsende rengøringsmidler vil ugyldiggøre garantien.
3. Computeren er ikke vandtæt, kun vandafvisende. Enhver overdreven udsættelse for vand vil ugyldiggøre garantien.

## Skærmen:

Scan	Tryk MODE / ENTER for at vælge Scan funktion. Skifter hver 6 sekund mellem Tid, Distance, Kalorier, Puls/modstand, Omdrejninger per minut/ hastighed
Hastighed (SPEED) :	0 ~ 99 KM/T
Pedal omdrejninger (RPM):	0 ~ 999 omdrejninger
Tid (TIME)	0 ~ 99:59 Tæller op. Er der sat et mål, så tæller tiden ned. Alarm lyder og blinker, når tiden når 0.
Distance	0,00 ~ 99,99 KM. Tæller op. Er der sat et mål, så tæller distancen ned. Alarm lyder og blinker, når tiden når 0.
Kalorie forbrug (KCAL)	0 ~ 9999 Tæller op. Er der sat et mål, så tæller Kalorier ned. Alarm lyder og blinker, når tiden når 0.
Visning af Watt:	0 ~ 999 Watt
Modstand (LOAD)	0 ~ 16
PULS (BPM):	30 ~ 230 Slag I minuttet Vises efter 6 sekunder med pulssignal Er der ingen pulssignal vises "P"

Er pulsen over indsat puls. Så lyder en alarm.

- SET** Hold SET nede for at øge værdien af det aktuelle felt. Hold SET nede for at øge værdien hurtigere.
- MODE / ENTER:** Vælg hver funktion ved at trykke MODE / ENTER  
Tryk og hold MODE / ENTER knappen i 2 sekunder for at nulstille alle funktioner.
- RESET:** Når Computeren er i indstillingsfunktion. Tryk RESET knappen for at nulstille den aktuelle værdi.  
Hold RESET knappen nede i 2 sekunder for nulstille alle funktioner.
- Restitution (RECOVERY):** Når computeren har registreret pulssignal og man har stoppet pedalomdrejningerne. Tryk RECOVERY for at starte funktionen. Se længere nede i manualen.

### Sådan virker computeren:

#### Tænd computeren:

Skærmen viser billede 1.

Her vises billede 2.

Ændres modstanden vises billede 3.



Billede 1

Billede 2

Billede 3

Når man begynder at cykle, starter computeren automatisk op og den aktuelle præstation vises i display. For indstillinger se ovenfor.

#### Sluk computeren:

Bruges cyklen ikke i 4 minutter vil computeren automatisk gå i dvale. (SLEEP mode)

# Computer

## Recovery / Restitutionspuls

1. RECOVERY knappen virker kun når computeren registrere puls.
2. Tryk på RECOVERY og tiden tæller ned i 60 sekunder (fra 60 til 0)  
Efter 60 sekunder får du en karakter for din restitutionspuls. F1 til F6.

F1	Ekstra ordinær god
F2	Rigtig god
F3	God
F4	Fair
F5	Under middel
F6	Dårlig

## Fejlfinding:

### Svagt lys i display:

1. Det er tid til at skifte batterier.

### Der vises ikke pulssignal på displayet:

1. Sørg for, at din bryst-rem sidder korrekt (Lige under brystet), og at der er fugt under elektroderne.
2. Flyt cyklen væk fra alle former for udstyr, der potentielt kan afbryde frekvens signalet, såsom fjernsyn, stereoanlæg, højttalere, elektriske ledninger, kabler, induktions komfur, trådløst netværk m.m..  
Hvis du oplever forstyrrelser i pulsen skal du prøve at flytte din cykel væk fra potentielle områder som forstyrre signalet.

### Puls-signalet bliver afbrudt eller falder ud:

1. Sørg for, at der er en afstand på mindst 36 cm. imellem cyklerne.
2. Kontroller, at dit brystbælte er i orden, og at elektroderne er i kontakt med brystet på alle tidspunkter.

### Ingen reaktion i computeren når du cykler.:

1. Tjek at stikkene i ledningerne sidder ordenligt sammen.

### Computeren opfører sig mærkeligt.:

1. Tag batterierne ud af computeren. Vent 5 sekunder og sæt dem i igen.

## APP - Bluetooth

Forbind din cykel til omverden med bluetooth.

Computeren har indbygget bluetooth 4.0 og kan bl.a. anvendes sammen med følgende app's.



1. Tablet/Telefon kan forbindes til en smartenhed via bluetooth med en af de overstående apps.
2. Når Tablet/telefon er forbundet til smartenheden, slukker computeren og den tilsluttede enhed bliver nu brugt som cykelcomputer.

### Ansvarsfraskrivelse:

Fitnessgruppen kan ikke gøres ansvarlig for funktionaliteten af tredjeparts programmer og app's. Bluetooth standard ændres så app's der virker den ene dag kan være lukket den næste dag.

### Sikkerhed:

Før du påbegynder et træningsprogram, skal du konsultere en læge. Lægen kan hjælpe dig med at bestemme, hvilke aktiviteter eller programmer der egner sig bedst til netop dig. Hvis du på noget tidspunkt i løbet af træningen føler dig svag, får bryst smerter, eller oplever åndenød, skal du straks stoppe træningen og opsøge en læge.

### Garanti:

Garantien på computeren gælder ikke for nogen fejl forårsaget af uagtsomhed, misbrug, uheld, ændringer eller forkert vedligeholdelse.

**Peak Fitness ønsker dig rigtig god træningslyst.**

Importør: Fitnessgruppen A/S, Viborgvej 107, 8210 Aarhus V, Danmark

## Pulstræning - gør din træning mere effektiv

En pulsmåler giver dig mulighed for at styre din træning indenfor forskellige intensitetsniveauer. Ønsker du fedtforbrænding, konditionstræning eller konkurrencetræning, kan du gennem pulstræning opnå en mere effektiv træning.

En pulsmåler giver dig mulighed for en mere effektiv træning samt en mere motiverende træning, idet pulsmåleren fungerer som din træningspartner.

### Træning ved pulsniveauer:

#### Restitutionstræning: 50-60 % af maks. puls

- ♥ Let træning - opvarmning
- ♥ Øger blodomløbet i kroppen, så man restituerer bedre
- ♥ Energikilde: Primært fedt (lavt energiforbrug)

#### Vedligeholdelsestræning: 60-70 % af maks. puls

- ♥ Træning, hvor samtale er mulig
- ♥ Forbedre den almene sundhed og styrker kredsløbet
- ♥ Anbefalet fedtforbrænding 65 - 80 %
- ♥ Energikilde: Fedt

#### Konditionstræning 70-80 % af maks. puls

- ♥ Lettere anstrengende træning
- ♥ Forbedre konditionen
- ♥ Forbedre kredsløbet, lungefunktionen og øger udholdenheden
- ♥ Energikilde: Fedt og kulhydrater

#### Konkurrencetræning 80-90 % af maks. puls

- ♥ Hård / interval træning
- ♥ Træning ved mælkesyre grænsen
- ♥ Forberedning til konkurrence
- ♥ Energikilde: Fedt, kulhydrater og protein



## Beregning af maks. puls

### Tommelfinger regel

Maks. puls = 220 - alder

Alternativ beregning: Maks. puls trænet = 210 – 0,5 \* alder

## Oversigt over pulsniveau efter alder

### Pulstabel 20- 45 år

Alder	20	25	30	35	40	45
Maks. puls	200	195	190	185	180	175
Puls niveau:						
60-70 %	120-140	115-135	115-135	110-130	110-125	105-120
70-80 %	140-160	135-155	135-150	130-150	125-145	120-140
80-90 %	160-180	155-175	150-170	150-165	145-160	140-155

### Pulstabel 50 - 75 år

Alder	50	55	60	65	70	75
Maks. puls	170	165	160	155	150	145
Puls niveau:						
60-70 %	100-120	100-115	95-110	95-110	90-105	85-100
70-80 %	120-135	115-130	110-130	110-125	105-120	100-115
80-90 %	135-150	130-145	130-145	125-140	120-135	115-130

Peak Fitness anbefaler at man lægger 10 pulsslæg til overstående

Eller brug nedenstående formel.

## Beregning af egne pulsniveauer

Pulsniveau = ((Maks. puls – hvilepuls) \* intensitet (%)) + hvilepuls

Eksempel: Person 40 år, makspuls 180, hvilepuls 60, ønsket intensitet 80 % :

$(180 \text{ maks.} - 60 \text{ hvile}) * 0,8 \text{ Intensitet} + 60 \text{ hvile} \Rightarrow (120 * 0,8) + 60 \Rightarrow 156 \text{ pulsslæg}$

- Hvilepulsen tages stille og roligt liggende om morgenen
- Find egen maks. puls (maksimal hjertefrekvens). Efter opvarmning, og 10 minutters konditions træning hæves pulsen roligt til 95 % af forventet maks. Puls.

Giv nu alt hvad du kan i 1-2 minutter eller til man syrer helt til. Pulsen skal da have stoppet med at stige ca. 10 sekunder før man er helt færdig. Maks. puls er den højeste målte puls.

Testen sker på eget ansvar.