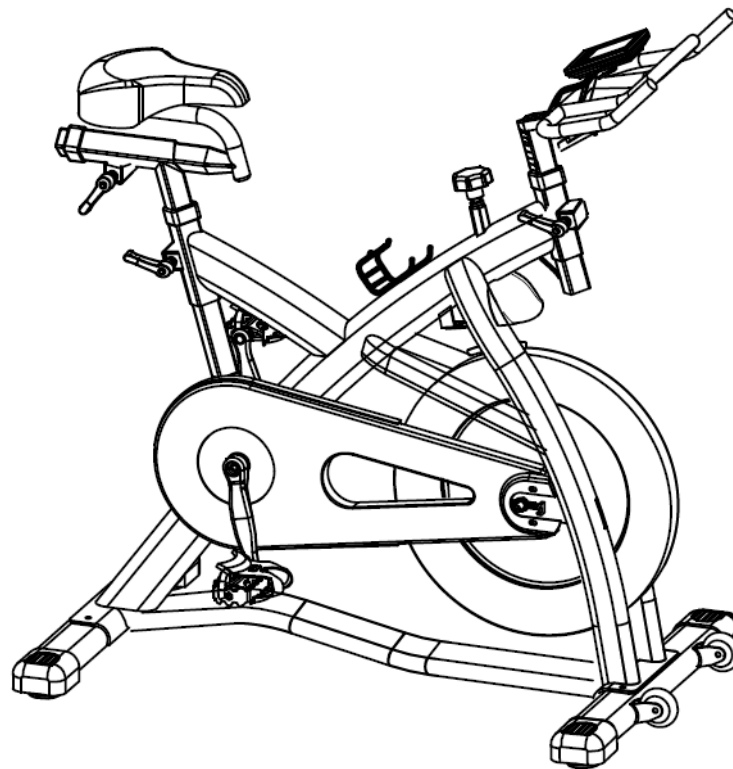




PEAK FITNESS TOUR INDOOR BIKE



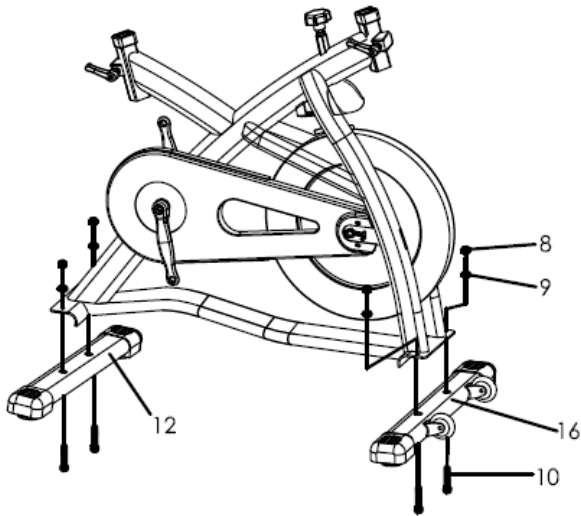
Sikkerheds instruktioner

- 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 om 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.

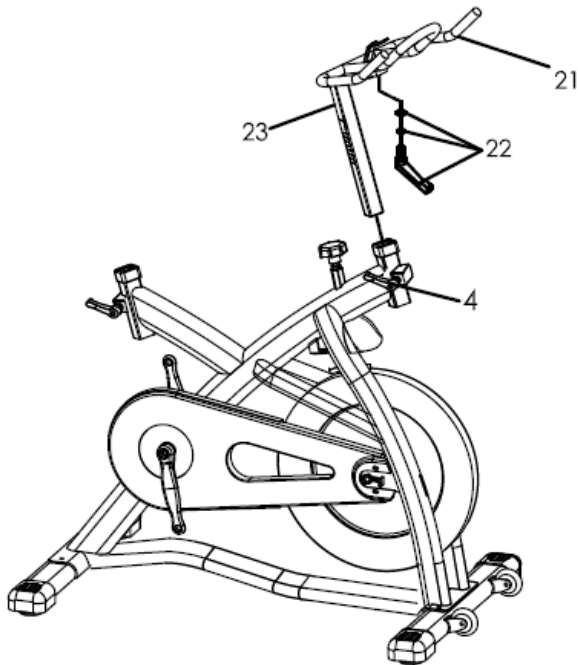
Samling:

STEP 1:



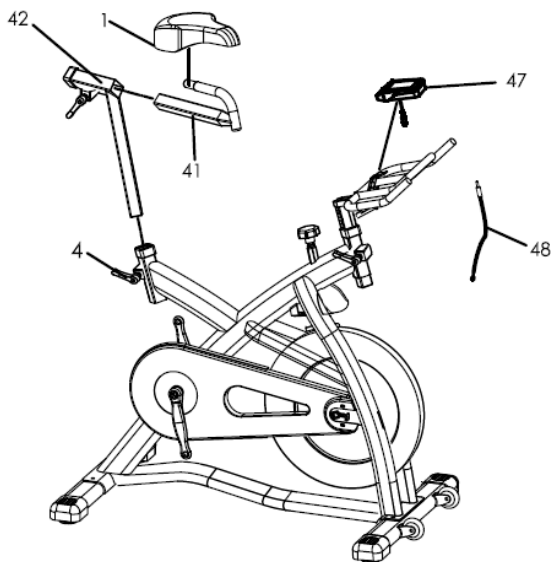
Sæt den forreste fod (16) og bagerste fod (12) på cyklen ved at bruge 2 stk. top-møtrikker (8), 2 stk. spændeskiver (9) og 2 stk. bolte (10) til hver fod. Det anbefales at smøre alle bolte og justeringshåndtag med olie eller fedt. (Medfølger ikke)

STEP 2:



Sæt styrestammen (23) på hovedrammen. Brug justeringshåndtaget til at regulere højden på styret. Sæt styret (21) på styrestammen (23), Brug justeringshåndtaget (22) til at regulere positionen på selve styret.

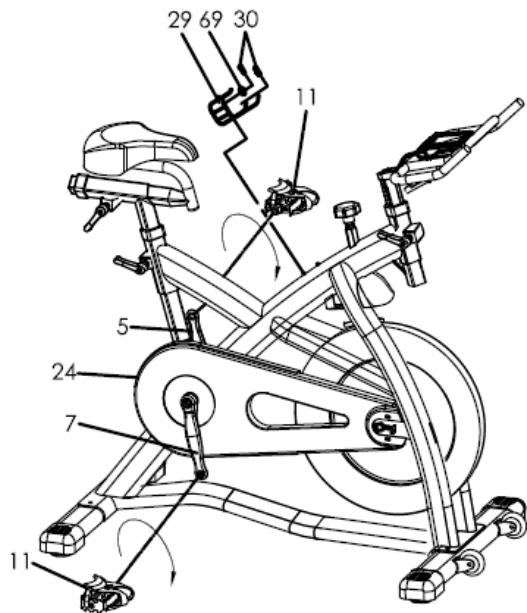
Step 3:



Sæt sadelpind (42) ned i sadelrøret på rammen. Sæt sadlen (1) i glidestykket (41). Sæt glideskinnen (42) i sadelpinden (43) Brug håndtaget (4) til at justere højden og stramme den i den ønskede position.

Monter computeren (47) ved at glide den på plads på holderen på styret. Tag kabel stopperen ud. Forbind det øverste kabel (48) med sensor kablet fra hoveddrummen. Put kabel samlingen ind i hullet i rammen og sæt kabel stopperen på plads i rammen.

STEP 4:



Sæt pedalerne (11) fast på pedalarmene (5) og (7). Hver pedal har sin egen markeringen L/Venstre og R/Højre. Højre pedalarm sidder i samme side som coveret til trækremmen (24). Du skal være opmærksom på, at hvis pedalerne går "stramt" må du ikke bare spænde dem, så ødelægger du gevindet i pedalarmen og på pedalerne. Brug lidt fedt eller olie til at smøre på pedalerne, for at sikre at de skrues nemt og korrekt ind i pedalarmene. (Begge pedaler spændes ved at dreje frem med styret.) Monter flaskeholder (29) med skive (69) og bolte(30).

JUSTERING AF MODSTAND:

Du justerer modstanden ved hjælp af justeringshåndtaget (31)

For mindre modstand skrues du mod (-) for større modstand skrues du mod (+).

BREMSNING AF SVINGHJUL:

Cyklen har en fast krank, hvilket betyder at du ikke kan "træde bagud" på cyklen (cyklen har ikke friløb).

Hvis du ønsker at bremse cyklen, trykker du justeringshåndtaget til modstanden helt ned, så bremser magnetterne svinghjulet.

Reservedels liste:

No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	PC	31	Brake system	PC
2	alloy bind clamp (L+R)	PC	32	Crank bolt	PC
3	spring for release lever	PC	34	Outer chain guard bolt M6	PC
4	Release lever	PC	35	Sensor Cabel	PC
5	left crank arm	PC			
6	belt	PC	36	Flywheel adjuster bolt (W/ 2 screw)	SET
7	right crank arm	PC	37	Washer for Release lever	PC
8	foot tube nut	PC	38	Spring for Release lever	PC
9	foot tube washer	PC	39	fixed bolt for Release lever	PC
10	foot fixing bolt	PC	40	Washer for Release lever	PC
11	pedal	PR	41	Seat slider	PC
12	Rear foot tube (complete)	SET	42	Seat post	PC
13	Front foot end cap set	SET	43	Computer complete SET	SET
14	Rear foot tube end cap set	SET	44	Flywheel	PC
15	I-PAD Bracket	PC	45	BB bearing	PC
16	Front foot tube (complete)	SET	46	Belt wheel w/screw, magnet	SET
17	Brake pad w/holder	SET	47	Console Complete SET	SET
18	Sensor cable	PC	48	Upper cable	PC
19	Bolt for sprocket bracket	PC	50	Screw for sensor case	PC
20	Sprocket bracket for resistance knob	PC	51	Sensor Device	PC
21	Handlebar w/slider	PC	64	Plate for screw	PC
22	Release lever w/washer	PC	65	Spring	PC
23	Handlebar post	PC	66	Rubber sleeve	PC
24	Outer chain guard	PC	67	Outer chain guard bolt M5	PC
25	Flywheel axle	SET	68	Axle cover	PC
26	Flywheel security washer		69	Washer for bottle cage	PC
27	Flywheel bearing		70	Moving wheel	PC
33	Flywheel security nut		71	Axle bolt for moving wheel	PC
75	Bushing for flywheel axle		72	Upper cable	PC
76	Washer for flywheel		73	End cap for handlebar post	PC
28	BB axle w/plate		PC	74	Rubber eyelet for handlebar post
29+30 +69	Bottle cage w/ Screws, washer	SET	G01	Magnetic system set	SET

Introduktion til brug af Peak Fitness Tour

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 bremser magnetterne 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.

Cyklen skal vedligeholdes for at garantien opretholdes.

Hvis du mangler reservedele, eller har andre spørgsmål, så kontakt din forhandler.

Vedligeholdelses skema

	Forklaring	Daglig	Ugen	Måned	Kvartal	Årligt
1	Tør cyklen af efter brug	X				
2	Tør evt. 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 pedalarne 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

PEAK FITNESS TOUR INDOOR BIKE

BRUGERMANUAL TIL COMPUTER



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:

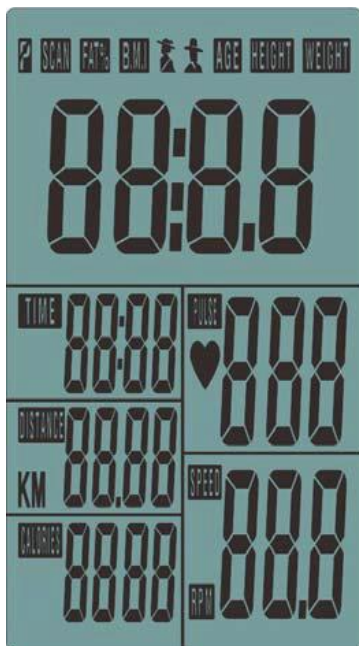
Scan	Tryk MODE / ENTER for at vælge Scan funktion. Skifter hver 6 sekund mellem Tid, Distance, Kalorier, Puls/modstand, Omdrejninger per minut/ hastighed
Hastighed (SPEED) :	0 ~ 99 KM/T
Pedal omdrejninger (RPM):	0 ~ 999 omdrejninger
Tid (TIME)	0 ~ 99:59 Tæller op. Er der sat et mål, så tæller tiden ned. 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.
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:

Computer

Tænd computeren:

Skærmen viser billede 1.



Billede 1

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).

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

Computer

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 brystsmerte, 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 puls niveauer:

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.