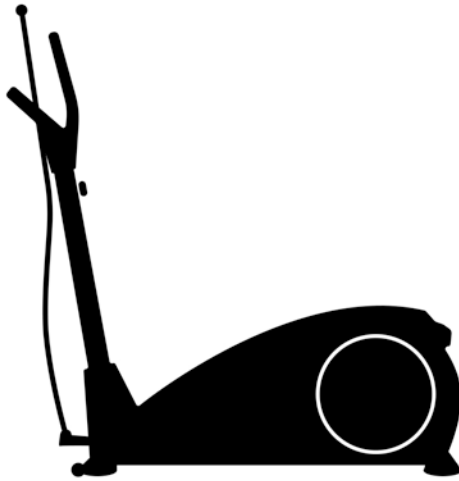


CARDIO

SE



ATHLETE C'55

TITAN LIFE®

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING	4
BÄSTA KUND	5
KUNDSERVICE	6
BORTSKAFFANDE	7
GARANTIBESTÄMMELSER	8
SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR	10
SKÖTSEL	13
PULSTRÄNING	14
UPPVÄRMNING	16
ALLMÄNT OM TRÄNING	19
HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL	20
BRUKSANVISNINGEN	21

LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING

OM DIN PRODUKT SKA HÅLLA LÄNGRE.

LÄS NOGGRANT IGENOM AVSNITTET SKÖTSELFÖRE
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

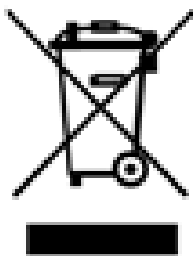
NO: www.livingsport.eu

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

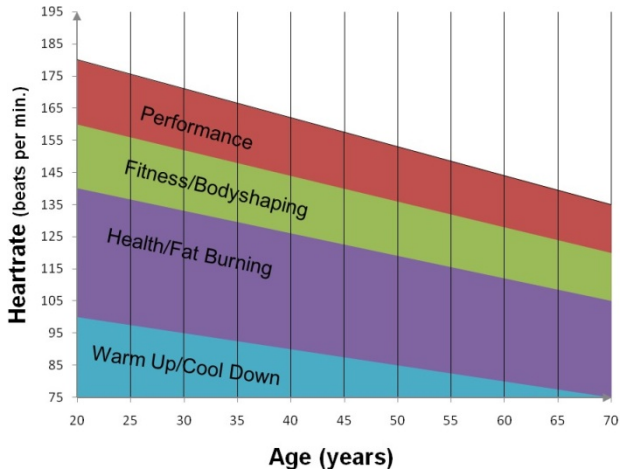
Man: Beräknad maxpuls = $220 - \text{ålder}$

Kvinna: Beräknad maxpuls = $226 -$

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.

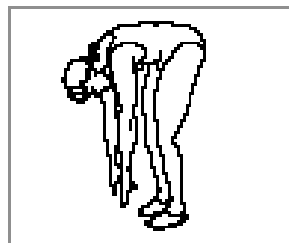
UPPVÄRMNING OCH NERKYLNING

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.

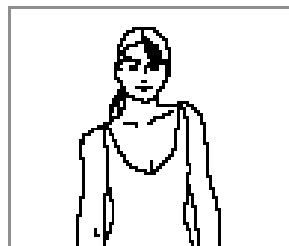
TÅBERÖRING

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.



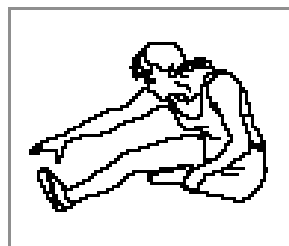
AXELLYFT

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.



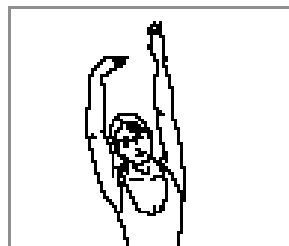
STRÄCKNING BAKSIDA LÅR

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.



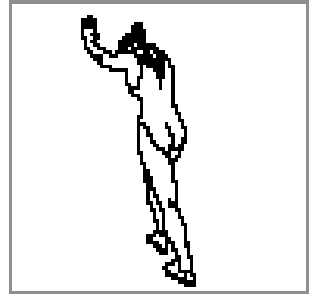
SIDSTRÄCKNING

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.



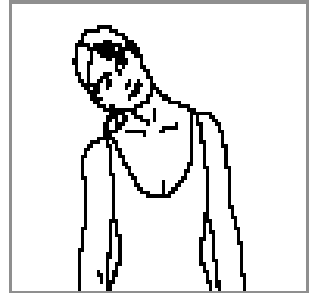
VADSTRÄCKNING

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

HJÄLP FÖR ATT UPPFYLLA DINA TRÄNINGSMÅL

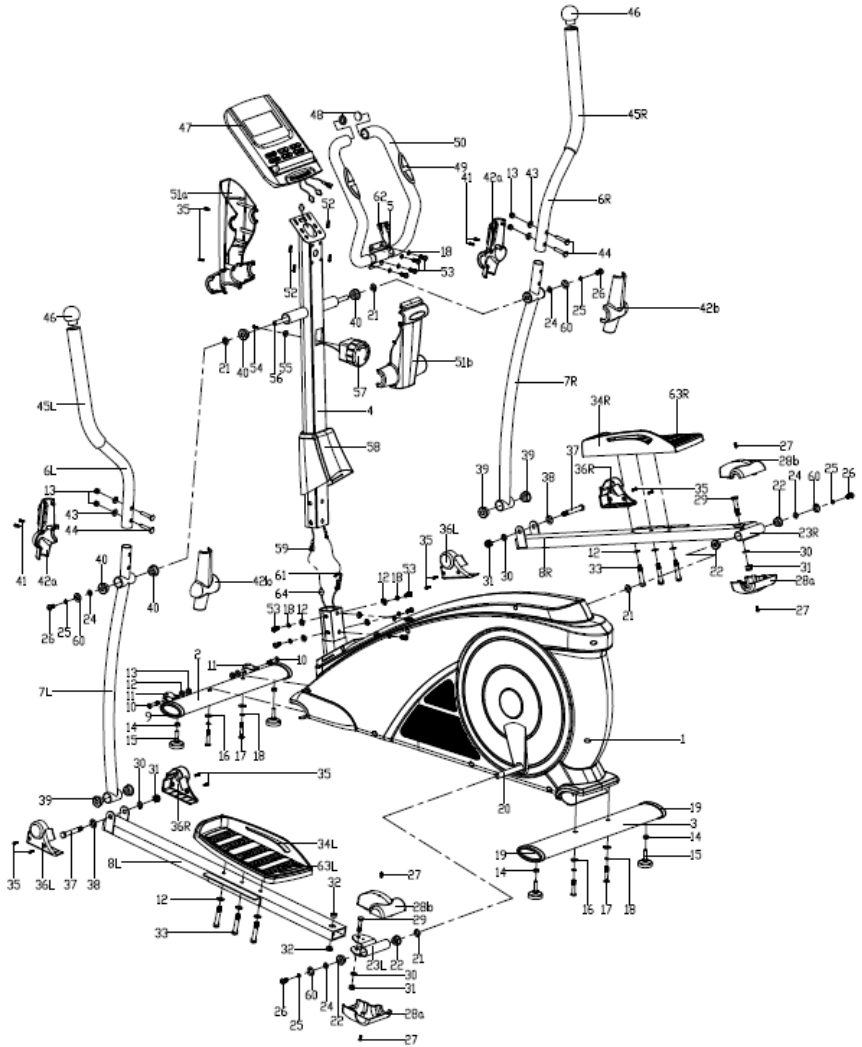
Som tidigare beskrivits, finns en lång rad fördelar förknippade med träning: Bättre sömnvanor, ökad förbränning (kroppen kan förbränna fett, även om du inte tränar), förbättrad hållning (minskar risken för ryggsmärtor) samt en bättre självkänsla som ett resultat av ovanstående. Vi rekommenderar att du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

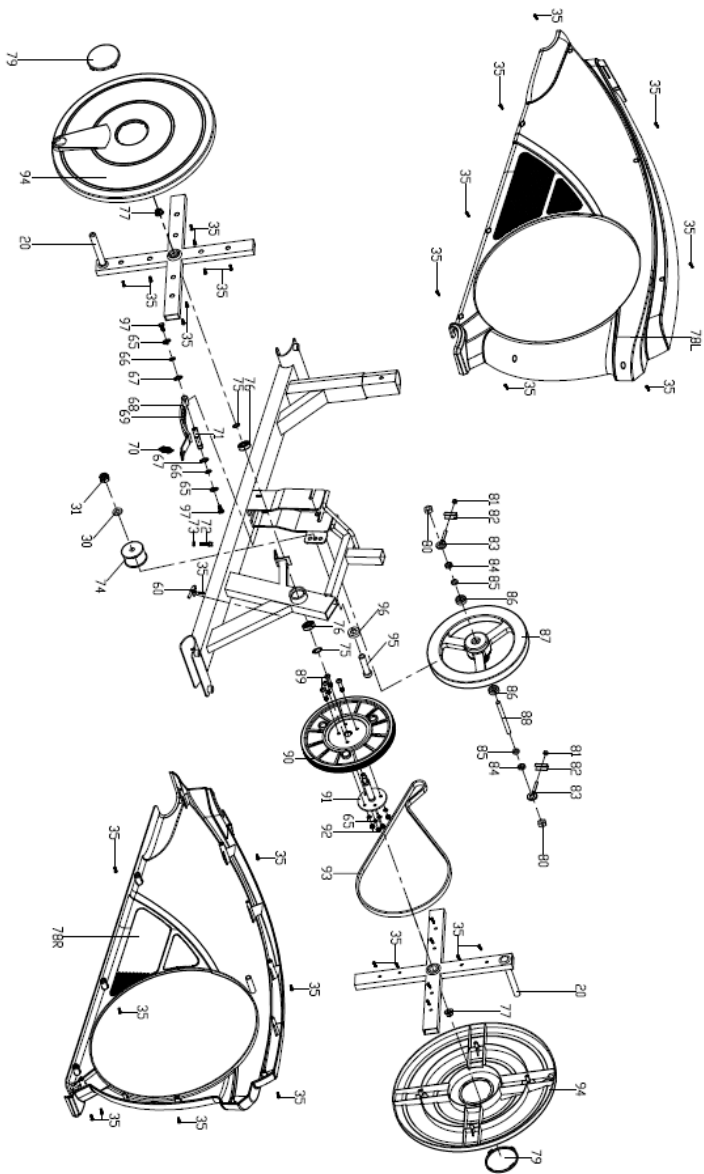
Vi rekommenderar att du inte sätter för orealistiska mål i början av din träning, detta eftersom det snabbt kan ge dig ömma muskler och bristande motivation. Sätt dig istället på cykeln i 20 min. tre gånger i veckan för att låta kroppen återhämta sig. Kom ihåg att du håller på att ändra din livsstil, 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





KOMPONENTLISTA-A

Art. Nr.	Beskrivning	Ant.	Art. Nr.	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1	33	Sexkantskruv M8x45	6
2	Främre bottenrör	1	34L/R	Pedal	1 var
3	Bakre bottenrör	1	35	Självgående stjärnskruv ST4,2x18	43
4	Styrstångens stång	1	36L/R	Skyddskåpa	2 var
5	Fast handtag	1	37	Sexkantig svängskruv Φ12xM10x80	2
6L/R	Handtag	1 var	38	Planbricka D12xΦ24x1.5	2
7 V/H	Svängarm	1 var	39	Bussning Φ12xΦ32x15	4
8L/R	Pedalstöd	1 var	40	Bussning Φ16xΦ31x23	6
9	Främre bottenrör ändstycke	2	41	Självgående stjärnskruv ST4,2x18	4
10	Insexskruv M8x40xL12	2	42a/b	Svängarmskåpa	2 var
11	Transporthjul	2	43	Vågbricka D8XΦ19X1.5XR30	4
12	Planbricka D8xΦ16x1.5	14	44	Vagnsskruv M8xL45	4
13	Nylonmutter M8	6	45L/R	Skumgummigrepp	1 var
14	Sexkantsmutter M10	4	46	Styrstång ändstycke	2
15	Justerbara fötter	4	47	Dator	1
16	Vågbricka D8XΦ2X25XR39	4	48	Fast styrstång ändstycke	2
17	Insexskruv M8xL58	4	49	Pulssensor	2
18	Fjäderbricka D8	14	50	Skumgummigrepp	2
19	Bakre bottenrör ändstycke	2	51a/b	Datorkåpa	1 var
20	Pedalarm	2	52	Stjärnskruv M4x10	4

21	Vågbricka Φ17xΦ23x0.3	4	53	Insexskruv M8x16	10
22	Plastbussning Φ24x16xΦ16.1	4	54	Stjärnskruv M5x55	1
23L/R	Vevskruv	1 var	55	Vågbricka D5	1
24	D-formad bricka Φ28xΦ16.2x14xB5	4	56	Långt skaft	1
25	Fjäderbricka D10	4	57	Spänningskruv	1
26	Insexskruv M10x20	4	58	Mastkåpa	1
27	Stjärnskruv M5x10	4	59	Sensorkabelförlängning	1
28a/b	Vevskruvskåpa	2 var	60	Planbricka D10*Φ20x2	4
29	Sexkantskruv M10x55	2	61	Spänningskabel	1
30	Planbricka D10xΦ20x2	4	62	Handpuls-kabel	2
31	Nylonmutter M10	4	63L/R	Pedalkudde	1 par
32	Legerad bussning Φ18x10xΦ11	4	64	Sensorkabel med sensor	1

KOMPONENTLISTA-B

65	Fjäderbricka D6	6	82	U-bricka	2
66	Planbricka D6xΦ12x1.5	2	83	Justeringskruv	2
67	C-Låsring D12	2	84	Tunn mutter M10x1	2
68	Magnetkort	1	85	Avståndsbricka D10x3	2
69	Fyrkantig magnet	14	86	Svänghjulslager 6000z	2
70	Fjäder för spänningskontroll	1	87	Svänghjul	1
71	Magnetkortsaxel	1	88	Svänghjulsaxel	1
72	Sexkantskruv M5x60	1	89	Bult M6x15	4
73	Sexkantsmutter M5	2	90	Remskiva	1
74	Tomgångsskiva	1	91	mellanaxel	1

75	C-Låsring D20	2	92	Nylonmutter M6	4
76	Lager 6904Z	2	93	Rem	1
77	Flänsmutter M10x1.25	2	94	Skivkåpa	2
78L/R	Kedjeskydd	1 par	95	Bult M10x40	1
79	Dekorativt skivlock	2	96	Avståndsbricka D10×Φ18×6	1
80	Sexkantsmutter M10x1	2	97	Sexkantskruv M6*15	2
81	Sexkantsmutter M6	2			

OBS:

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 monteringsanvisningarna.

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

◆ Ta tid för att läsa igenom manualen och bekanta dig med hela monteringsprocessen innan du fortsätter.

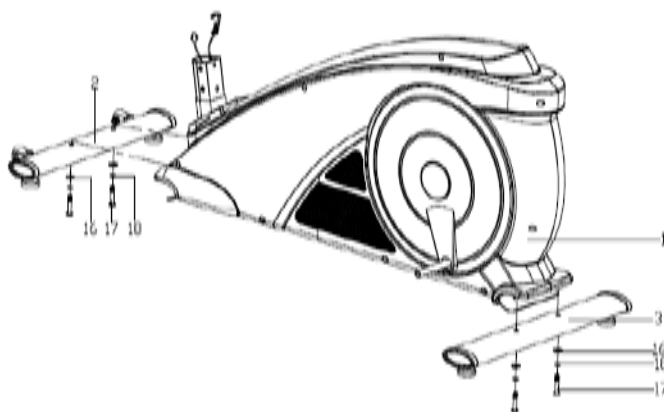
◆ Även om den här produkten kan monteras av en person, rekommenderar vi assistans av ytterligare en person. Det är särskilt praktiskt när flera delar ska monteras ihop eller om utrustningen ska flyttas.

Monteringstips: Det är alltid bra att lägga upp föremålen för varje monteringssteg.

MONTERINGSANVISNINGAR

Steg 01:

Installera främre bottenrör (2) och bakre bottenrör (3) på huvudramen (1) med Insexbultar (17), Fjäderbrickor (18) och Vågbrickor (16) som visas.

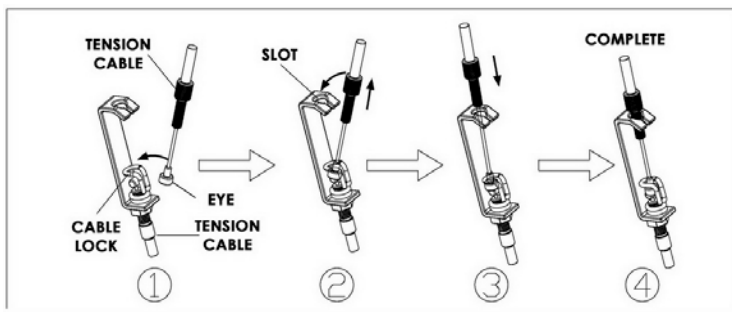
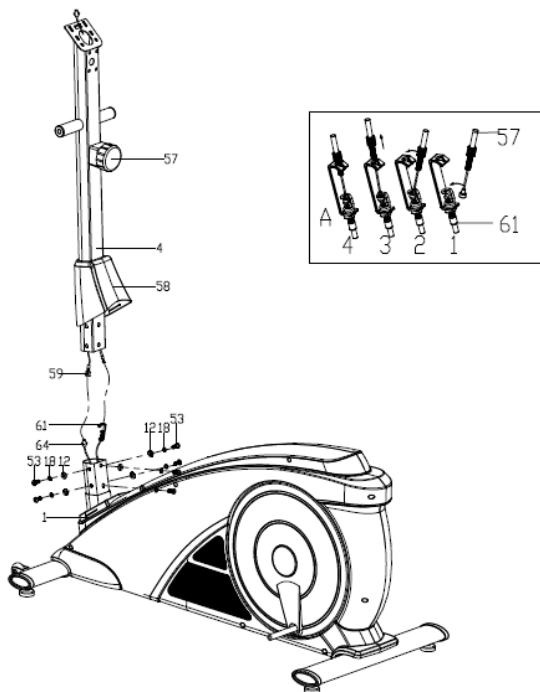


Steg 02:

A: För Mastkåpan (58) på styrstångens stång (4).

B: Anslut sensorförlängningskabeln (59) med sensorkabeln (64) först, och anslut sedan spänningskabeln (61) med kabeln från spänningskontrollen (57) ordentligt som visas.

C: Lås styrstångens stång (4) på huvudramen (1) med insexbultarna (53), fjäderbrickorna (18) och planbrickorna (12), för sedan ner mastkåpan (58) och sätt på plats.



English	Swedish
SLOT	SLITS
COMPLETE	FARDIGMONTERAD
EYE	ÖGA
CABLE LOCK	KABELLÅS
TENSION CABLE	KABELSPÄNNARE

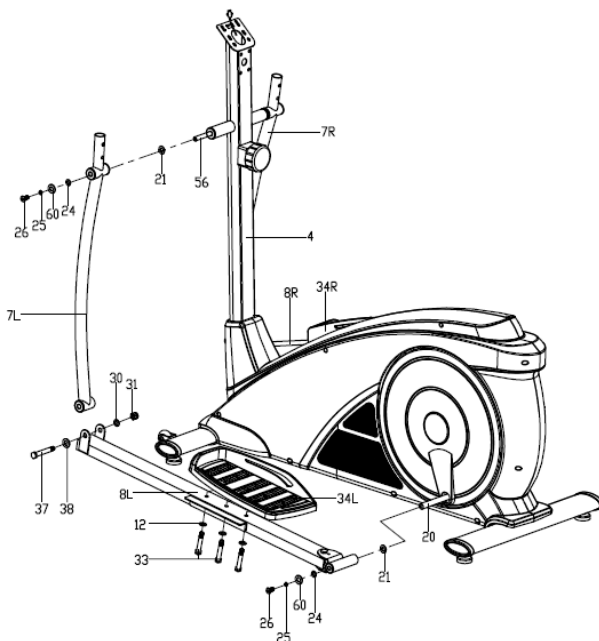
Steg 03:

A: För in det långa skaftet (56) i styrstångens stång (4), fäst sedan svängroret (7L/R) på det långa skaftet med insexbultarna (26), fjäderbrickorna (25), planbrickorna(60), D-formade brickor (24) och vågbrickor (21). Observera: Dra inte åt dem nu.

B: Fäst pedalstödet (8L/R) på veven (20) med insexbult (26), fjäderbricka (25), planbricka(60),D-formad bricka (24) ochvågbricka (21). Observera: Dra inte åt dem nu.

C: Anslut svängarmen (7L/R) och pedalstödet (8L/R) tillsammans med de sexkantiga svängskruvarna (37), planbrickor (38), planbrickor (38) och nylonmuttrar (31). Kontrollera igen och lås ovan nämnda insexsbultar (26), sexkantiga svängskruvar (37) och nylonmuttrar (31) ordentligt.

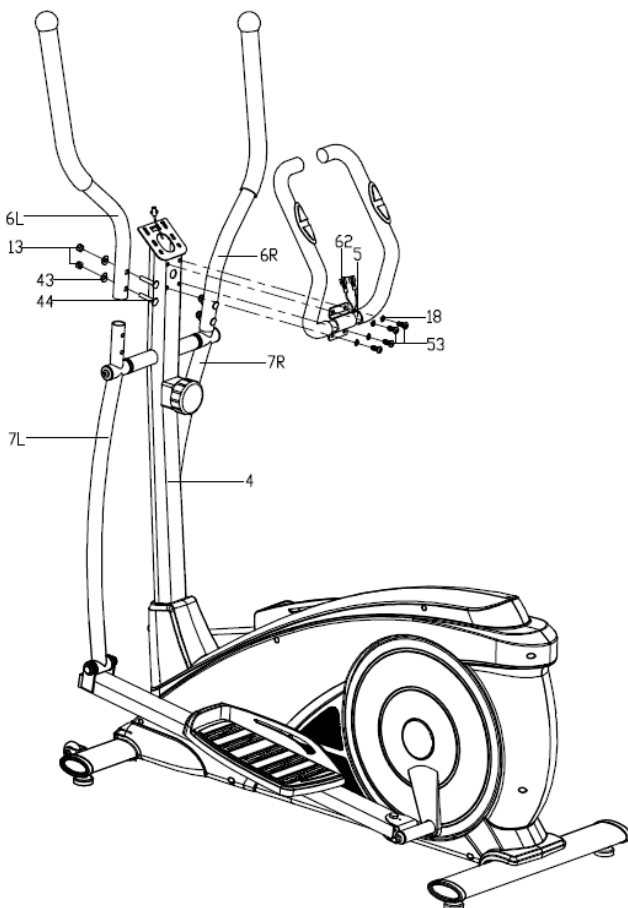
D: Lås pedalen (34L/R) på pedalstödet (8L/R) ordentligt med de sexkantiga skruvar (33) och planbrickor (12) som visas.



Steg 04:

A: Lås styrstången (6L/R) på svängarmen (7L/R) med vagnskruvar (44), vågbrickor (43) och nylonmuttrar (13);

B: Genom handpulsensorkablarna (62) in i hålet på styrstångens stång (4) och ta sedan ut den genom datorställningen. Lås det fasta handtaget (5) på styrstångens stång (4) ordentligt med insexbultar (53) och fjäderbrickor (18) som visas.

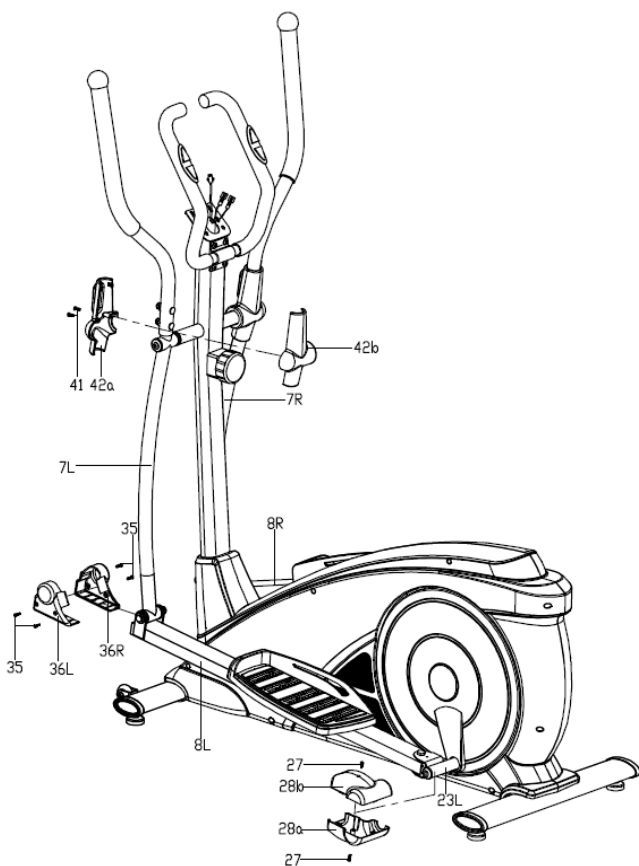


Steg 05:

A: Fäst svängarmskåpan (42a/b) på svängarmen (7L/R) med självgående stjärnskruv (41);

B: Fäst skyddskåpan (36L/R) på anslutningen på svängarm (7L/R) och pedalstöd (8L/R) med självgående stjärnskruv (35);

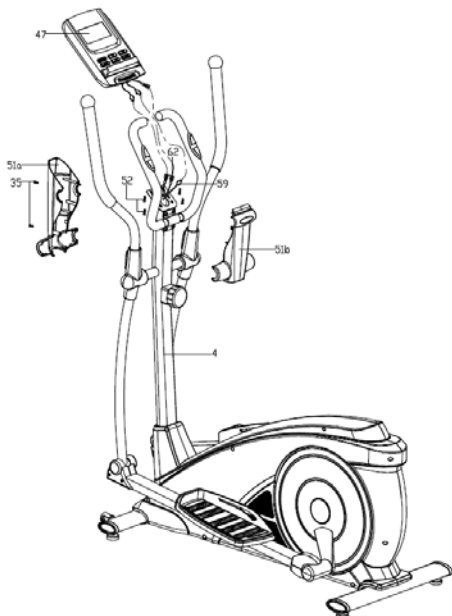
C: Fäst vevskarvskåpan (28a/b) på vevskarven (23L/R) med stjärnskruvar (27) som visas.



Steg 06:

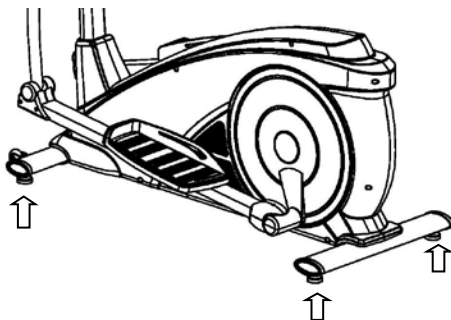
A: Anslut först sensorförlängningskabeln (59) och handpuls-kabeln (62) med respektive anslutande kablar som kommer från dator (47), fäst sedan dator (47) inställning på styrstångens stång (4) med stjärnskruvar (52);

B: Lås datorkåpan (51a/b) på styrstångens stång (4) med självgående stjärnskruvar (35) som visas.



Obs:

Kontrollera att maskinen är stabil innan användning; Stabiliteten kan justeras med den justerbara plattan (15) under stabiliserarna för att passa underlaget.



DATORMANUAL

Saker du bör känna till före träning

A. Användardata:

Du bör mata in personliga data före träningen. Tryck på BODY FAT-tangenten för att mata in information om kön, ålder, längd och vikt. Denna information sparas i datorn men försvinner om batterierna tas ut.

B. Klockläge:

- a. Datorn går till klockläge när den inte detekterar en signal eller om inga knappar har vidrörts inom 4 minuter. Du kan trycka på knappen ENTER för att växla mellan klocka och temperatur i klockläge eller trycka på andra knappar för att lämna klockläget.
- b. Du kan ställa in KLOCKAN genom att hålla knapparna UP+ENTER intryckta och LARM genom att hålla knapparna DOWN+ENTER intryckta i mer än 2 sekunder, varefter du kan lämna inställningsläget med ENTER-knappen.
- c. Genom att samtidigt trycka på knapparna ENTER och UP i mer än två sekunder kan du kontrollera aktuell tid i läget "NO SPEED (INGEN HASTIGHET)".

Funktioner och egenskaper:

1. KLOCKA: Visar nuvarande tid i timmar, minuter och sekunder.
2. LARM: Du kan ställa in väckning eller andra larm i denna dator varvid den kommer att pipa i 1 minut när den inställda tiden nås.
3. TEMPERATUR: Visar nuvarande temperatur.
4. SKANNA: Under träningen kommer datorn automatiskt att växla mellan TID, HASTIGHET, DISTANS, RMP, KALORIER, PULS och RPM var sjätte sekund om inte knappen ENTER trycks ner för att avbryta den automatiska skanningsfunktionen. När datorn lämnar det manuella skanningsläget kommer "SCAN" att visas i fönstret i två sekunder, sedan övergår den till automatisk växling.
5. TID: Visar förfluten tränings tid i minuter och sekunder. Din dator kommer automatiskt att räkna upp från 0:00 till 99:59 i intervallet en sekund. Du kan även programmera din dator till att räkna ner från ett förinställt värde genom att använda knapparna UPP och NER. Om du fortsätter att träna efter att tiden har nått 0:00 kommer datorn att börja pipa och återställas till den ursprungliga tidsinställningen vilket talat om för dig att ditt träningspass är slut.
6. HASTIGHET: Visar din träningshastighet i KM/ENGELSKA MIL i timmen. Om ingen hastighetssignal skickas ut visar datorns skärm "NO

SPEED(ingen hastighet).

7. DISTANS: Visar den ackumulerade sträcka som tillryggalagts under varje träningspass upp till maximalt 99,9 KM/MILES.
8. KALORIER: Din dator kommer att beräkna total mängd kalorier som har bränts vid en given tidpunkt under din träning.
9. PULS: Din dator visar din puls i slag per minut under din träning. Om ingen pulssignal detekteras visar datorns skärm " NO PULSE" (ingen puls).
10. RPM: Din pedaltakt.
11. ÅLDER: Åldern kan programmeras från 10 till 99 år. Om du anger ålder ställs den automatiskt in på 35.
12. PULSÅTERHÄMTNING: Under START-fasen ska dina händer greppa handtagen eller låta bröstssändaren sitta kvar och sedan trycka på knappen "PULSE RECOVERY". Tiden börjar räknas ner från 01:00 - 00:59 -- till 00:00. När 00:00 har nåtts kommer datorn att visa din pulsåterhämtningsstatus på skalan F1.0 till F6.0 och ett meddelande kommer att visa din träningsstatus. Detaljerna är som följer,
1.0 betyder ENASTÅENDE
1.0<F<2.0 betyder UTMÄRKT
2.0≤F≤2.9 betyder BRA
3.0≤F≤3.9 betyder GODKÄNT
4.0≤F≤5.9 betyder UNDER
GENOMSNITTET
6.0 betyder DÅLIGT

13. Röstfunktioner:

a. När UP och DOWN tangenterna trycks in i 2 sekunder, säger monitorn automatiskt "WELCOME" i 30-sekundersintervall. Samtidigt visar LCD-skärmen 888 i 3 sekunder och går sedan över till klockläge.

b. Röstfunktion kan startas och stoppas genom att trycka på UP + DOWN+ENTER i 2 sekunder. Röstinstruktionen "ON" betyder "redo för användning"; "OFF" betyder "KFÄRDIG".

Knappfunktion:

Det finns 6 knappar och deras funktion beskrivs här:

1. UPP-knapp: I inställningsläge, tryck på knappen för att öka värdet för tid, distans, kalorier, ålder, vikt, längd etc. och för att välja kön. I KLOCK-läget kan du ställa klockan och larm med denna knapp.
2. NER-knapp: I inställningsläge, tryck på knappen för att minska värdet för tid, distans, kalorier, ålder, vikt, längd etc. och för

att välja kön. I KLOCK-läget kan du ställa klockan och larm med denna knapp.

Obs: I inställningsläge kan knapparna UP och DOWN tryckas in samtidigt i mer än två sekunder varvid det inställda värdet kommer att nollställas eller standardvärdet skrivs in.

3. Knappen ENTER/RESET: Tryck på knappen för att bekräfta inskrivna data.
- b. Om knappen hålls ner mer än två sekunder i "NO SPEED"-läget kommer datorn att starta om.
4. Knappen BODY FAT (kroppsfett): Tryck på knappen för att mata in personlig data innan datorn beräknar kroppsfett.
5. Knappen MEASURE (MÄT): Tryck på knappen för att erhålla din kroppsfettkvot, BMI och BMR.
 - a. **FAT %:** Anger ditt kroppsfett i procent efter mätning.
 - b. **BMI (Body Mass Index):** BMI är ett mått på kroppsfett baserat på längd och vikt som tillämpas på både vuxna män och kvinnor.
 - c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Din grundläggande ämnesomsättning (BMR) anger antalet kalorier din kropp behöver för att fungera. Den anger ingen aktivitet utan är den energi som krävs för hjärtverksamhet, andning och hålla normal kroppstemperatur. Det mäter kroppen vid vila, inte sömn, i rumstemperatur.
6. Knappen PULSE RECOVERY (PULSÅTERHÄMTNING): Tryck på knappen för att aktivera funktionen för hjärtats återhämtning.

Felmeddelande:

E: Om hastigheten överstiger 99,9 MPH/KM/T kommer datorn att visa "E".

Err: Om datorn inte mottar en pulssignal inom 20 sekunder i läget för kroppsfettmätning eller pulsåterhämtning kommer "Err" att visas på datorns skärm. Du kan trycka på valfri knapp för att lämna Err-meddelandet.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC CROSS TRAINER
Model ATHLETE_C'55
Itemnumber YK-BK8719H and ATHLETE C'55

Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS
 CO.,LTD(XIAMEN KANGLEJIA FITNESS
 EQUIPMENT CO.,LTD)
Address NO.53 Tongming Road, Tong'An Industrial Park,
 361100 Xiamen City, Fujian Prov., PRC

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	
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-9:2003
Electromagnetic Compability (EMC) Directive 2014/30/EU	EN61000-6-1:2007

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi ,China
 Date of issue: Oct 10,2017
 Name : Ms.Lucy Kong
 Position: Sales manager
 Signature



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