

CARDIO

SE



TRAINER S'11

TITAN LIFE®

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LÄS ANVISNINGARNA FÖRE ANVÄNDNING	4
BÄSTA KUND	5
KUNDSERVICE	6
BORTSKAFFANDE	7
GARANTIBESTÄMMELSER	8
SÄKERHETSFORANSTALTNINGAR	10
SKÖTSEL	133
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 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

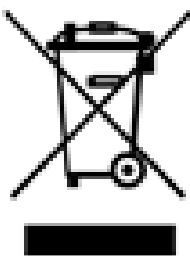
NO: www.livingsport.eu

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

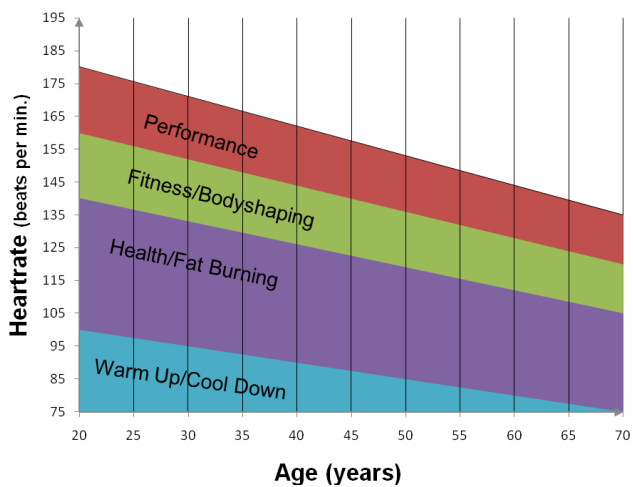
Generellt fastställande av maxpuls:

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

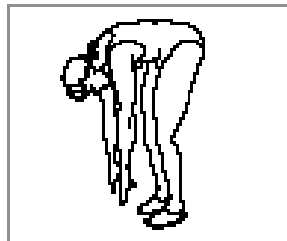
Ett framgångsrikt träningsprogram består av en bra uppvärmning, aerob träning och en nerkylning. Gör detta program två eller helst tre gånger i veckan med en dag mellan träningen. Efter flera månader kan du öka din träning till fyra eller fem gånger per vecka.

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.

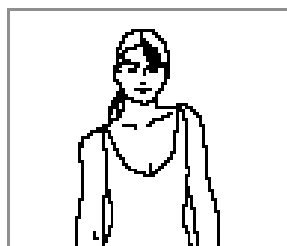
TÅBERÖRING

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.



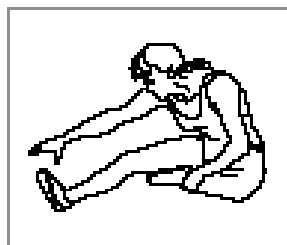
AXELLYFT

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.



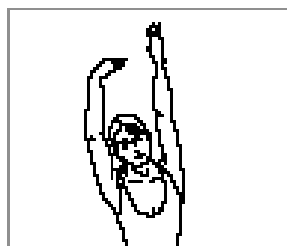
STRÄCKNING BAKSIDA LÅR

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.



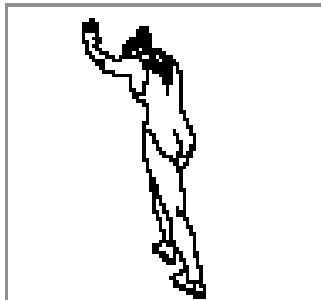
SIDSTRÄCKNING

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.



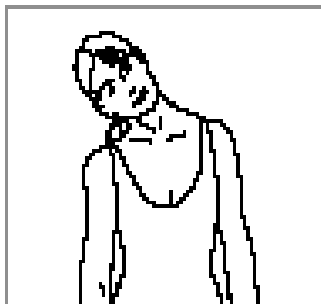
VADSTRÄCKNING

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
<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

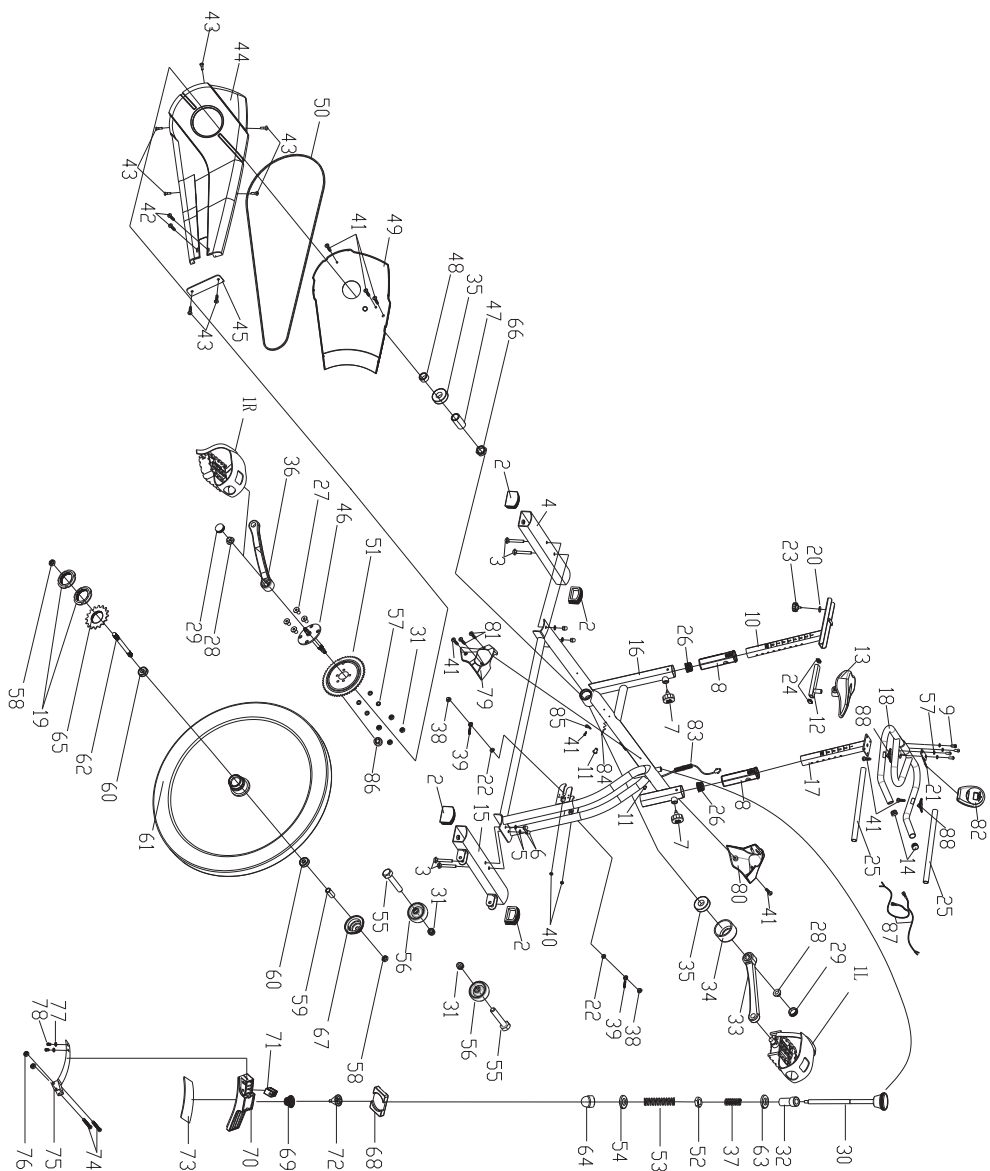
Som tidigare beskrivits, finns en lång rad fördelar förknippade med träning: Bättre sömnvanor, ökad förbränning (kroppen kan förbränna fett, även om du inte tränar), förbättrad hållning (minskar risken för ryggsmärtor) samt en bättre självkänsla som ett resultat av ovanstående. Vi rekommenderar att du 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 125kg

SPRÅNGSKISS MONTERINGSRITNING

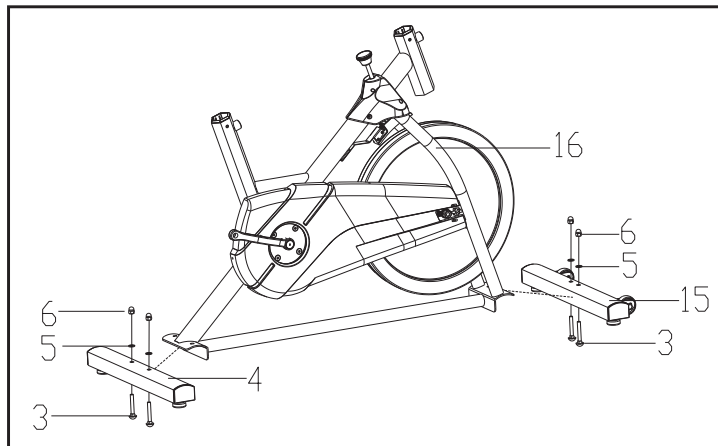


STYCKLISTA

NR.	BESKRIVNING	ANT	NR.	BESKRIVNING	ANT
1.	Pedal	1	46.	Axel	1
2.	Rörplugg	4	47.	Långt fixeringsrör	1
3.	Vagnskruv (M8*55)	4	48.	Kort fixeringsrör	1
4.	Bakre stöd	1	49.	Inre kedjeskydd	1
5.	Planbricka (Ø8)	4	50.	Kedja	1
6.	Kupolmutter (M8)	4	51.	Rund hålkedjeplatta	1
7.	Justeringsratt	2	52.	Justeringsmutter (M10)	1
8.	Plastbussning	2	53.	Långt plaströr	1
9.	Bult (M8*15)	4	54.	Planbricka (Ø16)	1
10.	Vertikal sadelstolpe	1	55.	Bult (M8*40)	2
11.	Plastplugg	2	56.	Hjul	2
12.	Sadelstolpe	1	57.	Elastisk bricka	8
13.	Sadel	1	58.	Låsmutter (M12)	2
14.	Plastplugg	2	59.	Fixeringsrör	1
15.	Främre stöd	1	60.	Lager	2
16.	Huvudram	1	61.	Svänghjul	1
17.	Handtagspelare	1	62.	Svänghjulaxel	1
18.	Handtag	1	63.	Planbricka (Ø16)	1
19.	Låsmutter (M33)	2	64.	Kupolmutter (M6)	1
20.	Planbricka (Ø32)	1	65.	Kedjehjul	1
21.	Handtagsskydd	1	66.	Fästmutter	1
22.	Platt bricka	2	67.	Svänghjulsåpa	1
23.	Justeringsratt	1	68.	Fjäderåpa	1
24.	Rörplugg	2	69.	Fjäder	1
25.	Skumgummirör	2	70.	Plastram	1
26.	Rörplugg	2	71.	Bromsplugg	1
27.	Bult (M8*18)	4	72.	Bromsplugg	1
28.	Låsmutter (M10)	2	73.	Woolly block	1
29.	Vevarmsmutter	2	74.	Bult (M5*30)	2
30.	Bromsknapp	1	75.	Bromsplåt	1
31.	Låsmutter (M8)	6	76.	Låsmutter (M8)	2
32.	Plastbussning	1	77.	Elastisk bricka (Ø5)	2
33.	Vänster vevarm	1	78.	Bult (M5*10)	2
34.	Vevarmsskydd	1	79.	Höger bromsskydd	1
35.	Lager	2	80.	Vänster bromsskydd	1
36.	Höger vevarm	1	81.	Skruv (ST2.9*9,5)	2
37.	Fjäder	1	82.	Dator	1
38.	Låsmutter (M12)	2	83.	Avkänningsledning	1
39.	Fästbult (M6*57)	2	84.	Sensor	1
40.	Mutter (M6)	2	85.	Sensorhållare	1
41.	Skruv (ST4.2*19)	6	86.	Magnet	1
42.	Skruv (ST4.2*13)	2	87.	Pulsavkänningsledning	1
43.	Skruv (ST4.2*9,5)	7	88.	Pulssensor	2
44.	Yttre kedjeskydd	1			
45.	Litet kedjeskydd	1			

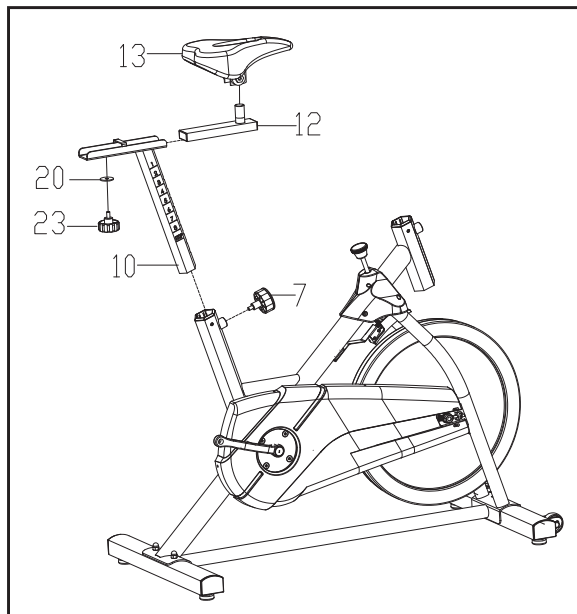
MONTERINGSANVISNING

- A. Kontrollera att du har tillräckligt med plats runt föremålet innan du börjar monteringen.
B. Använd de verktyg som levererats med för montering.
C. Kontrollera att alla nödvändiga delar finns tillgängliga (i instruktionsbladet ovan finns en sprängskiss med alla delar (märkta med nummer) som det här föremålet består av.



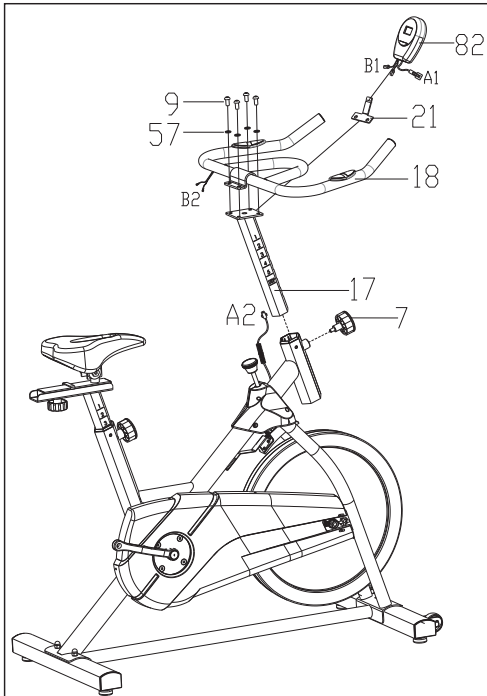
STEG 1

- Fäst det främre stödet (del 15) på huvudramen (del 16) med två set av Ø8 planbricka (del 5), M8 kupolmutter (del 6) och M8*57 vagnskruv (del 3).
Fäst bakre stödet (del 4) på huvudramen (del 16) med två set av Ø8 planbricka (del 5), M8 kupolmutter (del 6) och M8*57 vagnskruv (del 3).



STEG 2

- För in den vertikala sadelstolpen (del 10) i sadelstolpens hölje på huvudramen (16). Du måste släppa efter på den räfflade delen på ratten (del 7) och dra tillbaka ratten och välja önskad höjd. Lossa ratten och dra åt den räfflade delen. För sedan in sadelstolpen (del 12) i den vertikala sadelstolpen (del 10), använd ratten (del 23) och planbrickan (del 20) för att dra åt.
Fäst slutligen sadeln (del 13) på sadelstolpen (del 12) som visas, och dra åt muttrarna under sätet.



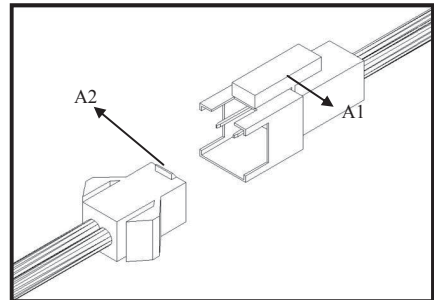
STEG 3

För in handtagsspelaren (del 17) i handtagsspelarens hölje på huvudramen. Du måste släppa efter på den räfflade delen på ratten (del 7) och dra tillbaka ratten och välja önskad höjd. Lossa ratten och dra åt den räfflade delen.

Fäst sedan handtaget (del 18) och datorhållaren (del 21) på handtagsspelaren (del 17), använd fyra set med bultar (del 9) och elastisk bricka (del 57) för att dra åt.

För sedan slutligen in datorn (del 82) i stödplattan.

OBSERVERA: FÄST HANDTAGET ORDENTLIGT



OBSERVERA:

Anslut den korresponderande konvexa punkten (A2) med datorledningen, till luckan (A1) för att föra in länken.

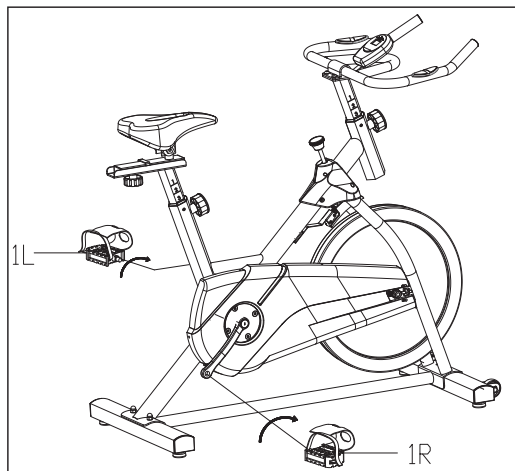
Anslut datorns pulssensorkabel (A1) till pulssensorkabeln (A2).

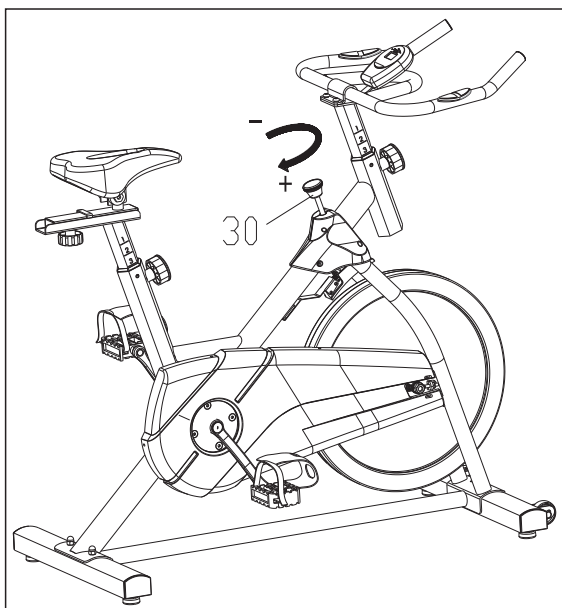
STEG 4

Pedaler (del 1 L och del 1 R) är märkta med "L" och "R" - vänster och höger.

Anslut dem till dem till respektive vevvarmar. Höger vevvarm finns på höger sida av cykeln när du sitter på den.

Observera att höger pedal skal gängas på medurs och vänster pedal moturs.





Justering av spänning:

Genom att öka eller minska spänningen kan du variera dina träningspass genom att justera motståndsnivån på cykeln.

För att öka spänningen och öka motståndet (vilket gör det tyngre för trampa) vrid Emergency

Broms- och spänningsreglage (#30) till höger.

För att öka spänningen och öka motståndet (vilket gör det tyngre att trampa) vrid du på nödbromsen.

Broms- och spänningsreglage (#30).

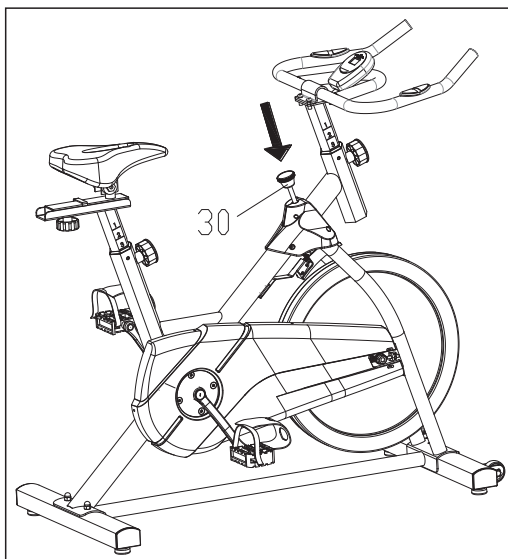
Att använda nödbromsfunktionen:

Samma ratt som används för att justera spänningen används också för nödbromsen

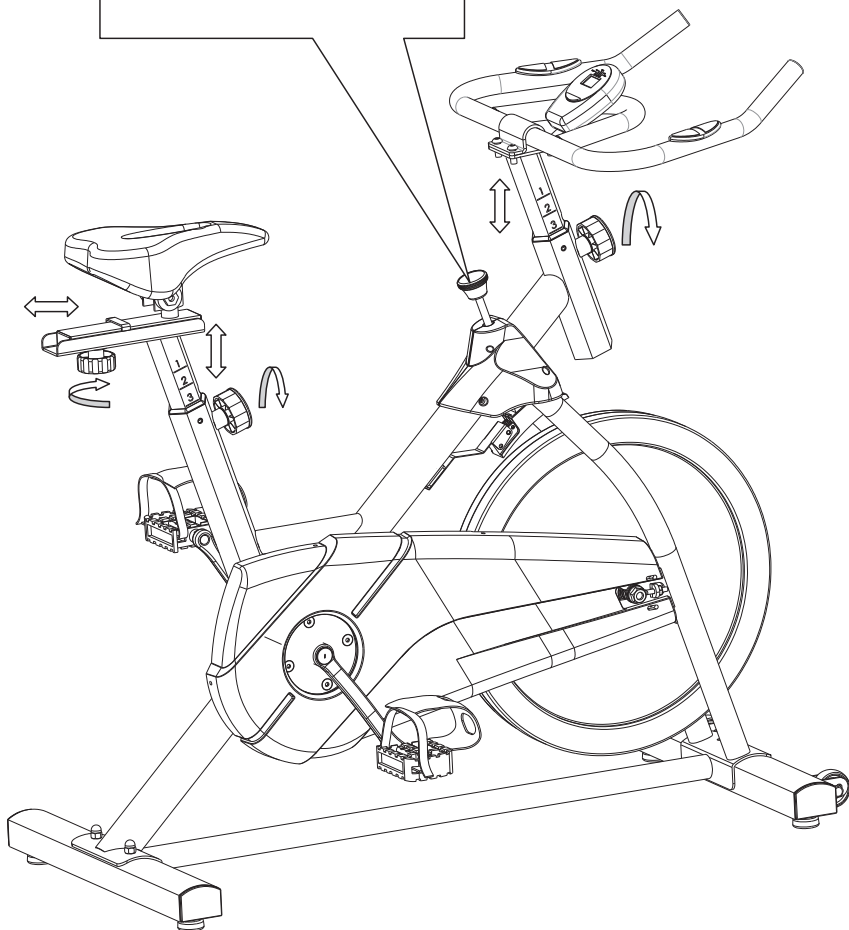
. Använd den här säkerhetsfunktionen när du känner att du måste kliva av cykeln och/eller

Stoppa cykelns svänghjul.

För att använda nödbromsen i en nödsituation, tryck ner nödbromsen och bromsreglaget (#30).



Spänningsjustering för att kontrollera träningsmotståndet. Släpp den (nödbromsen) i en nödsituation.



JUSTERINGAR

*För att justera sadelhöjden, lossa på justeringsratten på det vertikala stolpskaffet på huvudramen a. Ställ in den vertikala sadelstolpen i önskad höjd så att hälen stämmer överens, lossa sedan på ratten och dra åt igen.

*För att flytta sadel framåt i riktning mot handtaget eller bakåt från det, lossa på justeringsratten. För den horisontella sadelstolpen till önskat läge.

*För att justera höjden på handtaget lossar du på justeringsratten. För handtagspelaren längs höljet på huvudramen till önskad höjd och dra åt fjäderjusteringsratten.

TRÄNINGSDATOR

Översikt

Detta är en elektronisk enhet som visar alla träningsparametrar på en LCD-display. Träningsparametrarna omfattar: Odometer (tillval), tid, hastighet, distans, kalorier och puls (tillval). Alla parametrar kan väljas med en tangent.

Läge eller funktion

Slå på strömmen

När knappen trycks in, slås enheten på och parametrarna från den senaste träningen visas.

Välj funktion

Tryck in knappen, enheten kommer att visa 5 parametrar en efter en. Tryck in lägesknappen tills "SCAN" visas längst ned till höger. Enheten kommer att skanna genom tid, hastighet, distans, kalorier och puls i 4 sekunder var.

Odometer (tillval)

Tryck in lägesknappen igen, skanningen stoppas och "SCAN"-signalen försvinner. Om knappen trycks in tills "ODO" visar på "ODO", kommer displayen att visa odometern exakt på metern. Avläsningen av odometern kommer att återställas till noll efter att batterierna bytts.

Tid

Tryck in lägesknappen tills "TMR" visar "Time" för att visa träningstider. Om du slutar trampa på cykeln kommer enheten att sluta räkna tiden.

Hastighet

När "SPD" visar "SPD" visas hastigheten.

Distans

När "DIST" visar "DIST" visas distansen.

Kalorier

När "CAL" visar "CAL" visas antal kalorier. K Cal.

Puls

När "PULSE" visar "pulse" visas pulsen. Om sensorn är i kontakt med örat, fäst sensorn på örsnibben innan du mäter pulsen. Om pulssensorn är i kontakt med handen, placera handflatorna på kontaktp Plattorna innan du mäter din puls. Om pulssignalen inte avläses på mer än 30 sekunder, kommer enheten att återgå till "TIME"-funktionen.

WARNING! Den pulstakt som visas kan eventuellt brista i noggrannhet. Överdriven träning kan orsaka allvarliga skada eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig svag.

Återställning

Tryck in tangenten i minst 3 sekunder för att återgå till noll.

Auto av

Enheten stängs av om hastighetssignalen stoppar i mer än 4 minuter.

Specifikationer

FUNKTION	Auto Scan	Var 4:e sekund
	Förfluten tid	0:00~99:59
	Hastighet	0,0~99,9 km/h
	Distans	0,00~99,99 km
	Kalori	0,00~999,9 kcal
	Puls	40~180/min
Kontrollenhet	4-bitars mikroprocessor med ett chip	
Sensor	Kontaktfri magnetisk typ	
Batterityp	2 st storlek AA eller UM-3	
Drifttemperatur	0 °~+40°C	
Förvaringstemperatur	-10 °~+60°C	

FELSÖKNING

1. **Byte av batteri.** För att byta batteri, ta bort datorn från datorhållaren, ta bort batteriluckan från baksidan på datorkonsolen och ta bort batterierna. Byt ut batterier. Sätt sedan tillbaka batteriluckan på konsolen och för tillbaka datorn på datorhållaren.

BORTSKAFFNING AV BATTERIER

1. Ett använt batteri är farligt avfall – bortskafta det på korrekt sätt och kasta det inte bland de vanliga soporna.
2. När du slutligen ska kasta maskinen, ta ur batterierna från datorn och kasta dem separat som farligt avfall.

EU Declaration of Conformity

Product model: Trainer S'11 SB4800

Name and address of the manufacturer:

HI MARK GROUP CO., LTD.

11F, NO. 149, ROOSEVELT ROAD, SEC. 3,

106, TAIPEI, TAIWAN

886-2-2363-2222

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Object of the declaration:

Equipment: PRO RACING BIKE

Brand name: TITAN LIFE

Model/type: YC-4604E1BY-H-13KG/ 270-000290



The object of the declaration described above is in conformity with the relevant community harmonization legislation:

Directive	Standard
GPSD 2001/95/EC Produktsikkerhetsdirektivet	NS-EN ISO 20957-1: 2013 NS-EN 957-10:2005
EMC 2004/108/EC Direktiv for Elektromagnetisk kompatibilitet	EN 61000-6-3: 2007+A1: 2011 IEC 61000-3-2: 2005+A1: 2009+A2: 2009 IEC 61000-3-3:2008 EN 61000-6-1: 2007
RoHS Directive 2011/65/EU	

At Taiwan 27th of Oct, 2017

HI MARK GROUP CO., LTD

MANAGING DIRECTOR, JOHNSON TING

—

—

—

—

—

—

—

—