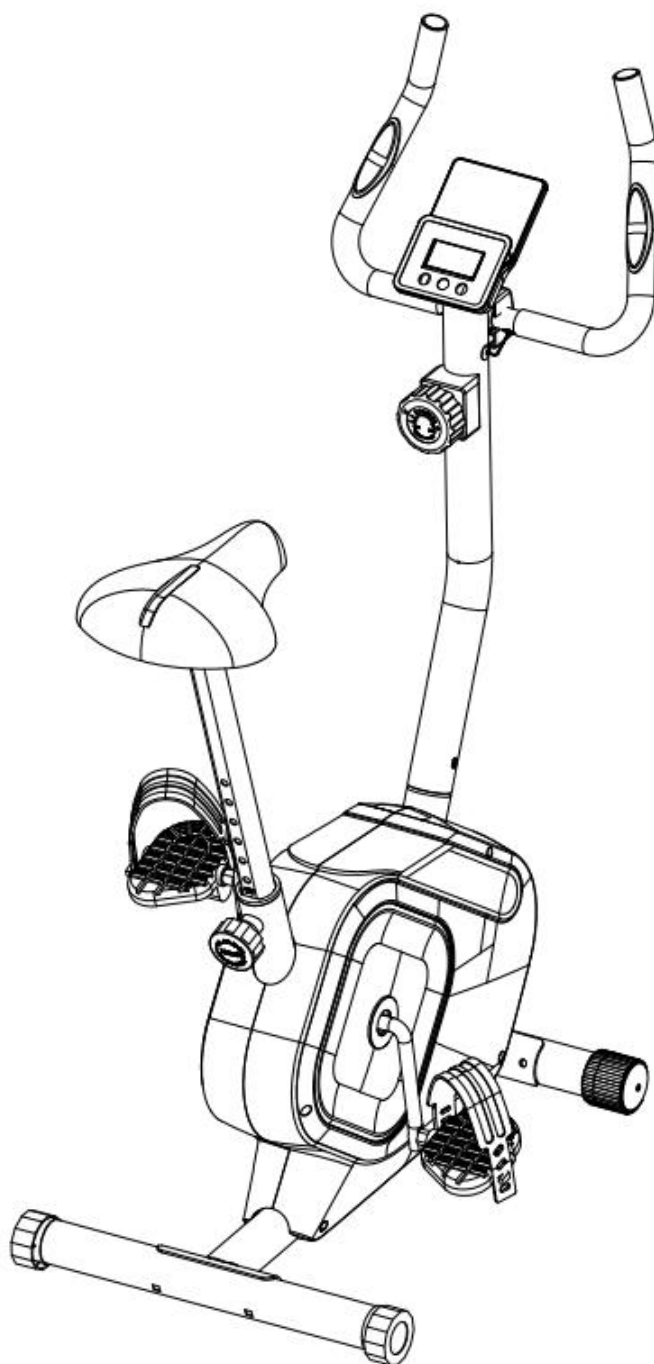


MOTIONSCYKEL

Bruksanvisning

SKU: HF101-3-21

Modell: 5381



Kära kund:

Vi vill tacka dig för att du väljer att köpa denna produkt. Det är mycket viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du använder denna produkt.

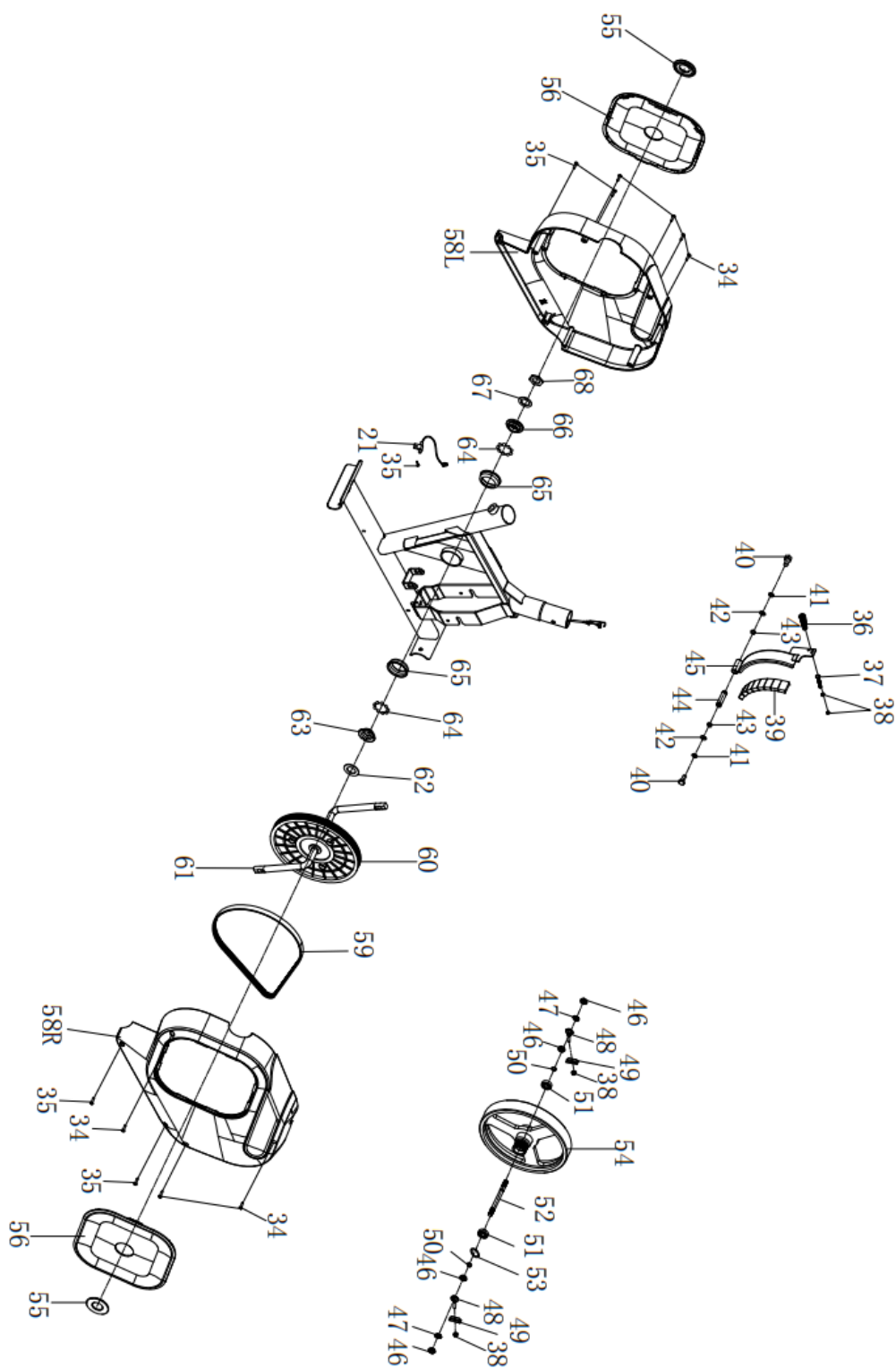
VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Observera följande innan du monterar och använder utrustningen:

- 1、 Följ instruktionerna nedan:
- 2、 För att säkerställa användarens säkerhet, kontrollera att alla bultar och anslutningsdelar på utrustningen är ordentligt åtdragna före användning.
- 3、 Utsätt inte utrustningen för fuktiga miljöer, eftersom det kan orsaka funktionsfel.
- 4、 Vid montering är det bäst att placera delarna på en matta (gummi eller trä) för att undvika smuts och skador.
- 5、 Före träning, säkerställ att inga föremål finns placerade inom 2 meter runt utrustningen.
- 6、 Rengör endast med en fuktig trasa. Använd inte lösningsmedelsbaserade rengöringsmedel. Torka även bort svett från utrustningen efter varje träningspass.
- 7、 Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan. Det rekommenderas att rådfråga en läkare innan träning. Läkaren kan ge rekommendationer om lämplig träningsnivå (inklusive puls, träningstid osv.) så att du kan träna säkert och få korrekt information.
Obs: Denna utrustning är inte avsedd för medicinskt eller terapeutiskt bruk;
- 8、 Använd endast utrustningen när den är i normalt och fullt fungerande skick. Vid underhåll får endast originaltillbehör och originaldelar från tillverkaren användas.
- 9、 Denna maskin ska endast användas av en person åt gången.
- 10、 Använd alltid träningskläder och träningsskor när du tränar.
- 11、 Om du känner dig svag, yr eller upplever smärta under träningen, avbryt omedelbart träningen och kontakta läkare.
- 12、 Barn och personer med funktionsnedsättning får endast använda utrustningen under uppsikt av ansvarig person.
- 13、 Denna utrustning är utformad så att motståndets nivå kan justeras för att anpassa träningsintensiteten. Motståndet kan justeras mellan lätt och tungt för att välja en lämplig nivå
- 14、 Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 100 kg.
- 15、 Denna produkt ska endast användas inomhus!

OBSERVERA: SE TILL ATT ALLA SKRUVAR OCH MUTTRAR ÄR ORDENSLIGT ÅTDRAGNA FÖRE ANVÄNDNING.

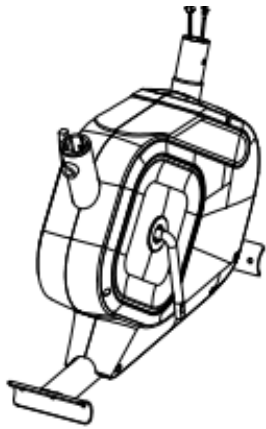
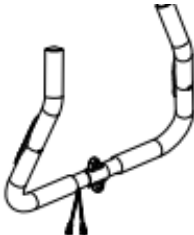
SPRÄNGSKISS:
(Insida) :



Reservdelsslista:

Nr.	Beskrivning	QTY	Nr.	Beskrivning	QTY
1	Skärm	1	38	Sexkantsmutter M6 S10	4
2	Skruv M5*10	2	39	Svart magnet	8
3	Bågrörspropp	2	40	Bult M6*15, S10	2
4	Handtagsfäste	1	41	Bricka D6	2
5	Skum	2	42	Bricka $\phi 6 * \phi 12 * 1$	2
6	Fjäderbricka D8	6	43	Låsbricka för axel $\Phi 12$	2
7	Bult M8*35 S6	2	44	Axel för magnetplatta	1
8	Kåpa till motståndsreglage	1	45	Magnetplatta	1
9	Reläkabel	1	46	Mutter M10*1.0*H5*S17	4
10	Motståndsreglage	1	47	Planbricka D10* $\Phi 18 * 1.5$	2
11	Välvd bricka D5	1	48	Bult	2
12	Skruv M5*40	1	49	U-format stop	2
13	Upprätt randel	1	50	Låsring	2
14	Plugg	2	51	Lager	2
15	Pulskabel för handgrepp	2	52	Tröghetshjulaxel	1
16	Sitsdyna	1	53	Vågbricka	1
17	Sitsfäste	1	54	Svänghjul	1
18	Bricka D8	3	55	Vevkåpa	2
19	Nylonmutter M8	3	56	Dekorrin	2
20	Innerbussning	1	57	Puls	2
21	Induktionssensor	1	58L/R	Kedjekåpa (V/H)	2
22	Kabel för nedre displayen	1	59	Rem	1
23	Välvd bricka d8* $\Phi 20 * 1.5 * R28$	8	60	Remskiva	1
24	Bult M8x15 S6	4	61	Vev	1
25	Kupolmutter M8 S13	4	62	Packning	1
26	Bult M8*62*20, 8*8	4	63	Mutter	1
27	Bakre benrör	1	64	Kulhållare	2
28	Fotkåpa	2	65	Koppskål	2
29L/R	Pedal	2	66	Mutter	1
30	Låsratt	1	67	Packning	1
31	Huvudram	1	68	Sexkantsmutter	1
32	Fotkåpa med hjul	2	A	Nyckel S13-14-15, $\Phi 5$	1
33	Främre benrör	1	B	Insexnyckel S6*30*80	1
34	Skruv ST4.2*20	11			
35	Skruv ST4.2*16 $\phi 9$	5			
36	Fjäder	1			
37	Bult M6*40 S10	1			

Packlista

#31 Huvudram x 1 	#33 Främre benrör x 1 	#13 Upprätt stödrör x 1 
	#27 Bakre benrör x 1 	
#10 Motståndsgrepp x 1 	#4 Räckesfäste x 1 	#1 Skärm x 1 
#8 Kåpa till motståndsgrepp x 1 		
#16 Sitsdyna x 1 	#17 Sitsfäste x 1 	#30 Låsratt x 1 
Pedal (R) x 1 #29 Pedal (L) x 1  	Skruv 	Bruksanvisning 

Monteringsinstruktioner

1. Förberedelser:

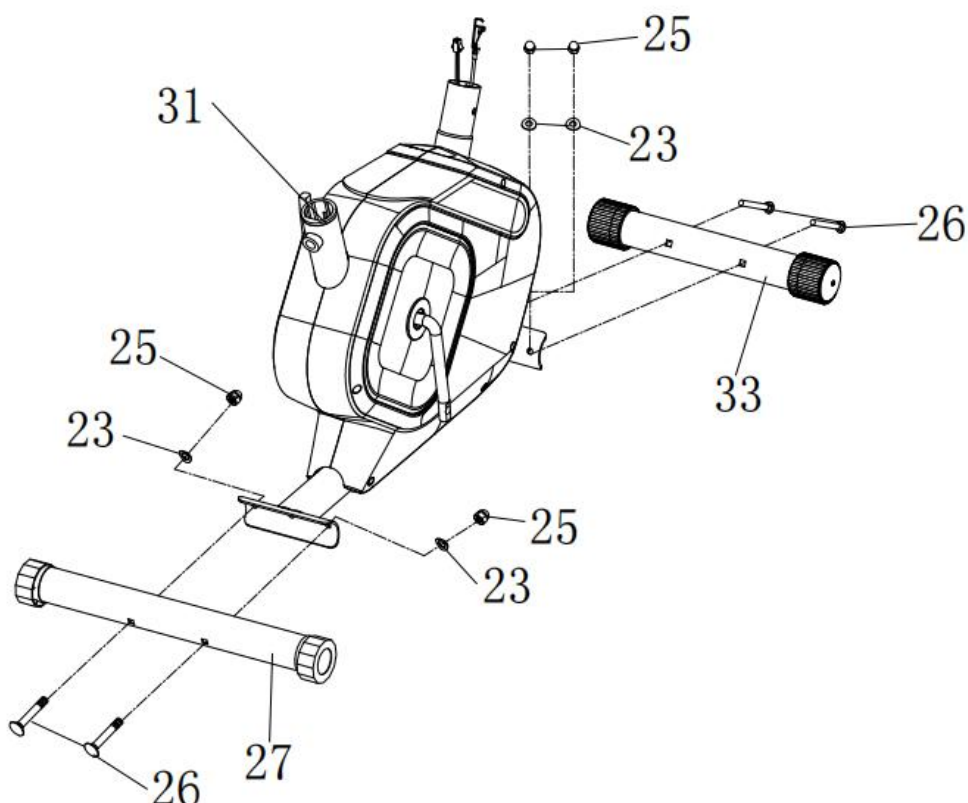
- A. Se till att det finns tillräckligt med utrymme innan montering.
- B. Använd de medföljande verktygen eller andra specialverktyg som ingår för monteringen.
- C. Kontrollera att alla komponenter finns med innan montering. (Se den tidigare sprängskissen över produkten som visar komponenternas namn och placering.)

2. Monteringsinstruktioner:

Steg 1: Fäst den främre och bakre benrören i huvudramen

Använd kombinationsnyckel (A) för att fästa bakre benröret (27) och främre benröret (33) i huvudramen (31) med bult (26), välvda brickor (23) och konolmuttrar (25).

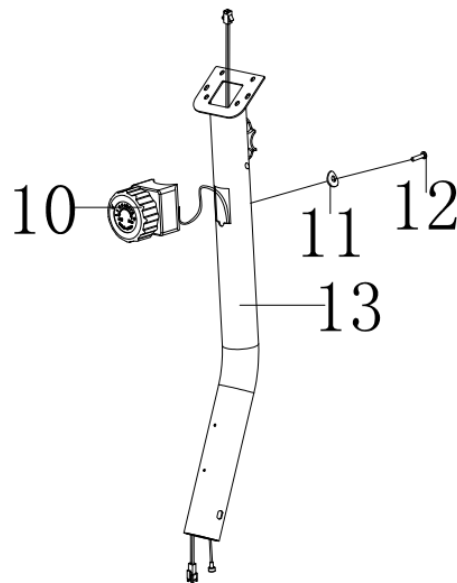
	#26	M8*62	4PCS
	#23	d8	4PCS
	#25	M8*S13	4PCS
	#A	S13-14-15	1PC



Steg 2: Montera motståndsreglaget på det upprätta stödröret

1. Ta bort skruvarna (12) och den välvda brickan (11) som är förmonterade på motståndsreglaget (10) med nyckel (A).
2. För motståndsreglaget (10) genom det upprätta stödröret (13) och dra finjusteringskabeln genom den nedre änden. Använd sedan nyckel (A) för att fästa motståndsreglaget (10) på det upprätta stödröret (13) med skruvarna (12) och den välvda brickan (11).

	#12	M5*40	1PC
	#11	D5	1PC
	#A	S13-14-15	1PC

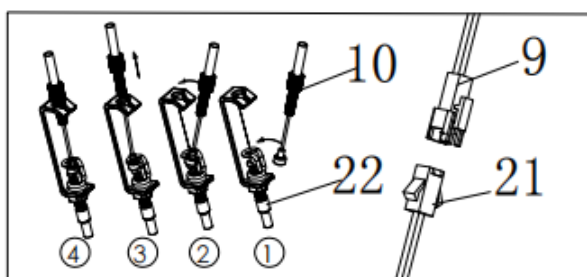


Steg 3: Montera det upprätta stödröret på huvudramen.

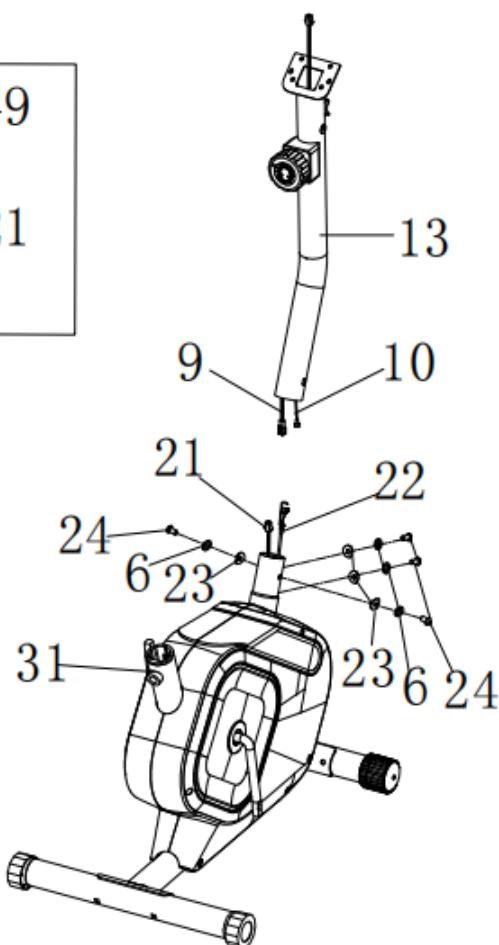
Som visas i figur P1: anslut motståndsreglaget (10) till kabeln för nedre displaydel (22) och anslut sedan reläkabeln (9) till induktorn (21).

Använd nyckel (B) för att fästa det upprätta stödröret (13) i huvudramen (31) med bultar (24), fjäderbrickor (6) och välvda brickor (23). (Obs: Bultarna (24) ska först skruvas i och sedan dras åt växelvis med nyckel (B).)

	#24 M8*15*S6	4PCS
	#6 D8	4PCS
	#23 d8	4PCS
	#B S6*30*80	1PC



P1

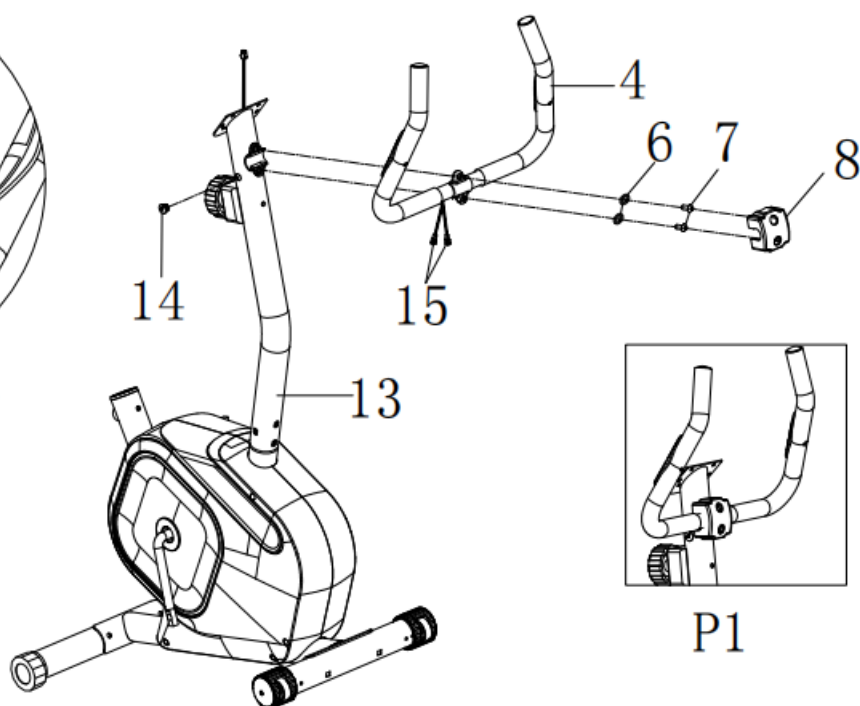
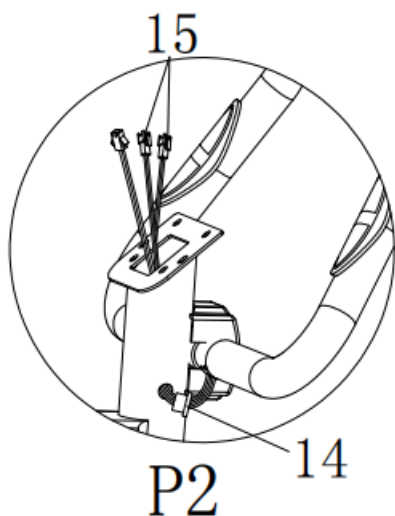


Steg 4: Fäst armstödsröret till det upprätta stödröret.

Använd nyckel (B) för att fästa handtagsfästet (4) med fjäderbricka (6) och bult (7) i det upprätta stödröret (13). Sätt därefter fast motståndsgreppets kåpa (8) och montera enligt figur P1.

Ta sedan bort pluggen (14) som är förmonterad i det upprätta stödröret (13). Som visas i figur P2 ska pulskabeln (15) klämmas fast i pluggen (14). För sedan pulskabeln (15) genom kabelhålet i det upprätta stödröret (13) och vidare ut genom den övre delen av konsolens fästplatta. Sätt slutligen tillbaka pluggen (14) i kabelhålet i det upprätta stödröret (13).

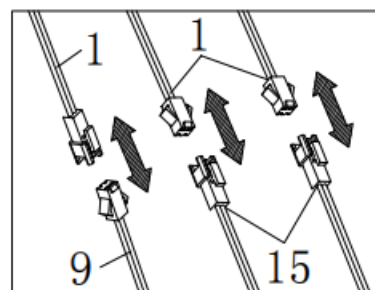
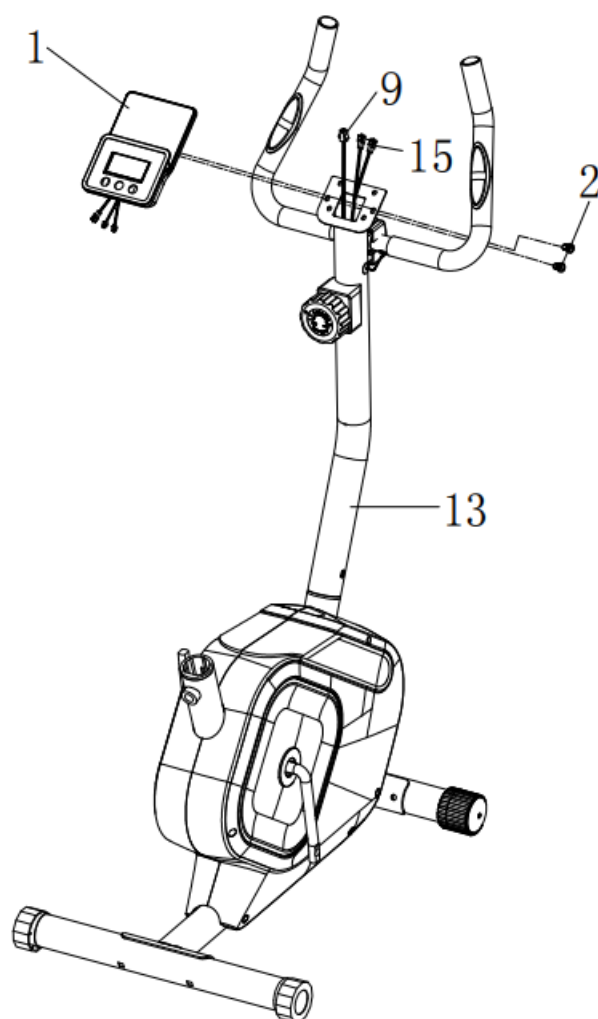
	#6 D8	2PCS
	#7 M8*35*S6	2PCS
	#8	1PC
	#B S6*30*80	1PC



Ta bort skruvarna (2) som är förmonterade på skärmen (1) med nyckel (A).

Som visas i figur P1: anslut monitorkabeln (1) till reläkabeln (9) och pulskabeln (15).
Fäst därefter skärmen (1) på konsolens fästplatta som är svetsad på det upprätta stödröret (13) med nyckel (A).

	#2	M5*10	2PCS
	#A	S13-14-15	1PC



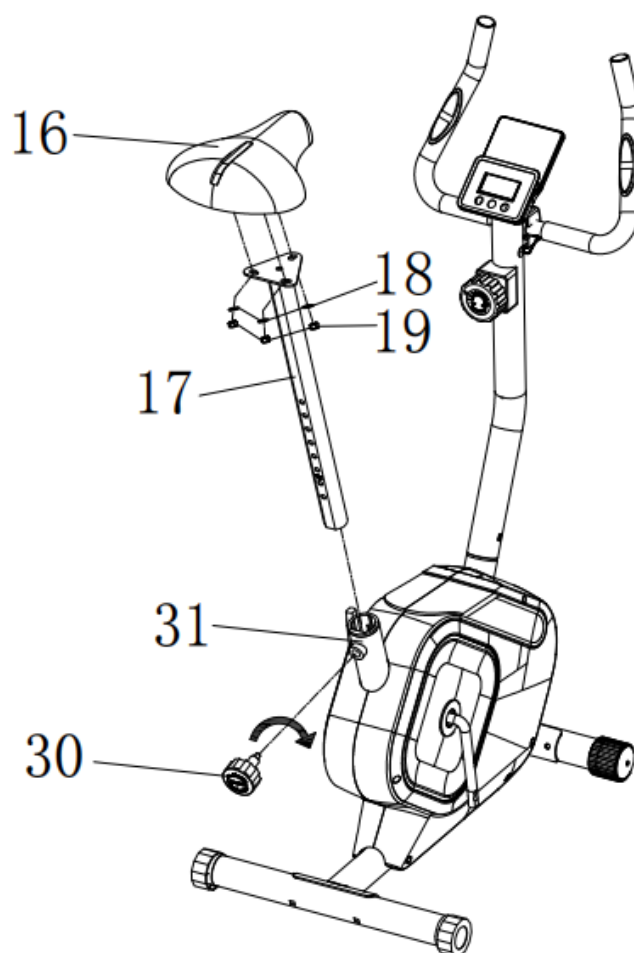
P1

Ta bort brickan (18) och nylonmuttern (19) som är förmonterade på sitsdynan (16) med nyckel (A).

Montera därefter sitsdynan (16) på sitsfästet (17) med bricka (18) och nylonmutter (19), och dra åt med nyckel (A).

För sedan in sitsfästet (17) i huvudramen (31) och lås det medurs med den stora fjäderbelastade låsrattan (30).

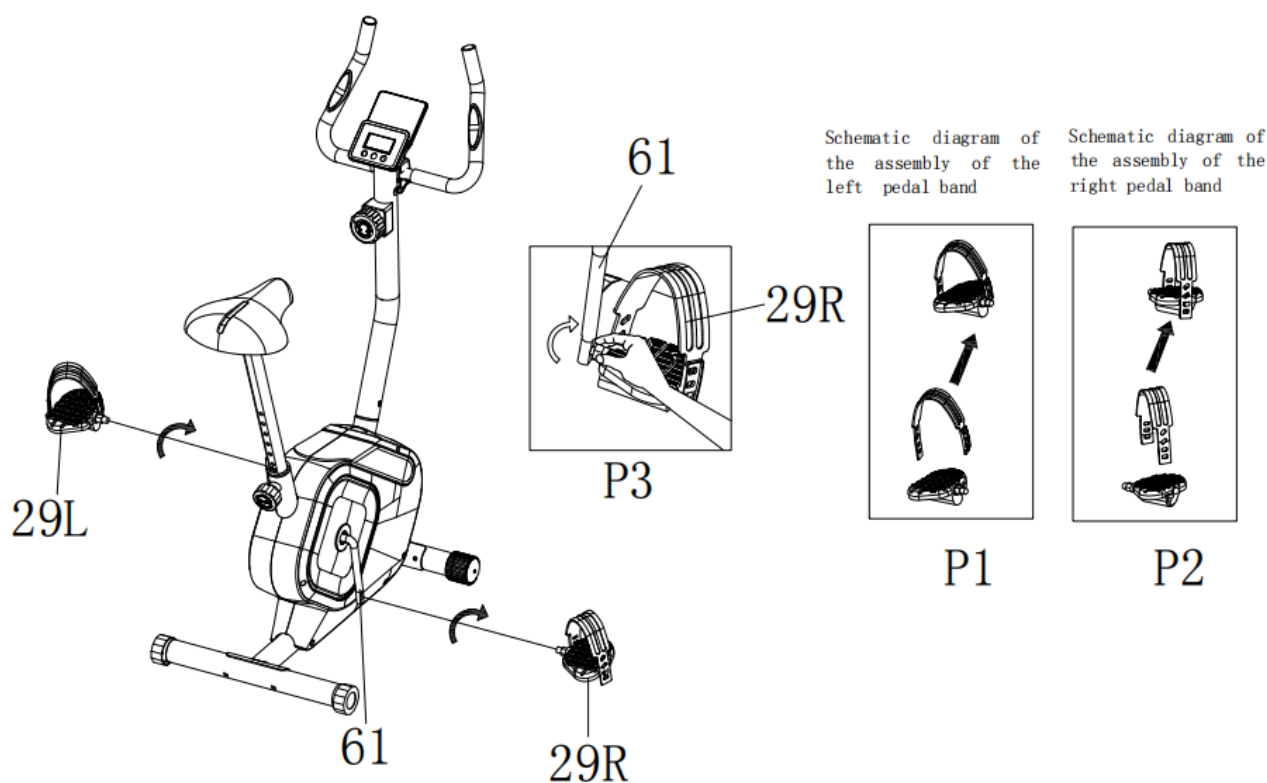
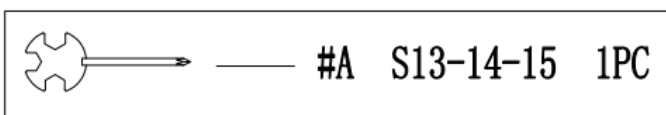
	#18	D8	3PCS
	#19	M8	3PCS
	#30	M16	1PC
	#A	S13-14-15	1PC



1. Montera vänster och höger pedal (29L) och (29R) med remmarna enligt figur P1 och P2.

2. Fäst vänster och höger pedal (29L) och (29R) på veven (61). Obs: Som visas i figur P3 ska bulten på höger pedal (39R) skruvas in för hand medurs i cirka 3 varv i veven (61), och sedan dras åt med kombinationsnyckel (A) medurs. På samma sätt ska bulten på vänster pedal (39L) skruvas in för hand moturs cirka 3 varv i veven (61), och därefter dras åt moturs med nyckel (A).

Vänster och höger pedal (29L) och (29R) ska alltid vara ordentligt åtdragna under träning.

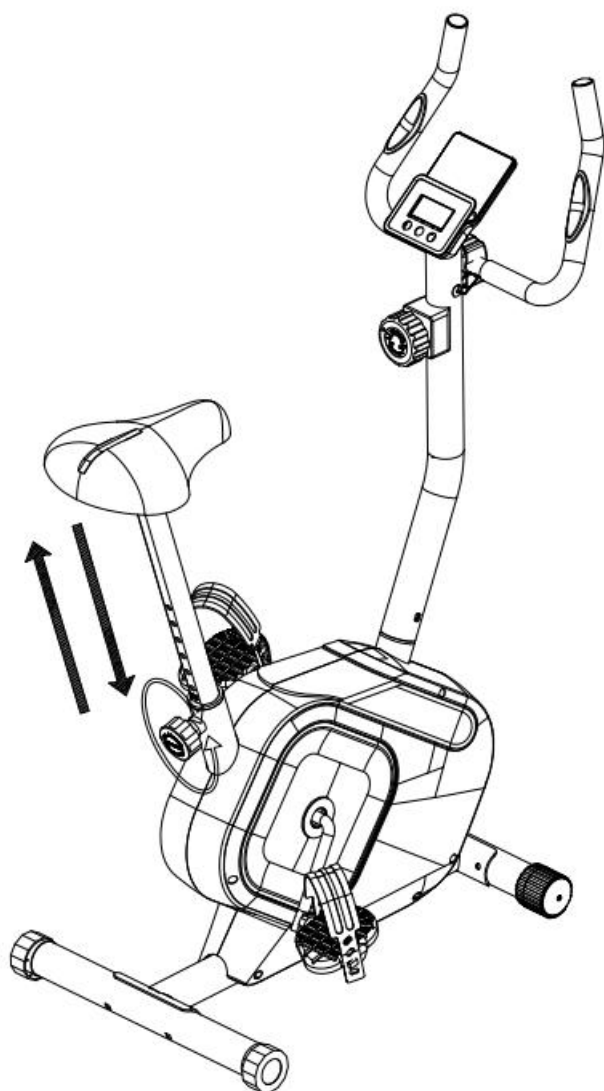


Instruktioner för justering av sitsdyna

Justera upp och ner

Använd ena handen för att vrida sitsens justerratt, lossa den något och dra den utåt. Håll i sadeln med den andra handen och dra den uppåt (eller tryck den nedåt).

När du har justerat till önskat läge, rör försiktigt sadelstolpen upp och ner. Släpp sedan tillbaka ratten till sitt ursprungliga läge. (När du hör ett “klick” har ratten gått in i hålet i sadelröret.) Dra därefter åt ratten igen.



Instruktioner för justering av motstånd

Justering av motstånd

Vrid motståndsreglaget (10) så att pilen är i linje med önskat växelläge enligt markeringen.

Vrid medurs för att öka motståndet.

Vrid moturs för att minska motståndet.

Siffran 8 motsvarar maximalt motstånd, och siffran 1 motsvarar minimalt motstånd.

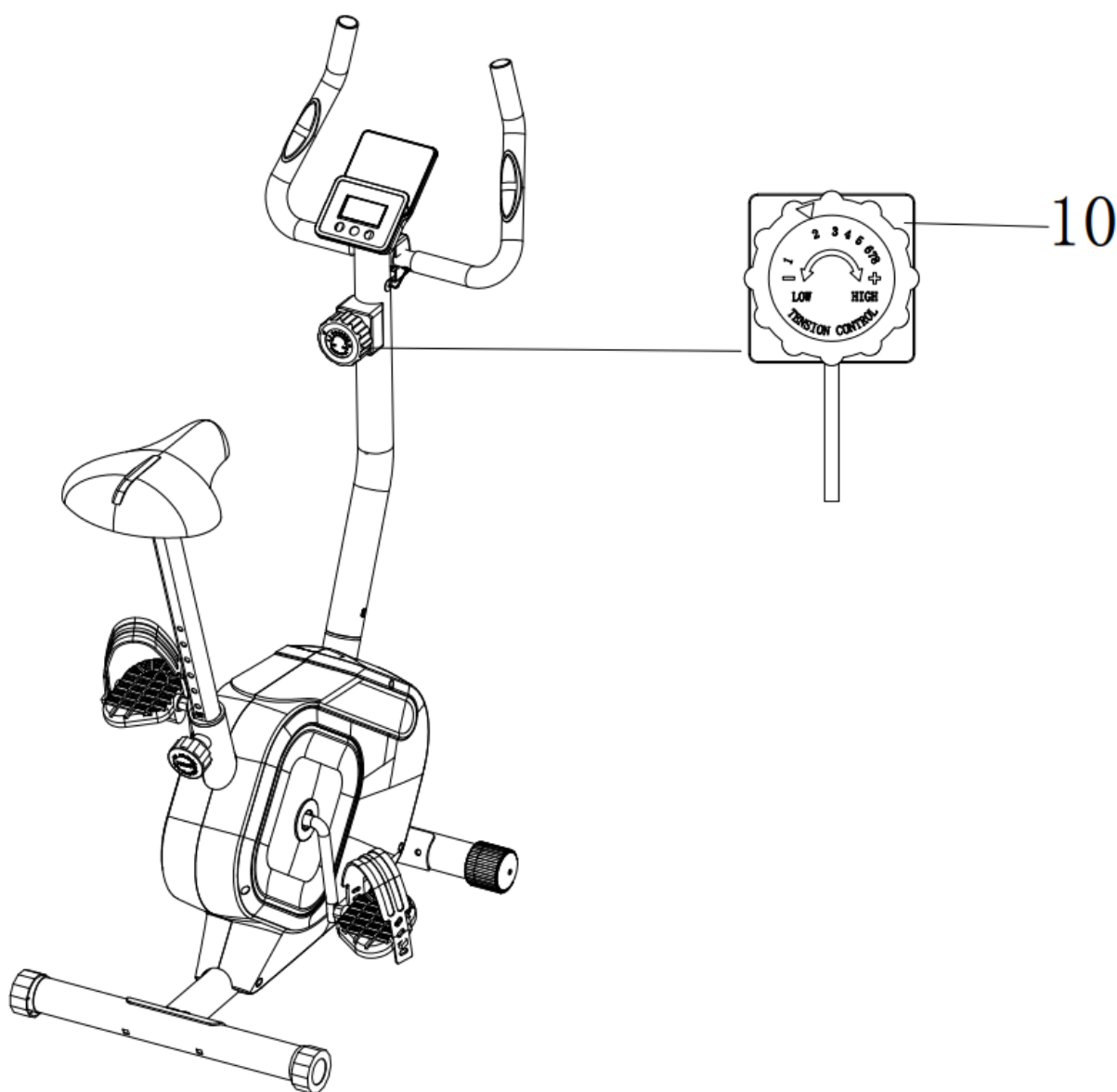
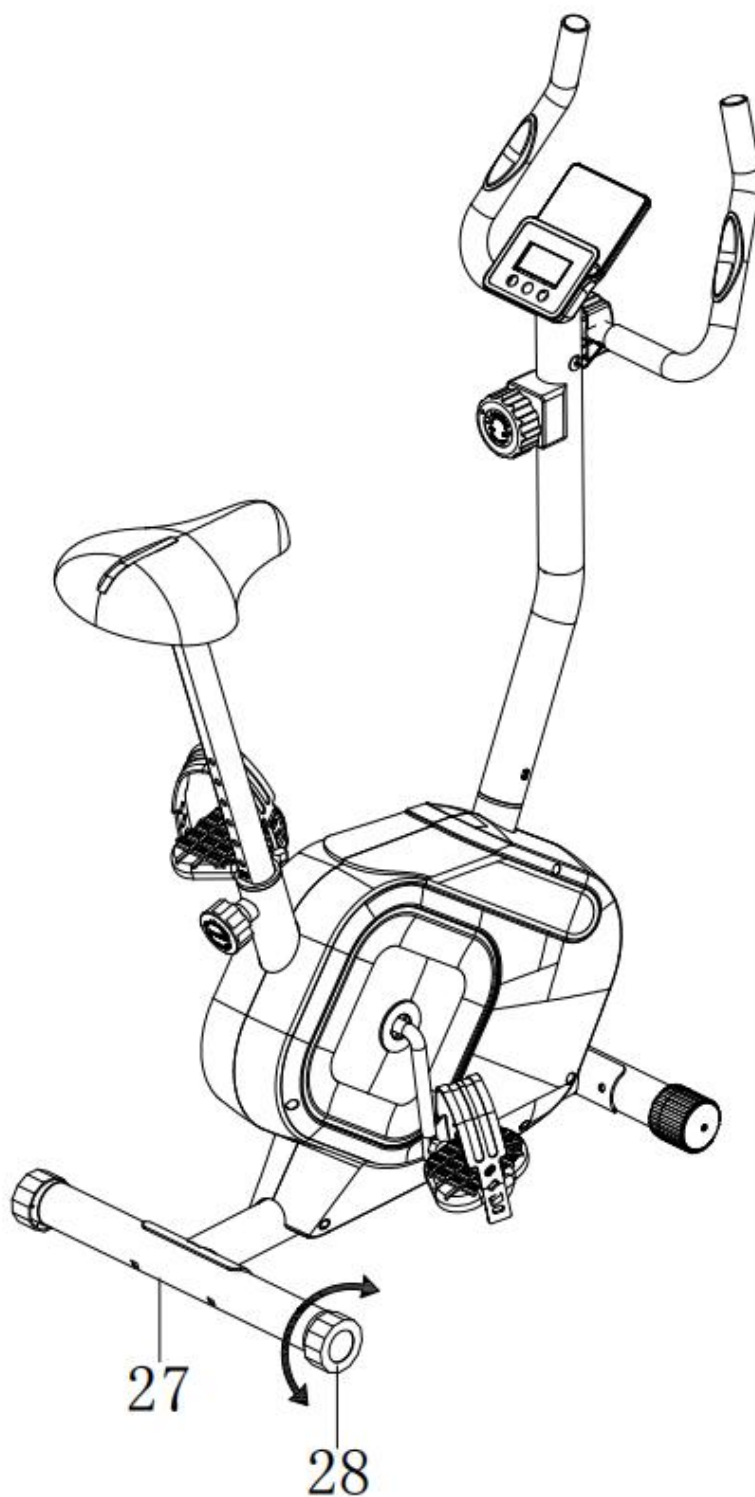


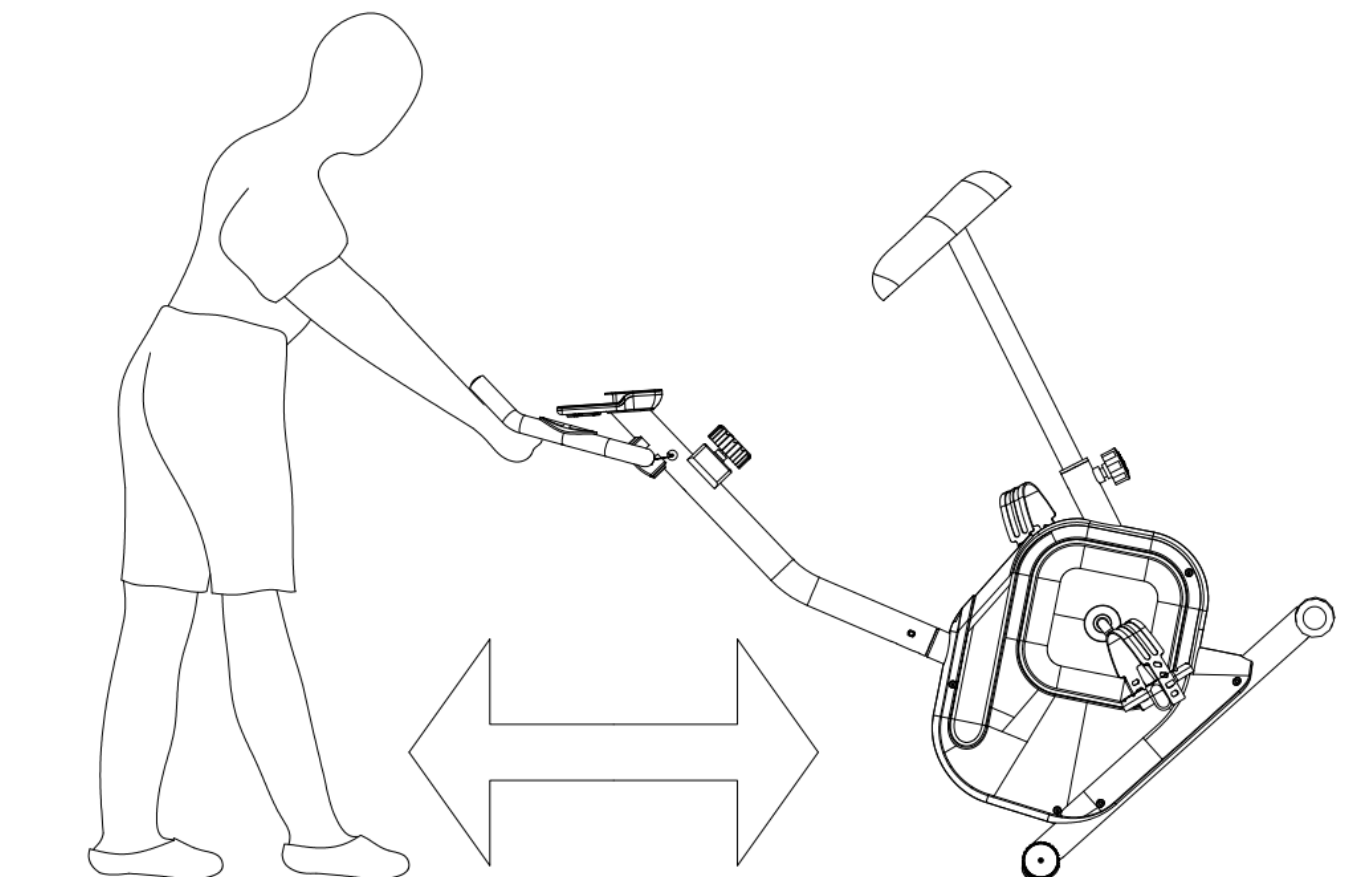
Bild som visar hur man justerar det bakre benröret.

Användaren kan justera fotkåpan (28) på det bakre benröret (27) efter behov för att göra motionscykeln stabil och utan att den gungar.



När du flyttar maskinen, tryck ned genom att greppa den främre delen av handtaget så att transporthjulen på benröret har full kontakt med golvet. Förutom hjulen kan produkten flyttas genom att se till att den inte har kontakt med golvet i övrigt.

När du har kommit till önskad plats, släpp handtaget långsamt.



TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Uppvärmningsfasen

Denna fas hjälper till att få blodet att cirkulera i kroppen och att musklerna fungerar som de ska. Den minskar också risken för kramp och muskelskador. Det rekommenderas att du gör några stretchövningar enligt nedan. Varje stretch ska hållas i cirka 30 sekunder. Tvinga inte eller ryck inte i musklerna när du stretchar - om det gör ont, AVBRYT.

1. Framåtböjning

Böj knäna lätt och luta kroppen långsamt framåt.

Slappna av i rygg och axlar och försök att nå tårna. Håll positionen i 10 - 15 sekunder, upprepa 3 gånger.

2. Hamstringstretch

Sitt på en ren dyna och böj höger ben. Placera vänster fot mot insidan av höger lår. Försök att nå tårna. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa för varje ben 3 gånger.

3. Vad- och fotstretch

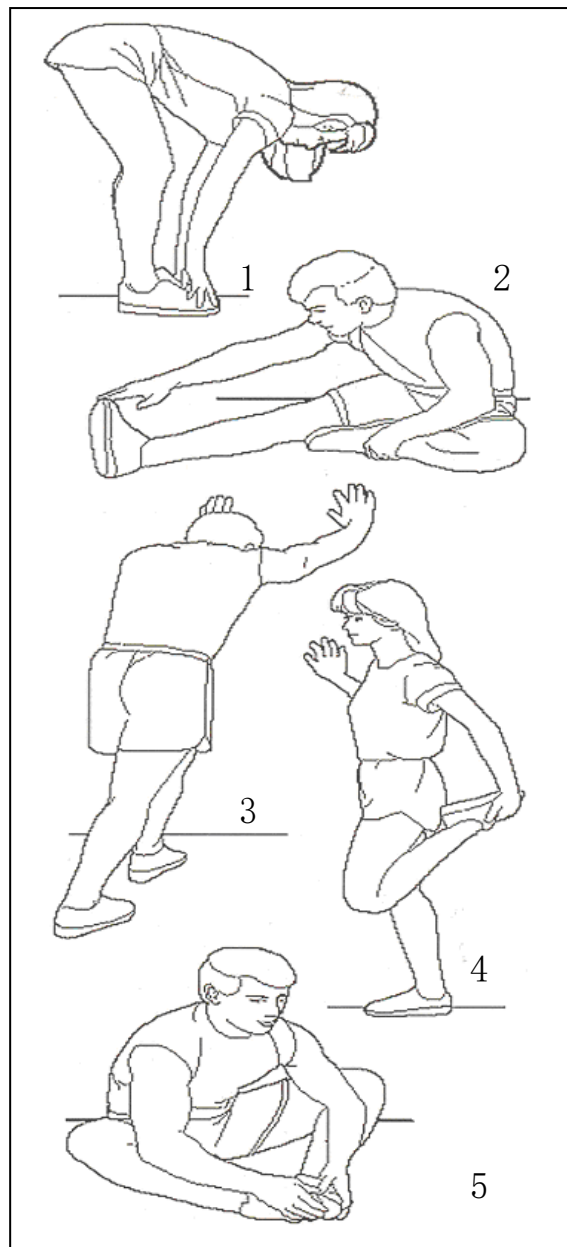
Stå upp och placera båda händerna mot en vägg eller ett träd. Placera ena foten bakom dig. Håll bakre benet rakt med hälen i golvet och luta dig mot väggen/trädet. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa för varje ben 3 gånger.

4. Framsidalårstretch

Stöd dig med vänster hand mot en vägg eller ett bord för balans. Ta tag i fotleden med höger hand och dra foten mot rumpan. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa för varje ben 3 gånger.

5. Ljumskstretch

Sitt med böjda knän och fotsulorna ihop. Håll i anklarna och luta dig framåt från höften. Håll i 10 - 15 sekunder, upprepa 3 gånger.

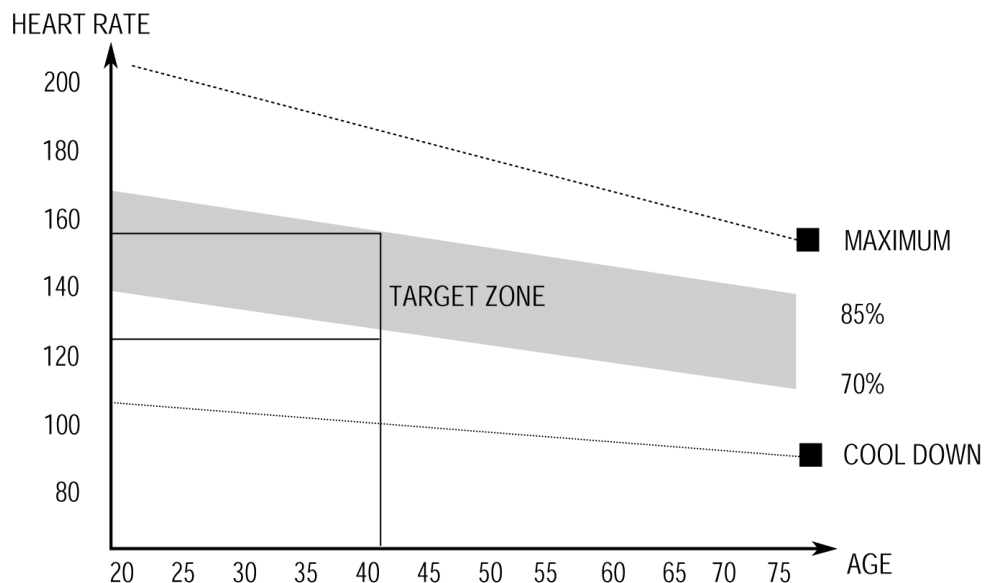


Träningsfasen

Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med cirka 15 – 20 minuter. När du kan upprepa träningen enkelt flera gånger kan du öka träningsintensiteten.

Efter att du har tränat under en period kommer din puls att närma sig den optimala nivån i diagrammet nedan (skuggat område).

Obs: Träning är något långsiktigt och livslångt – det går inte att uppnå resultat på en enda natt, därför bör du vara konsekvent och fortsätta träna regelbundet.



Återhämningsfasen

Denna fas syftar till att låta ditt hjärt- och kärlsystem samt dina muskler varva ner. Detta är en upprepning av uppvärmningsfasen, t. ex. genom att minska tempot och fortsätta i cirka 5 minuter. Upprepa därefter träningsfasen, men var noga med att inte tvinga eller rycka i musklerna.

Vid användning av crosstrainer/elliptisk träningsutrustning ska du inte öka träningsintensiteten godtyckligt. Det kan leda till sträckningar i benmusklerna, vilket innebär att du inte kan fortsätta träna under en längre tid.

Utrustningstips

Justeringsreglaget kan ändra motståndet på utrustningen. Ju högre motstånd, desto svårare blir det att träna. Användaren kan använda detta reglage för att hitta en lämplig nivå.

KONSUMENTKONTAKT:

Hemfint Kristianstad AB

Barbackagatan 2, 29 132 Kristianstad SE

info@hemfint.se