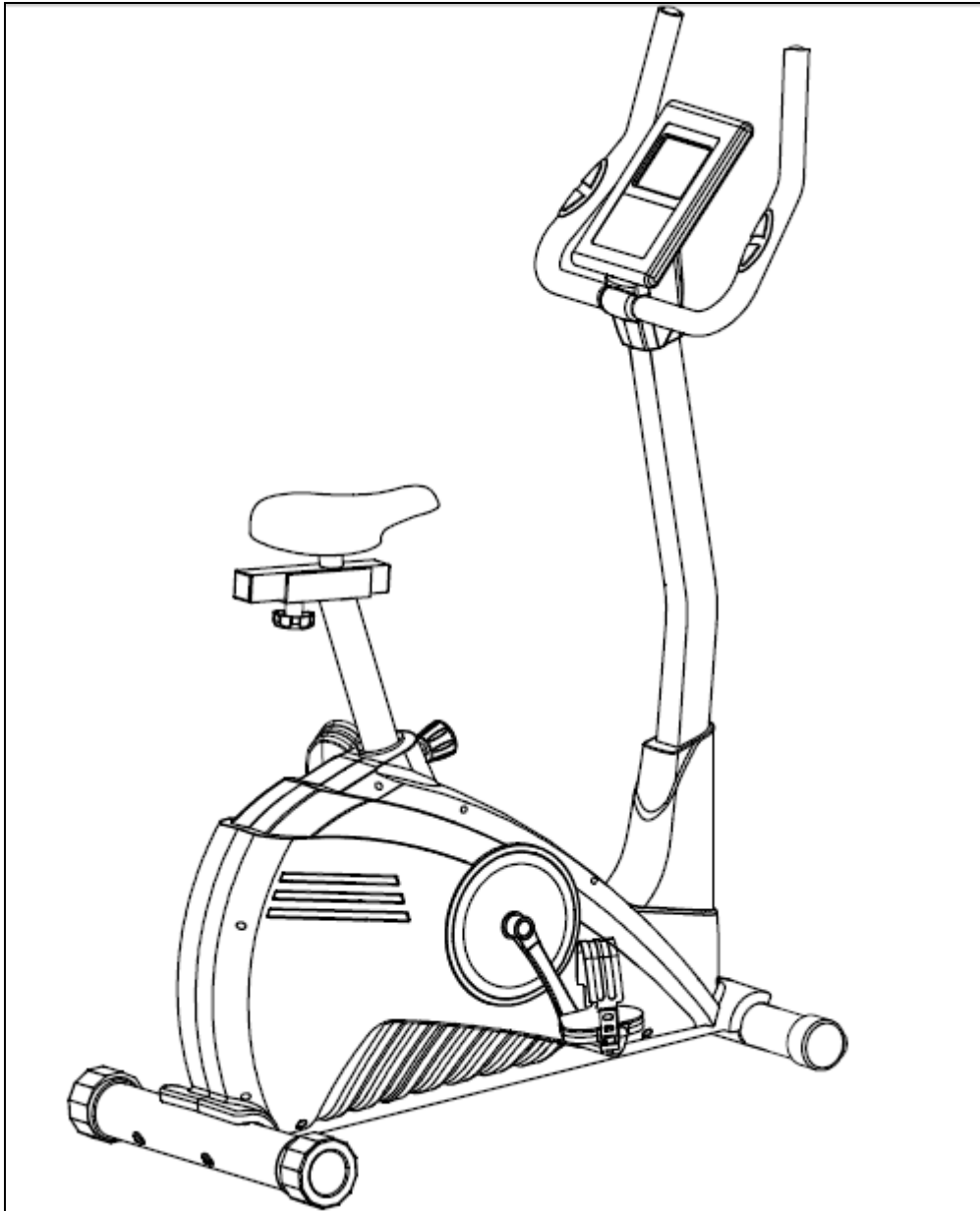


PROGRAMMERBAR MAGNETISK MOTIONS CYKEL

BRUKSANVISNING



VIKTIGT!

Var god och läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten.

Spara denna manual för framtida behov.

Detaljerna i denna produkt kan skilja sig en aning från bilderna och kan ändras utan förhandsbesked.

Innan du börjar

Tack för att du inhandlat denna programmerbara magnetiska motionscykel! För din säkerhet ber vi dig noggrant läsa igenom anvisningarna innan du tar maskinen i bruk.

Innan du börjar montera, ta ut delarna ur lådan och försäkra dig om att alla delar som finns uppräknade i komponentlistan har tillhandahållits. Monteringsanvisningar består av beskrivningar och bilder.

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

SÄKERHETSÅTGÄRDER

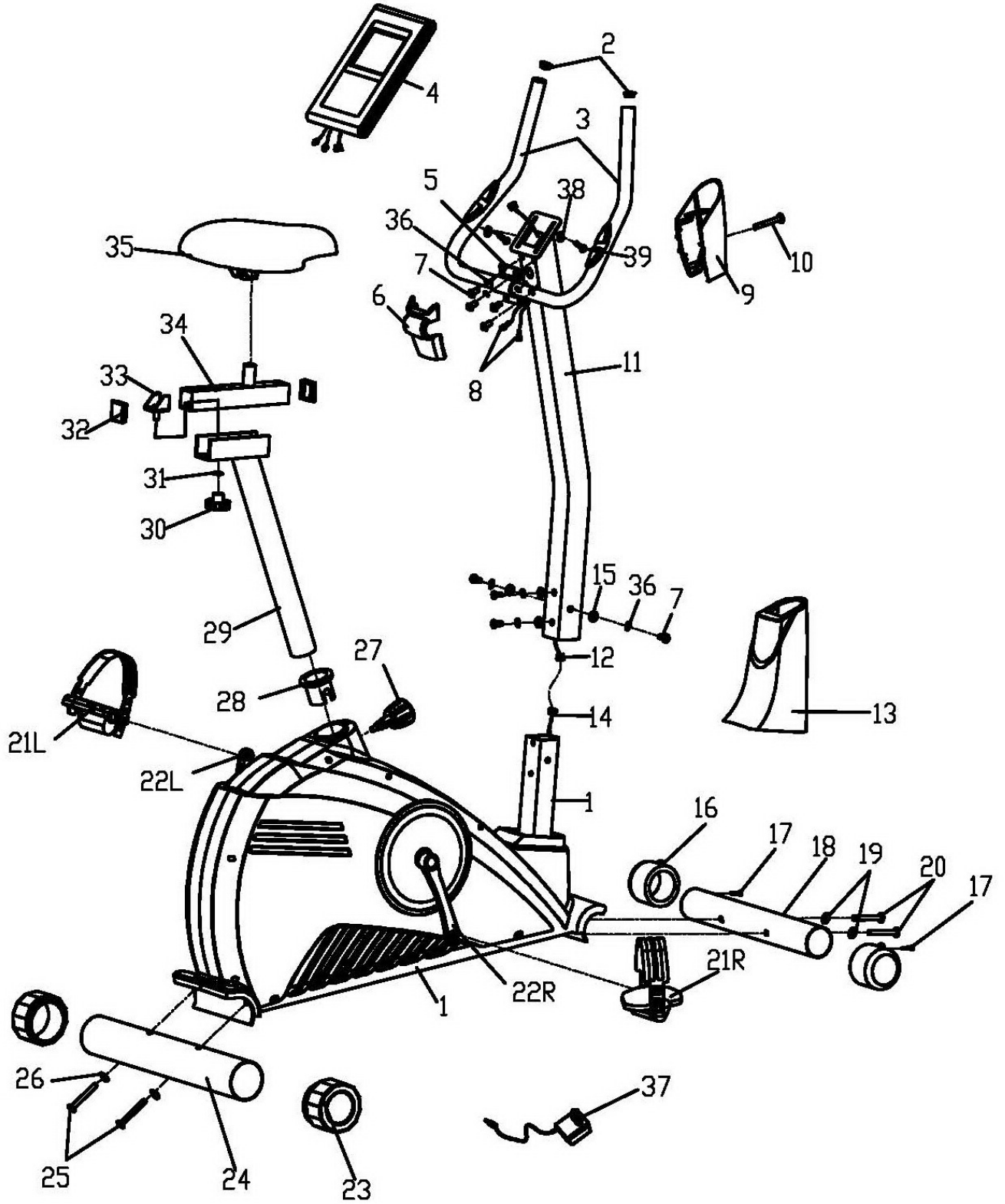
LÄS IGENOM OCH OBSERVERA FÖLJANDE SÄKERHETSINSTRUKTIONER INNAN DU MONTERAR OCH ANVÄNDER MASKINEN:

- 1、 Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra delar innan du använder maskinen för första gången och försäkra att motionscykeln är säker att använda.
- 2、 Placera maskinen på ett torrt, jämnt ställe och håll den borta från fukt och vatten
- 3、 Placera ett lämpligt underlag (ex. gummimatta, träskiva mm.) under maskinen då du monterar den för att undvika smuts etc.
- 4、 Innan du börjar använda maskinen, flytta bort alla saker på en radie av 2 meter från maskinen
- 5、 Använd INGA aggressiva tvättmedel vid rengöring av maskinen. Använd endast de tillhandahållna eller dina egna passliga verktyg för att montera eller reparera maskinen. Torka av svett droppar från maskinen genast efter användning.
- 6、 Din hälsa kan påverkas av opasslig eller för mycket motion. Tala med din läkare innan du börjar ditt träningsprogram. Din läkare kan hjälpa dig med de maximala inställningarna (puls, watt, tid etc.) som du kan motionera till själv. Maskinen är inte menad för terapeutiska syften.
- 7、 Använd maskinen endast om den är hel. Använd endast lämpliga reservdelar om delar måste bytas ut.
- 8、 Maskinen är menad att användas av en person åt gången.
- 9、 Använd träningskläder och -skor som lämpar sig för träning med maskinen. Var speciellt noggrann med val av träningsskor.
- 10、 Om du känner dig yr, illamående eller har andra onormala symtom, vänligen avsluta träningspasset och kontakta din läkare så fort som möjligt.
- 11、 Barn och personer med funktionshinder ska använda maskinen i närvaro av en annan person som kan hjälpa till och ge råd.
- 12、 Maskinens styrka ökar då hastigheten ökar och tvärtom. Maskinen har en justerbar vred med vilken man kan justera motståndet. Minska motståndet genom att vrida vreden mot steg 1. Öka motståndet genom att vrida vreden mot steg 8.

VARNING: TALA MED DIN LÄKARE INNAN DU INLEDER ETT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SPECIELLT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35-ÅRS ÅLDER OCH PERSONER MED SJUKDOMAR. LÄS IGENOM ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER MOTIONSUTRUSTNING.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER/Användarens maximala vikt: 120 kg

SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

Nr	BESKRIVNING	St.	Nr	BESKRIVNING	St.
1	Ram	1	21L/R	Pedal	2
2	Rund ändplugg	2	22L/R	Vred	2
3	Gummigrepp till styret	2	23	Plan ändplugg	2
4	Mätare	1	24	Bakre stödben	1
5	Styrstång	1	25	Sexkantskruv M8×90	2
6	Främre styrskydd	1	26	Böjd bricka d8×2×Φ25×R39	2
7	Sexkantskruv M8×15	8	27	Pop-pin Vred M16x1.5x32	1
8	Pulssensorkabel	2	28	Bussning för sadelstolpe	1
9	Bakre styrskydd	1	29	Sadelstolpe	1
10	Tappskruv ST4.2×18	1	30	Vredmutter M10	1
11	Styrstångsstolpe	1	31	Plan bricka d10	1
12	Förlängd sensorkabel	1	32	Fyrkantsplugg	2
13	Mastskydd	1	33	U-formad glidskena	1
14	Lägre sensorkabel	1	34	Horisontal sadelstolpe	1
15	Plan bricka	4	35	Sadel	1
16	Roller ändplugg	2	36	Fjäderbricka D8	8
17	Krysstappskruv ST3.5×20	2	37	Adapter	1
18	Främre stödben	1	38	Plan bricka D5	2
19	Böjd bricka D8×Φ19×1.5×R30	2	39	Skruv M4X12	2
20	Sexkantskruv M8×75	2			

OBS!

De flesta delarna i komponentlistan har packats skilt, medan vissa hårdvaror har installerats färdigt i de angivna delarna. I dessa fall, ta loss och återinstallera hårdvaran enligt monteringsanvisningarna.

Läs igenom instruktionerna och observera alla förhandsinstallerade hårdvaror.

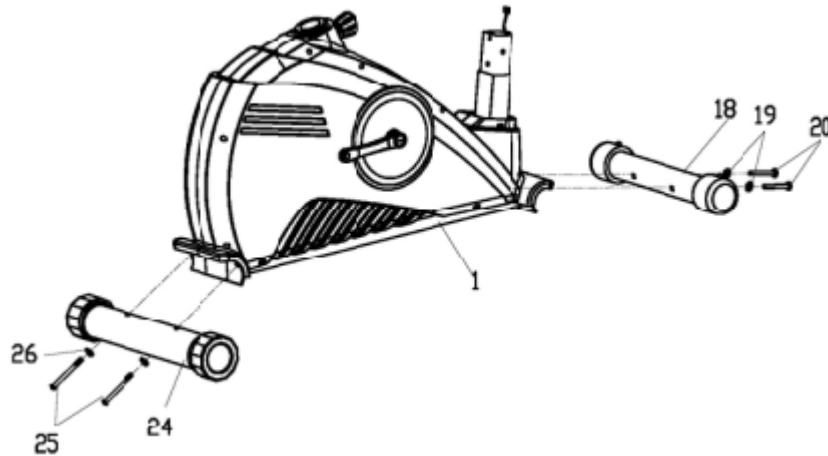
FÖRBEREDELSE: Innan du börjar montera maskinen, försäkra dig om att du har tillräckligt med utrymme. Använd de givna verktygen vid montering. Försäkra dig om att alla delar finns tillhanda.

Vi rekommenderar starkt att maskinen monteras av två eller flera personer för att undvika skador.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1

Fäst det främre stödbenet (18) i ramen (1) med sexkantskruvar (20) och böjda brickor (19), och fäst sedan bakre stödbenet (24) i ramen (1) med sexkantskruvar (25) och böjda brickor (26) enligt bilden.

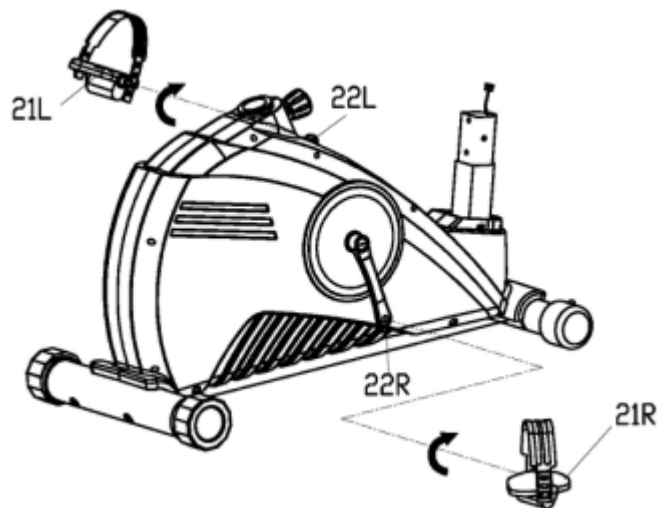


STEG 2

Montera pedalerna (21L/R) på respektive vred (22L/R), sett från användarens position på cykeln.

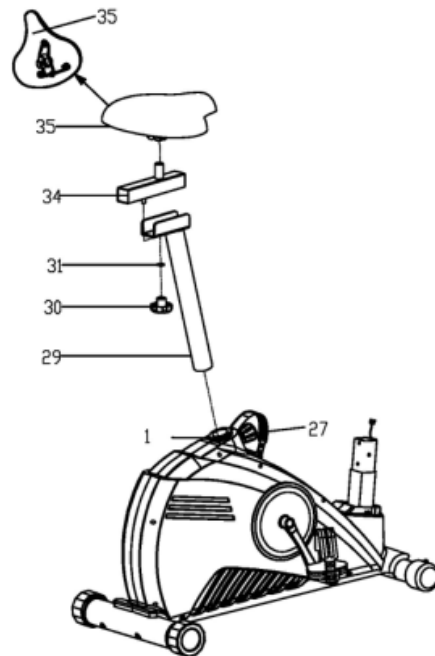
Försäkra att pedalerna är ordentligt fastspända innan du tar maskinen i bruk.

Märk: Pedalerna är märkta L FÖR VÄNSTER och R FÖR HÖGER. Spänn vänster pedal MOTSOLS och höger pedal MEDSOLS.



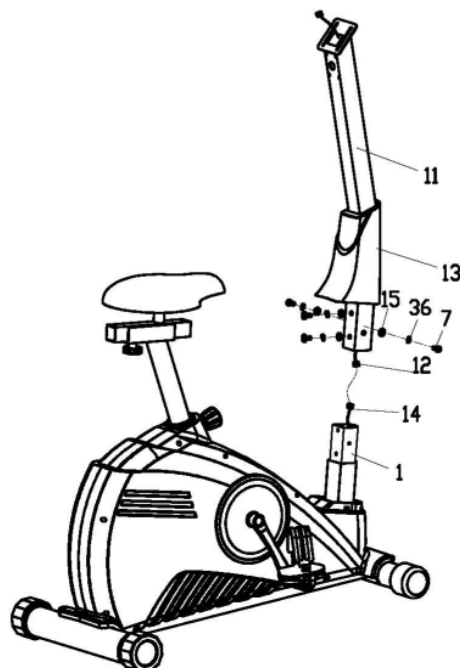
Steg 3

- I. Montera sadelstolpen (29) på ramen (1), och fäst med vreden (27) på lämplig höjd enligt bilden.
 - II. Justera den horisontella sadelstolpens (34) vertikala skiljedel, och fast sedan den horisontella sadelstolpen (34) på den vertikala sadelstolpen (29), säkra den med en plan bricka (31) och vredmutter (30) enligt bilden.
 - III. Montera sadeln (35) på den horisontella sadelstolpen (34), spänn med en skiftnyckel.
- MÄRK:** Innan du använder maskinen, se till att sadeln (35) har spänts fast på den horisontella sadelstolpen (34).



STEG 4

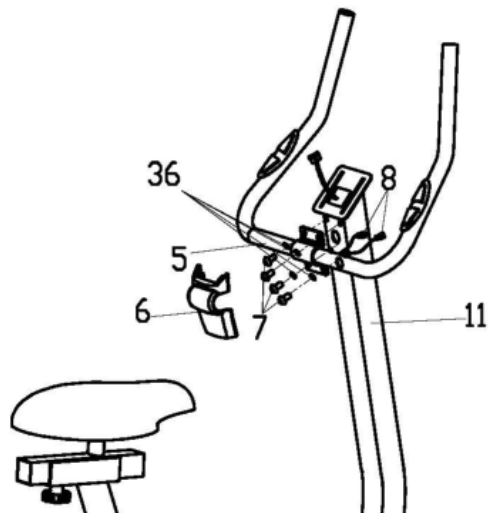
- I: Lägg mastskyddet (13) på styrstångsstolpen (11);
- II: Koppla den lägre sensorkabeln (14) till den förlängda sensorkabeln (12).
- III: Fäst styrstångsstolpen (11) på ramen (1), med sexkantskruvar (7), fjäderbrickor (36), och plana brickor (15) enligt bilden.
- IV: Dra ner mastskyddet (13) och försäkra att det är på plats.



STEG 5

Mata pulssensorkablarna (8) genom styrstångsstolpen (11) och genom datorfästet högst upp.

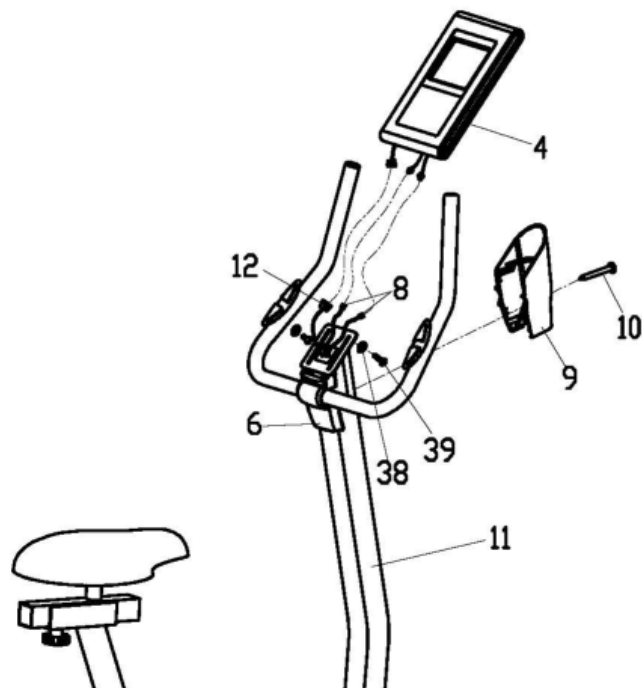
Spänn styret (5) på styrstångsstolpen (11) med skruvar (7) och mellanläggsbricka (36) enligt bilden. Täck slutligen det främre styrskyddet (6).



STEG 6

I: Koppla alla kablar (8 & 12) till kablarna från mätaren (4), och installera sedan mätaren (4) på mätarfästet högst uppe på styrstångsstolpen (11), spänn den med skruvar (39) och plana brickor (38) enligt bilden.

II: Fäst det bakre styrskyddet (9) på styrstångsstolpen (11), montera det främre och bakre skyddet (6 & 9) ordentligt, och fäst dem sedan med en krysskruv (10) enligt bilden.



BRUKSANVISNING FÖR A-KLASSENS MOTORISERAD DATOR

Funktion:

1. Program: 21 program enligt följande:

A: 1 Manuellt program (Fig1)

B: 10 Förhandsinställda programprofiler (Fig2~Fig11):

P1: RULLANDE P2: DAL P3: FETTBRÄNNING P4: RAMP
 P5: BERG P6: INTERVALL P7: KARDIO
 P8: UTHÅLLNING P9: NEDFÖRSBACKE P10: RALLY

C: 1 Watt-kontroll program (Fig12)

D: 4 Hjärtfrekvenskontrollprogram (Fig13~Fig16):

55 % H.R, 75 % H.R, 90 % H.R och MÅLFREKVENNS

E: 4 Användarinställningsprogram: CUSTOM1 till CUSTOM4 (Fig17~Fig20)

F: 1 Kroppsfettsmättningsprogram (Fig21)

2. Sparar användarens information om GENDER (kön), HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt) och AGE (ålder) även då strömmen är avkopplad.

3. Punktmatrisen visar din nuvarande status. (Fig22)

4. Simulerande EKG mäter din puls. (Fig23)

5. Visar hastighet (RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL samtidigt.

6. Datorn stänger av sig automatiskt om maskinen inte används på över 4 minuter. Den sparar dock ditt nuvarande motionsdata och ställer in sig på minimalt motstånd. När du trycker på valfri knapp eller använder maskinen på nytt kommer datorn automatiskt på.

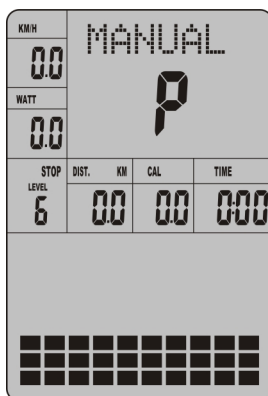


Fig1

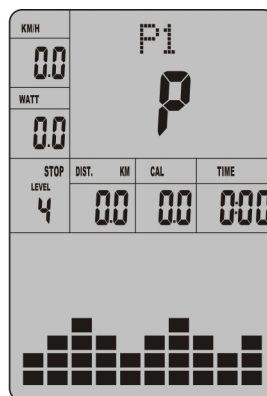


Fig2

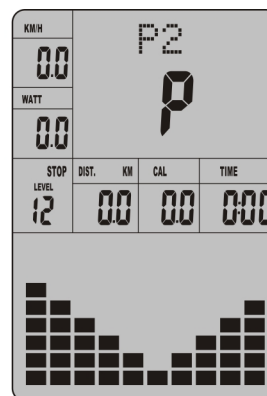


Fig3

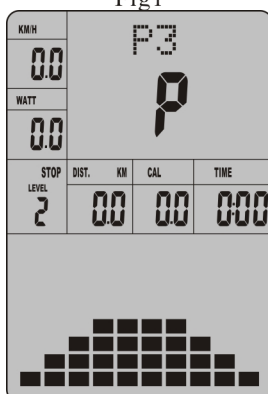


Fig4

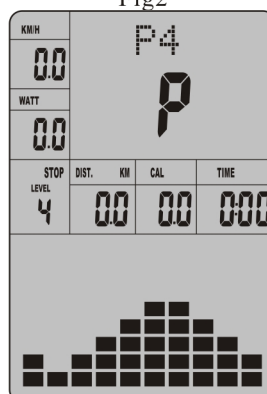


Fig5

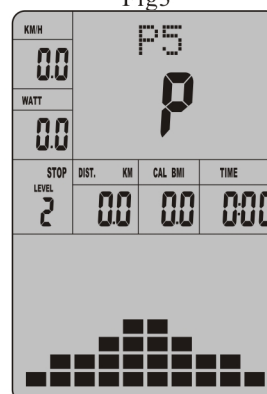


Fig6

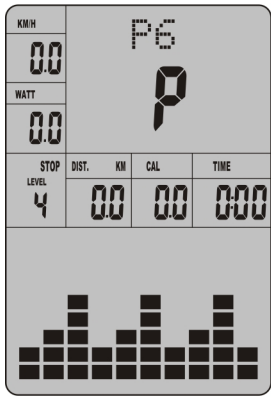


Fig7

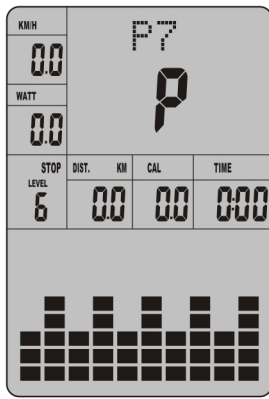


Fig8

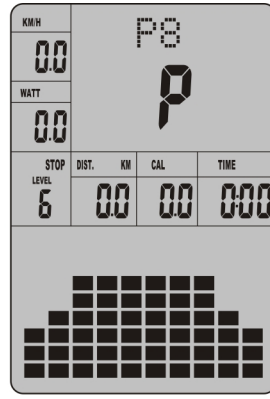


Fig9

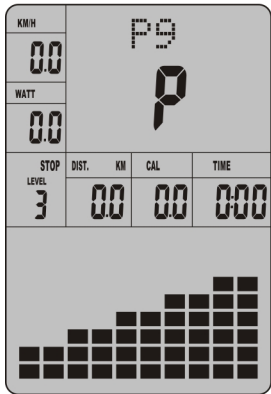


Fig10

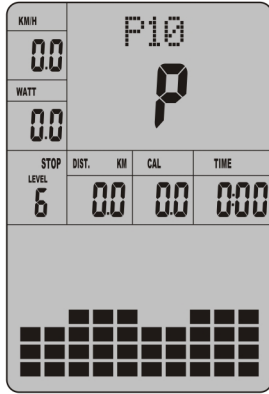


Fig11

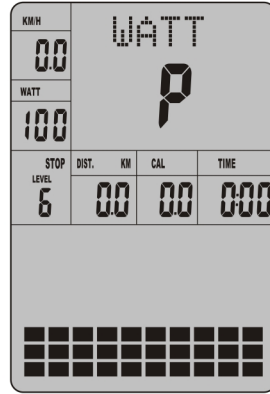


Fig12

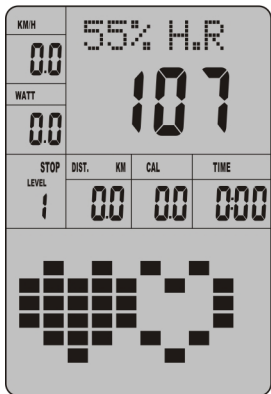


Fig13



Fig14



Fig15

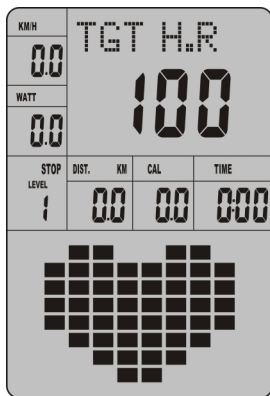


Fig16

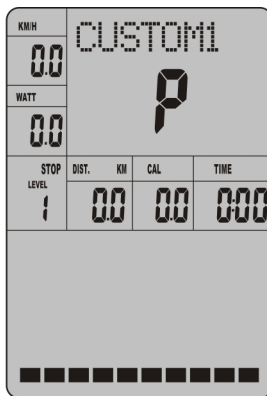


Fig17

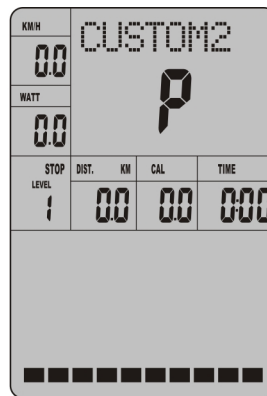


Fig18

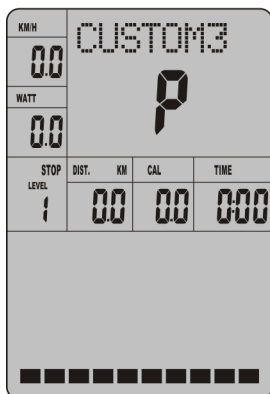


Fig19

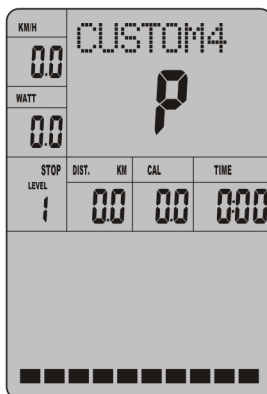


Fig20

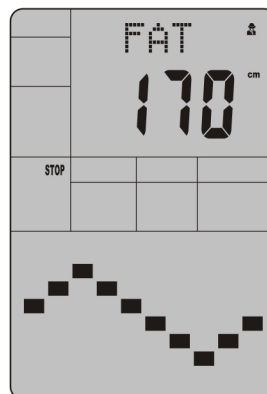


Fig21



Fig22

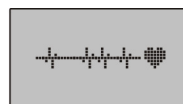


Fig23

Knappar:

1. ENTER

- I "stop"- läge (visar STOP), tryck ENTER för att nå programval och inställningar som blinkar i respektive ruta.

A: Då du väljer program, tryck Enter för att bekräfta valet.

B: I inställningsläget, tryck ENTER för att bekräfta värdet du vill ställa in på förhand.

- I startläget (visar START), tryck ENTER för att välja hastighet eller varv per minut eller roterande visning.
- I vilket läge som helst, tryck ner knappen i 2 sekunder för att återställa datorn till ursprungsläge.

2. START/STOP:

- Tryck START/STOP för att starta eller avsluta programmen.
- I vilket läge som helst, tryck ner knappen i 2 sekunder för att återställa datorn till ursprungsläge.

3. UP:

- I stop-läget och då punktmatriisen blinkar, tryck ner knappen för att välja det nästa programmet. Om det valda programmets värde blinkar, tryck på knappen för att öka värdet.
- I start-läge (visar START), tryck på knappen för att öka träningsmotståndet.

4. DOWN:

- I stop-läge och då punktmatriisen blinkar, tryck på knappen för att välja det föregående programmet. Om det valda programmets värde blinkar, tryck på knappen för att minska värdet.
- I start-läge (visar START), tryck på knappen för att minska träningsmotståndet.

5. PULSE RECOVERY:

- Börja med att mäta din nuvarande puls och tryck på knappen för att nå pulsåterhämtningstestet.
- Då du är i pulsåterhämtningssläge, tryck på knappen för att lämna läget.

Användning

1. Starta datorn

Koppla ena ändan av adaptorn till vägguttaget och den andra ändan till datorn. Datorn kommer att pipa och gå i startläge. (Fig24)

2. Val av program och inställning av värde

- Manuellt program och förhandsinställning av program P1~P10
 - A. Tryck UP, DOWN-knappen för att välja valfritt program. (Fig25)
 - B. Tryck ENTER för att bekräfta det valda programmet och välja tidsinställning.
 - C. Då tiden blinkar, tryck UP, DOWN-knappar för att ställa in tid. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig26)
 - D. Då distansen blinkar, tryck UP, DOWN för att ställa in vald distans. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig27)
 - E. Då kalorierna blinkar, tryck UP, DOWN för att ställa in antal brända kalorier. Tryck ENTER för att bekräfta värdet (Fig28)
 - F. Tryck START/ STOP för att börja träningspasset. (Fig29)
- Watt-kontrollprogram
 - A. Tryck UP, DOWN för att välja watt-kontrollprogram
 - B. Tryck ENTER för att bekräfta valet av watt-kontrollprogram och för att välja tidsinställning.
 - C. Då tiden blinkar, tryck UP, DOWN-knappar för att ställa in tid. Tryck ENTER för att bekräfta värdet
 - D. Då distansen blinkar, tryck UP, DOWN för att ställa in vald distans. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
 - E. Då kalorierna blinkar, tryck UP, DOWN för att ställa in antal brända kalorier. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
 - F. Då antalet watt blinkar, tryck UP, DOWN för att ställa in antalet watt för att motionera. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig30)
 - G. Tryck START/ STOP för att börja träningspasset.

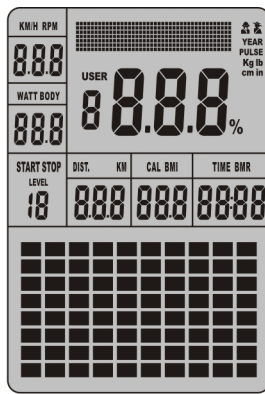


Fig24

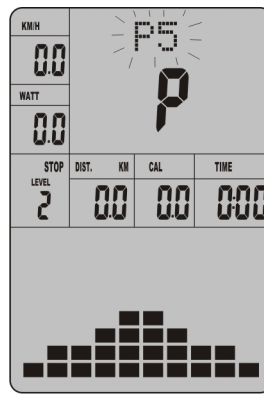


Fig25

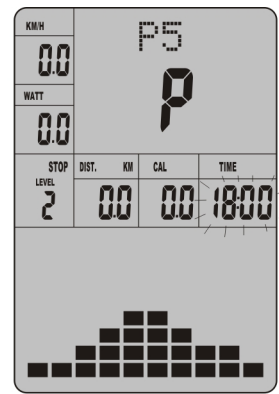


Fig26

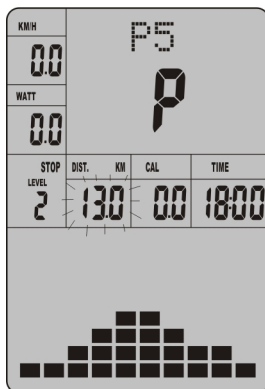


Fig27

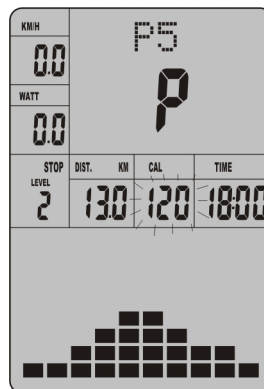


Fig28

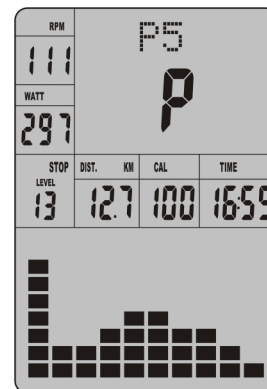


Fig29

MÄRK:

WATT-värdet bestäms av TORQUE (motstånd) och RPM (varv per minut). I detta program hålls WATT-värdet konstant. Detta betyder att om du cyklar snabbt kommer motståndet att minska och om du cyklar långsamt kommer motståndet att öka för att hålla värdet konstant.

- **HJÄRTFREKVENSKONTROLLPROGRAM: 55 % H.R (hjärtfrekvens), 75 % H.R och 90 % H.R**
Den maximala hjärtfrekvensen beror på åldern, och programmet ser till att du motionerar inom den maximala hjärtfrekvensen.
 - A. Tryck UP, DOWN för att välja hjärtfrekvenskontrollprogrammet.
 - B. Tryck ENTER för att bekräfta valet av program och för att välja tidsinställning.
 - C. Då tiden blinkar tryck UP, DOWN-knappar för att välja rätt tid. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
 - D. Då distansen blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in vald distans. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
 - E. Då kalorierna blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in det valda antalet brända kalorier. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
 - F. Då åldern blinkar tryck UP, DOWN för att välja användarens ålder. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig31)
 - G. Då hjärtfrekvenskontrollprogrammet blinkar visar datorn användarens målfrekvens i enlighet med användarens ålder.
 - H. Tryck START/ STOP för att börja träningspasset.
- **HJÄRTFREKVENSKONTROLLPROGRAM: MÅLFREKVENNS**
Användaren kan ställa in vilken målfrekvens som helst för att motionera.
 - A. Tryck UP, DOWN för att välja hjärtfrekvenskontrollprogrammet.
 - B. Tryck ENTER för att bekräfta valet av program och för att välja tidsinställning.
 - C. Då tiden blinkar tryck UP, DOWN-knappar för att välja rätt tid. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
 - D. Då distansen blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in vald distans. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
 - E. Då kalorierna blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in det valda antalet brända kalorier. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.

- F. Då hjärtfrekvensen blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in målfrekvensen. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig32)
- G. Tryck START/ STOP för att börja träningspasset.

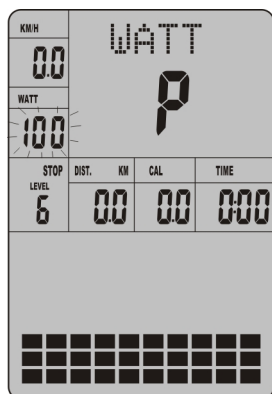


Fig30



Fig31

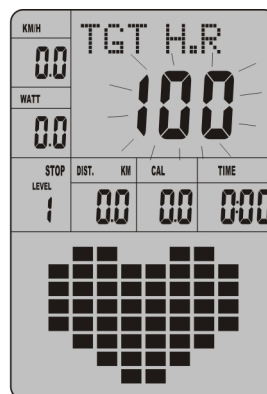


Fig32

-6-

MÄRK:

Användarens hjärtfrekvens beror under träningspasset på motståndet och hastigheten. Programmets syfte är att försäkra att din hjärtfrekvens hålls inom det förhandsinställda värdet. Om datorn märker att din hjärtfrekvens är högre än det inställda värdet, minskar den motståndet automatiskt eller alternativt kan du sakta ner på hastigheten. Om din hjärtfrekvens är lägre än det inställda värdet, höjer den på motståndet och du kan öka på hastigheten.

● Användarprofil: CUSTOM1~CUSTOM4

- A. Tryck UP, DOWN för att välja användare.
- B. Tryck ENTER för att bekräfta valet och välja tidsinställning.
- C. Då tiden blinkar tryck UP, DOWN-knappar för att välja rätt tid. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
- D. Då distansen blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in vald distans. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
- E. Då kalorierna blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in det valda antalet brända kalorier. Tryck ENTER för att bekräfta värdet.
- F. Då den första motståndsnivån blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in önskat motstånd. Tryck ENTER för att bekräfta. Gör om proceduren för att ställa in motståndet från 2 till 10. (Fig33)
- G. Tryck START/ STOP för att börja träningspasset.

● Kroppsfettsmätning

- A. Tryck UP, DOWN för att välja BODY FAT TEST program (Fig34)
- B. Tryck ENTER för att bekräfta ditt val och för att välja längdinställning
- C. Då längden blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in din längd. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig35)
- D. Då vikten blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in din vikt. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig36)
- E. Då åldern blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in din ålder. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig37)
- F. Då kön blinkar tryck UP, DOWN för att ställa in ditt kön. Tryck ENTER för att bekräfta värdet. (Fig38)
- G. Tryck START/STOP för att mäta ditt kroppsfett. (Fig39)

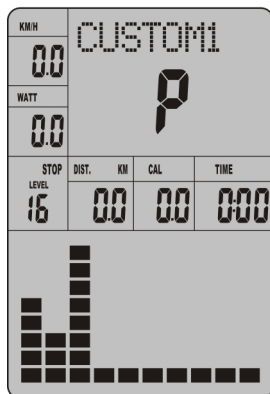


Fig33

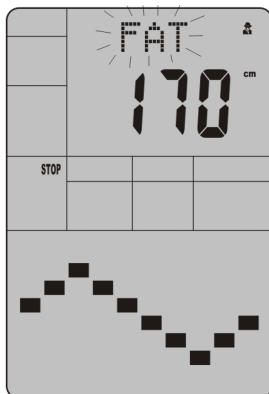


Fig34

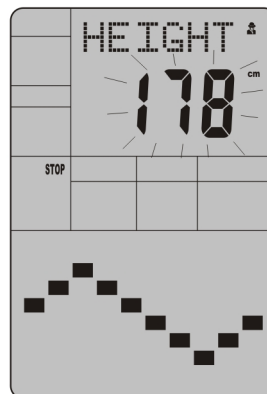


Fig35

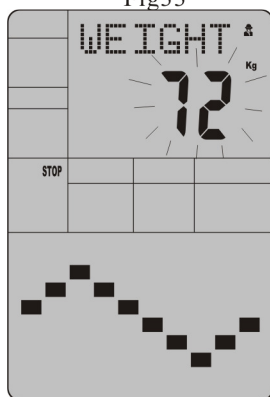


Fig36

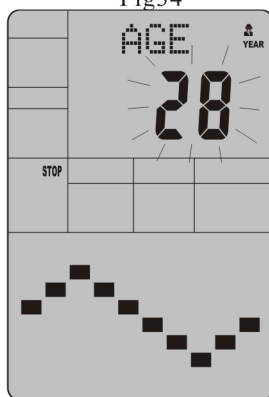


Fig37

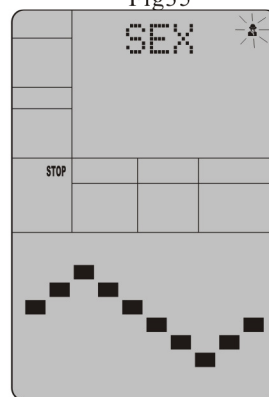


Fig38

MÄRK:

- ① För att mäta kroppsfettet, placera båda handflatorna på kontaktplattan. Testresultaten är: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY och kroppsform. (Fig40)

FAT%: Det sammanlagda kroppsfettet i kroppen mätt i procent.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) är energin (mätt i kalorier) som kroppen förbrukar i viloläge för att upprätthålla normala kroppsfunktioner.

BMI: Body Mass Index, används för träning av kroppsform.

- ② Om dina handflator inte berör pulssensorn ordentligt under fettmätningen, kan datorn inte motta någon signal och visar ERROR2. Tryck START/STOP för att prova på nytt.
- ③ Du kan inte lämna testet då det pågår genom att trycka på någon knapp. När testet är klart, tryck UP, DOWN för att lämna programmet och för att välja ett annat program.
- ④ Jämförelsetabell för Kroppsfett och Kroppsform

Body Shape		Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
		BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Age/ Gender	FAT%					
Male/≤30 years old		<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30 years old		<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30 years old		<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30 years old		<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

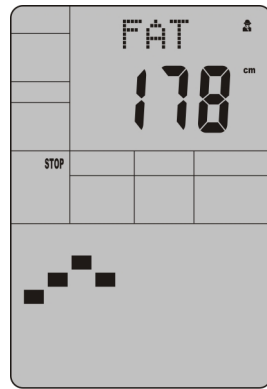


Fig39

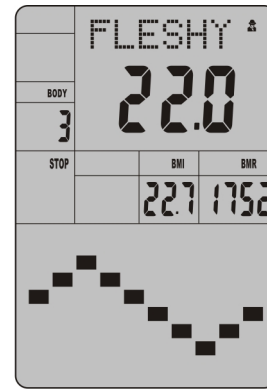


Fig40

3. Pulsåterhämtningstest

Pulsåterhämtningstestet jämför din hjärtfrekvens före och efter träningspasset. Dess funktion är att bestämma din hjärtstyrka. Genomför testet enligt anvisningarna nedan:

- A. Håll pulssensorn med båda händerna eller testa pulsen med det trådlösa bältet (vid förekomna fall); datorn visar din nuvarande puls.
 - B. Tryck RECOVERY för att välja pulsåterhämtningstestet och programmet väljer stop-statuset. (Fig41)
 - C. Låt datorn mäta pulsen.
 - D. Tiden räknar ner från 60 sekunder till 0 sekunder.
 - E. När tiden visar 0, syns testresultatet (F1.0-F6.0) på skärmen. (Se bild 42)
- F1.0=Utmärkt, F2.0=Bra, F3.0=Godkänt, F4.0=Under medelvärdet, F5.0=Inte Bra, F6.0=Svagt
- F. Om datorn inte mottar din hjärtfrekvens kan du inte trycka RECOVERY för att starta programmet på nytt. Under testet, tryck RECOVERY för att lämna testet och återgå till stop-statuset.

4. Pulsmätning

Placera båda dina handflator på kontaktplattan och datorn visar din nuvarande hjärtfrekvens i slag per minut (BPM) på LCD-skärmen efter 3~4 sekunder. Under testet kommer hjärtikonen att blinka tillsammans med simulerande EKG-kurva.

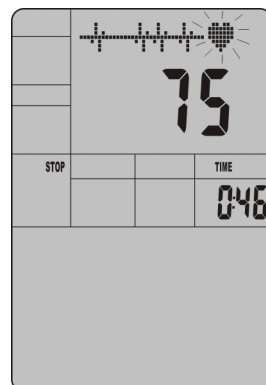


Fig41

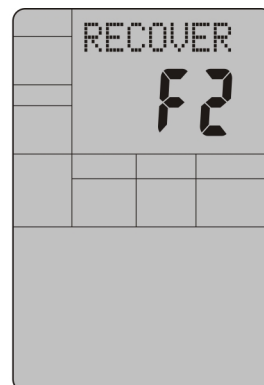


Fig42

Märk: Under pulsmätningen kan värdet vara ostabilt i början, p.g.a. kopplingen, men den kommer att stabilisera sig till normal nivå. Mätvärdet ska inte ses som grund för medicinsk vård.

OBS! Om datorn är utrustad både med ett trådlöst pulsmätningbälte och kontaktplatta, rekommenderas användning av det trådlösa bältet.

Specifikationer

Hastighet km/h (m/h): visar din nuvarande hastighet. Skala: 0,0~99,9 km/h (m/h).

RPM: visar nuvarande varv per minut. Skala: 0~999.

TIME: den sammanlagda motionstiden, skala: 0.00~99min59sek.

Den förhandsinställda skalan är 5.00~99min00sek. Datorn räknar ner från den inställda tiden till 0.00 med en medelhastighet för varje motståndsnivå. Då den når noll, stannar programmet och ett alarm ljuder. Om du inte ställer in en tid, går programmet igenom varje nivå en minut per nivå.

DIST: träningens sammanlagda distans. Skala: 0,0~99,9~999 km (mil)

Skalan för förhandsinställd distans: 1,0~99,0~999. När distansen når 0, stannar programmet och alarmet ljuder.

CALORIE: Sammanlagda antal brända kalorier. Skala: 0,0~99,9~999

Den förhandsinställda skalan: 10,0~90,0~990. Då antalet kalorier når 0, stannar programmet och alarmet ljuder.

PULSE: visar hjärtfrekvensen under träningspasset. Skala: 30~240 BPM(slag per minut)

RESISTANCE LEVEL: visar motståndsnivå. Skala: 1~16

WATT: visar antalet watt under träningspasset

■ FELVISNING

1. Då datorn visar ERROR1, kontrollera motorn och att motorkablarna är kopplade korrekt.
2. Då datorn visar ERROR2, kontrollera att dina händer inte vidrör sensorerna och att datorn inte letar efter kroppsfettssignal.

■ FÖRSTÄRKARE OCH HÖGTALARE (I FÖREKOMNA FALL)

Koppla audio-kabeln till spelaren och vrid på strömknappen som finns på datorns högra sida för att använda högtalaren.

■ ADAPTER

INPUT: AC (Strömstyrka varierar beroende på land)

OUTPUT: 8VDC 500mA eller 9VDC 800mA (för MP3)

ANVÄNDNING AV MOTIONSSCYKELN

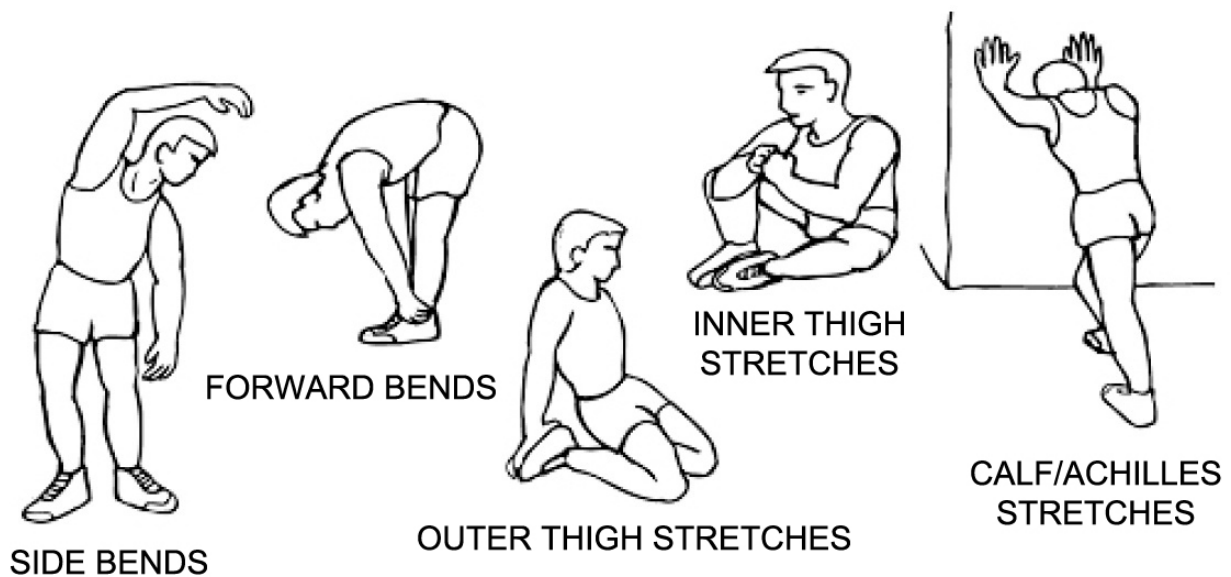
Du kan ha många fördelar av att använda motionscykeln. Den förbättrar din kondition, bygger dina muskler och kan i combination med en kontrollerad diet hjälpa dig att gå ner i vikt.

UPPVÄRMNING

Meningen med uppvärmning är att förbereda kroppen för träning och att minimera skador. Värm upp kroppen i två till fem minuter innan styrketräning och aerobisk motion. Utför övningar som ökar din puls och värmer musklerna. Övningarna kan bestå av rask gång, jogging, X-hopp, rephoppning och springning på stället.

STRETCHING

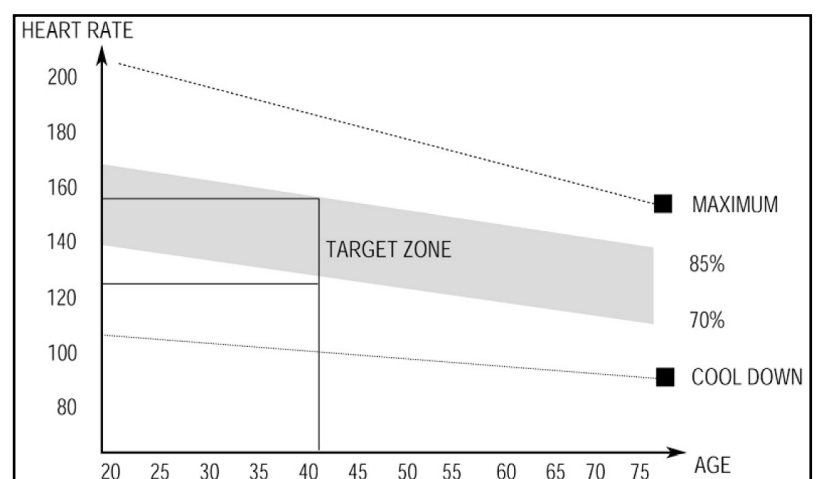
Att stretcha medan dina muskler är varma efter en ordentlig uppvärmning och efter styrke- eller den aerobiska träningen är mycket viktigt. Musklerna tänjer lättare då eftersom de är uppvärmda, vilket minskar på risken för skador. Håll stretchpositionen i 15-30 sekunder. **STUDSA INTE.**



Tala alltid med din läkare innan du börjar med ett nytt träningsprogram.

TRÄNING

Detta är delen där du anstränger dig mest. Efter regelbunden motion blir dina benmuskler mer flexibla. Träna i egen takt och se till att hålla ett jämnt tempo genom hela träningspasset. Träningstempot borde vara högt nog att öka pulsen till målfrekvensen (TARGET ZONE) som visas i grafen.



AVSLAPPNING

Meningen med avslappning är att låta kroppen återhämta sig till dess normal eller nästan normal viloläge efter varje träningspass. En ordentlig avslappning minskar långsamt på pulsen och tillåter blodet att cirkulera till hjärtat.