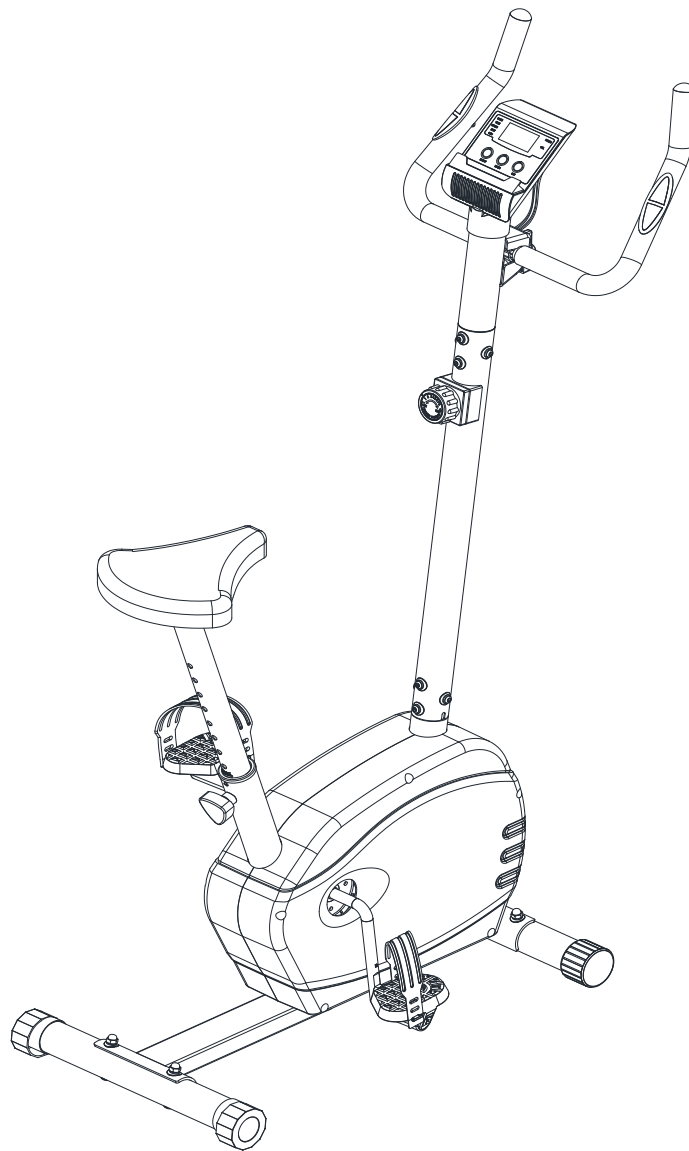



Trekkrunner™

MOTIONS CYKEL

TR021



Bruksanvisning

Obs! Läs denna bruksanvisning noggrant innan du monterar eller använder motionscykeln 

TIPS

Tack för att du valt en av våra produkter. Använd produkten på rätt sätt för att garantera din hälsa och säkerhet. Läs följande noga innan du använder motionscykeln:

1. Det är mycket viktigt att läsa bruksanvisningen fullständigt innan montering och användning. Endast korrekt montering, underhåll och användning av denna utrustning kan göra träningen säker och effektiv.
2. Innan du startar ett träningsprogram, rådfråga din läkare för att säkerställa ditt nuvarande hälsotillstånd och se om det kan skada din hälsa om du använder denna utrustning för träning. Om du får någon behandling för antingen hjärtfrekvens, blodtryck och kolesterol, är råd från läkare särskilt nödvändigt.
3. Var uppmärksam på signaler från din egen kropp. Felaktig och överdriven träning kommer att skada din hälsa. Om du känner några obekväma reaktioner; hjärtvärk, täthet i bröstet, snabb hjärtslag, andfåddhet, yrsel eller illamående, vänligen avbryt träningen omedelbart. Om du vill fortsätta ditt träningsprogram, kontakta din läkare först.
4. Håll barn och husdjur borta från denna motionscykel. Denna motionscykel är endast avsedd för vuxna.
5. Använd en skyddsmatta under maskinen för att skydda golvet. För säkerhets skull, se till att du har minst en halvmeter ledigt utrymme runt utrustningen.
6. Se till att skruvarna och muttrarna är ordentligt åtdragna före användning. Använd denna utrustning noggrant. Om du hittar några defekter komponenter när du monterar eller använder utrustningen, eller om du hör något onormalt ljud under träningen, vänligen avbryt träningen omedelbart. Fortsätt inte använda den förrän problemet är löst.
7. Använd väl passande kläder under träning för att förhindra att lösa kläder fastnar i någon rörlig del. Observera att felaktig och överdriven övning kan orsaka fysisk skada.

8. Denna utrustning är endast lämplig för inomhus- och hushållsbruk. Den maximala bärformågan är 100 kg. Överbelasta inte.
9. Förvara denna bruksanvisning och installationsverktygen ordentligt.
10. Denna produkt kan inte användas som medicinsk utrustning.
11. Träna inte för mycket. Ta en paus när mätarens hjärtfrekvens visar över 120 slag / min.
12. Luta dig inte för mycket, luta dig inte mer än 45 ° framåt och luta dig inte bakåt mer än 15 °.
13. Bromsa inte tvärt i hög fart för att undvika skada eller axelfraktur.

Då vi ständigt utvecklar våra produkter kan produkten komma att modifieras när det behövs och det kommer inte att meddelas vid den tiden. Om produkten inte stämmer överens med bilden i manualen, gäller den faktiska produkten du köpte, dess installationsmetod och användningsmetod, samt underhåll .

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

◆ Säkerhetsåtgärder.....	4
◆ Sprängskiss.....	6
◆ Lista över delar.....	7
◆ Användarguide.....	8
◆ Montering.....	9
◆ Displayfunktioner.....	14
◆ Display - Instruktioner.....	15
◆ Daglig rengöring och underhåll.....	16
◆ Träningstips.....	17

◆ Säkerhetsåtgärder

Många säkerhetsproblem övervägs vid design och tillverkning av denna produkt, men följ instruktionerna nedan för säkerhets skull. Vi tar inget ansvar för olyckor orsakade av onormal användning.

För att garantera din säkerhet och för att undvika olyckor, läs bruksanvisningen noga innan du använder motionscykeln.

1. Sitt i 5-10 minuter för att värma upp innan du använder motionscykeln, träna för att få muskler och för att undvika sportskador.
2. Tvätta inte motionscykeln med vatten, det kan orsaka rost och läckage.
3. Utsätt inte motionscykeln för solsken, det kan orsaka maskinfel.
4. Låt inte barn, spädbarn eller husdjur närma sig när du använder motionscykeln, det kan vara farligt.
5. Använd inte motionscykeln på fuktiga eller fuktiga platser, det kan orsaka funktionsstörningar som läckage av den elektroniska mätaren.
6. Byt inte godtyckligt ut delar, ta isär eller modifiera maskinens struktur, det är farligt.
7. Låt inte äldre, personer med rörelsehinder eller barn använda träningscykeln ensam.
8. Se till att alla delar inte har skadats före användning.
9. Placera motionscykeln på en plan plats och håll den ren och fri från skräp inom 2 meter från motionscykeln.
10. Använd lämpliga kläder och skor när du använder motionscykeln och kom ihåg att fästa pedalremmarna.
11. Placera den här produkten inomhus, använd den inte utomhus. Om den skadas eller skadas genom att den placeras utomhus ansvarar inte vårt företag för garantin.
12. Denna modell är endast lämplig för allmänt hushållsbruk, inte för kommersiellt bruk.
13. Endast en person kan använda denna motionscykel åt gången.
14. Om du känner några biverkningar som bröstsmärtor, illamående eller andnöd, vänligen sluta träna omedelbart.

Varning: Läs alla instruktioner noggrant innan du använder den här produkten.

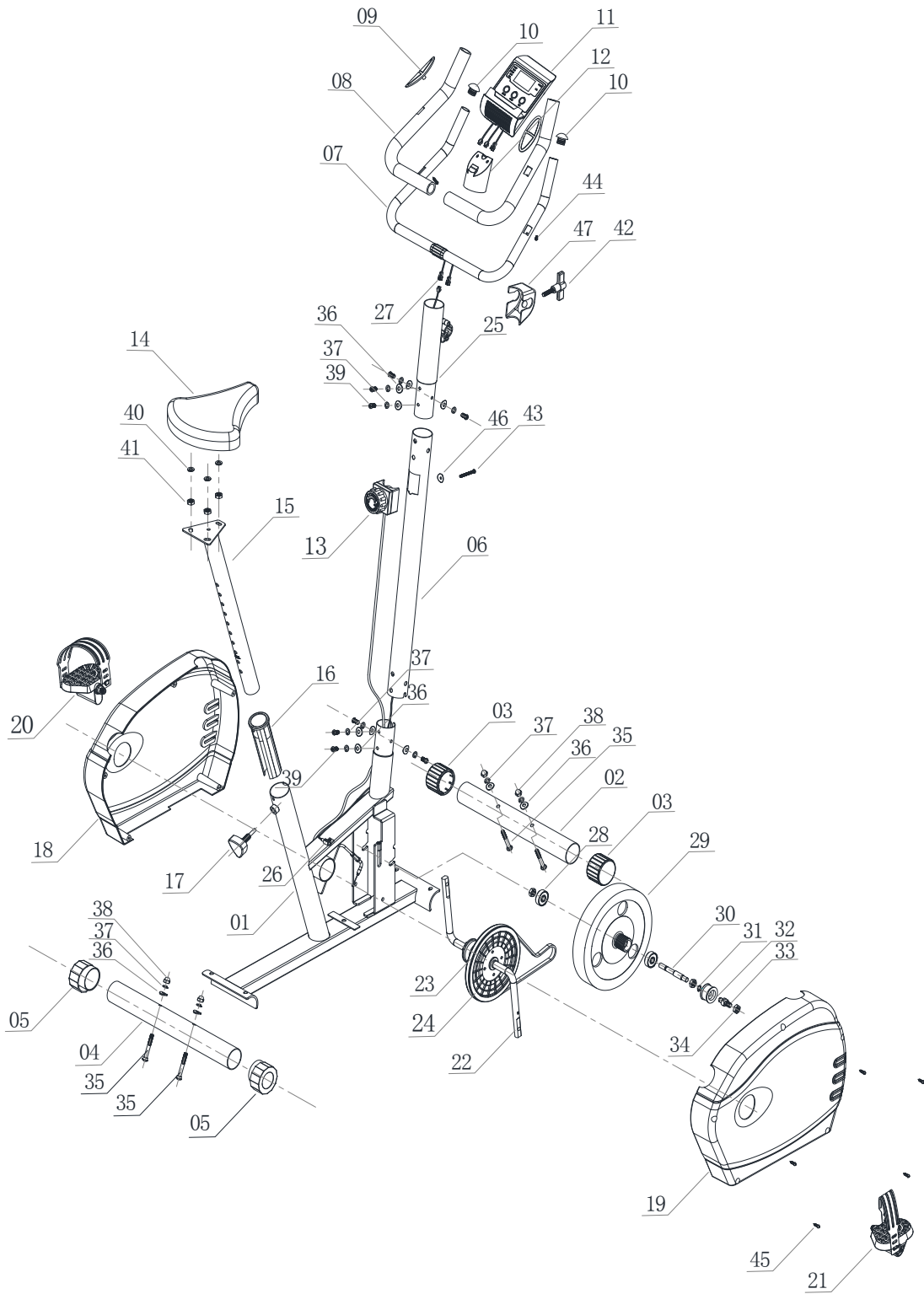
Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

Använd lämpliga skor såsom gympaskor när du använder produkten

Obs! Använd lämplig sportkläder och sportskor när du använder produkten. Använd inte denna produkt med bara fötter, strumpor eller sandaler, eftersom det kan orsaka användarskada.



◆ Sprängskiss



◆ Lista över delar

NR.	DEL	ANTAL	NR.	DEL	ANTAL
01	Huvudram	1	31	Låsring	1
02	Främre stabilisator	1	32	Klämrulle	1
03	Främre kåpa	2	33	Klämrulleaxel	1
04	Bakre stabilisator	1	34	M10 mutter	3
05	Bakre kåpa	2	35	M8x65 vagnbult	4
06	Mittrör	1	36	D8 bågpackning	12
07	Handtag	1	37	D8 fjäderbricka	12
08	Skum till handtag	2	38	M8 lockmutter	4
09	Pulssensor	2	39	M8x16 bult	8
10	Kåpa för handtag	2	40	D8 packning	3
11	Display	1	41	M8 mutter	3
12	Plastöverdrag	1	42	Justeringsknapp för handtag	1
13	Vridreglage	1	43	M5x50 bult	1
14	Sittdyna	1	44	M4x15 bult	2
15	Sitsrör	1	45	M4x25 bult	5
16	Plastbussning	1	46	D5 bågpackning	1
17	Justeringsvred för sätet	1	47	Dekorativt skydd för handtaget	1
18	Vänster kedjlock	1			
19	Höger kedjlock	1			
20	Vänster pedal	1			
21	Höger pedal	1			
22	Komplett vevmontering	1			
23	Rem	1			
24	Remskiva	1			
25	Topprör	1			
26	Baskabel	1			
27	Bildskärmskabel	2			
28	Lager	2			
29	Svänghjul	1			
30	Svänghjulaxel	1			

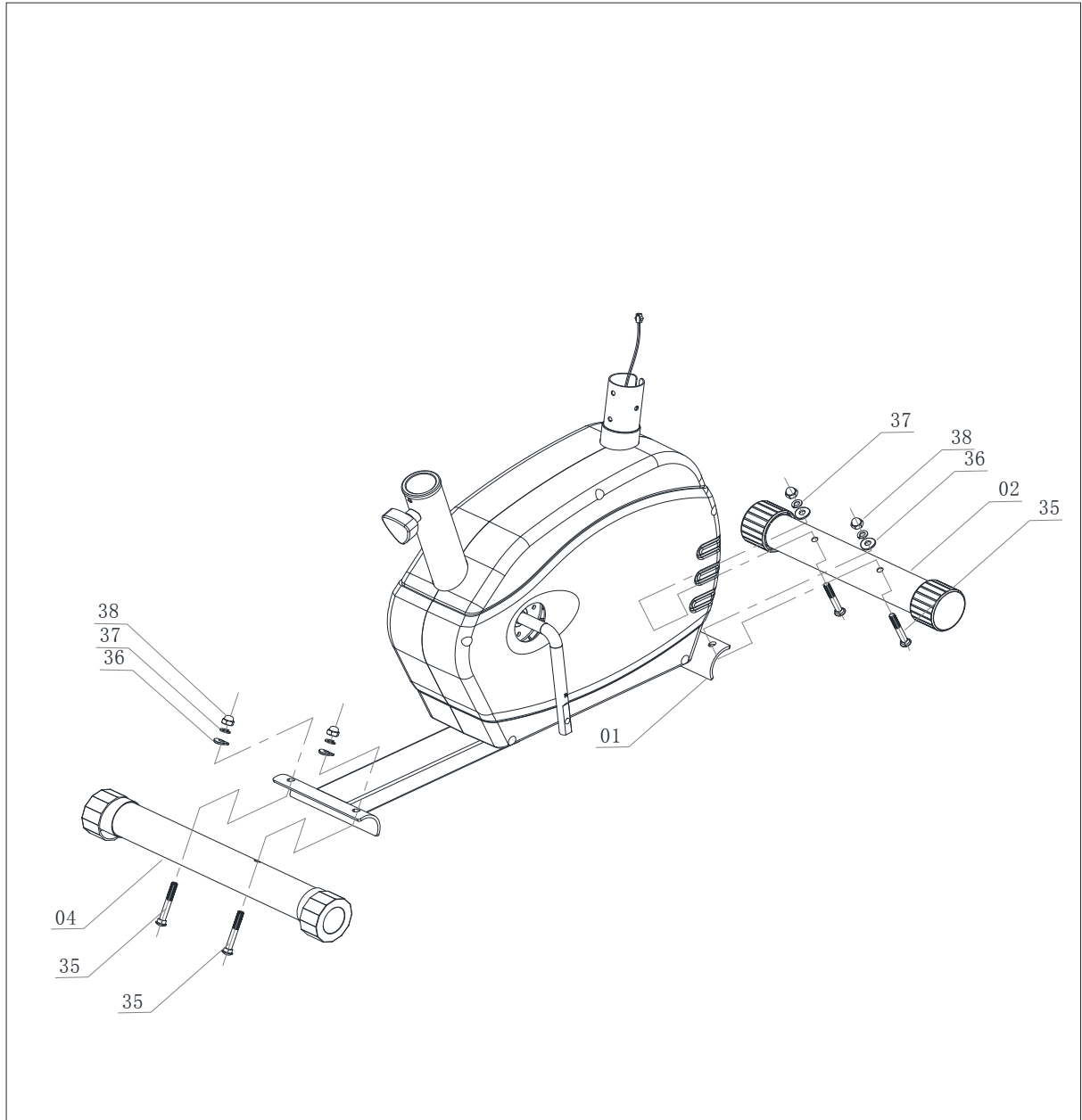
Användarguide

1. Om det finns tre ben som inte är plana kan du justera rörpluggarna på båda sidor om bakbenet efter att du installerat produkten enligt instruktionerna och för att jämna ut den.
2. Du kan justera sitsrörets höjd efter din egen höjd när du känner att händer och fötter inte är i rätt höjd efter montering. 【Efter att röret har justerats, när röret visar gränsmärket MAX, påminner det dig om att det har nått gränsläget och inte kan höjas. Efter att du har justerat läget måste du noggrant bekräfta att vredet sätts in i hålet och låses】
3. Det rekommenderas att du tränar mer än 30 minuter varje dag, vilket kan uppnå din hälsoeffekt mer effektivt. Det rekommenderas dock att du kontrollerar träningens hastighet och rytm under träningen, för att undvika överträning vilket kan leda till skador eller förslitningsskador.

Ytterligare information:

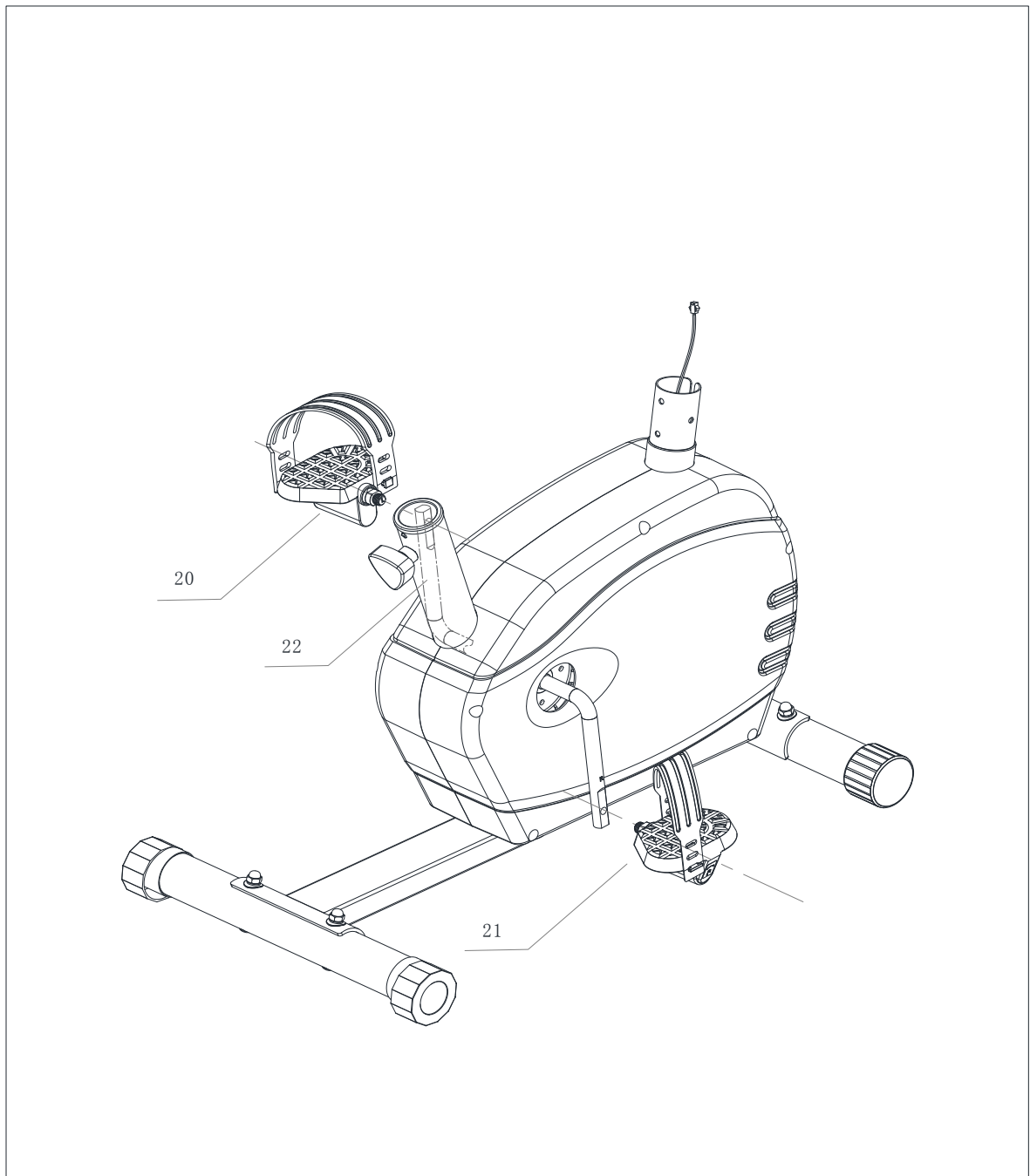
1. Svänghjulet roterar jämnt under träningen. Om svänghjulet glider eller lossnar, vänligen sluta träna omedelbart. Använd inte motionscykeln innan du löser det;
2. Om du behöver öka motståndet kan du justera det i den riktning som markeras av motståndsställningsknappen;
3. Denna produkt är speciellt utformad för vuxna, barn eller äldre som inte kan hantera maskinen behöver övervakas av en vårdnadshavare.
4. Remmen på pedalerna bör fästas före träning för att förhindra oavsiktlig rörelse.

◆ Montering steg 1



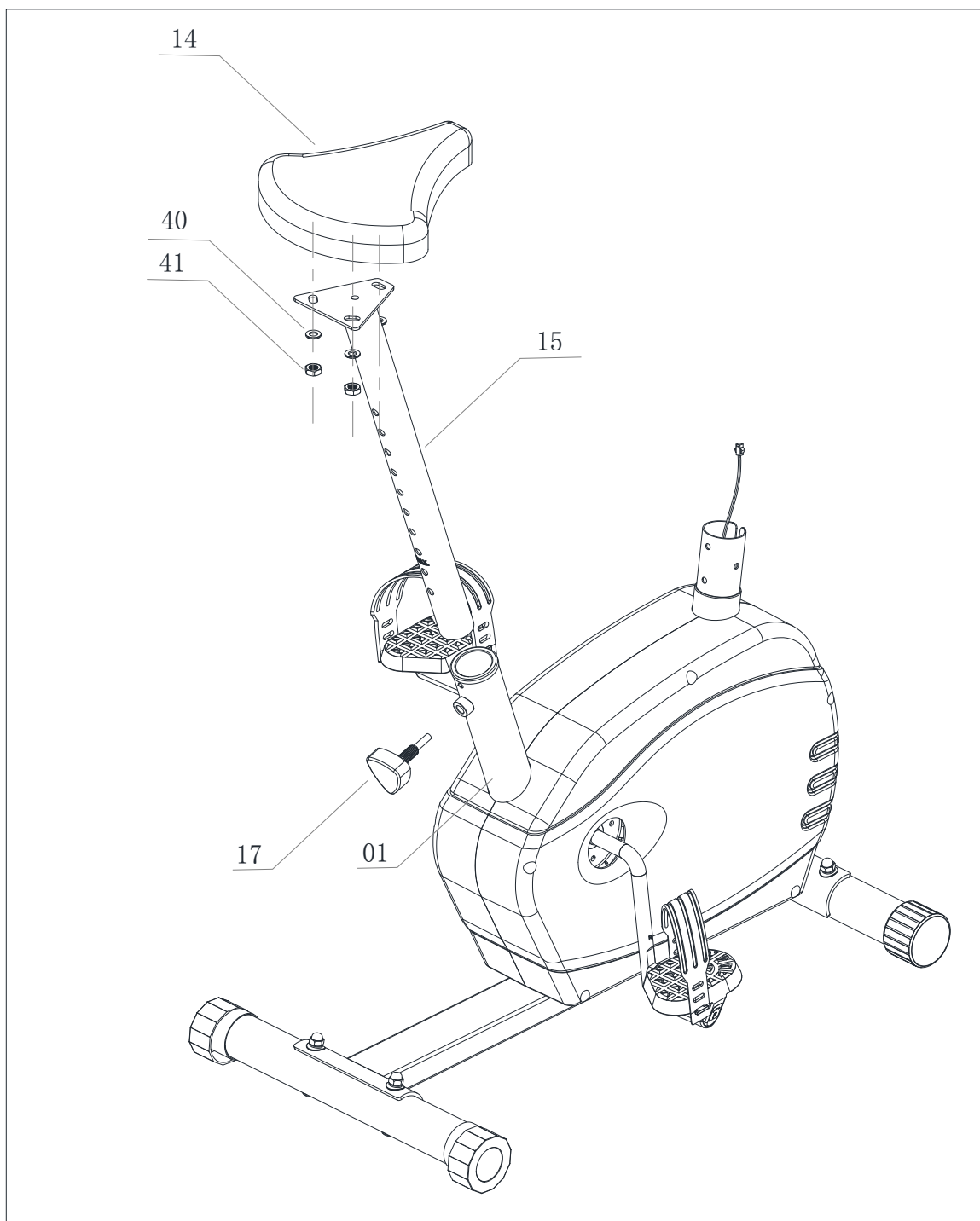
Sätt i de två vagnbultar M8x60 (nr 35) i det fyrkantiga hålet på den främre stabilisator (nr.02) som visas i figuren, passera genom hålet på huvudramen (nr.01) och sätt bågpackningen (nr 36), fjäderbrickan (nr 37), M8 lockmutter (nr .38), på plats separat, använd sedan en nyckel för att dra åt lockmuttern. Efter att ha installerat den främre stabilisatorn, installera den bakre stabilisatorn (nr.04) enligt samma metod.

Montering steg 2



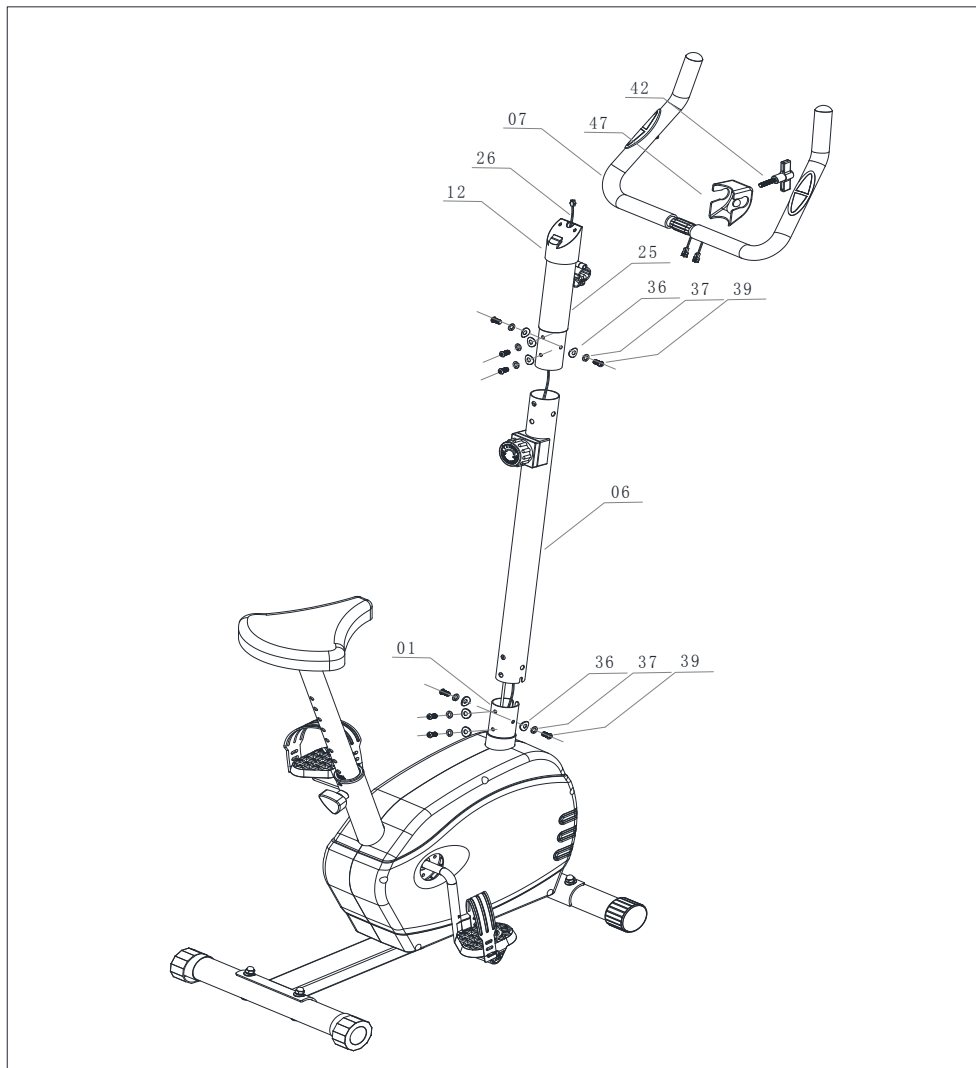
Skruva vänster pedal (nr 20, märkt "L") och höger pedal (nr 21, märkt "L") i vev (märkt R och L på varje sida), skruva sedan manuellt med 4-5 varv och dra åt med en skiftnyckel. (Felmontering kommer att skada tråden.)

Montering steg 3



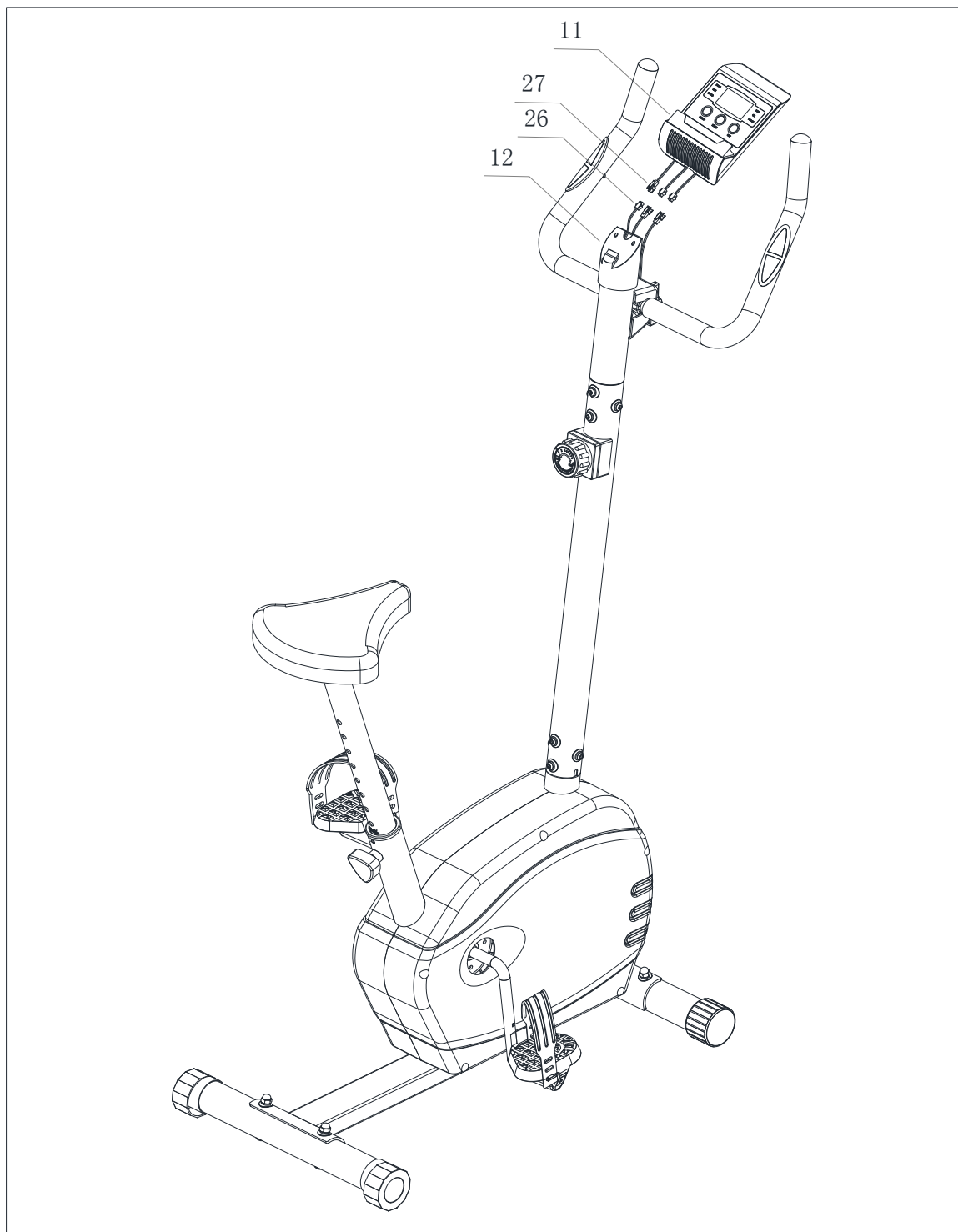
Skruva in justeringsvredet (nr 17) enligt bilden, sätt in sätesröret (nr 15) i hålet på huvudramen (nr 01), justera och fixera den med justeringsvredet. Placera sittdynan (nr 14) på den övre delen av sitsröret (nr 15) och dra åt den med D8 packning (nr 40) och M8-muttern (nr 41).

Montering steg 4



- A. För kabeln (nr 26) genom mittröret (nr 06), toppröret (nr 25) och plastlocken (nr 12) till toppen som bilden visar och bind en knut för att förhindra den från att glida ner.
- B. Sätt i mittröret (nr 06) i motstycket till huvudramen (nr 01), rikta in hålpositionerna, placera bågpackningen (nr 36), fjäderbrickan (nr 37) och bulten M8x16 (Nr 39) på plats, dra åt dem med en nyckel. Upprepa installationen för andra två grupper.
- C. Sätt i plastlejet (nr 12) i toppen av toppröret (nr 25). Upprepa sedan operation A och B.
- D. Fäst handtaget (nr 07) i toppröret (nr 25) och justera vinkeln. Sätt på det dekorativa locket (nr 47) och använd justeringsknappen (nr 42) för att fästa det.

Montering steg 5

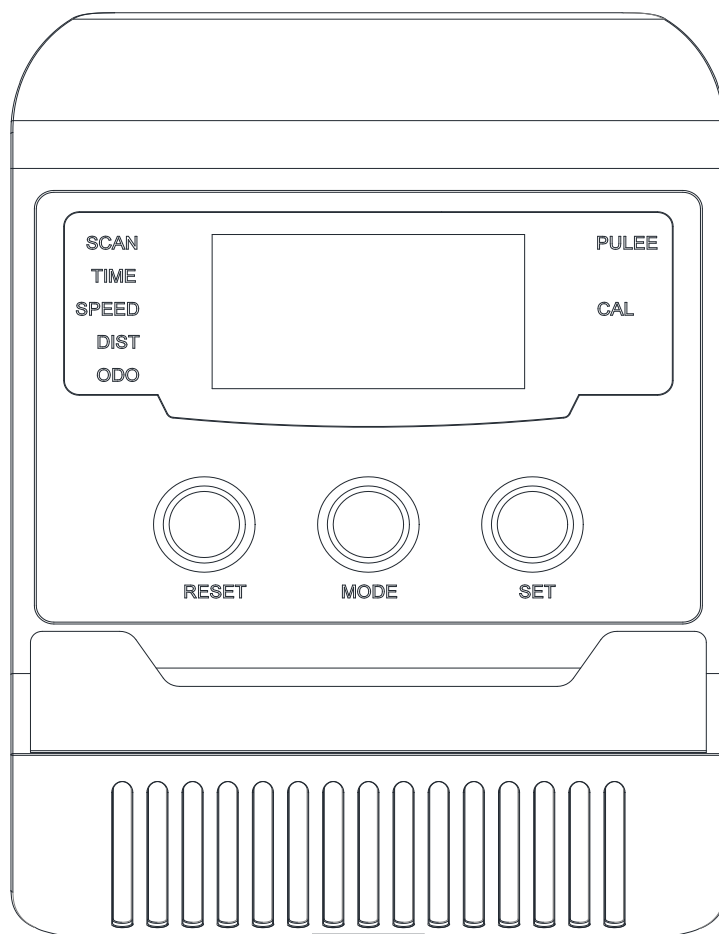


Anslut kabeln nr 26) och (nr 27) separat med i respektive anslutning. Skjut sedan skärmen (nr 11) över passande del av plastskyddet (nr 12).

△△ Monteringen är klar.

▲▲ Kontrollera igen om installationen är klar och korrekt utförd innan du börjar använda motionscykeln.

◆ Displayfunktion



SPECIFIKATIONER:

TID.....	00:00-99:59 minuter
HASTIGHET.....	0.0-99.9 Mph
DISTANS.....	0.00-999.9 Miles
TRIPPMÄTARE.....	0-9999 Miles
PULS.....	40-240 BPM
KALORIER.....	0.0-9999KCAL

◆ Display - Instruktioner

Nyckelfunktioner

1. **MODE (LÄGE)** : Med den här tangenten kan du välja en viss funktion du vill ha.
2. **RESET (ÅTERSTÄLL)** : Denna tangent raderar all data.
3. **SET (STÄLL IN)** : Ställ in antal mål och börja räkna ner efter träning.

Drift

1. SLÅS AUTOMATISKT PÅ/AV

- ◆ Systemet slås på när någon knapp trycks ned eller när det tar emot en signalingång från hastighetssensorn.
- ◆ Systemet stängs av automatiskt när sensorn inte har någon signalingång eller ingen knapp trycks ned i ungefär 4 minuter.

2. RESET:

Enheten kan återställas genom att antingen byta batteri eller trycka på **RESET**-knappen.

3. MODE:

För att välja SCAN eller LOCK om du inte vill ha skanningsläget, tryck på **MODE**-knappen när pekaren på den funktion du vill aktivera börja blinka.

4. FUNKTIONER:

TIME (TID)	Tryck på MODE -tangenten tills pekaren går fram till TID. Den totala arbetstiden visas.
SPEED (HASTIGHET)	Tryck på MODE -tangenten tills pekaren går vidare till SPEED. Den totala träningstiden visas.
DISTANCE (DISTANS)	Tryck på MODE -tangenten tills pekaren går vidare till DISTANCE. Avståndet för träningspasset visas.
TRIPPMÄTARE	Tryck på MODE -tangenten tills pekaren går vidare till ODOMETER. Det totala ackumulerade avståndet visas.
PULS	Tryck på MODE -tangenten tills pekaren går vidare till PULSE. Din aktuella hjärtfrekvens visas i slag per minut. Placera handflatorna på båda kontaktdynorna och vänta i 30 sekunder för att få den mest exakta avläsningen.

CALORIES (KALORIER)	Tryck på MODE-knappen tills pekaren går vidare till CALORIES. Förbrända kalorier visas.
SCAN (SKANNA)	Automatisk visning av följande funktioner i denna ordning: TID-HASTIGHET-AVSTÅND - PULS - KALORIER.
BATTERI	Displayen använder 2 st (AAA) batterier. Om displayen är otydlig eller visar felaktig information vänligen byt batterier. Batteriluckan sitter på baksidan av displayen.

◆ Daglig vård och underhåll

Daglig rengöring och underhåll

Daglig rengöring

Du kan använda en mjuk trasa för att torka av dammet på cykeln. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel för att tvätta plastdelarna. Torka bort svetten efter varje användning.

Dagligt underhåll

Undvik direkt solljus, särskilt skärmen är känslig för det. Kontrollera att alla skruvar som är installerade på träningscykeln inte är lösa och tillsätt regelbundet olja till träningscykeln för att säkerställa en smidig träning varje gång. Placera träningscykeln i en ren och torr miljö, borta från barn.

Felsökning

Vad göra om motionscykeln skakar onormalt

Vrid ändhysan i båda ändarna av främre och bakre stabilisatorn.

Vad göra om displayen inte visar någon bild

- 1) Kontrollera om kabelanslutningen mellan ledstången och monitorn är korrekt.
- 2) Kontrollera om batteriet är korrekt installerat.
- 3) Om batteriet är urladdat, byt ut det mot ett nytt batteri.

Vad göra om cykeln gnisslar vid användning

Kontrollera om bultarna är lösa och se till att bultarna är åtdragna.

◆ Träningstips

Stretchövningar

Oavsett vilken träningsintensitet du tränar är det bäst att göra stretchövningar före träning. Annars ökar risken för att du sträcker dig.

1. Baksida ben

Böj knäna något och böj långsamt din kropp framåt. Försök att röra tårna med händerna. Håll i 10-15 sekunder och koppla sedan av. Upprepa den tre gånger (se figur 1).

2. Baksida lår

Sitt på en ren golvmatta och rätta ut ett ben. Sätt det andra benet inåt så att det ligger nära insidan av det raka benet. Försök att röra tårna med händerna. Håll i 10-15 sekunder och koppla sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben (se figur 2).

3. Stretcha vad och akillessenan

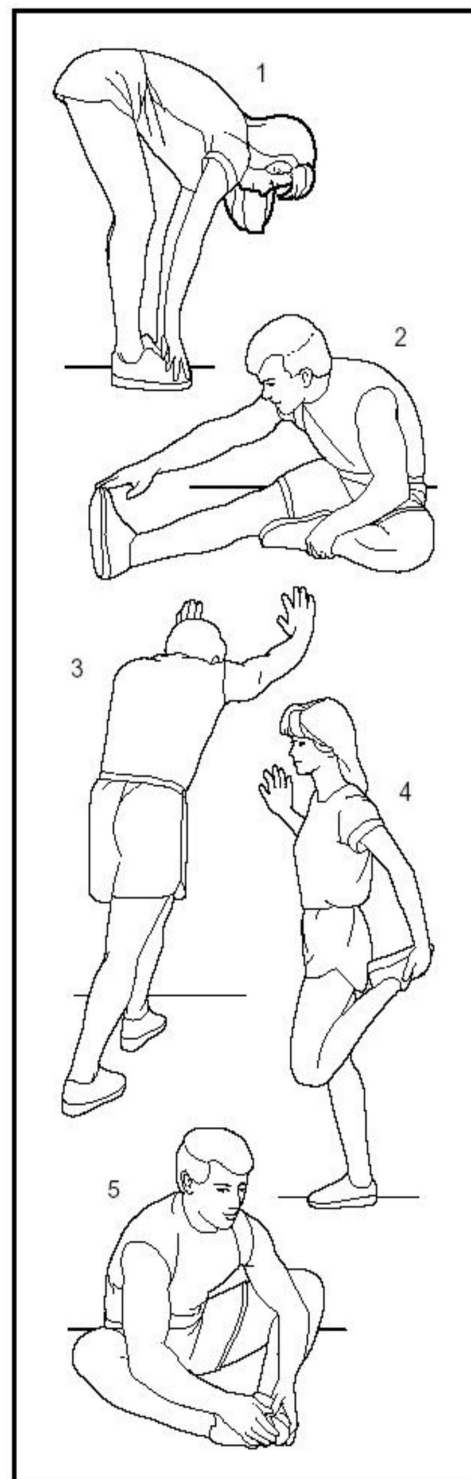
Stå rakt upp med två händer på väggen eller trädet, en fot bakom. Håll dina bakre fötter upprätt med hämlarna på marken och luta dig mot väggen eller trädet. Håll i 10-15 sekunder och koppla sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben (se figur 3).

4. Framsida lår

Håll mot väggen eller i ett bord med din vänstra hand för att balansera, sträck sedan din högra hand bakåt, ta din högra fotled och dra långsamt mot höften tills du känner musklerna på lårets framsida spända. Håll i 10-15 sekunder och koppla sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben (se figur 4).

5. Sträckning av Sartorius (muskel på innerlåret)

Sitt på en ren matta med fotsulorna mot varandra och knäna utåt. Ta tag i fötterna med båda händerna och dra mot ljumsken. Håll i 10-15 sekunder och koppla sedan av. Upprepa det tre gånger (se figur 3)



Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige