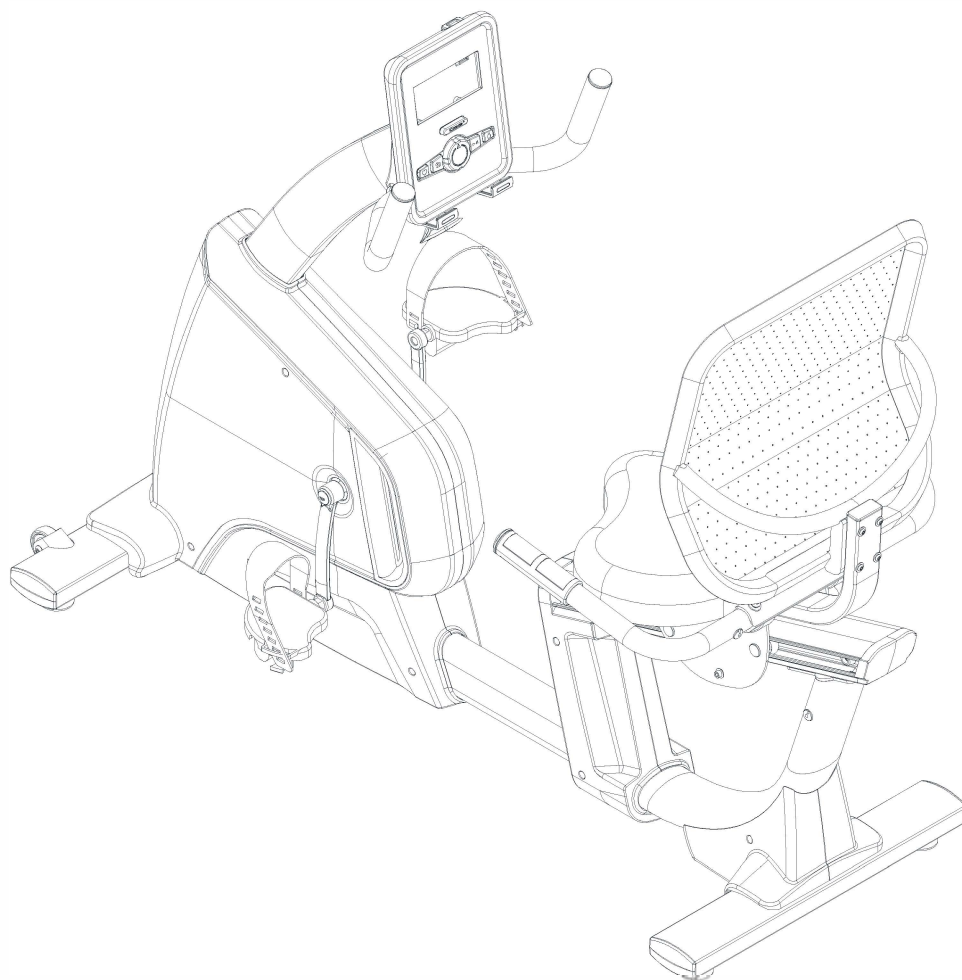


# Owner's Manual



Behold denne brugermanual til fremtidig reference  
Læs og følg alle instruktioner i denne brugermanual.

Version A

Tak

Tak fordi du har købt dette produkt. Produktet hjælper dig med at træne dine muskler på den rigtige måde og forbedre din kondition – alt sammen i et velkendt miljø.

### Forholdsregler

**ADVARSEL:** Denne motionscykel er designet og konstrueret med maksimal sikkerhed for øje. Ikke desto mindre bør visse forholdsregler tages under brug af motionsudstyr. Læs hele manualen, inden du samler og bruger motionscyklen. Følgende sikkerhedsforholdsregler bør også overholdes:

Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af motionscyklen er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug motionscyklen kun som beskrevet i denne manual.

- ◆ Hold børn og kæledyr væk fra dette udstyr til enhver tid. LAD DEM IKKE være uden opsyn i det rum, hvor motionscyklen opbevares.
- ◆ Inspicer og saml alle dele regelmæssigt. Udskift slidte dele straks.
- ◆ Placer motionscyklen på en plan overflade med mindst 1,0 m fri plads på hver side af cyklen. For at beskytte gulv eller tæppe mod skader, læg en måtte under motionscyklen.
- ◆ Opbevar motionscyklen indendørs, væk fra fugt og støv. Sørg for ventilation i området, hvor den bruges. Brug den IKKE i et dårligt ventileret rum.
- ◆ Placér ikke skarpe genstande i nærheden af motionscyklen.
- ◆ Bær passende tøj under træning; undgå løstsiddende tøj, som kan blive fanget i cyklen. Brug altid sportssko for at beskytte fødderne under træning.
- ◆ Brug ikke produktet, hvis vægten overstiger 120 kg. Vælg i så fald en anden serie af motionscykler fra os.
- ◆ Rør ikke ved bevægelige dele for at undgå skader.
- ◆ Hold din pedalfart kontrolleret.
- ◆ Hvis du opdager, at motionscyklen ikke fungerer korrekt, skal du straks stoppe brugen.
- ◆ Kun én person må benytte motionscyklen ad gangen.
- ◆ Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træning, skal du straks stoppe og kontakte en læge.

## Sikkerhedsmeddelelse

Hvis du har nogle af følgende symptomer eller behandles for sygdomme, skal du konsultere din læge, før du bruger denne motionscykel:

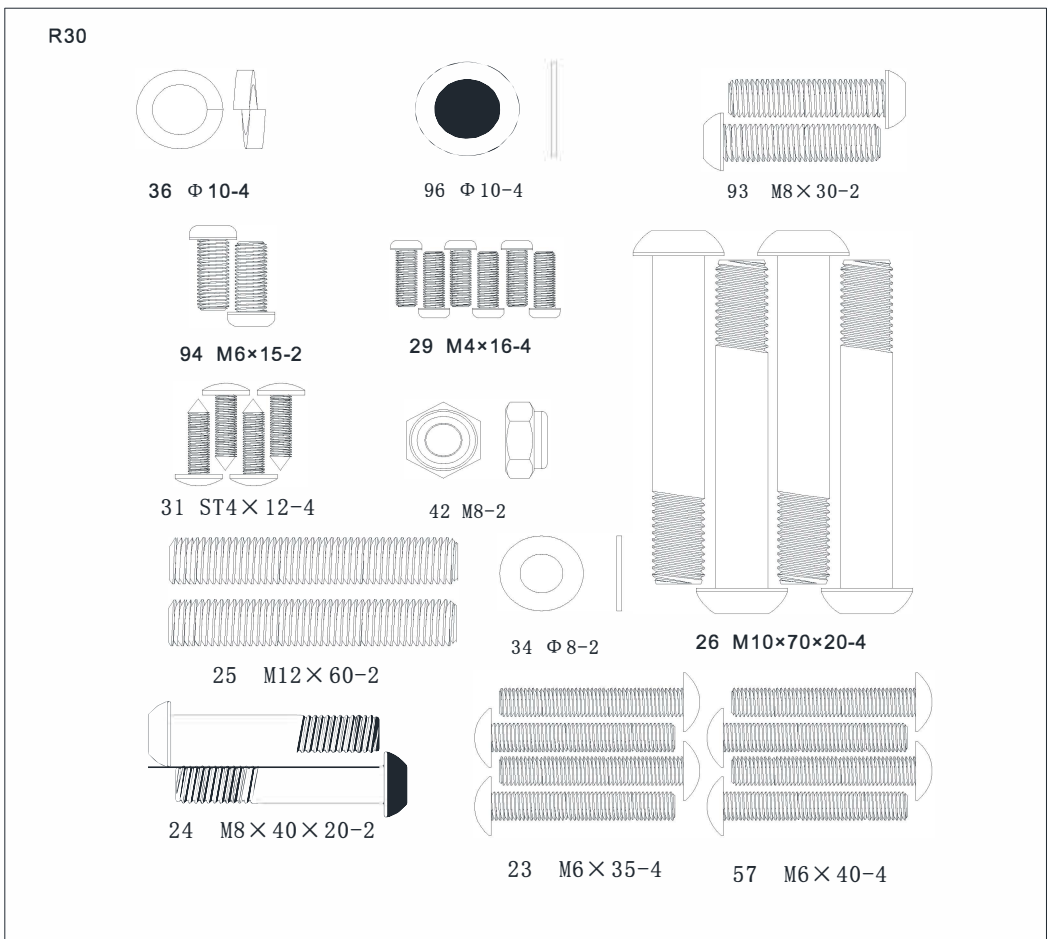
1. Nuværende eller tidligere smerter i ryg, ben, nakke eller følelsesløshed i lemmer.
2. Deformerende gigt, reumatisme eller gigt.
3. Knogleskørhed eller andre abnormiteter.
4. Kredsløbsforstyrrelser (hjertesygdom, blodsygdomme, forhøjet blodtryk).
5. Åndedrætsbesvær.
6. Brug af pacemaker eller andre indopererede enheder.
7. Tumorer.
8. Blodpropper eller lignende symptomer.
9. Diabetes eller diabetesrelaterede følelsesforstyrrelser.
10. Hudskader.
11. Feber (38°C eller højere).
12. Rygsøjleproblemer eller rygskævhed.
13. Graviditet eller menstruation.
14. Generel fysisk ubehag eller behov for hvile.
15. Svækket helbredstilstand.
16. Træning med det formål at helbrede sygdom.
17. Andre fysiske abnormiteter.

Advarsel: Disse tilstande kan føre til uheld eller forværret helbred.

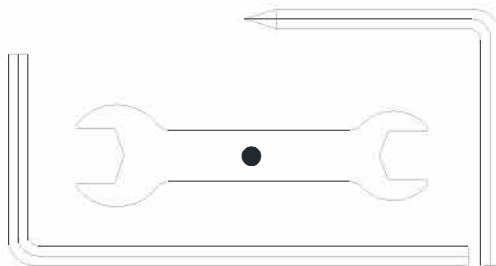
**Før du påbegynder træningsprogrammet  
Konsulter din læge, især hvis du er over 35 år eller har eksisterende  
helbredsproblemer. For at reducere risikoen for alvorlige skader, læs alle vigtige  
forholdsregler og instruktioner i denne manual samt advarslerne på motionscyklen.**

## Før montering

Før du begynder monteringen af motionscyklen, skal du sikre dig, at alle dele er til stede og i god stand. Brug nedenstående tjekliste til at kontrollere:



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
23	Allen C.K.S full thread screw	M6×35	4
24	Allen C.K.S half thread screw	M8×50×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	6
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
34	Flat washer	Φ8	2
36	Spring washer	Φ10	4
42	Hex locking nut	M8	2
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ10	4
57	Allen C.K.S full thread screw	M6×40	4



NAME	SPECIALIZED	QUANTITY
L-shaped wrench	5×80×80S	1
L-shaped wrench	6×66×144	1
Open-end wrench	t4.0×38×145	1

## Før-samling Noter

### Åbn æskerne:

Sørg for at tjekke , at alle dele er inkluderet i æskerne. Kontrollér med hardwarediagrammet for at sikre , at du har alle dele til korrekt samling. Hvis der mangler dele , kontakt din forhandler.

### Forbered værktøj

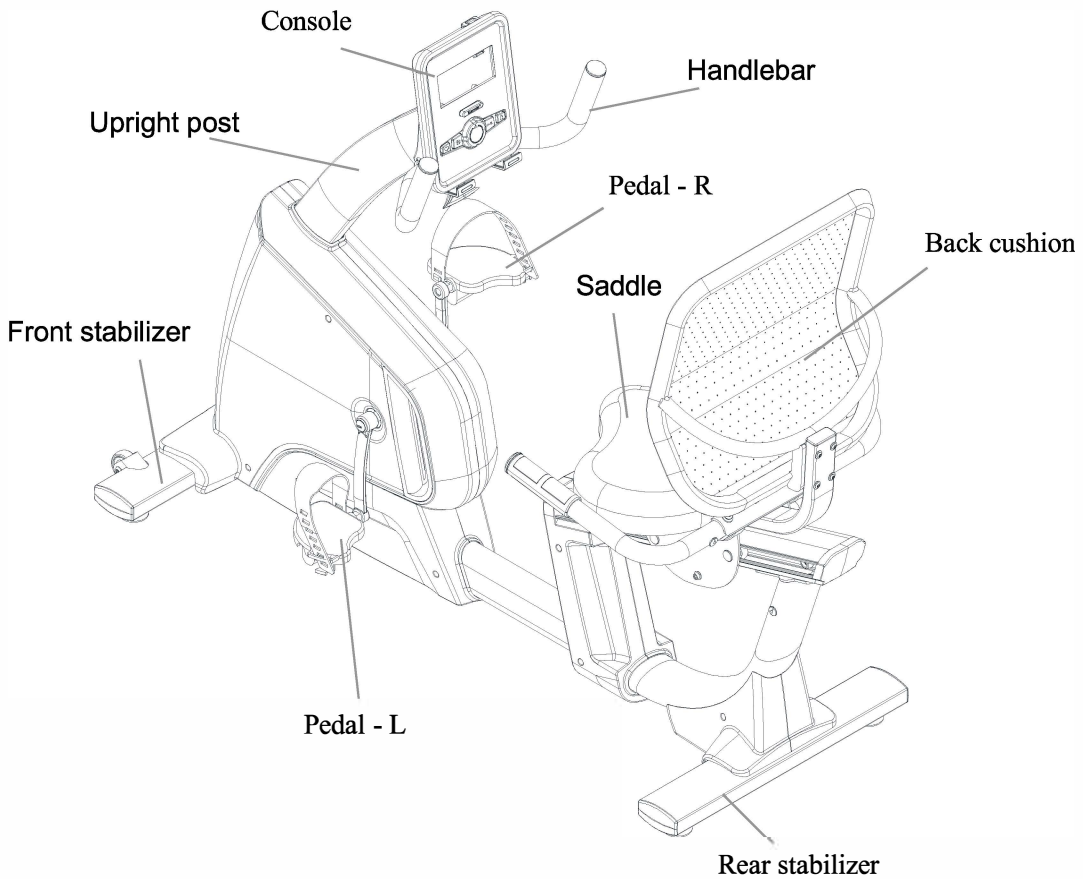
Indsaml nødvendigt værktøj , før du påbegynder samlingen. At have alt udstyr klar vil spare tid og gøre processen hurtig og problemfri.

### Ryd arbejdsområdet

Sørg for at have tilstrækkelig plads til at samle enheden korrekt. Sørg for , at området er frit for genstande , der kan forårsage skade under samling. Når enheden er samlet , skal der være tilstrækkelig plads omkring til fri bevægelse.

Bemærk: Hvert trin i samlevejledningen fortæller , hvad du skal gøre. Læs og forstå alle instruktioner grundigt , før du begynder at samle motionscyklen.

## Product instruction



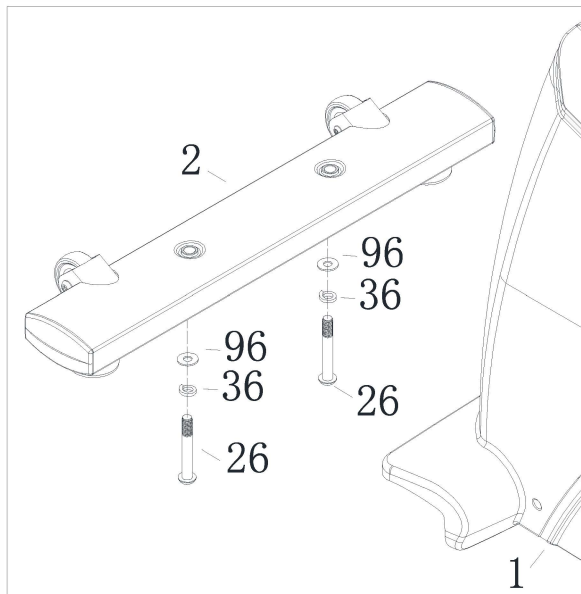
## Technical information

DIMENSION	Unfold: 1545x650x1140mm
SPEED RATIO	10.3
FLYWHEEL	Outer magnet with one way: $\Phi$ 280/9kg

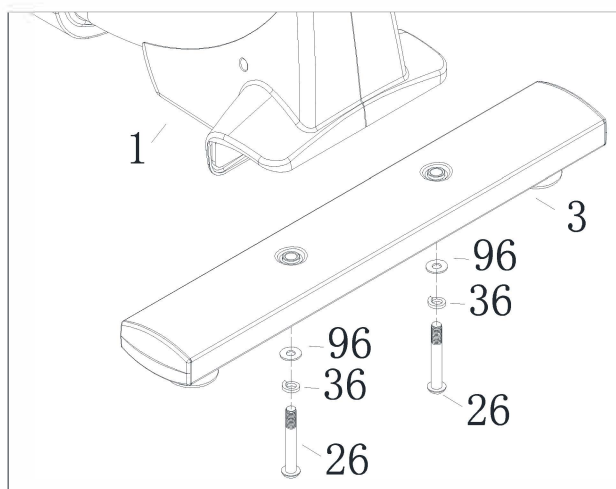
\*WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR NOTICE.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

**Trin 1:** Fastgør den forreste stabilisator (2) til hoveddrammen (1) med fjederbrik (36), fladbrik (96) og Allen C.K.S. halvgevindskruen (26).



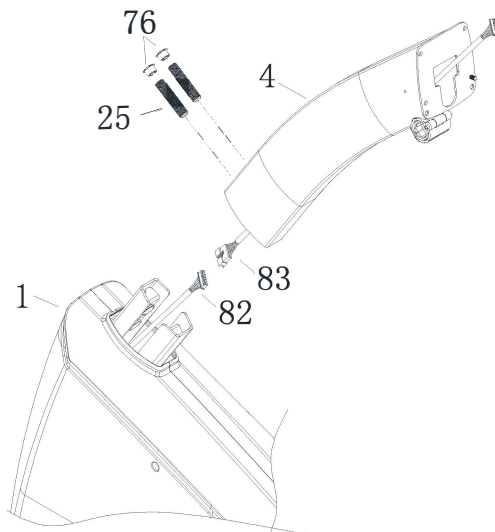
**Trin 2:** Fastgør den bageste stabilisator (3) til hoveddrammen (1) med fjederbrik (36), fladbrik (96) og Allen C.K.S. halvgevindskruen (26).





**Trin 3:** Tilslut motorens kommunikationskabel (82) med kommunikationskablet på den opretstående stang (83).

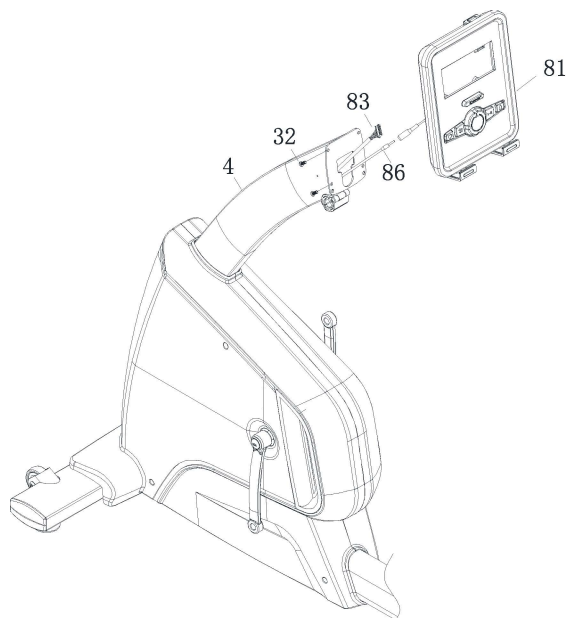
Fastgør den øverste opretstående stang (4) til hoveddrammen (1) med Allen flad ende-sætskruen (25). Dæk den derefter med en holdplug. Sørg for at låse de to Allen flade ende-sætskruer samtidig og spænd skruerne skiftevis.



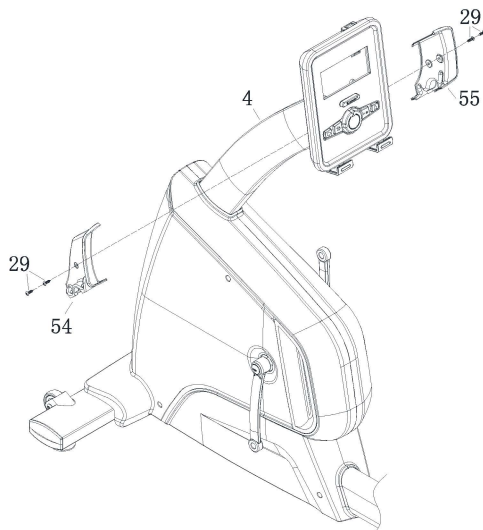
**Trin 4:**

Tilslut konsollens kommunikationskabel (83) til baghullet på konsollen. Tilslut håndtagets pulsmåler kabel (86) til konsollens udgang.

Fastgør konsollen (81) til den opretstående stang (4) med Phillips C.K.S. fuldgevindsskruen (32).

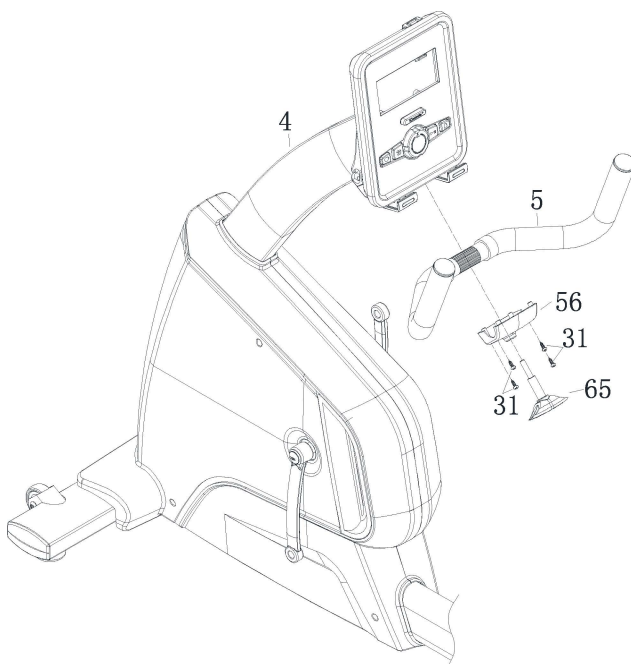


**Trin 5:** Fastgør håndtagets dæksel - venstre (54) og højre (55) til den øverste opretstående stang (4) med Phillips pan-head fuldgevindsskruen (29).



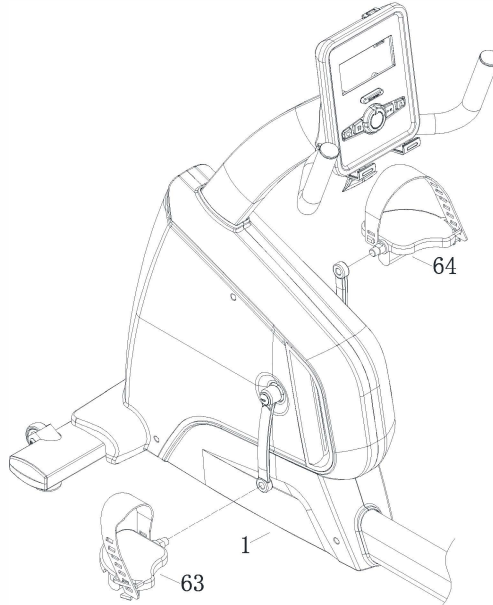
**Trin 6:**

Fastgør håndtagets stang. Gennemfør T-formet knap (65) ud af håndtaget. Drej den indvendigt. Juster håndtagets rør til den passende position. Drej T-formet knap stramt. Lås derefter håndtagets forreste dæksel (56) med Phillips C.K.S. selvskærende skruer (31).



**Trin 7:**

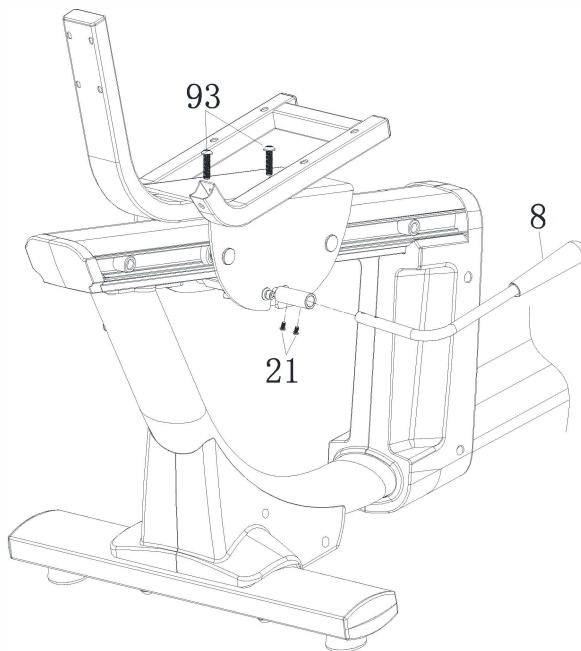
Fastgør pedalerne – venstre (63) og højre (64) til hovedrammen (1).



**Trin 8:**

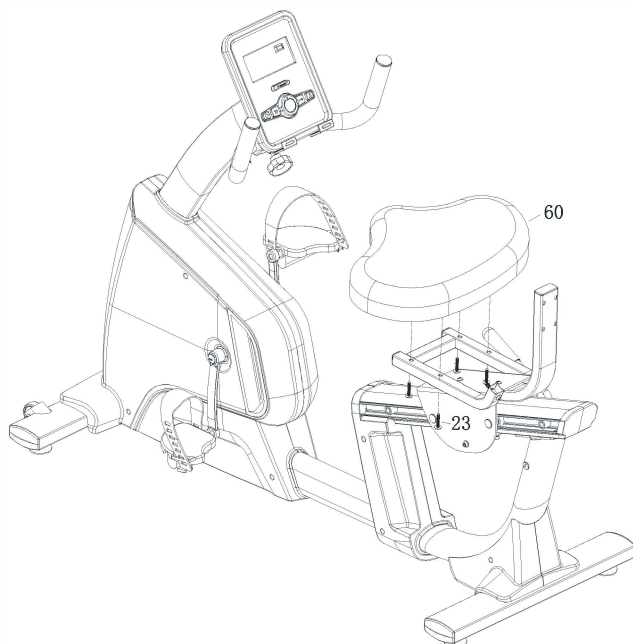
Fastgør bremsejusteringens rundstang (8) til sædebunden med Allen C.K.S. fuldgevindsskruen (21).

Fastgør den bageste pude-rør til sædebunden med Allen C.K.S. fuldgevindsskruen (93).



### Trin 9:

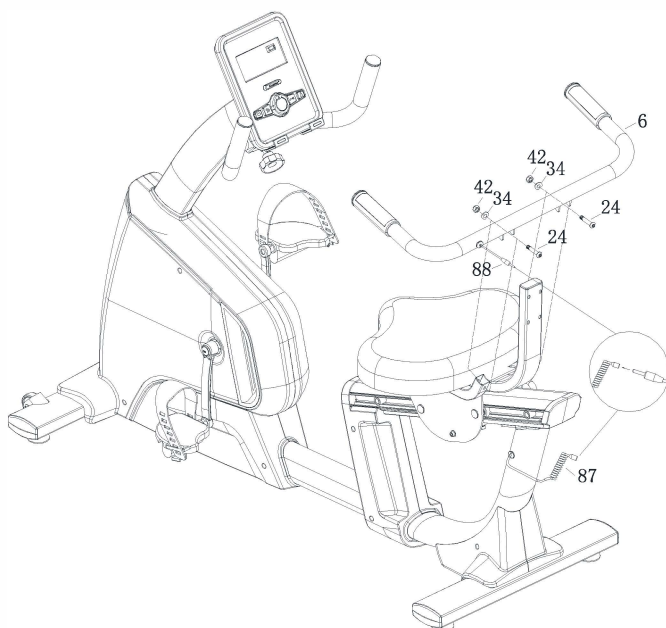
Fastgør sædet (60) til sædebunden med Allen C.K.S. fuldgevindsskruen (23).



### Trin 10:

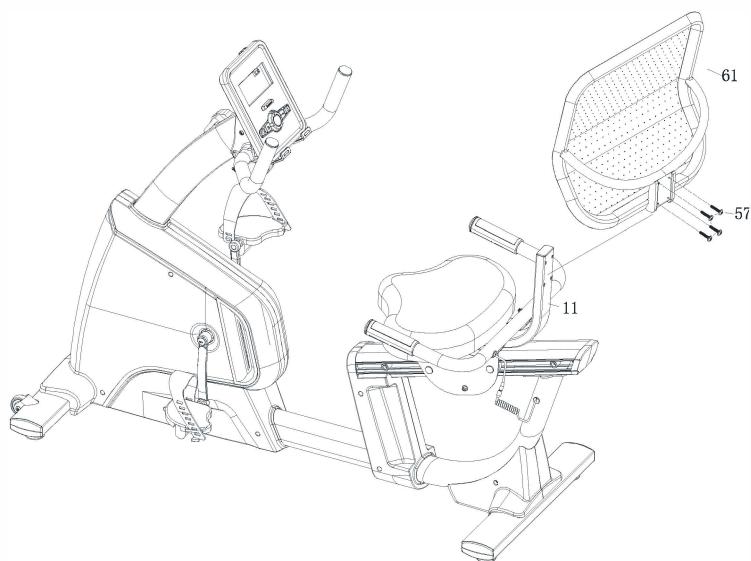
Fastgør håndtagets pulsrør (6) til sædet og lås det med Allen C.K.S. halvgevindskruen (24), hexmøtrik (42) og fladbrik (34).

Tilslut håndtagets pulsmåler kabler (87) og (88), som vist på billedet nedenfor.



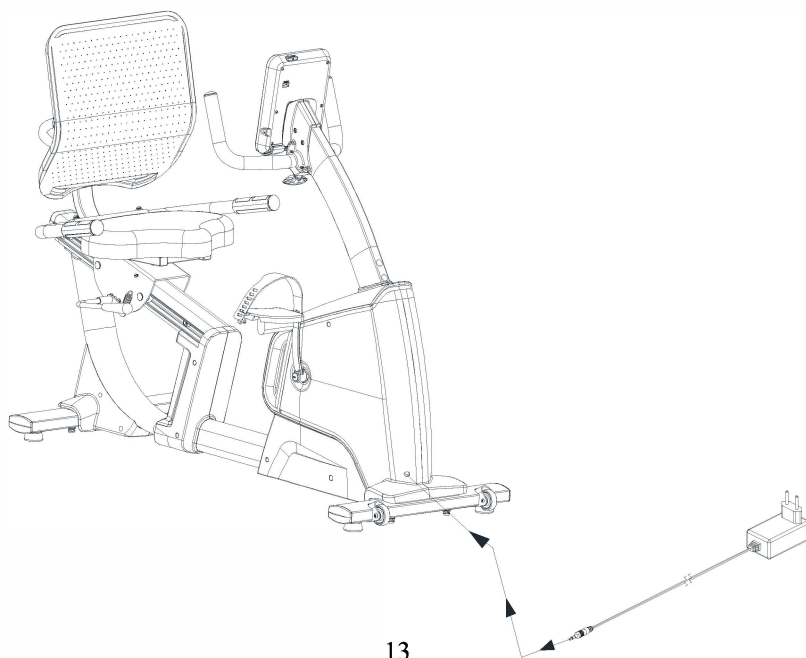
### Trin 11:

Fastgør den bageste pude (61) til det bageste pude-rør (11) med Allen C.K.S. fuldgevindsskruen (57).



### Trin 12:

Sæt strømstikkene i strømhullet som vist nedenfor. Samling afsluttet.



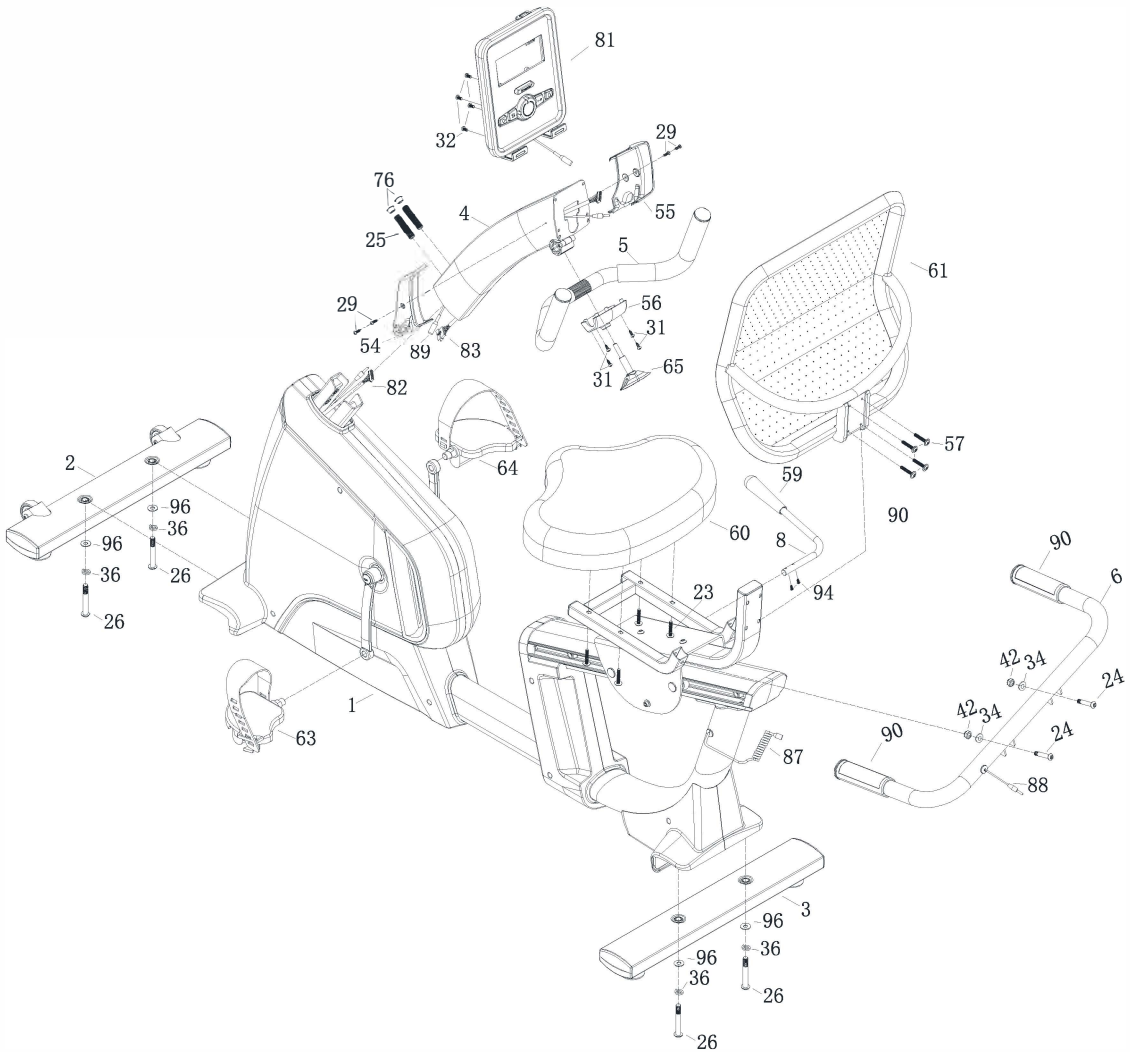
### Træningstips:

Brugeren skal placere fødderne helt inde i pedalerne og justere magnetmodstanden i henhold til brugerens behov.

Da maskinen har dobbelt svungrads hjul og dermed en stor træghed, bør brugeren, når de stopper ved høj hastighed, minimere modstanden og sænke hastigheden for at undgå at skade benet på grund af trægheden fra venstre og højre pedal.

Maskinen bør placeres på en plan overflade og have nok plads til træning.

## Halv-tegning til montering



### Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Upper upright post		1

8	Brake adjustment round bar		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1
24	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	6
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
34	Spring washer	Φ8	2
36	Spring washer	Φ10	4
42	Hex locking nut	M8	2
54	Handlebar cover - left		1
55	Handlebar cover - right	(E30-24)	1
56	Handlebar front cover	(E30-25)	1
57	Allen C.K.S full thread screw		4
59	Brake adjustment handle		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1
63	Pedal - left		1
64	Pedal - right		1
65	T shape knob		1
76	Hole plug		2
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ10	4



# Tegning til montering



**Part list**

<b>NO.</b>	<b>NAME</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTY</b>
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Handle pulse		1
7	Saddle		1
8	Brake adjustment round bar		1
9	Brake connection axis		1
10	Brake fixed piece		1
11	Back cushion tube		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1
14	Crank axis		1
15	Fixed magnet		1
16	Brake tension spring	$\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
17	Tension spring	$\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$	2
18	Aluminium sliding rail		1
19	Magnetic control axis		1
20	Allen C.K.S. hollow screw	$\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
21	Allen C.K.S. full thread screw	M6 $\times$ 15	6
22	Allen C.K.S. full thread screw	M8 $\times$ 20	5
23	Allen C.K.S. full thread screw	M6 $\times$ 35	4
24	Allen C.K.S. half thread screw	M8 $\times$ 40 $\times$ 20	2
25	Allen flat end set bolt	M12 $\times$ 60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10 $\times$ 70 $\times$ 20	4
27	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
28	Hex full thread screw	M5 $\times$ 60	1
29	Phillips pan head full thread screw	M4 $\times$ 16	4

30	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	18
31	Phillips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	6
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
33	Phillips pan head self-tapping screw	ST3×30	4
34	Flat washer	Φ8	14
35	Spring washer	Φ8	4
36	Spring washer	Φ10	4
37	Circlip for shaft	Φ8	4
38	Circlip for shaft	Φ10	3
39	Circlip for shaft	Φ12	2
40	Circlip for shaft	Φ17	2
41	Allen cylinder head full thread screw	M6×20	4
42	Hex locking nut	M8	11
43	Hex nut	M5	2
44	Deep groove ball bearing		2
45	Deep groove ball bearing		3
46	Flywheel(8510-61)		1
47	Motor cover – left		1
48	Motor cover – right		1
49	Aluminum track cover – left		1
50	Aluminum track cover – right		1
51	Rear stabilizer cover - left		1
52	Rear stabilizer cover – right		1
53	Aluminum track end cover		1
54	Handlebar cover – left		1
55	Handlebar cover - right		1
56	Handlebar front cover		1
57	Allen C.K.S full thread screw		4
58	Belt pulley		1
59	Brake adjustment handlebar		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1

62	Foot pad		4
63	Pedal – left		1
64	Pedal – right		1
65	T shape knob		1
66	Wheel		2
67	Tension wheel		1
68	Crank cover		2
69	End cap	45×90×t1.5	4
70	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
71	PU wheel		4
72	Brake block		1
73	Square pipe plug	25×50×t1.5	2
74	Square pipe plug	25×25×t1.5	2
75	Wire plug		2
76	Hole plug		2
77	Brake clearance set		2
78	Foam grip		2
79	Brake line		1
80	Tapered foot pad	Φ23×Φ18×Φ5×11	4
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
83	Console communication wire	L-600mm	1
84	Magnetic inductor	L-200mm	1
85	Power communication wire	L-750mm	1
86	Power adapter	240V	1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
91	Fixed magnet		1
92	Motor belt		1
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	7

95	Allen cylinder head full thread screw	M8×15	8
96	Flat washer	Φ 10	4

## Knapfunktion:

START/STOP	Start eller Stop træning
RESET	Gå tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdier eller i stoptilstand Hold knappen nede i 2 sekunder, computeren vil genstarte og starte fra brugerindstillingerne.
UP(+)	1. Juster den valgfri træningstilstand op 2. Juster værdien op
MODE/ENTER	I STOP-tilstand, tryk på den for at bekræfte indstillinger og komme ind i den.
DOWN(-)	1. Juster den valgfri træningstilstand ned 2. Juster værdien ned
RECOVERY	Test af hjertefrekvensens restitutionstatus Test
BODY FAT	Test af kroppens fedt% og BMI

## DISPLAYFUNKTIONER :

TIME	.Display Range 0:00 ~ 99:59; Setting range 0:00~99:00
DISTANCE	.Display Range 0.0 ~ 99.99; Setting range 0.0~99.90
CALORIES	.Display Range 0 ~ 9999Cal.; Setting range 0~9990Cal.
PULSE	.Display range P-30~230; Setting range 0-30~230
WATT	.Display Range:0~999; Setting Range 10 ~ 350
SPEED	.Range 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	.Range 0 ~ 999

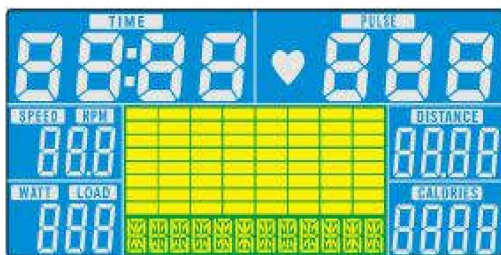
## BETJENING:

### TÆND FOR STRØM

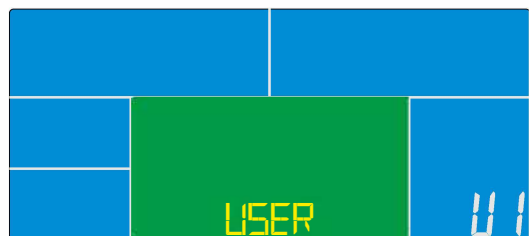
Sæt strømforsyningen til, computeren vil tænde med en lang bip-lyd og vise alle segmenter på LCD'en i 2 sekunder (Tegning 1). Gå ind i brugerudvælgelse (Tegning 2) og personlig dataindstillingsmode (Alder, Køn, Højde, Vægt).

Efter 4 minutter uden pedaling eller pulsmåling, vil konsollen gå i strømsparetilstand.

Tryk på en hvilken som helst knap for at vække konsollen.



Tegning 1

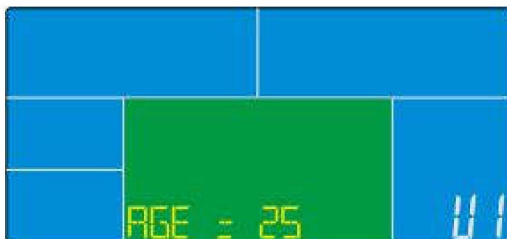


Tegning 2

### Indstilling af personlige data

Efter at have valgt bruger fra U1~U4, tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at indstille KØN, ALDER (Tegning 3), HØJDE, VÆGT og bekræft ved at trykke på ENTER. Alle data vil blive gemt som brugerprofil.

Efter indstilling går konsollen til hovedmenuen og vises som Tegning 4. På denne side kan brugeren starte træningen direkte ved at trykke på START/STOP-knappen.



Tegning 3



Tegning

### Træningsvalg

På hovedsiden blinker det første program MANUAL (Tegning 5). Brugeren kan trykke på OP (+) eller NED (-) for at vælge: MANUAL --> PROGRAM --> USER PROGRAM --> H.R.C. --> WATT, tryk på ENTER for at bekræfte.

## **Manual Mode**

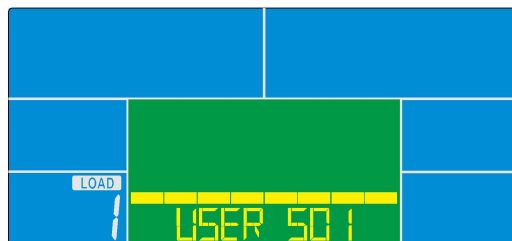
1. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge træningsprogram, vælg Manual (Tegning 4) og tryk på ENTER-tasten for at bekræfte.
2. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at forudindstille værdi for TID/DISTANCE/KALORIER/PULS og tryk på ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på START/STOP tasterne for at starte træningen. Under træningen kan brugeren trykke på OP (+) og NED (-) for at justere belastningsniveauet fra 1-16.
4. Tryk på START/STOP tasterne for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

## **Program Mode**

1. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge træningsprogram, vælg Program (Tegning 5) og tryk på ENTER-tasten for at bekræfte.
2. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge program fra P01-P12, programprofilen vises skiftevis.
3. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at forudindstille træningens TID.
4. Tryk på START/STOP tasterne for at starte træningen. Under træningen kan brugeren trykke på OP (+) eller NED (-) for at justere belastningsniveauet fra 1-16.



Drawing 5



Drawing 6

5. Tryk på START/STOP tasterne for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

## **Bruger Program Mode**

1. Tryk på UP(+) eller DOWN(-) for at vælge træningsprogram, vælg User Program (Tegning 6) og tryk på ENTER-tasten for at bekræfte.
2. Tryk på UP(+) eller DOWN(-) for at indstille belastningsniveauet fra 1-16 for hver kolonne, og tryk på ENTER for at gå videre til næste. (Total kolonner = 20)
3. Hold ENTER-tasten nede for at afslutte eller afslutte indstillingen.
4. Tryk på UP(+) eller DOWN(-) for at indstille træningstiden.
5. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen. Under træningen kan brugeren trykke på UP(+) eller DOWN(-) for at justere belastningsniveauet fra 1-16.
6. Tryk på START/STOP-knappen for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

## **H.R.C. mode**

1. Tryk på UP(+) eller DOWN(-) for at vælge træningsprogram, vælg H.R.C. (Tegning 7) og tryk på ENTER-tasten for at bekræfte.
2. Tryk på UP(+) eller DOWN(-) for at vælge: H.R.C 55 (Tegning 8), H.R.C 75, H.R.C 90 eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100, Tegning 9) og bekræft ved at trykke på ENTER.
3. Når du vælger H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90, vil konsollen vise den forudindstillede målværdi baseret på brugerens alder. Tryk på UP(+) eller DOWN(-) og ENTER for at indstille træningstiden.
4. Når du vælger TAG H.R., vil den forudindstillede værdi 100 blinke som Tegning 9. Tryk på UP(+) eller DOWN(-) for at justere værdien fra 30-230 og bekræft med ENTER. Forudindstil træningstiden ved at trykke på UP(+) og DOWN(-).
5. Tryk på START/STOP-knappen for at starte eller stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Drawing 7



Drawing 8

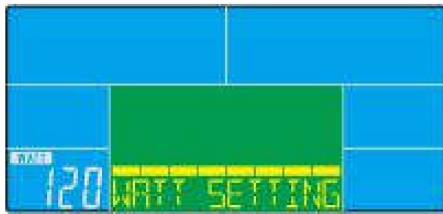


Drawing 9

## **WATT Mode**

1. Tryk UP(+) eller DOWN(-) for at vælge træningsprogram, vælg WATT (Tegning 10) og tryk på ENTER-tasten for at bekræfte.
2. Tryk UP(+) eller DOWN(-) for at forudindstille WATT-målet. (standard: 120)
3. Tryk UP(+) eller DOWN(-) for at forudindstille træningstiden.
4. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen. Under træningen kan brugeren trykke UP(+) eller DOWN(-) for at justere WATT-niveauet fra 10~350.
5. Tryk på START/STOP-knappen for at pause træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

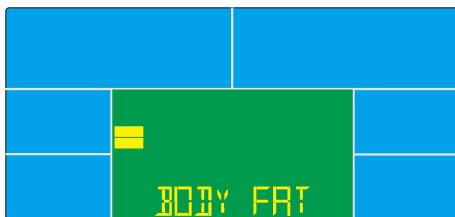




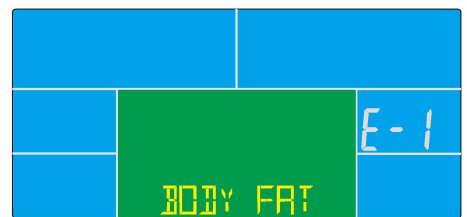
Tegning 10

### Body Fat Mode

1. Under træning, tryk på START/STOP for at stoppe træningen, tryk på BODY FAT-knappen for at starte målingen.
2. Hold om håndtagene, efter 8 sekunder vil computeren vise BMI, FAT% og fedtsymbol.
3. Tryk på BODY FAT-knappen igen for at yende tilbage til hoyedmenuen.
4. Fejlkoder:
  - Konsollen viser E-1 (Tegning 12): brugeren holder ikke korrekt om håndtagene.
  - Konsollen viser E-4 (Tegning 13): FAT% oyerskrider den indstillede rækkevidde (5,0% ~50,0%).



Tegning 11



Tegning 12



Tengning 13

### <REFERENCE>

B.M.I. (Body mass index) integrated

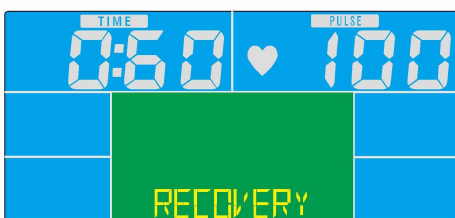
B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

## BODY FAT:

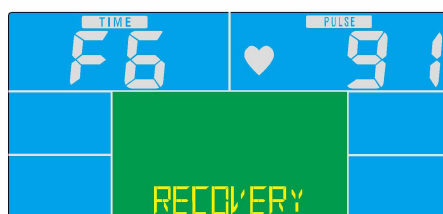
SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## Recovery

1. Når pulsdisplayet vises på computeren (hold om håndtagene), tryk på RECOVERY-knappen.
  2. Alle funktionsdisplayet vil stoppe, bortset fra TIME, der starter nedtælling fra 00:60 til 00:00 (Tegning 14). Når TIME når 0, vil skærmen vise din hjertefrekvensgenopretningsstatus med FX (X=1~6, Tegning 15). F1 er bedst, F6 er dårligst. (Se nedenstående diagram).
- (Press RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hovedskærmen.)
3. Under RECOVERY kan brugeren trykke på RECOVERY-knappen for at gå tilbage til hovedmenuen.
  4. Uden pulsinput er det ugyldigt at trykke på RECOVERY-knappen.



Drawing14



Drawing15

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

## NOTE:

1. Denne computer kræver en 9V, 1300mA adapter.
2. Når brugeren stopper med at træde i pedalerne i 4 minutter, vil computeren gå i strømbesparende tilstand, og alle indstillinger og træningsdata vil blive gemt, indtil brugeren starter træningen igen.
3. Når computeren opfører sig unormalt, skal du tage adapteren ud og sætte den i igen.

## Generelle træningstips

Start dit træningsprogram langsomt, dvs. én træningsenhed hver 2. dag. Øg din træning uge for uge. Begynd med korte perioder per træning og øg disse kontinuerligt. Start langsomt med træningssessionerne, og sæt dig ikke umulige mål. Ud over disse øvelser, kan du også dyrke andre former for motion som jogging, svømning, dans og/eller cykling. Varm altid grundigt op før træning. For at gøre dette, udfør mindst fem minutters strækøvelser eller gymnastikøvelser for at undgå muskelbelastninger og skader. Tjek din puls regelmæssigt. Hvis du ikke har et puls-målingsapparat, spørg din læge hvordan du effektivt kan måle din hjertefrekvens. Bestem din personlige træningsfrekvens for at opnå optimal træningssucces. Tag både din alder og dit fitnessniveau i betragtning. Tabellen på side 16 giver dig et referencepunkt for at bestemme den optimale træningspuls.

Sørg for at trække vejret regelmæssigt og roligt under træning.

Pas på at drikke nok under træning. Dette sikrer, at kroppens væskebehov bliver opfyldt. Tænk på, at den anbefalede drikke-mængde på 2-3 liter om dagen stærkt øges gennem fysisk anstrengelse. Den væske, du drikker, bør være ved stuetemperatur.

Når du træner på enheden, skal du altid have let og komfortabelt tøj på samt sportsko. Brug ikke løstsiddende tøj, der kan rive sig eller blive fanget i enheden under træning.

## Opvarmning / strækøvelser

En vellykket træningssession begynder med opvarmningsøvelser og slutter med øvelser for afkøling og afslapning. Disse opvarmningsøvelser forbereder din krop på de efterfølgende krav. Afkøling / afslapningsperioden efter træningssessionen sikrer, at du ikke oplever muskelproblemer. Nedenfor finder du instruktioner til strækøvelser for opvarmning og afkøling. Vær opmærksom på følgende punkter:

### Nakkeøvelser

Læn dit hoved til højre og mærk spændingen i din nakke. Sænk langsomt dit hoved ned til brystet i en halvcirkel og drej derefter hovedet til venstre. Du vil igen føle en behagelig spænding i nakken. Du kan gentage denne øvelse alternerende flere gange.



### Skulderøvelser

Løft venstre og højre skulder alternerende, eller løft begge skuldre samtidigt.



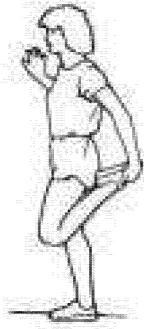
### Armstrækningsøvelser

Stræk venstre og højre arm alternerende op mod loftet. Mærk spændingen i venstre og højre side. Gentag denne øvelse flere gange.



### Øvelser for den øvre lår

Støt dig selv ved at placere hånden på væggen, og nå derefter ned bag dig og løft højre eller venstre fod så tæt på ballerne som muligt. Mærk en behagelig spænding i den forreste øvre lår. Hold denne position i 30 sekunder, hvis muligt, og gentag øvelsen 2 gange for hvert ben.



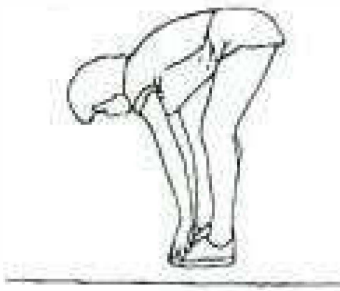
### Indre øvre lår

Sid på gulvet og placer dine fødder på en sådan måde, at dine knæ peger udad. Træk dine fødder så tæt som muligt på lysken. Tryk nu forsigtigt dine knæ nedad. Hold denne position i 30-40 sekunder, hvis muligt.



### Touch toes

Bøj langsomt din overkrop fremad og prøv at røre dine fødder med hænderne. Stræk dig så langt ned mod dine tæer som muligt. Hold denne position i 20-30 sekunder, hvis muligt.



#### Øvelser for knæene

Sid på gulvet og stræk dit højre ben ud. Bøj dit venstre ben og placer din fod på din højre øverste lår. Prøv nu at nå din højre fod med din højre arm. Hold denne position i 30-40 sekunder, hvis muligt.



#### Øvelser for læggene/Achillessenen

Placer begge hænder på væggen og støt din fulde kropsvægt. Flyt derefter dit venstre ben bagud og skift det med dit højre ben. Dette strækker bagsiden af benet. Hold denne position i 30-40 sekunder, hvis muligt.

