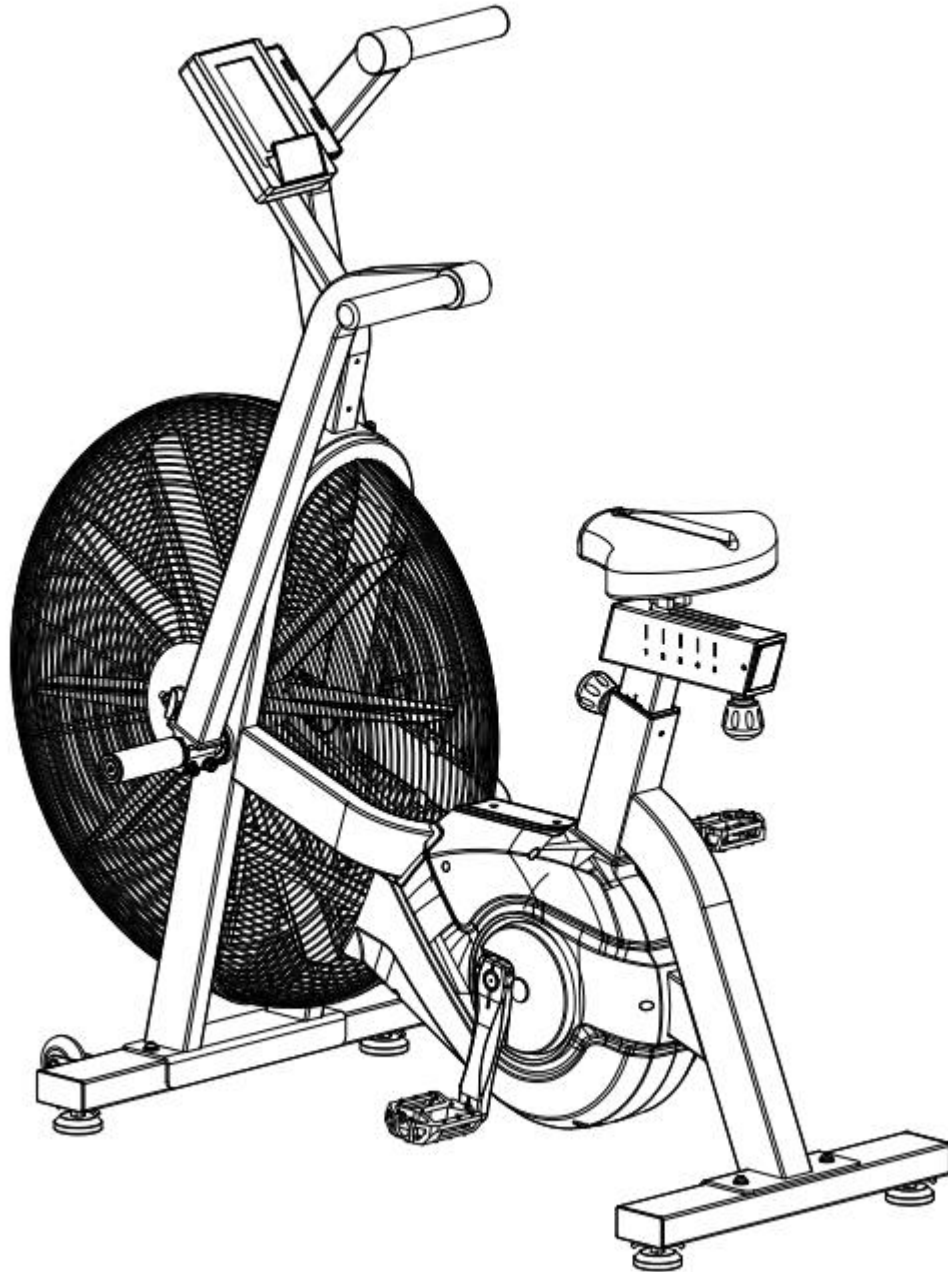


MASTER

XB500

ANVÄNDARMANUAL



INNEHÅLL

SÄKERHETSINSTRUKTIONER OCH VARNINGAR	3
MONTERINGSSTEG	4
TRÄNINGSKVALITET OCH -MÄNGD	11
ÖVERSIKT ÖVER MANÖVERPANELEN	12
KNAPPAR PÅ MANÖVERPANELEN	13
INSTÄLLNING AV MANÖVERPANELEN	13
PROGRAMMERING AV FUNKTIONER	13
PROGRAMANVÄNDNING	14
PULSTRÄNING	16
UNDERHÅLL	17

SÄKERHETSINSTRUKTIONER OCH VARNINGAR

Varje AirBike är byggd för maximal säkerhet och uppfyller och överträffar alla tillämpliga nationella och internationella standarder. Vissa försiktighetsåtgärder måste dock vidtas vid användning av all fitnessutrustning.

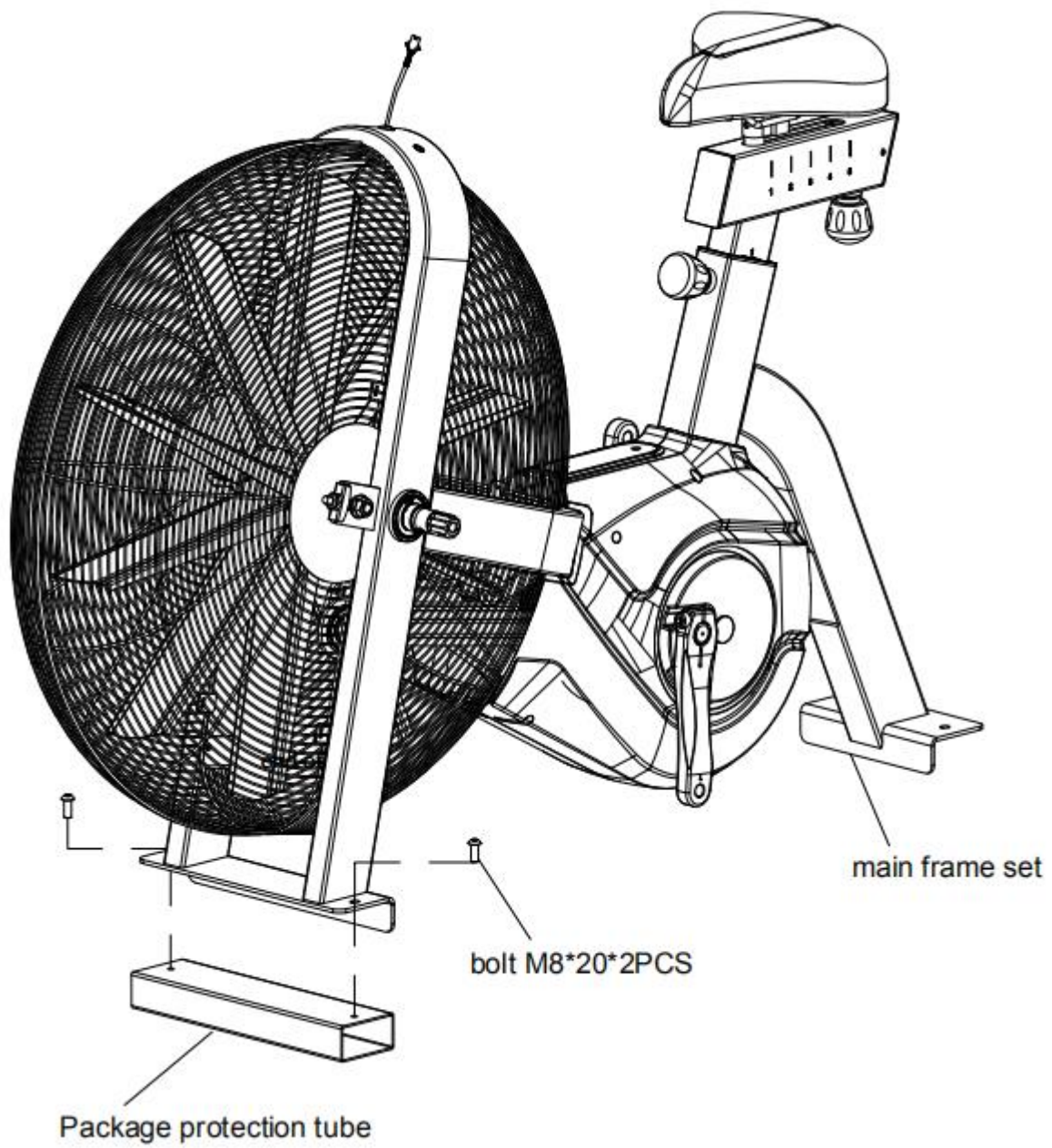
OBS! Läs hela bruksanvisningen innan du använder enheten. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

Varningar – För att minska risken för att du själv eller andra ska skada er.

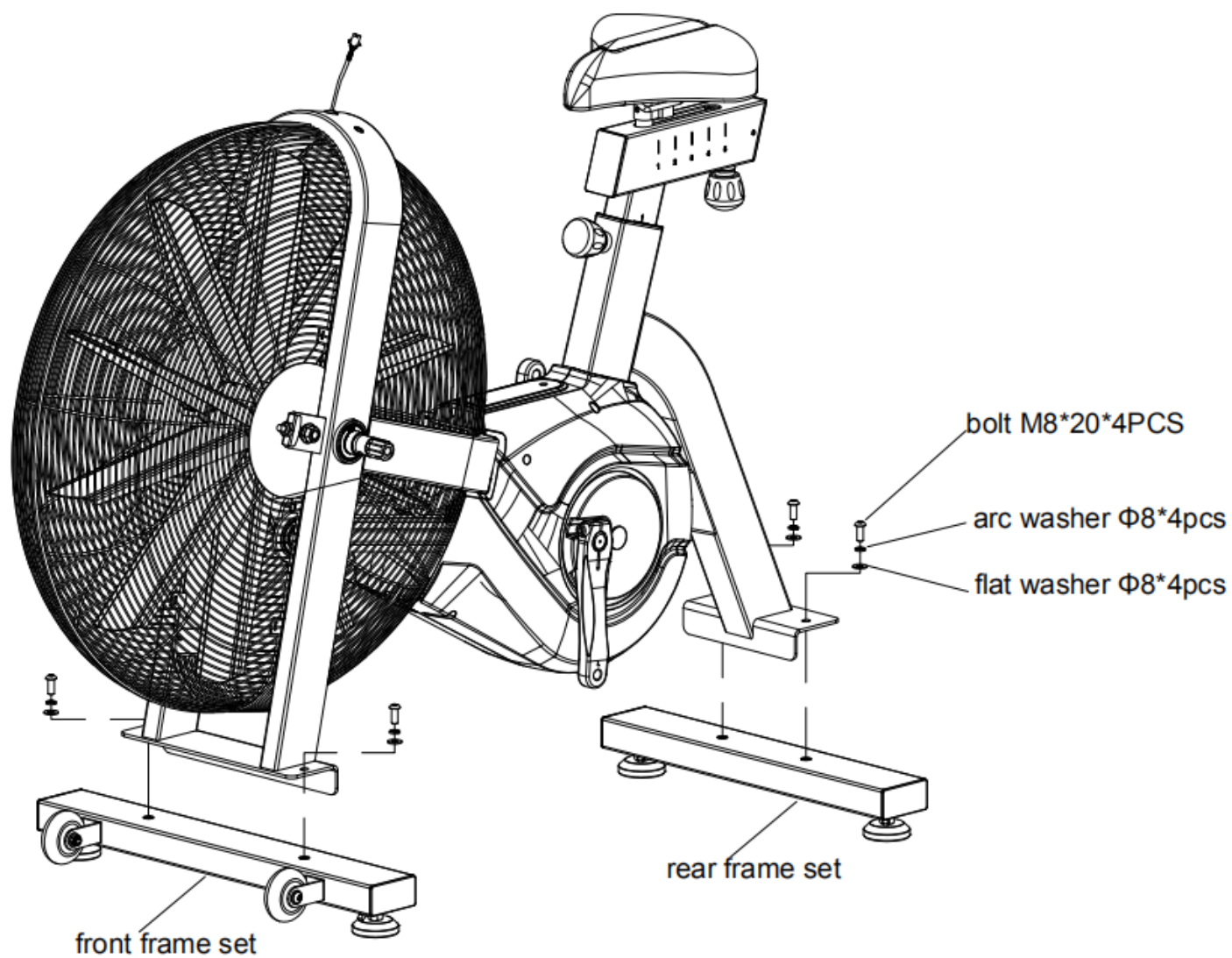
- För att säkerställa att din enhet fungerar som den ska får inga hållare eller tillbehör monteras som inte medföljer din AirBike.
- Använd alltid lämpliga kläder och skor när du tränar.
- För att kunna använda denna enhet kan användaren som mest väga 160 kg.
- Håll barn borta från enhet. Händer och fötter kan trassla in sig i de rörliga delarna och orsaka allvarliga skador.
- Denna enhet är endast avsedd för att användas inomhus.
- Placera enheten på en stadig, jämn yta. Justera alltid ställfötterna innan du använder AirBike.
- Se till att alla justervred och spakar är ordentligt åtdragna innan du använder enheten och efter att du har gjort en justering.
- Enheten är tung. Försök inte att flytta den själv.
- Använd aldrig enheten om den är skadad eller trasig. Kontakta din lokala auktoriserade Fitness-återförsäljare för service.
- Ta inte bort skydden eller andra komponenter. Endast auktoriserade Fitness-återförsäljare eller auktoriserade tekniker bör utföra service på enheten.

MONTERINGSSTEG

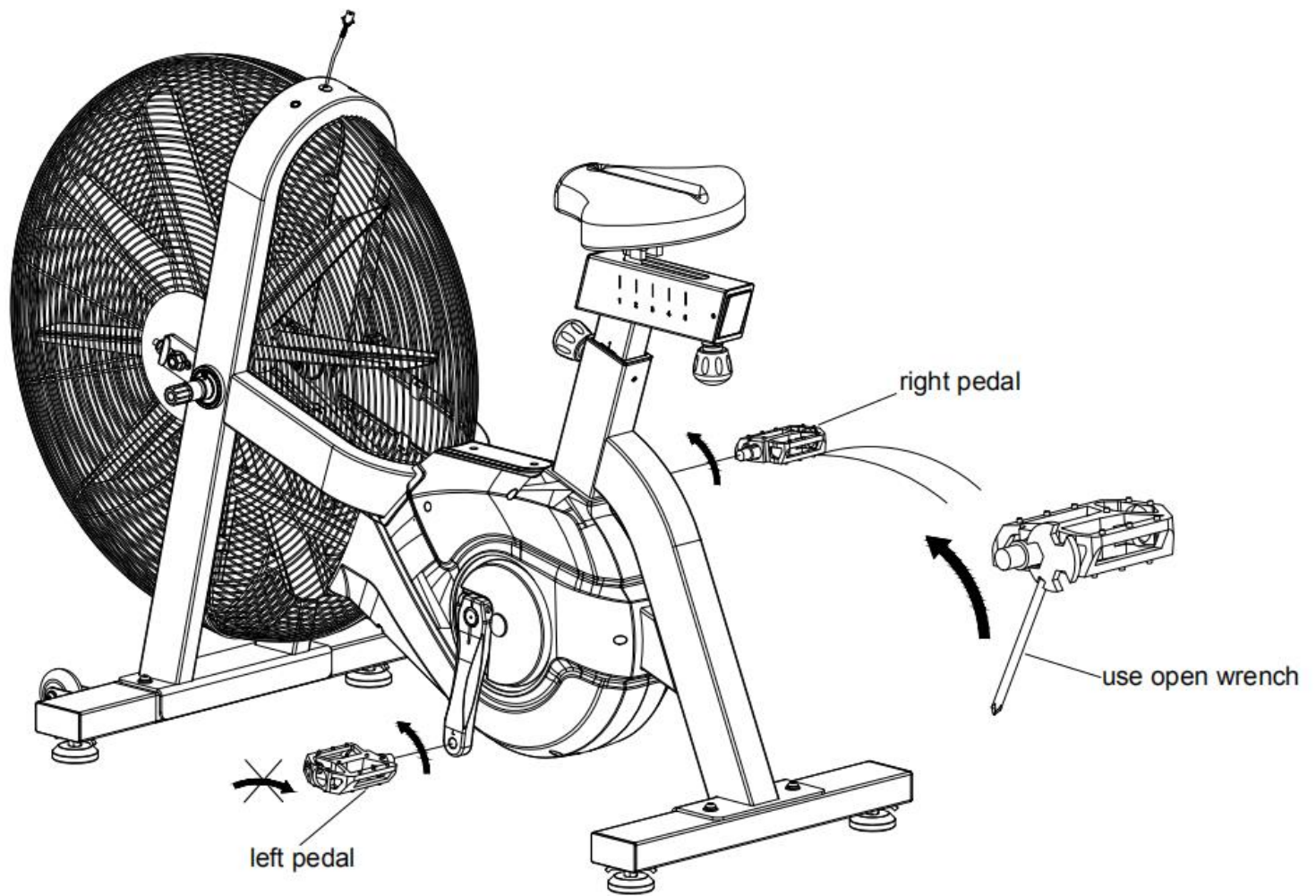
Steg 1



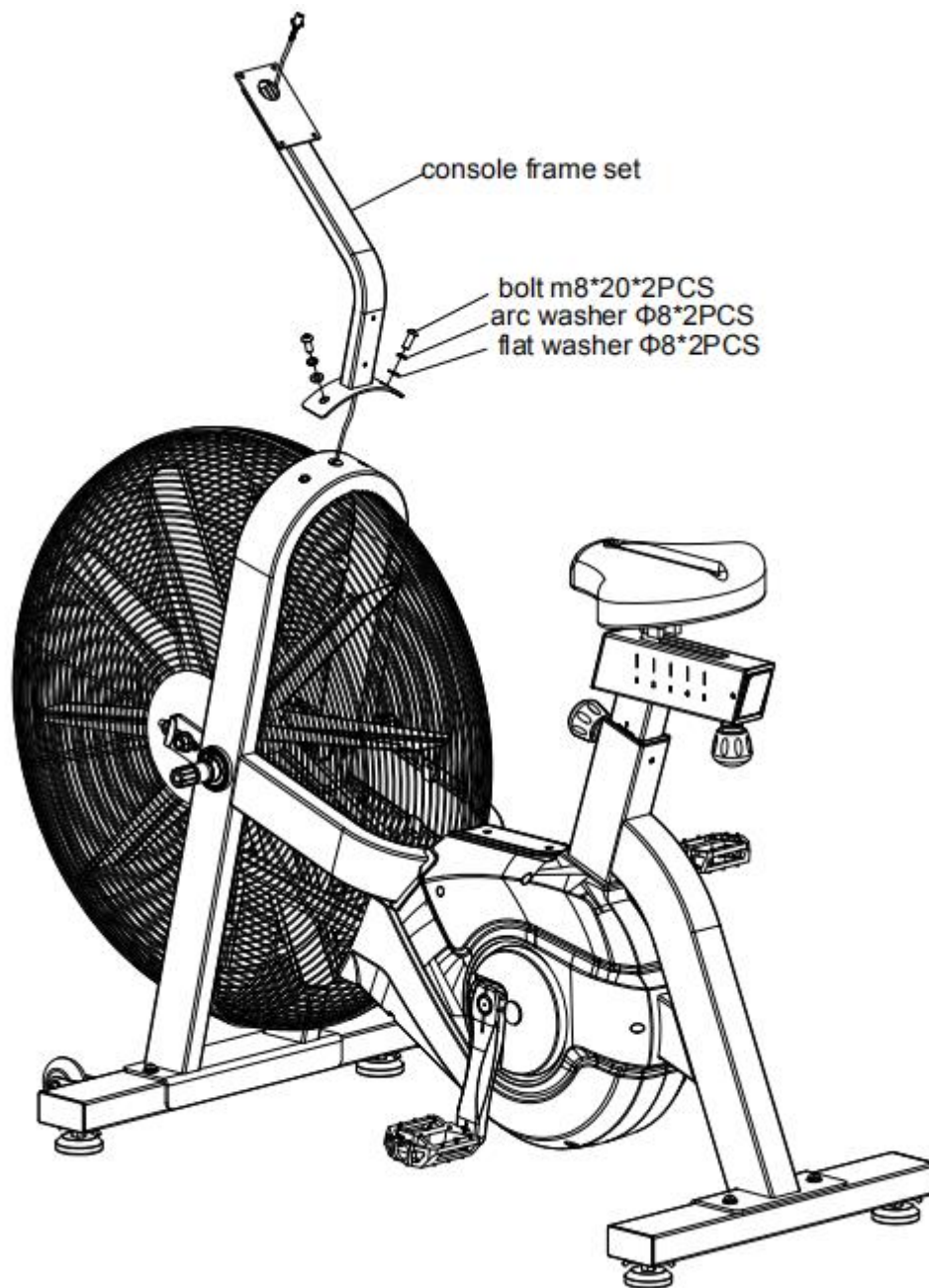
Step 2



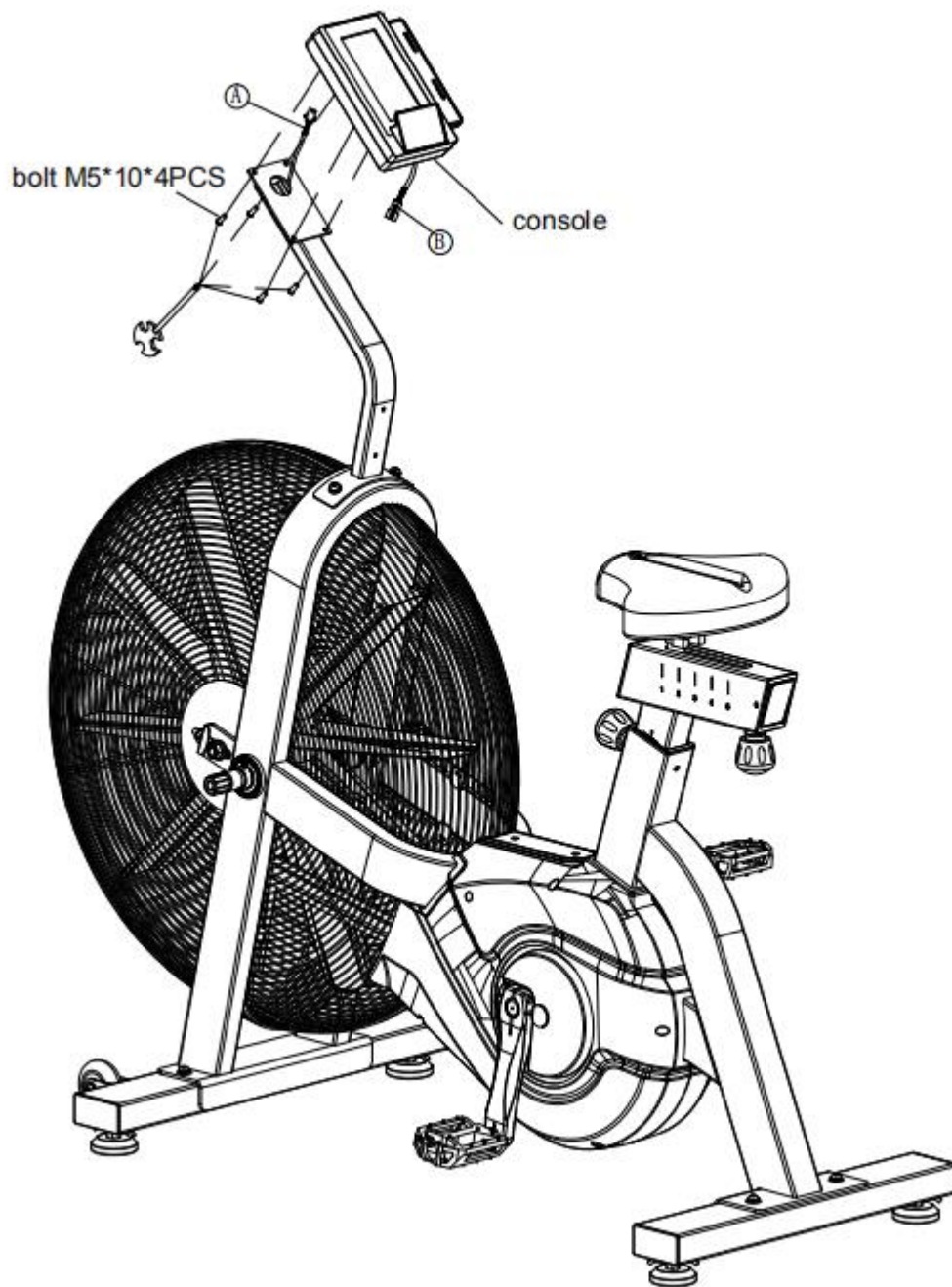
Step 3



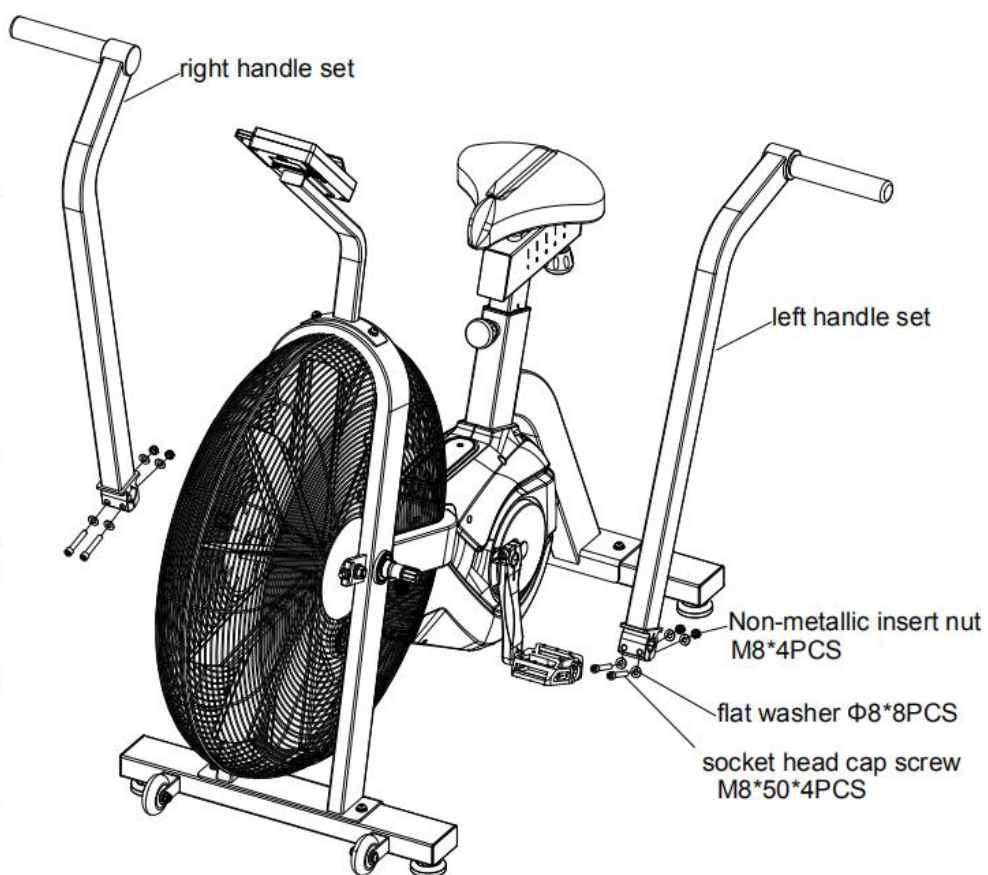
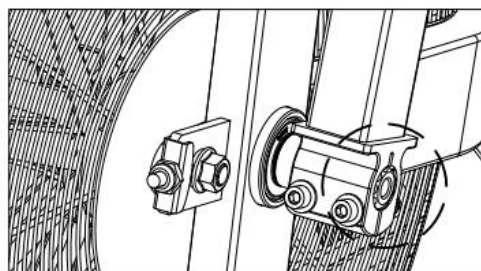
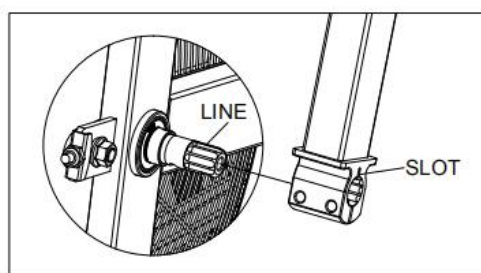
Step 4



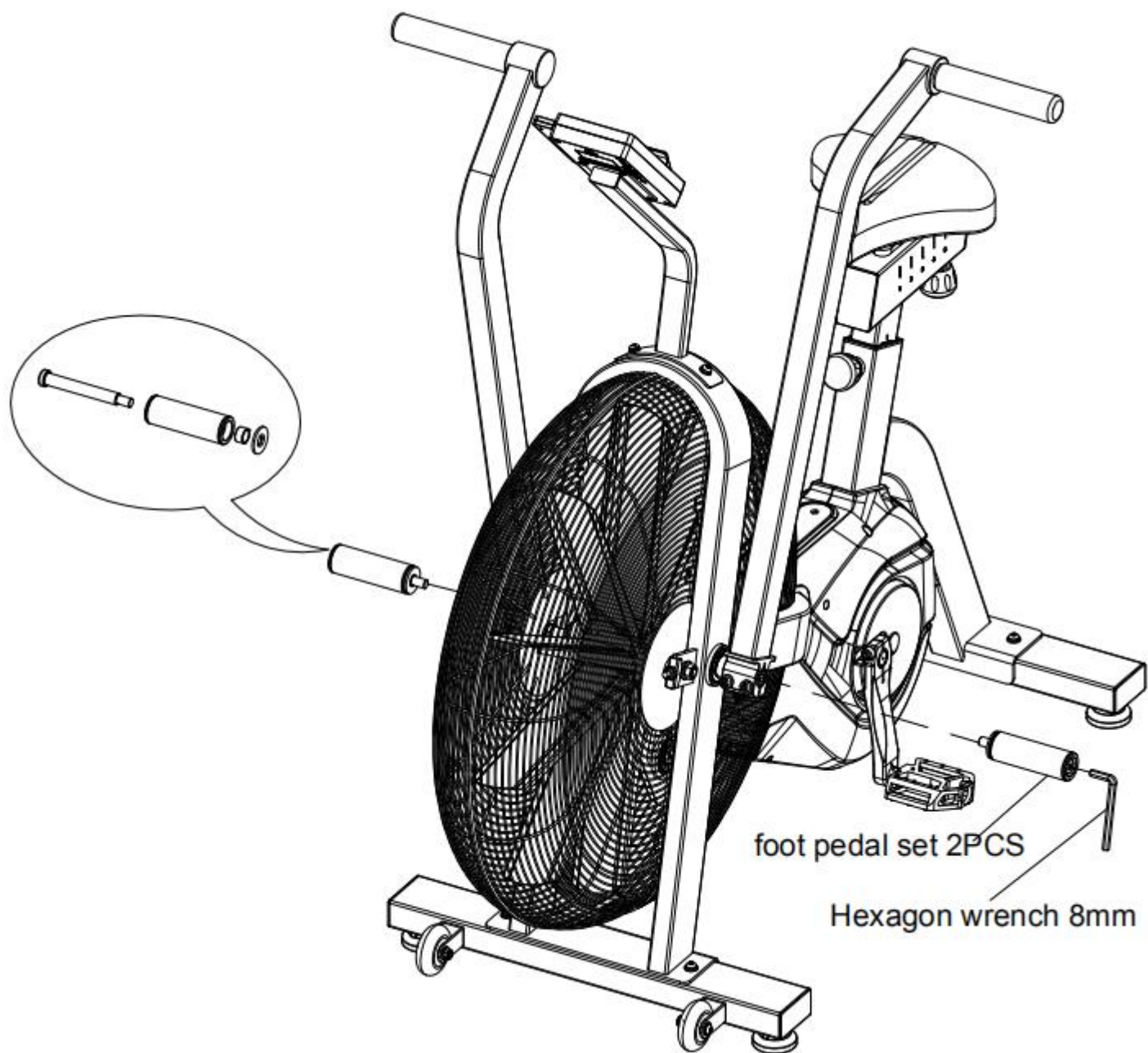
Step 5



Step 6



Step 7



TRÄNINGSKVALITET OCH -MÄNGD

Vi rekommenderar att du kommer upp i trettio (30) minuter av fysisk aktivitet de flesta dagar i veckan. American College of Sports Medicine ger följande rekommendationer för träningsmängden och kvaliteten för att förbättra och bibehålla den kardiorespiratoriska konditionen hos friska vuxna:

- En aktivitet som använder stora muskelgrupper, som upprätthålls kontinuerligt och som är rytmisk och aerob till sin karaktär.
- Varaktighet: 20 till 60 minuter av kontinuerlig aerob aktivitet, inklusive uppvärmning och nedvarvning för varje träningspass.
- Frekvens: 3 till 5 gånger i veckan.
- Intensitet: 65 % till 80 % av maxpulsen.

Förutom konditionsträning rekommenderas styrketräning på en måttlig nivå två gånger i veckan.. Välj aktiviteter som du gillar och som passar in i din vardag.

- Stretchning och massage av stora muskelgrupper (såsom quadriceps) efter ett träningspass hjälper till att få bort slaggprodukter som mjölksyra och påskyndar kroppens återhämtning.
- De första minuterna av ditt träningspass bör du ägna åt att värma upp musklerna inför ett tufft träningspass.

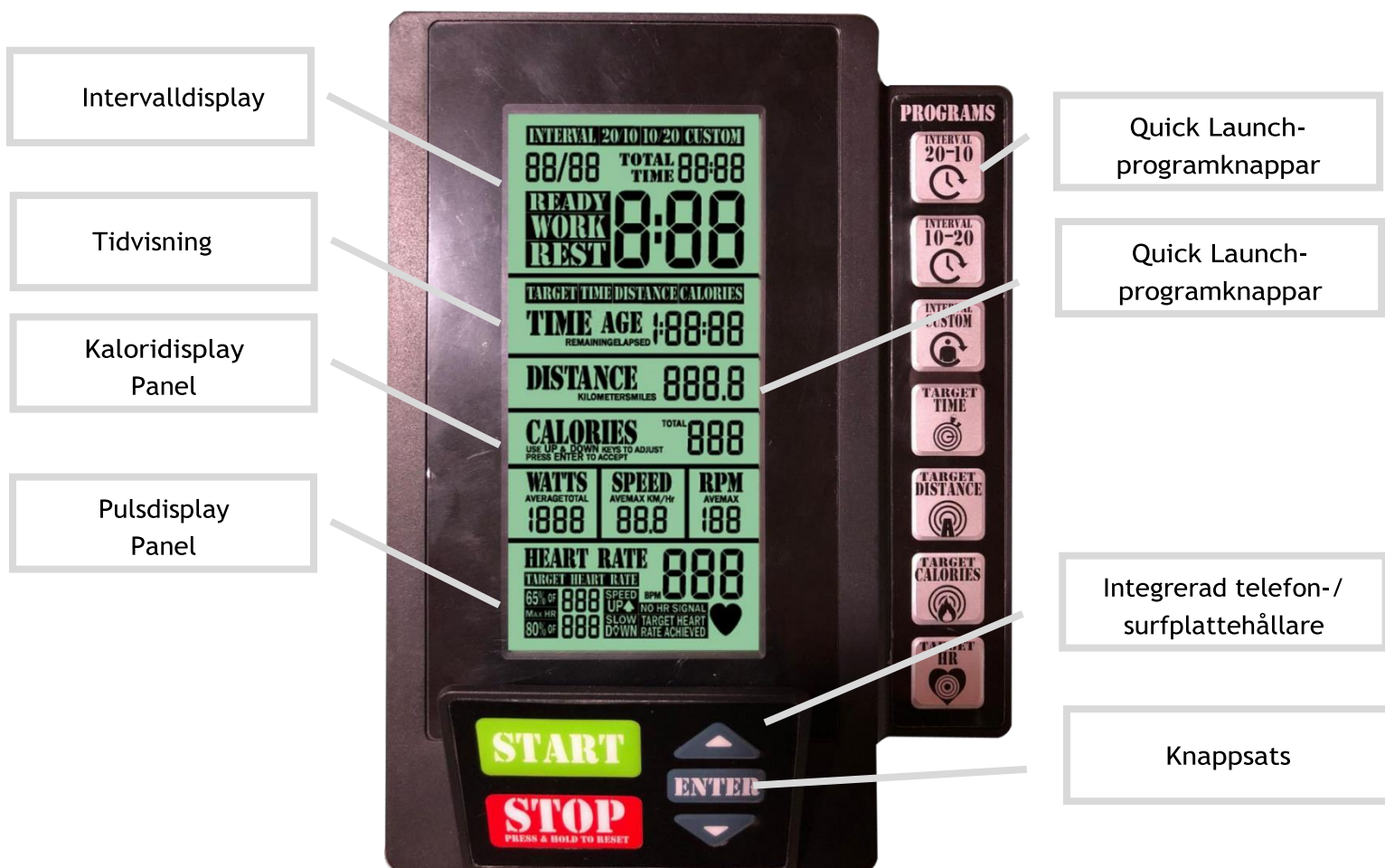
Koncentrera dig på att öka pulsen långsamt.

öka din puls långsamt.

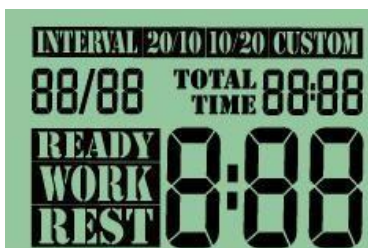
- Efter ett konditionspass på cirka 20–30 minuter bör du varva ned i 10 minuter genom att gradvis sänka pulsen genom att cykla långsammare eller med lägre motstånd.

ÖVERSIKT ÖVER MANÖVERPANELEN

Manöverpanelens layout



Intervalldisplay



Panelen som visar intervallen ger all information för programmen Interval 20/10, Interval 10/20 och Interval Custom.

Det övre textfältet visar vilket intervallprogram som körs för närvarande. Displayen visar om den aktuella intervallen är en arbets- eller viloperiod.

Visningen av Total tid räknar upp mot den totala programtiden medan den stora, numeriska displayen räknar upp tiden för arbets- eller vilosegmenten.

Panel för visning av Target Time, Distance och Calories



Panelen Target visar tid, sträcka och kalorier för alla program.

Textfältet högst upp visar om något av de tre målprogrammen körs. Tidsvisningen växlar mellan återstående tid och förfluten tid under programmets gång.

Total sträcka visas i miles eller kilometer beroende på hur

manöverpanelen programmerades vid den första installationen.

Kalorivisningen visar hur många kalorier du har bränt under träningspasset.

Watt/Hastighet/RPM display



Watt, Hastighet och RPM visas under alla program.

Watt är ett mått på energiproduktion och används ofta för att spåra arbetsmängden vid en given tidpunkt under ett träningspass.

Hastighetsvisningen visar ett värde som simulerar hastigheten vid cykling på en vanlig cykel och är en omvandling av det aktuella varvtalet eller pedalhastigheten. Värdet anges i miles per minute och avser hastigheten med vilken vevhuset roterar.

Pulsdisplay



Denna panel visar en mängd information om användarens puls.

När en signal detekteras av den trådlösa monitorn visas användarens puls på det stora, tresiffriga pulsältet/BPM (beats per minute) och hjärtsymbolen

blinker. Om ingen signal detekteras visas istället texten No Signal (Ingen signal) och hjärtsymbolen tänds inte.

När målpulsprogrammet körs hjälper manöverpanelen användaren att hålla sig inom ett pulsintervall för att förbättra sin kondition. De övre och nedre värdena i målintervallet visas bredvid textmeddelandena 65 % av maxpuls och 82 % av maxpuls och texten Decrease Speed (Sänk hastigheten) eller Increase Speed (Höj hastigheten) blinkar för att användaren behöver höja eller sänka pedalhastigheten för att pulsen ska hamna i det önskade intervallet. När användarens puls ligger i målintervallet visas texten Target Heart Rate Achieved (Målpuls uppnådd).

KNAPPAR PÅ MANÖVERPANELEN

START-knapp

Start-knappen startar ett program och startar om ett pausat

program. **STOP-knapp**

Använd STOP-knappen för att avsluta ett program eller för att tillfälligt pausa ett

program som körs. **Knappen ENTER**

ENTER-knappen används för att bekräfta ett värde som har angetts när du gör ändringar av ett

program. **UP/DOWN-pilknappar**

UP/DOWN-pilknapparna används för att öka respektive minska värdena på

manöverpanelen. **Program Quick-knappar (snabbval av program)**

Program Quick-knapparna startar de associerade programmen direkt.

INSTÄLLNING AV MANÖVERPANELEN

Installation av batterier

AirBike-manöverpanelen drivs med två (2) AA-batterier. Batterifacket är placerat på baksidan av manöverpanelen.

PROGRAMMERING AV FUNKTIONER

SLEEP-läge

Efter fem (5) minuters inaktivitet går manöverpanelen över i energisparläget Sleep-läge. Displayen stängs av men alla data som har angetts sparas. För att aktivera Ready-läget trampar du runt pedalerna eller trycker på valfri knapp på manöverpanelen.

Ready-läge

Ready-läget är utformat för att meddela användaren att manöverpanelen är påslagen och redo att starta ett program. Ready-läget är fem (5) minuter långt. Om ingen aktivitet påbörjas innan de fem minuterna i Ready-läget har gått, kommer manöverpanelen att gå tillbaka till Sleep-läget.

Återställning

För att återställa alla sparade inställningar (förutom inställningen för metriska mått kontra standard-/engelska mått) trycker du på STOP-knappen och håller den intryckt i två sekunder.

Paus-läge

Med ett program igång trycker du på START-knappen för att aktivera pausläget i fem (5) minuter. Den inbyggda summern ljuder var trettionde (30) sekund som en påminnelse och displayen blinkar. Om ingen ny information matas in avslutas pausläget och manöverpanelen går över i Redo-läge. För att lämna pausläget och fortsätta med programmet trycker du på START-knappen. För att avsluta det pausade programmet trycker du när som helst på STOP-knappen – Redo-läget aktiveras.

Växla mellan förfluten tid och återstående tid

När ett program körs växlar värdena för Total tid och Segmenttid mellan förfluten och återstående tid.

Program Quick-start

AirBike-manöverpanelen har en funktion som gör att användaren kan byta program med en enkel knapptryckning. Tryck bara på en Program Quick-knapp när som helst under passet för att starta det associerade programmet.

Sammanfattning av träningspasset

Som en extra feedback till användaren visar AirBike en kort sammanfattning av träningspasset direkt efter att det har avslutats. Alla mätvärden som total tid, total sträcka och totalt watt visas under två (2) minuter.

PROGRAMANVÄNDNING

Standardprogram (Quick Start)

Programmet Quick Start är till för användare som vill kringgå den inbyggda programmeringen och starta sitt träningspass direkt. Quick-start-programmet startas så fort pedalerna börjar röra sig. Manöverpanelen börjar visa alla mätvärden, inklusive användarens puls, förutsatt att AirBike registrerar en pulssignal. Programmet körs därefter kontinuerligt till dess att pedalerna inte längre roterar. För att avsluta programmet och se en sammanfattning av träningspasset trycker du på STOP-knappen.

Programmen INTERVAL 20/10 och INTERVAL 10/20

Programmen Interval 20/10 och Interval 10/20 erbjuder användaren en serie av åtta (8) högintensiva arbetsintervall med förinställda tidssegment. Programmet avger automatiskt en signal i början av varje arbets- och vilointervall.

Interval 20/10 Program	Interval 20/10 Program
Antal intervall: 8	Antal intervall: 8
Arbetsintervallets längd: 20 sekunder	Arbetsintervallets längd: 10 sekunder
Vilointervallets längd: 10 sekunder	Vilointervallets längd: 20 sekunder

Starta: Tryck på programknappen för Interval Custom (Anpassat intervall).

Kör: Tiden räknar ner från tre för att markera starten på varje arbetsintervall.

Avsluta: Programmet körs till dess att resterande segment tar slut. Du kan när som helst avsluta programmet genom att trycka på STOP-knappen. En sammanfattning av träningspasset beräknas och visas på displayen.

Program INTERVAL CUSTOM

Programmet Interval Custom liknar programmet interval 20/10, men det förra ger användaren möjlighet att ställa in längden på arbets- respektive vilointervallen samt det totala antalet intervall.

Starta: Tryck på programknappen för Interval Custom (Anpassat intervall).

Inställningar: När det anpassade intervallprogrammet körs första gången (eller efter en återställning av manöverpanelen) kommer användaren att behöva ange det totala antalet intervall. Justera värdet som visas genom att trycka på UP- eller DOWN-knapparna. Bekräfta genom att trycka på ENTER. Standardintervallet för vila registreras. Justera värdet och bekräfta genom att trycka på ENTER.

Kör: Tiden räknar ner från tre för att markera starten på varje arbetsintervall och programmet körs igång direkt.

Avsluta: Programmet avslutas automatiskt när alla intervallsegment tar slut. Du kan när som helst avsluta programmet genom att trycka på STOP-knappen. En sammanfattning av träningspasset beräknas och visas på displayen.

Programmen TARGET TIME (Måltid), TARGET DISTANCE (Målsträcka) och TARGET CALORIES (Målkalorier)

Programmen Target Time, Target Distance och Target Calories fungerar alla på samma sätt. I varje program har användaren möjlighet att ange ett värde och programmet fortsätter till dess att målet har uppnåtts.

Starta: Tryck på knappen för önskat Målprogram.

Inställningar: När Målpulsprogrammen körs för första gången (efter återställning av manöverpanelen) blinkar standardvärdet. Justera värdet som visas genom att trycka på UP- eller DOWN-knapparna följt av ENTER för att bekräfta. Programmet startar automatiskt.

Kör: Displayfälten tänds och börjar visa hur långt in i programmet användaren har kommit.

Om Target Time (Måltid) har valts visar manöverpanelen hur många kalorier som du har bränt.

Om Target Calories (Målkalorier) har valts visar manöverpanelen hur många kalorier som du har förbrukat.

Avsluta: Programmet avslutas automatiskt när det valda målet har uppnåtts. Du kan när som helst avsluta programmet genom att trycka på STOP-knappen. En sammanfattning av träningspasset beräknas och visas på displayen.

MÅLPULSprogram

AirBike Målpulsprogrammet ger användaren möjlighet att ange ett pulsvärde (pulsintervall) för optimal kardiovaskulär träning. Med hjälp av en uppgift (användarens ålder) beräknar manöverpanelen automatiskt den uppskattade maxpuls samt optimerat träningsintervall (35 % av maxpuls till 80 % av maxpuls).

Starta: Tryck på knappen för Målpulsprogram för att starta programmet.

Inställningar: När Målpulsprogrammen körs för första gången (efter återställning av manöverpanelen) blinkar texten AGE? och standardvärdet igen. Ställ in din ålder genom att trycka på UP- eller DOWN-knapparna följt av ENTER för att bekräfta. Programmet startar automatiskt.

Kör: Displayfälten tänds och börjar visa hur långt in i programmet användaren har kommit.

Om användarens puls är lägre än den beräknade på 65 % av maxpuls, blinkar texten SPEED UP för att indikera att användaren behöver ta i mer för att ligga på den optimala pulsen.

Om användarens puls överstiger 80A % av den beräknade maxpuls, blinkar texten SLOW DOWN på displayen för att tala om för användaren att denne pressar sig för hårt.

Avsluta: Programmet Target Heart Rate (Målpuls) är igång kontinuerligt till dess att det avslutas manuellt av användaren. Du kan när som helst avsluta programmet genom att trycka på STOP-knappen. En sammanfattning av träningen visas.

PULSTRÄNING

Pulsen är en viktig nyckel till din träning

Folkhälsomyndigheten har även understrukt vikten av att träna som en viktig del i förebyggandet av sjukdomar och en hälsosammare livsstil.

Det bästa sättet att fastställa träningsintensiteten är att övervaka pulsen. Du räknar enkelt ut din puls genom att räkna antal hjärtslag per minut vid bröstet, handleden eller halspulsådern. Det är dock svårt att ta pulsen under träning eftersom det inte går att räkna tillräckligt snabbt för att hinna registrera antalet hjärtslag. För att underlätta pulsavläsningen är AirBike utrustad med en trådlös pulsmätare som kan detektera en pulssignal som sänds via en trådlös sändare som sitter på en bröstrem (ingår inte).

Använda den trådlösa pulsmätaren

Generellt är en trådlös pulsmätare/sändare med bröstband (medföljer ej) den mest exakta och praktiska metoden för att mäta och övervaka pulssignalen. Det är också en avsevärd uppgradering från pulsmätare av touchtyp. Det händer att vissa faktorer kan påverka korrekt överföring av pulssignalen. Wi-Fi-nätverk, trådlösa telefoner och stora elektriska apparater kan försämra eller förvränga signalen så att pulsen verkar oregelbunden eller otroligt hög.

Det enda sättet att komma till rätta med sådana symtom är att isolera enheten från potentiella störningar.

En persons kroppskemi eller oförmåga att svettas kan göra att bröstbandet inte kan ge en tillräckligt stark eller korrekt pulssignal. Ett trådlöst telemetriskt pulsmottagningsystem är en funktion som finns på denna enhet. För att manöverpanelen ska kunna detektera och visa din puls trådlöst måste fyra (4) villkor vara uppfyllda:

- En kompatibel pulsmätare/sändare med bröstband måste fungera och användas. Vänligen se tillverkarens instruktioner för korrekt användning av bröstbandet. Inga kodade sändare såsom Polar modell T31 och T34 är exempel på bröstband med trådlösa sändare som är kompatibla med denna enhet. Kontakta oss för att beställa en kompatibel pulsmätare/sändare med bröstband.
- Enheten måste vara påslagen.
- Ett träningsprogram måste vara igång.
- Användaren befinner sig inom en (1) meter från manöverpanelen.

Beräknad maxpuls och målpulsintervall

Din målpuls beror främst på din ålder. Det är viktigt att arbeta i den säkra och konditionshöjande zonen, för om träningsintensiteten är för låg eller för hög kommer din styrka och kondition endast att förbättras marginellt. Ett träningspass på mycket låg intensitet ger inte maximal effekt. Omvänt kan du dra på dig skador eller utmattningssymtom om du tränar med en för hög träningsintensitet, plus att det kommer att ta längre tid att uppnå målen med din träning eftersom kroppen kommer att behöva längre tid för återhämtning.

OBS! En allmän uppfattning är det är effektivast att träna på en nivå som är mellan 65 % och 80 % av din maxpuls. Maxpuls beräknas som ett procenttal av din maxpuls (ta 220 BPM minus din ålder).

För att beräkna din maxpuls och hitta rätt zon för målet med din träning använder du följande formler. Följande beräkning är relevant för en användare som är 35 år:

- $220 - 35 = 185 \text{BPM}$ (220-ålder=Beräknad maxpuls i BPM)
- $0,65 \times 185 = 120 \text{BPM}$ (65 % av 185 BPM[Beräknad maxpuls]=120BPM)
- $0,80 \times 185 = 148 \text{BPM}$ (80 % av 185 BPM[Beräknad maxpuls]=148BPM)

Baserat på dessa beräkningar skulle det rekommenderade pulsintervallet för denna användare vara mellan 120 BPM (slag i minuten) och 148 BPM. Grafen till vänster visar rekommenderat pulsintervall för användare som är mellan 20 och 75 år.

UNDERHÅLL

Alla AirBikes är byggda för att användas i många år. Var uppmärksam på eventuella missljud, eftersom det är en första indikation på att enheten behöver repareras eller justeras. Sluta använda enheten direkt om du hör konstiga ljud, skrapande ljud, knackningar, gnissel eller vibrationer och kontakta en auktoriserad servicetekniker eller återförsäljare av träningsmaskiner. Ofta kan ett mindre problem växa sig större och kräva en större reparation om det ignoreras och man fortsätter använda utrustningen.

Innan du börjar träna ska du kontrollera att alla justeringsreglage och skruvar är ordentligt åtdragna.

AirBike är tillverkad av de mest slitstarka material som finns. Plastkomponenterna är gjutna av stark och kemikaliebeständig ABS- och PVC-plast. Ramen är tillverkad av höghållfasthetsstål och skyddas av en pulverlackering av industriell kvalitet för högsta möjliga korrosionsbeständighet. Det är dock viktigt att notera att svett kan vara extremt korrosivt om det tillåts ansamlas på maskinen. Torka därför alltid av enheten efter träningen med en trasa doppad i en mild tvällösning och eftertorka med en ren handduk. Ha gärna en sprayflaska och handduk till hands nära enheten för att se till att utrustningen håller sig i nyskick i många år framöver.

OBS! Svett är mycket korrosivt och om det tillåts sitta kvar på maskinen kommer det att orsaka missfärgning, blekning, rost och lukt. Dessa förhållanden omfattas tyvärr inte av garantin

Serviceintervall

Uppgift	Dagligen	Varje månad	En gång i kvartalet	En gång om året
Rengör/torka av ramen och manöverpanelen med en mild Tvällösning och mjuk trasa	X			
Inspektera enheten för att utesluta missljud eller lösa komponenter	X			
Se till att enheten är i våg – justera och lås stabilisatorn fot	X			
Dra åt skruvarna till veven och vinkelstången Pedaler		X		
Dra åt fästskruvarna till sadeln		X		
Dra åt pivotfästena till styret		X		
Kontrollera och dra åt länkarmspivoten Anslutningar		X		
Byt batterier i manöverpanelen			X	
Smörj kedjan			X	
Kontrollera/justera kedjans spänning				X
Dra åt skruvarna till huvudramen och stabilisatorn				X