

ALL RIGHTS RESERVED © / TM 2007



4-EM

DUNLOP

www.DKN-Technology.com



Designed and Manufactured by®

DKN

«Technology»

Sikkerhetsinstruksjoner

Vennligst les brukerveiledningen nøye før du tar i bruk ditt trimapparat. Ta vare på brukerveiledningen,

- Apparatet er kun for hjemmebruk og er testet med en total brukervekt på 125 kg.
- Følg monteringsanvisningen nøye.
- Bruk kun de originale delene som er inkludert i esken.
- Før du monterer apparatet, se til at alle delene som er beskrevet i delelisten er inkludert.
- Bruk kun egnet verktøy og be om assistanse ved behov.
- Plasser apparatet på en jevn flate . For å unngå rustskader, ikke plasser apparatet i fuktige omgivelser.
- Før første gangs bruk og hver 1-2 måneder at alle koblinger sitter godt.
- Bytt defekte komponenter og ikke bruk apparatet når det ikke er i komplett.
- Bruk kun originale deler ved reparasjon.
- Ved behov for reparasjon, forhør deg med din forhandler.
- Ikke bruk sterke kjemikalier ved rengjøring.
- Ta kun i bruk apparatet etter gjennomført montering, og ved egen inspeksjon av apparatet..
- Dette apparatet er beregnet for bruk av voksne. Barn skal kun bruke apparatet under oppsikt av en voksen.
- Forsikre deg om at de som er tilstede er oppmerksomme på mulige farer, f.eks. bevegelige deler.
- Advarsel: feil eller overdreven trening kan forårsake helseskader.

Forhør deg med din lege før du starter ett treningsprogram. Din lege kan råde deg til hva slags treningsprogram som passer for deg.

- Leverandøren kan ikke garantere for at det kan oppstå feil pga. trykkfeil eller for endringer på produktets tekniske spesifikasjonene.

All data som vises er å anse som indikasjoner og kan ikke brukes i medisinsk sammenheng.

Instruksjon for computeren



Knappefunksjoner

- **ENTER** – Trykk for å velge funksjoner
- **ST/STOPP** – Trykk for å starte eller stoppe ett program
- **RECOVERY** – Trykk for å velge Recovery funksjonen. Hold i pulssensorene mens displayet fortsatt er på etter du er ferdig med treningen din. Computeren vil telle ned fra 60 sekunder mens du fortsatt holder på pulsfølerne, etterpå vises ditt Recovery-nivå på en skala fra 1 til 6, hvor 1 rask Recovery og 6 langsom Recovery.
- **RESET** – Trykk i 1 sekund for å slette siste valg eller for å slette bildet i displayet.
- **TOTAL RESET** – Trykk for å slette bildet og for å slette all data. Trykk i 3 sekunder for å slette all data. Displayet vil deretter vise U1.
- **UP** – Trykk for å gå til funksjonen over
- **DOWN** – Trykk for å gå til funksjonen nedenfor.

Skru på

Etter strømadapteren er tilkoblet og/eller ved å trykke en knapp, vil displayet blinke og vise tallet 78. Velg riktig år ved å bruke UP og DOWN knappene, trykk ENTER for å bekrefte. Følg samme fremgangsmåte for dato og tid.



Displayet vil nå vise MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H. R. eller WATT. Bruk UP/DOWN knappene for å velge. Trykk ENTER for å bekrefte valget.

Beskrivelse av funksjoner

- TIME – Viser tidsfunksjonen ved å trykke ENTER (TIME blinker i displayet). For nedtelling velg antall minutter ved å trykke UP/DOWN.
- DISTANCE – Viser distansefunksjonen ved å trykke ENTER (DISTANCE blinker i displayet). For nedtelling velg antall kilometer ved å trykke UP/DOWN.
- CALORIES – Viser kkalorifunksjonen ved å trykke ENTER (CALORIE blinker i displayet). For nedtelling velg antall kalorier ved å trykke UP/DOWN.
- SPEED – Viser hastighetsfunksjonen ved å trykke ENTER (SPEED blinker i displayet).
- WATT – Viser energifunksjonen ved å trykke ENTER (WATT blinker i displayet).
- PULSE – Hold godt i begge pulsfølerne (rengjør pulsfølerne og hendene dine før du begynner). Ditt nåværende pulsnivå vil vises etter 30 – 60 sekunder. Ett stabilt nivå vil kun oppnås dersom pulsfølerne holdes i ett stramt grep.

Funksjonenes verdinivåer

Se original brukerveiledning side 22.

Trening i MANUAL



- Velg MANUAL, bruk UP/DOWN for å justere motstandsnivå (trimsykkelen har 16 nivåer), trykk ENTER for å bekrefte valgt nivå.
 - TID blinker i displayet: Bruk UP/DOWN for å velge treningstiden din, trykk ENTER for å bekrefte tiden. Dersom du ikke ønsker å sette noen tid trykker du kun på ENTER.
 - CALORIES blinker i displayet: Bruk UP/DOWN for å velge kaloriforbruk, trykk ENTER for å bekrefte forbruket. Dersom du ikke ønsker å sette noe forbruk trykker du kun ENTER.
 - PULSE blinker i displayet: Bruk UP/DOWN for å velge maks pulsnivå. Dersom du ikke ønsker å sette ett maks pulsnivå trykker du kun ENTER.
-
- Start treningen ved å trykke ST/STOPP knappen.

Trening i PROGRAM



- Velg PROGRAM, bruk UP/DOWN for å velge profil 1 til 12, trykk ENTER for å bekrefte valgt profil.



- Trykk ENTER igjen og sett maksverdiene for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE. Følg prosedyren som er beskrevet i MANUAL. Maksverdi for WATT kan ikke velges når PROGRAM er i bruk.
- Dersom du ikke ønsker å sette noen maksverdier, trykker du ST/STOPP for å starte treningen.

Trening i USER (brukerdefinert program)



- Velg USER, bruk UP/DOWN for å velge din egen profil. Apparatet har 16 motstandsnivåer og 16 segmenter.
- Velg motstandsnivået du ønsker i hvert segment.
- Start treningen direkte ved å trykke ST/STOPP. Trykk ST/STOPP igjen for legge inn personlige målverdier. P og TIME blinker i displayet. Følg prosedyren som er beskrevet i MANUAL.
- Start treningen ved å trykke ST/STOPP.

Trening i Target H.R.



- Velg TARGET H.R. Bruk UP/DOWN for å angi din alder.
- Trykk ENTER, 55% blinker i displayet. Bruk UP/DOWN for å velge 55, 75, 90 eller TARGET H.R.
- Dersom du velger 55, 75 eller 90 vil TIME blinke. Følg prosedyren som er beskrevet i MANUAL om å forhåndsvelge verdier.
- Dersom du velger TARGET H.R. vil 100 blinke i displayet. Følg prosedyren som er beskrevet i MANUAL om å forhåndsvelge målverdier.
- Bekreft ditt valg ved å trykke ENTER.
- Start treningen ved å trykke ST/STOPP.
- Ved å velge ønsket BPM (Beats per minute/Pulsslag i minuttet) vil motstandsnivået kontrolleres av ditt pulsnivå. Dersom ditt pulsnivå er under ditt valgte pulsslag i minuttet, vil motstandsnivået øke med ett nivå hvert 30 sek. til det høyeste motstandsnivået 16. Straks du når ditt valgte pulsslag i minuttet går motstandsnivået ett nivå ned. Dersom ditt pulsnivå er over ditt valgte pulsslag i minuttet, vil motstandsnivået straks gå ett nivå ned, og deretter gå ned ett nivå hvert 15. sekund inntil du når din målverdi.

Trening i WATT



- Velg WATT, bruk UP/DOWN for å velge ønsket målverdi (10-360 Watt). Bekreft valg ved å trykke ENTER.
- Motstandsnivået kontrolleres av energinivået Watt. Dersom energinivået ligger under valgt målverdi vil motstandsnivået øke med ett nivå hvert 30. sekund. Straks du oppnår målverdien går motstandsnivået ett nivå ned. Dersom energinivået ligger over valgt målverdi vil motstandsnivået gå ett nivå ned, og deretter gå ett nivå ned hvert 15. sekund inntil du når din målverdi.

For å avslutte trykk ST/STOPP (displayet viser P øverst i venstre hjørne). Trykk RESET og UP/DOWN for å velge nytt program.

