

CARDIO

NO



# TITAN LIFE BIKE B400

TITAN LIFE®

# INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>KJÆRE KUNDE .....</b>	<b>3</b>
<b>AVHENDING.....</b>	<b>3</b>
<b>KUNDESERVICE .....</b>	<b>4</b>
<b>SERVICE OG REPARASJON.....</b>	<b>5</b>
<b>GARANTIBESTEMMELSER.....</b>	<b>6</b>
<b>SIKKERHETSINFORMASJON.....</b>	<b>7</b>
<b>VEDLIKEHOLD.....</b>	<b>8</b>
<b>BRUKSANVISNING .....</b>	<b>9</b>
<b>MONTERINGSDIAGRAM.....</b>	<b>10</b>
<b>DELELISTE .....</b>	<b>12</b>
<b>MONTERINGSINSTRUKSER .....</b>	<b>14</b>
<b>BRUKERVEILEDNING .....</b>	<b>20</b>

# KJÆRE KUNDE

Det gleder oss at du har valgt et TITAN LIFE-produkt.

Dette er et kvalitetsprodukt som er produsert for hjemmebruk. Produktet er testet i samsvar med den europeiske normen EN 957.

Før du begynner å montere og bruke produktet, ber vi deg lese denne veiledningen nøye.

Det anbefales at alle trinn i monteringsveiledningen gjennomgås grundig før monteringen påbegynnes. Du må også kontrollere at alle deler medfølger og er fullstendige og uten skader.

Ta alltid vare på all emballasje til produktet er montert og testet.

Husk å ta vare på denne veiledningen/bruksanvisningen til eventuelt senere bruk.

## AVHENDING



Dette symbolet betyr at produktet ikke må kastes som alminnelig husholdningsavfall. Du er ansvarlig for å ta det med til en lokal avfallsstasjon. Slik hjelper du til med å bevare naturressurser og forhindre eventuelle negative konsekvenser for både mennesker og miljø.

# KUNDESERVICE

For at vi skal kunne gi deg best mulig service ved for eksempel mangler eller defekter på produktet, ber vi deg notere og oppbevare produktets serienummer og kvitteringen for kjøpet. Serienummeret finner du på merket som sitter nederst på produktets ramme. Det er ikke alltid at alle opplysninger fremgår av kvitteringen, så derfor anbefaler vi også at du fyller ut de nedenstående opplysningene om produktet. Denne informasjonen skal brukes hvis du en gang får behov for å kontakte Livingsport vedrørende produktet ditt. Vi anbefaler at opplysningene nedenfor oppbevares sammen med kvitteringen – kvitteringen må kunne fremvises i tilfelle reklamasjon.

Merke:

---

f.eks. TITAN LIFE

Produkttype:

---

f.eks. Treadmill

Modellnavn:

---

f.eks. ATHLETE T'11

Serienummer:

---

f.eks. re-12011/5212/45101-01

Kjøpssted:

---

f.eks. Expert sport Norge

# SERVICE OG REPARASJON

Vi vil gjerne gi deg den raskeste og best mulige servicen. Hvis du har problemer med maskinen din eller vil bestille reservedeler, ber vi deg om å fylle ut serviceskjemaet vårt. Du finner det på hjemmesiden vår. Ved bestilling av reservedeler finner du nummeret på den relevante delen på delelisten eller oversiktstegningen i denne veiledningen.

For at vi skal kunne hjelpe deg på den beste og raskeste måten er det meget viktig at skjemaet fylles ut så detaljert som mulig – meget gjerne med bilder og/eller video.

Serviceskjemaet på hjemmesiden må alltid fylles ut ved reklamasjoner eller forespørsel om reservedeler – spesielt ved reklamasjoner er det viktig at kvittering og serienummer vedlegges.

Du finner mer informasjon på hjemmesiden vår under Service.

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

# GARANTIBESTEMMELSER

TITAN LIFE-produkter er produsert og testet for hjemmebruk. Dette betyr at reklamasjonsretten bortfaller helt hvis produktet brukes kommersielt, til offentlig bruk eller til annen ikke-privat bruk.

Dette produktet er produsert i samsvar med den europeiske normen EN 957. Som importør av ditt **TITAN LIFE** -produkt gir LivingSport A/S 2 års reklamasjonsrett, i henhold til Kjøpsloven, på omfattende fabrikasjons- og materialfeil som fastslås ved vanlig bruk av produktet. Reklamasjonsretten dekker ikke feil, skader eller slitasje, direkte eller indirekte, som er oppstått som følge av feilaktig betjening, manglende vedlikehold, vold eller uautoriserte inngrep.

LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlig for skader påført annet innbo eller eiendeler i forbindelse med bruk av produktet.

Reklamasjon av feil og mangler, som bør oppdages ved vanlig kontroll av varen, skal meddeles til LivingSport A/S innen rimelig tid.

Ved feil/mangler kan maskinen returneres for reparasjon. Dette MÅ avtales med LivingSport A/S før returen. Etter en vurdering av feilens/mangelens omfang, vil det bli forsøkt å utbedre dette med en reparasjon. Hvis ikke dette kan utføres innen rimelig tid og uten for stort bryderi for forbrukeren, vil produktet bli byttet eller kjøpesummen kreditert. Reklamasjonsperioden starter den dagen maskinen leveres. Ta derfor alltid vare på kvitteringen for både kjøpet og leveringen.

# SIKKERHETSINFORMASJON

Før du starter med av dette eller andre treningsprogrammer, bør du forhøre deg med legen din. Dette er spesielt viktig for personer som ikke tidligere har trent regelmessig eller for personer med nåværende eller tidligere helseproblemer.

Vennligst les denne veiledningen nøye før treningen starter. Hverken produsent eller selger påtar seg ansvar for personskade eller skade på gjenstander eller innbo som er forårsaket av eller ved bruk av dette produktet. Les alle forholdsregler samt instruksjoner grundig før bruk av produktet. Vi anbefaler at denne manualen oppbevares til eventuelt senere bruk.

- Det er eierens ansvar å sikre at alle som bruker produktet er tilstrekkelig informert om alle forholdsregler. Bruk kun maskinen slik det beskrives i denne veiledningen.
- Maskinen må kun brukes innendørs, på en plan overflate med tilstrekkelig plass rundt produktet (min. 200 cm).
- Plasser ikke maskinen utendørs, i garasjen, carporten, uthuset eller i nærheten av vann.
- Maskinen skal oppbevares i vanlig romtemperatur – ikke under 15°C.
- Hold maskinen unna fuktighet og støv.
- Hold ALLTID barn under 12 år og kjæledyr unna produktet.
- Legg eventuelt en matte under stabilisatorene for å beskytte tregulv eller gulvteppe.
- Skift ut eventuelle slitte deler med det samme.
- Skadde deler eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhet eller redusere produktets levetid. Skift ut derfor straks skadde eller slitte deler, og bruk ikke produktet før denne utskiftningen er foretatt.
- Reparasjoner må kun utføres etter avtale med LivingSport A/S.
- Påse at INGEN væsker kommer inn i maskinen eller i elektroniske deler, for dette kan føre til skader på maskinen.
- Bruk passende klær når du trener. Unngå løstsittende plagg som kan bli sittende fast i maskinens bevegelige deler.
- Tren alltid i jogge- eller løpesko.

- Hvis du får smerter eller blir svimmel under trening, skal du stoppe med en gang!  
Overtrening kan føre til alvorlig skade eller død. Hvis du føler deg uvel, skal du stoppe treningen med en gang.
- Hvis maskinen din er utstyrt med en hånd-pulsmåler, skal du være oppmerksom på at pulsmåleren ikke er et medisinsk redskap, og at det må forventes en viss unøyaktighet ved en hånd-pulsmåler sammenlignet med en pulsmåler som måler nærmere hjertet. Flere faktorer, bl.a. utøverens bevegelser, kan påvirke hånd-pulsmålerens presisjon.
- Produktet er i klasse "H" (hjemme), og er derfor kun beregnet til hjemmetrening. Det bør derfor ikke brukes kommersielt eller på f.eks. institusjoner.
- Produktet er ikke produsert for medisinske formål eller til bruk i rehabilitasjon.
- Dette produktet er produsert i samsvar med den europeiske normen EN 957 og er IKKE beregnet til behandlingsmessig eller helbredende trening.
- Informasjon om maksimal brukervekt finner du i [BRUKSANVISNING](#).

## VEDLIKEHOLD

Det er viktig at produktet vedlikeholdes/rengjøres for å unngå feil. Manglende vedlikehold/rengjøring kan føre til at levetiden reduseres, og garantien kan bortfalle.

Før hver gangs bruk skal det påses at alle deler sitter godt. Etterstram etter behov. Kontroller maskinen for eventuelle feil, slark, mislyder og manglende deler. Hvis du lurer på om produktet har en feil, skal du umiddelbart stoppe all bruk og kontakte LivingSport A/S' serviceavdeling.

Du skal være spesielt oppmerksom på skruer og bolter som holder fast bevegelige deler, uansett om de er synlige eller skjulte. Dersom det oppstår feil pga. feilaktig bruk, manglende etterstramming eller vedlikehold, vil garantien alltid bortfalle. LivingSport A/S påtar seg heller ikke ansvar for feil som evt. oppstår hos 2. og 3. part.

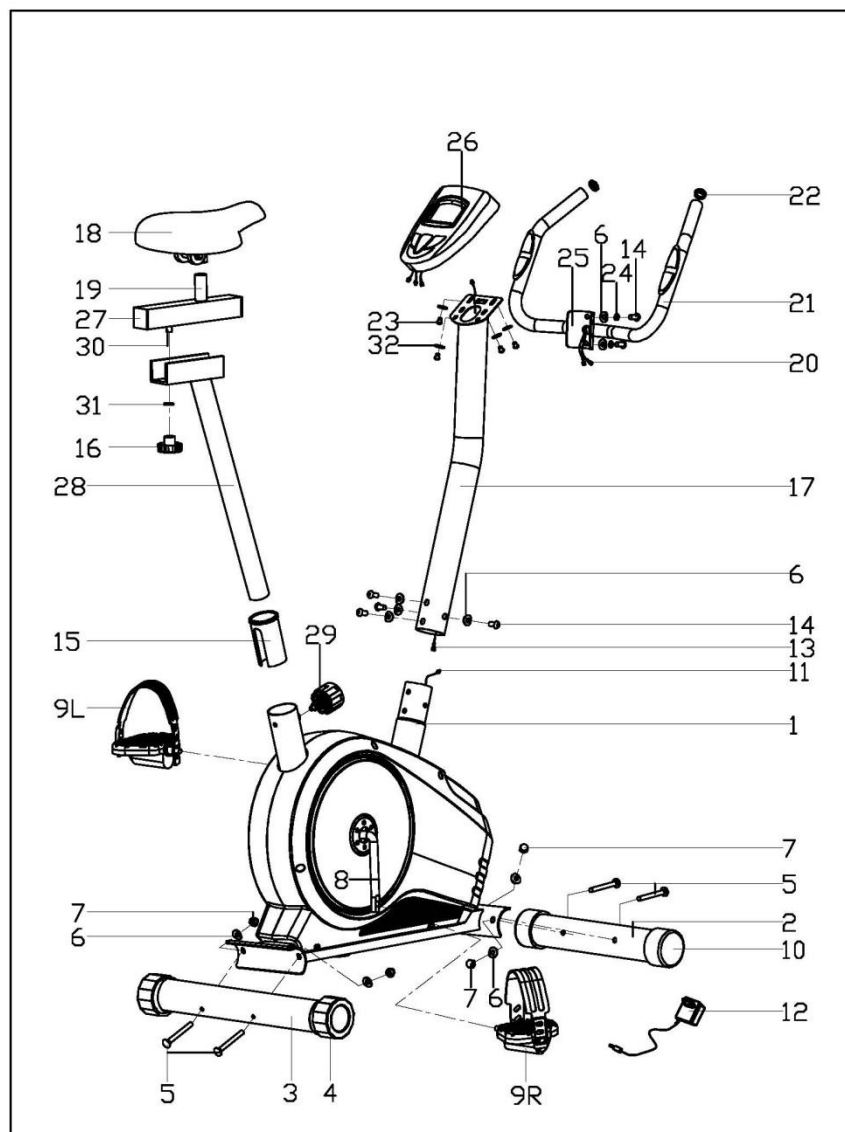
Du finner mer informasjon på hjemmesiden vår under [Service](#)



# BRUKSANVISNING

Maksimal brukervekt 120KG

# MONTERINGSDIAGRAM



# DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE	ANTALL	NR.	BESKRIVELSE	ANTALL
1	Ramme	1	17	Styrestang	1
2	Fremre støtte	1	18	Sete	1
3	Bakre støtte	1	19	Vannrett setestang	1
4	Bakre endedeksel	2	20	Pulskabel	2
5	Låsebolt M8xL74	4	21	Styrehandtak av skumplast	2
6	Buet underlagsskive D8,5x1,5xD25xR33,5	10	22	Rundt endedeksel	2
7	Hettemutter M8	4	23	Flathodet stjerneskrue	4
8	Krank	1	24	Fjærbelastet underlagsskive D8x1,5	2
9 L/R	Pedal	1/1	25	Styre	1
10	Fremre endedeksel	2	26	Computer	1
11	Sensorkabel	1	27	Firkantet endedeksel	2
12	Adapter	1	28	Setestang	1
13	Forlengelseskabel	1	29	Knott	1
14	Sekskantbolt M8x16	6	30	U-formet glidestykke	1
15	Setebøssing	1	31	Flat underlagsskive D10	1
16	Setemutter	1	32	Flat underlagsskive	4

## MERK:

*De fleste av de oppførte verktøydelen er pakket separat, men noen av dem er også forhåndsmontert på sykkelens ulike deler. Slike deler fjernes ganske enkelt og monteres igjen, som beskrevet i anvisningen.*

*Vennligst les de enkelte monteringsstrinnene og vær oppmerksom på alle forhåndsmonterte deler.*

**FORBEREDELSE:** Før montering er det viktig at du påser at du har nok plass rundt maskinen. Bruk det medfølgende verktøyet til monteringen. Før du begynner, er det viktig at du sjekker at du har alle delene.

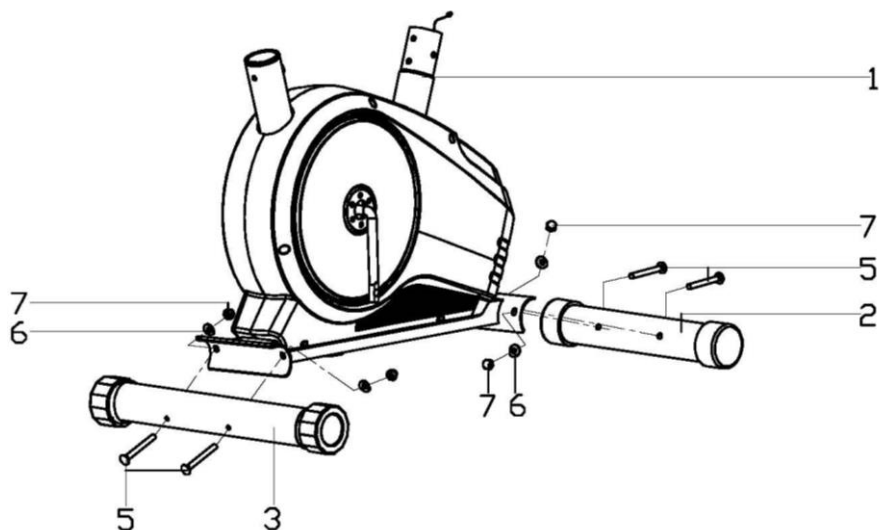
Det anbefales at maskinen monteres av to eller flere personer for å unngå

skade.

# MONTERINGSINSTRUKSER

## TRINN 1

Fest den fremre støtten (2) og bakre støtten (3) på rammen (1) med låseboltene (5), de buede underlagsskivene (6) og hettemutterne (7), som vist.



## TRINN 2

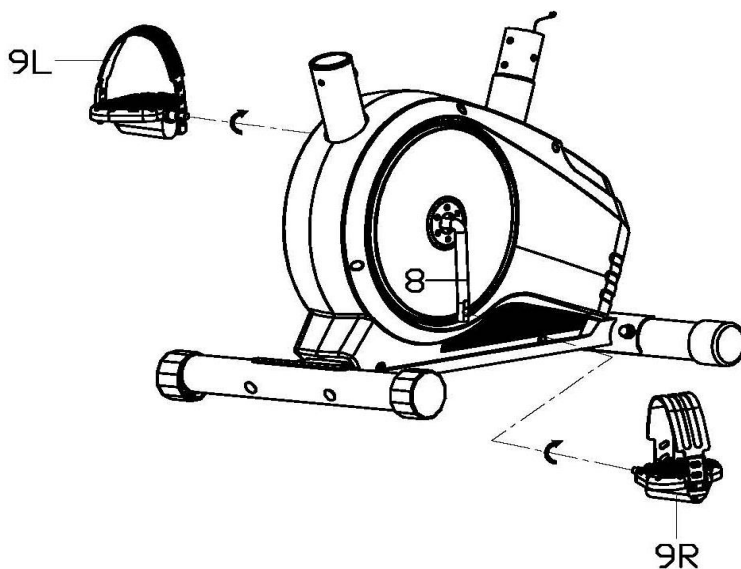
Fest høyre og venstre pedal (9L/R) til kranken (8).

### *Viktig:*

Pedalen er merket L FOR LEFT (VENSTRE) og R FOR RIGHT (HØYRE).

For å stramme den dreies den venstre pedalen MOT KLOKKERETNINGEN og den høyre pedalen I KLOKKERETNINGEN.

★ Begge pedalene må være godt strammet når du bruker sykkelen. Hvis disse instruksene ikke etterfølges, kan det føre til skade på pedalene.

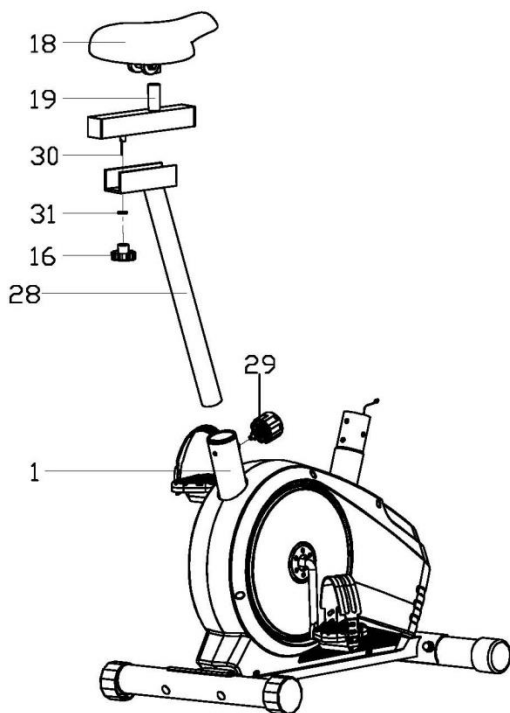


### TRINN 3

Før setestangen (28) inn i rammen (1) og fest knotten (29) i passende høyde, som vist.

Fest den vannrette setestangen (19) på setestangen (28) med den flate underlagsskiven (31) og setemutteren (16). Fest så setet (18) på den vannrette setestangen (19).

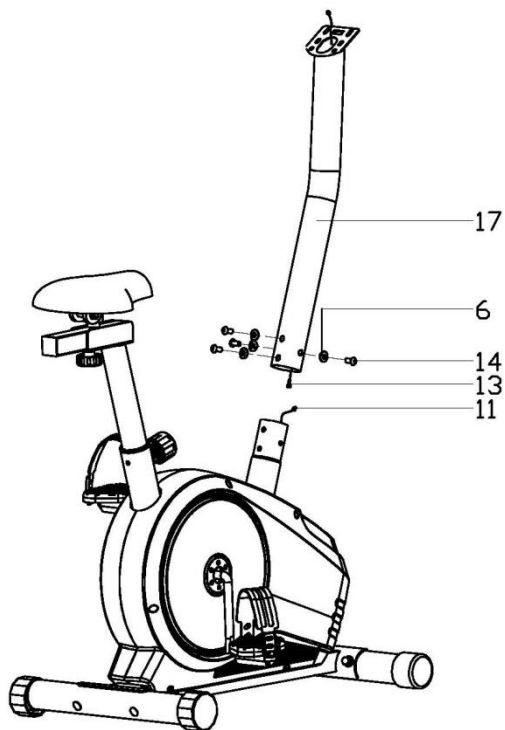
★ Påse alltid at setet er godt festet på setestangen før du bruker maskinen.





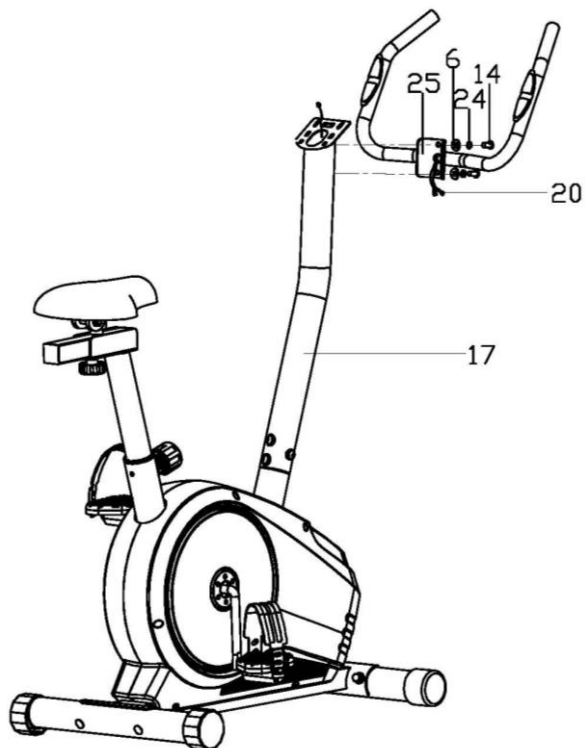
#### TRINN 4

Koble forlengelseskabelen (13) sammen med sensorkabelen (11). Så fester du styrestangen (17) på stangen på rammen (1) med sekskantboltene (14) og de buede underlagsskivene (6).



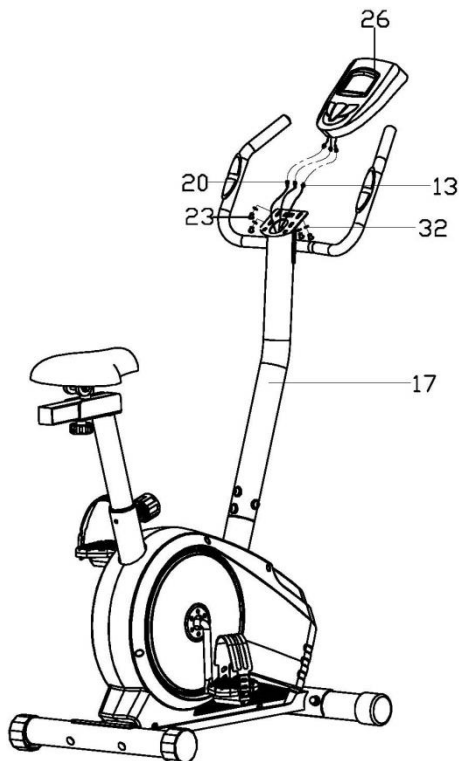
## TRINN 5

- A. Før pulskablene (20) gjennom hullet på styrestangen (17) og dra dem ut fra toppen av computerbraketten.
- B. Fest styret (25) på styrestangen (17) med sekskantbolten (14), fjærbelastet underlagsskive (24) og bøyde underlagsskiver (6).



## TRINN 6

Koble sammen pulskablene (20) og forlengelseskabelen (13) med hver av kablene som kommer ut av computeren (26). Så fester du computeren (26) på braketten på styrestangen (17) og fester den godt med den flathodede stjerneskruen (23) og flat underlagsskive (32), som vist.



## BRUKERVEILEDNING

NR.: SMS-310

### START/STOP:

1. Starter og stopper treningen.
2. Starter måling av kroppsfett.
3. Fungerer bare i stop-modus. Når tasten holdes nede i 3 sekunder, blir alle funksjonsverdier tilbakestilt til null.

**DOWN (NED):** Reduserer verdien til den valgte treningsverdien: TIME (tid), DISTANCE (avstand), osv. Under trening brukes disse tastene til å redusere motstanden.

**UP (OPP):** Øker verdien til den valgte treningsverdien. Under trening brukes denne tasten til å øke motstanden.

**ENTER:** Brukes til å bekrefte ønsket verdi eller treningsmodus.

**TEST (PULSE (puls), RECOVERY (gjenvinning)):** Trykk for å gå inn i Recovery-funksjon når computeren har målt hjerterefrekvensen. I Recovery-modus måles fitnessnivået fra 1-6 etter 1 minutt. F1 er det beste nivået, F6 er det dårligste.

**MODE (MODUS):** Trykk for å endre skjermvisning fra RPM til SPEED (hastighet), ODO til DIST (avstand), WATT til Calories (kalorier) under trening.

## TRENINGSVALG

Etter start bruker du UP- og DOWN-tastene til å velge treningsmodus, og deretter trykker du ENTER for å bekrefte modus.

### Innstilling av treningsparametre

Etter at du har valgt ønsket program, kan du forhåndsinnstille flere treningsverdier for å få ønskede resultater.

### TRENINGSPARAMETRE:

**TIME (TID)/DISTANCE (AVSTAND)/CALORIES (KALORIER) /AGE (ALDER)**

**Merk:** Noen parametre kan ikke justeres i enkelte programmer. Når et program er valgt, trykker du ENTER. "Time"-verdien blinker. Ved å bruke UP- eller DOWN-tasten kan du velge ønsket tid. Trykk ENTER-tasten for å bekrefte verdien. Nå vil neste verdi blinke. Fortsett å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk på START/STOP for å starte treningen.

## PROGRAMBETJENING

### Manual (manuelt) P1

Velg "**Manual**" ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

**Merk:** Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de parametrene som gjenstår.

## **FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER (P2-P14)**

Maskinen har 10 forhåndsinnstilte programprofiler. Alle disse programprofilene har 24 motstandsnivåer.

### **Innstilling av parametre for forhåndsinnstilte programmer**

Velg et av de forhåndsinnstilte programmene med UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

**Merk:** Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de parametrene som gjenstår.

## **WATT-KONTROLLPROGRAM (P15)**

Velg "*Watt control program*" med UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

**Merk:** Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de parametrene som gjenstår.

Computeren justerer motstanden automatisk etter hastigheten for å opprettholde konstant watt-verdi.

Du kan bruke UP- eller DOWN-tasten for å justere watt under treningen.

## KROPPSFETTPROGRAM (P16)

### Innstilling av data for kroppsfettprogram

Velg **"BODY FAT Program"** med UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter ENTER-tasten. "Male" (mann) vil blinke, og du kan velge kjønn ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre kjønn og gå videre til neste data.

"175" vil blinke for høyde, og du kan velge høyde ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre høyde og gå videre til neste data.

"75" vil blinke for vekt, og du kan velge vekt ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre vekt og gå videre til neste data.

"30" vil blinke for alder, og du kan velge alder ved å bruke UP- eller DOWN-tasten. Trykk ENTER for å lagre verdien.

**Trykk START/STOP for å starte målingen, og pass på at du tar tak i pulshåndtakene med begge hender.**

Etter 15 sekunder vil du se Body Fat %, BMR, BMI og BODY TYPE (kroppstype) på skjermen.

**MERK:** Kroppstyper:

Det er 9 kroppstyper som beregnes etter kroppsfettprosenten (FAT%). Type 1 er fra 5 % til 9 %. Type 2 er fra 10 % til 14 %. Type 3 er fra 15 % til 19 %. Type 4 er fra 20 % til 24 %. Type 5 er fra 25 % til 29 %. Type 6 er fra 30 % til 34 %. Type 7 er fra 35 % til 39 %. Type 8 er fra 40 % til 44 %. Type 9 er fra 45 % til 50 %.

BMR: Basal Metabolism Ratio (energiforbruk i hvile)

BMI: Body Mass Index (kroppsmasseindeks)

Trykk START/STOP-tasten for å gå tilbake til hovedskjermen.

## TARGET HEART RATE-PROGRAM (MÅLHJERTEFREKVENS) (P17)

### Innstilling av parametre for TARGET H.R-programmet

Velg **"TARGET H.R."** ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk så ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

**Merk:** Hvis pulsen din er over eller under ( $\pm 5$ ) innstilt målhjertefrekvens, vil computeren automatisk justere belastningen.

Dette sjekkes ca. hvert 10. sekund. Belastningen økes eller reduseres.

Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk START/STOP for å fortsette treningen for å oppnå de treningsparametrene som gjensstår.

## HEART RATE CONTROL PROGRAM (P18-P20)

Det kan velges 3 verdier for målpuls:

P15- 60 % TARGET H.R= 60 % av (220-ALDER)

P16- 75 % TARGET H.R= 75 % av (220-ALDER)

P17- 85 % TARGET H.R= 85 % av (220-ALDER)

**Innstilling av parametre for HEART RATE CONTROL**

Velg et "*Heart Rate Control Program*" ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du er ferdig med alle ønskede parameterverdier og trykk på START/STOP for å starte treningen.

**Merk:** Hvis pulsen din er over eller under ( $\pm 5$ ) innstilt målhjertefrekvens, vil computeren automatisk justere belastningen.

Dette sjekkes ca. hvert 10. sekund. Belastningen økes eller reduseres.

Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START/STOP-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de treningsparametrene som gjenstår.

## BRUKERINNSTILT PROGRAM (P21-P24)

Det finnes fire brukerdefinerte programmer, U1-U4.

I brukerdefinerte programmer kan brukere stille inn sine egne programmer.

**Innstilling av parametre for brukerdefinerte programmer**

Velg bruker ved å bruke UP- eller DOWN-tasten og trykk deretter på ENTER-tasten. Den første parameteren, "Time", blinker, og du kan justere tiden opp og ned med UP- eller DOWN-tasten. Trykk på ENTER-tasten for å lagre verdien og gå videre til justering av neste parameter.

Fortsett til du har stilt inn alle ønskede parametre.

Etter at parametrene er innstilt, vil nivå 1 blinke. Bruk UP- eller DOWN-tasten for å justere verdien og trykk på ENTER når du er ferdig.

(Dette gjøres til sammen 10 ganger). Trykk på START/STOP for å starte treningen.

**Merk:** Når en av treningsparametrene er telt ned til null, hører du en pipelyd og treningen stoppes automatisk.

Trykk på START/STOP-tasten for å fortsette treningen for å oppnå de treningsparametrene som gjenstår.

# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:	Product	MAGNETIC BIKE
	Model	TITAN LIFE BIKE B400
	Itemnumber	YK-BK8508
	Manufacturer	SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS CO.,LTD
Address	NO.63 ,TONGMINGLU ROAD,TONGAN INDUSTRIES,XIAMEN,CHINA	

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:



Directive	Standard
ROHSDirective 2011/65/EU	Report No. 68.300.17.0056.01
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-5:2009
THE EMC DIRECTIVE (2014/30/EU)	Report No.HZ10090065
THE ERP DIRECTIVE(2009/125/EC)	Report No. EN150911007S
THE LVD DIRECTIVE (2014/35/EU)	Report No. EFSH201604-L012

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi, China

Date of issue: MAR. 2021

Name: Ms. Lucy Kong

Position: Sales manager

Signature

The technical documentation for equipment is available from the above address.

—

—

—

—

—

—

—

—