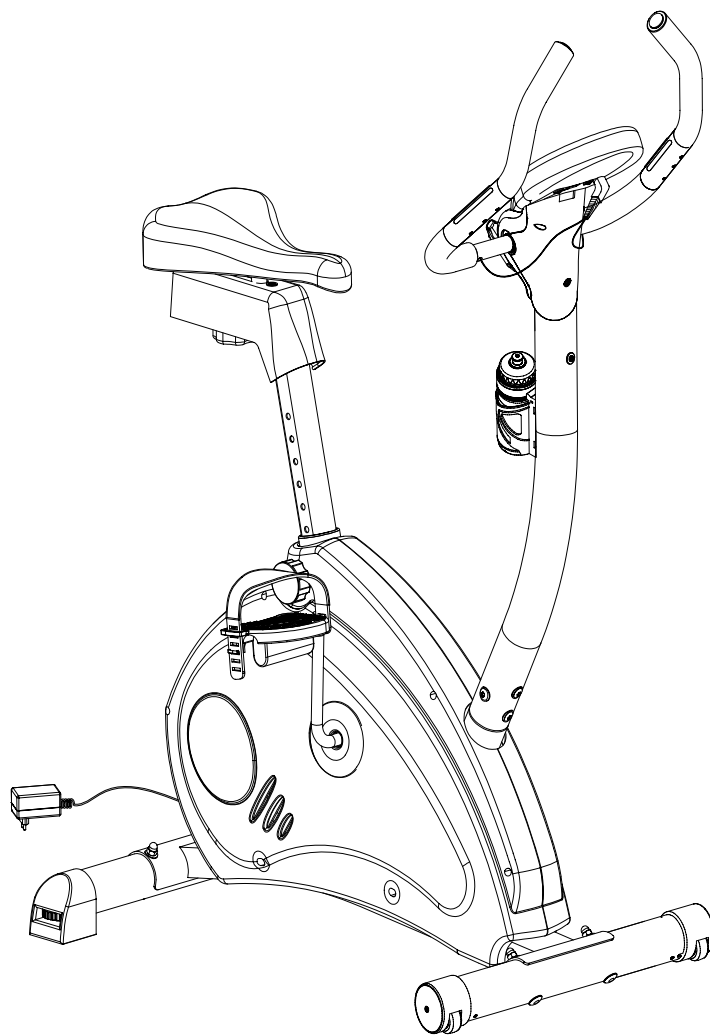


# *TOUR* **300** *edition*



Art.-Nr. BP208E  
Gresvig no: 107835  
2005-06

## **Sikkerhetsmessige forhåndsregler:**

Denne trimsykkelen er bygget for å gi optimal sikkerhet. Til tross for dette er det alltid noen forhåndsregler som må tas når man skal benytte trim apparat. Vær vennlig å lese hele brukerveiledningen før du begynner og montere eller bruke sykkelen. Legg spesielt merke til følgende sikkerhetsinstrukser:

1. Hold barn og dyr unna sykkelen til enhver tid. Ikke la barn være uten oppsyn i samme rom som sykkelen.
2. Trimsykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.
3. Hold deg innenfor ditt anbefalte mosjonsnivå. Hvis du føler noen form for smerte, kvalme eller andre unormale symptomer, må du straks stoppe treningen.
4. Monter og bruk sykkelen på en jevn og plan overflate. Ikke la sykkelen stå i fuktige omgivelser.
5. Holde hendene unna alle bevegelige deler.
6. Benytt alltid passende treningstøy og sko når du trener. Benytt ikke klær som kan feste seg fast i sykkelen. Bruk gode sko, unngå sko med lærsåle og høye hæler.
7. Benytt sykkelen kun til sitt formål, beskrevet i manualen. Bruk ikke tilleggsutstyr som ikke er anbefalt der.
8. Plasser aldri skarpe gjenstander i nærheten av trimsykkelen.
9. Før du starter en treningsøkt, varm alltid opp i 5-10 minutter. Avslutt alltid treningsøkten i rolig tempo, tøy ut helt til slutt.
10. Begynn aldri å reparere sykkelen på egen hånd. Ta kontakt med forhandler av sykkelen.
11. Produktet har vært testet og klassisert til EN957 under klasse HB. Trimsykkelen er kun til hjemmebruk. Maksimumsvekt på bruker er 110 kg.
12. Gå jevnelig over sykkelen, pass på at skruer og muttere til enhver tid er forsvarlig strammet.

Advarsel: Før du begynner å trene, konsultere med din lege først. Dette er spesielt viktig hvis du er over 35 år eller har ulike helse problemer. Les alle instruksjoner før du bruker treningsutstyr.

Oppbevar brukerveiledningen på et tilgjengelig sted.

# Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk at øvre og nedre computer kabel er montert.
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS  
Strandveien 33, 3050 Mjøndalen  
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27  
Hovedkontor: 32 27 27 00  
Telefaks: 32 27 27 01  
Epost: [post@nordicfitness.no](mailto:post@nordicfitness.no)

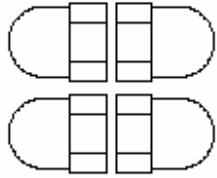
Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 19.00  
Fredag kl. 10.00 – 14.00

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne, Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet. The owner manual is only for the customer reference. We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

**Nordic Fitness**   
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

# SCREW PACK

BP-208E



No.63 capsule nut for stand foot (4)



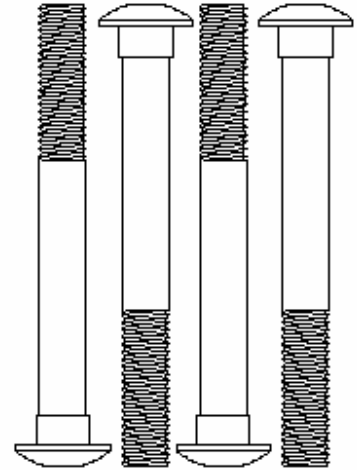
No.17 Washer for handlebar(1)



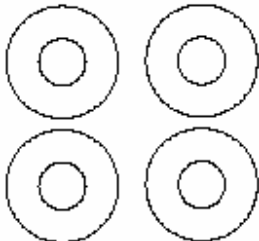
No.18 Spring washer for handlebar(1)



No.71 Screw for front and rear plastic handlebar cover(2)



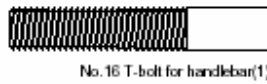
No.62 Coach bolt for stand foot (4)



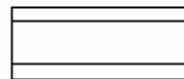
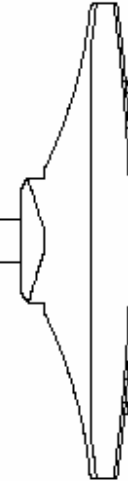
No.21 Curved washer for stand foot(4)



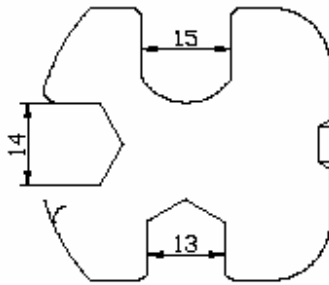
No.64 Screw for rear plastic handlebar cover(2)



No.16 T-bolt for handlebar(1)



No.19 Bushing for handlebar (1)



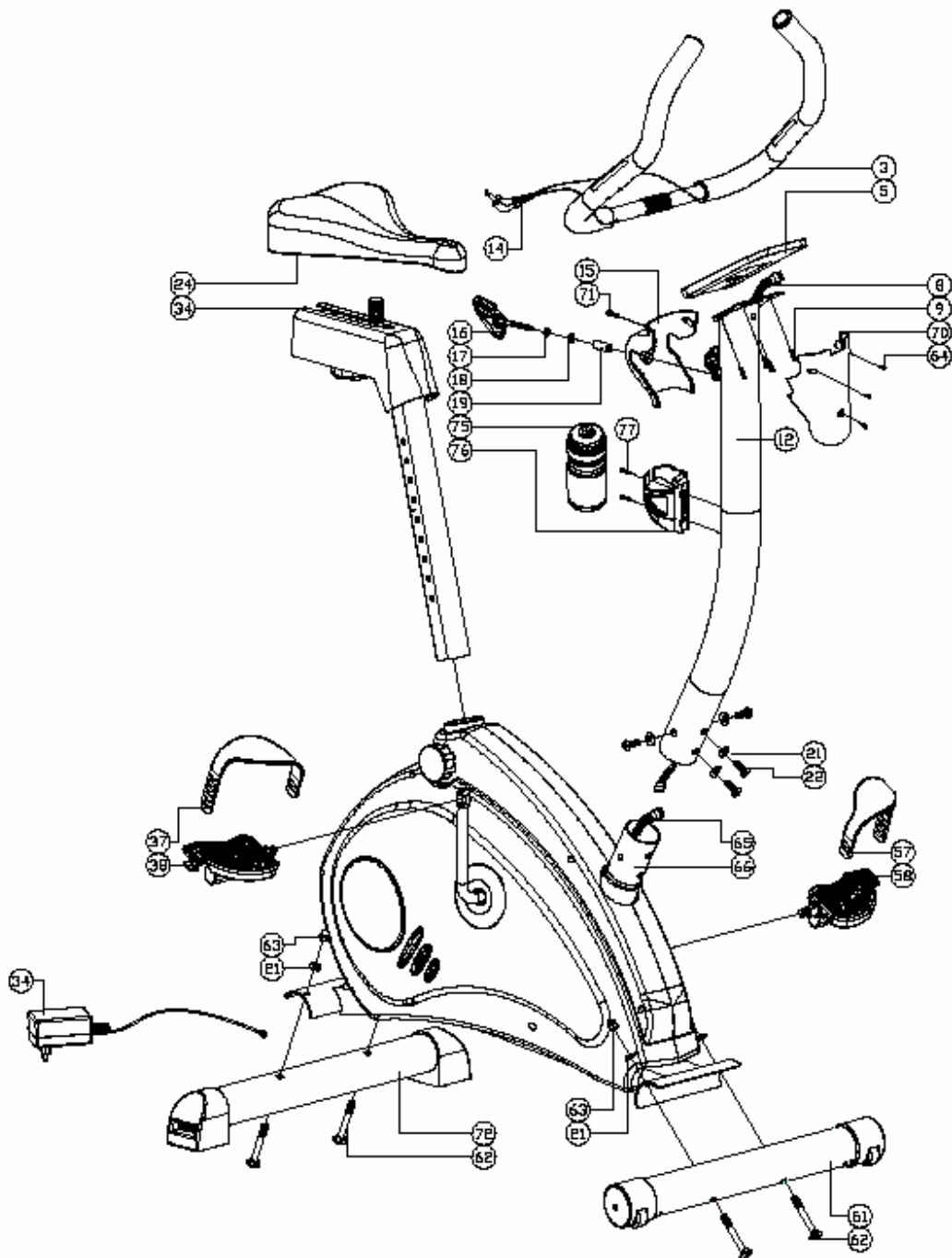
Screwdriver (1)

Allen Key (1)

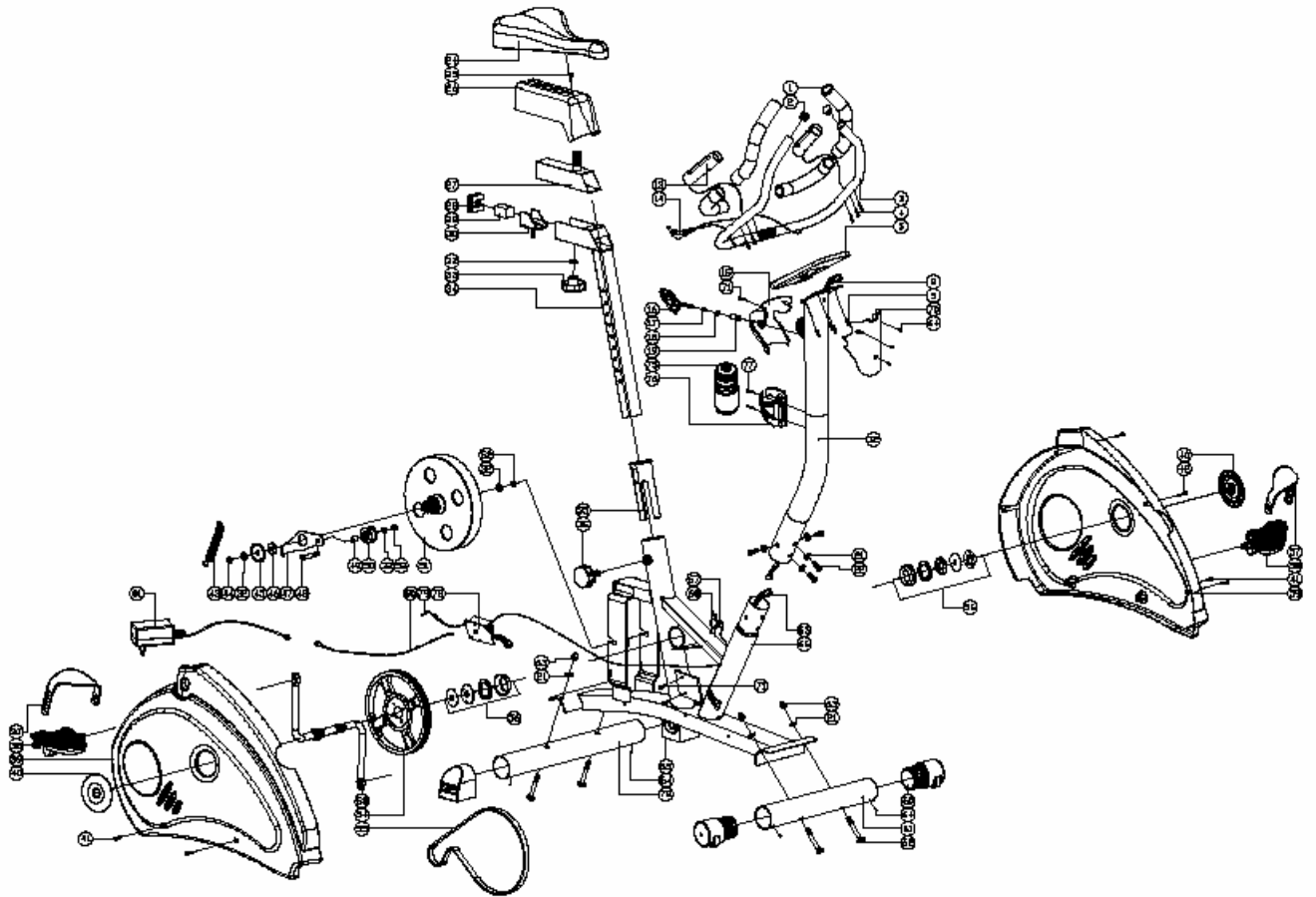
## Deleliste

NR.	Beskrivelse	Ant.
3	Styre	1
5	Computer	1
8	Computer kabel (over)	1
9	Skruer til computer	4
12	Styrestamme	1
14	Hånd puls kabel	1
15	Fremre deksel til styret	1
16	T-bolt for styret	1
17	Skive til styret	1
18	Spring skive til styret	1
19	Foring til T-bolt	1
21	Buet skive for styrestamme og fot	8
22	Skruer til styrestammen	4
24	Sete	1
34	Setestamme	1
37	Pedalstropp, høyre	1
38	Pedal , høyre	1
57	Pedalstropp, venstre	1
58	Pedal , venstre	1
61	Fremre stabilisator	1
62	Bolt for fot	4
63	Hettemutter	4
64	Skruer for stabilisator / bakre plastikk styredeksel	6
65	Computer kabel (nedre )	1
66	Hovedramme	1
70	Fremre og bakre plastisk styrestamme deksel	1
71	Skruer for fremre og bakere styrestamme deksel / DC motor	4
72	Fremre stabilisator	1
75	Vannflaske	1
76	Vannflaske holder	1
77	Skruer for vannflaskeholder	2
81	AC-DC adapter	1

DELEKART:



## DETALJERT DELEKART:



## DETALJERT DELELISTE

NO.	Description	Qty
1	Foam grip for handlebar	2
2	Handlebar cover cap	2
3	Handlebar	1
4	Screws for hand-pulse sensor	6
5	Computer	1
8	Computer cable ( upper part )	1
9	Screws for computer	4
12	Handlebar column	1
13	Hand-pulse sensors	2
14	Hand-pulse cable	1
15	Front plastic handlebar cover	1
16	T-bolt for handlebar	1
17	Washer for handlebar	1
18	Spring washer for handlebar	1
19	Bushing for T-bolt	1
21	Curved washer for handlebar column and stand foot	8
22	Screws for handlebar column	4
24	Saddle	1
25	Screw for affixing plastic cover	1
26	Plastic-saddle adjustment rail cover	1
27	Rail for vertical saddle-adjustment	1
28	Square saddle-adjustment rail cover cap	1
29	Polystyrene cube	1
30	Saddle-adjustment plate	1
32	Washer for saddle-adjustment / flywheel and guide wheel	4
33	Horizontal saddle-adjustment screw head	1
34	Saddle support	1
35	Plastic bush for saddle support	1
36	Adjustable knob for saddle support	1
37	Safety strap for pedal, right	1
38	Pedal , right	1
39	Side cover , right	1
40	Crank cover	2
41	Screws for side cover	4
42	Screws for side cover	4
43	Spring for guide-wheel	1
44	Nut for flywheel	2
45	Large washer for guide-wheel	1
46	Small washer for guide-wheel	1
47	Bracket for guide-wheel	1
48	Shaft for guide-wheel	1



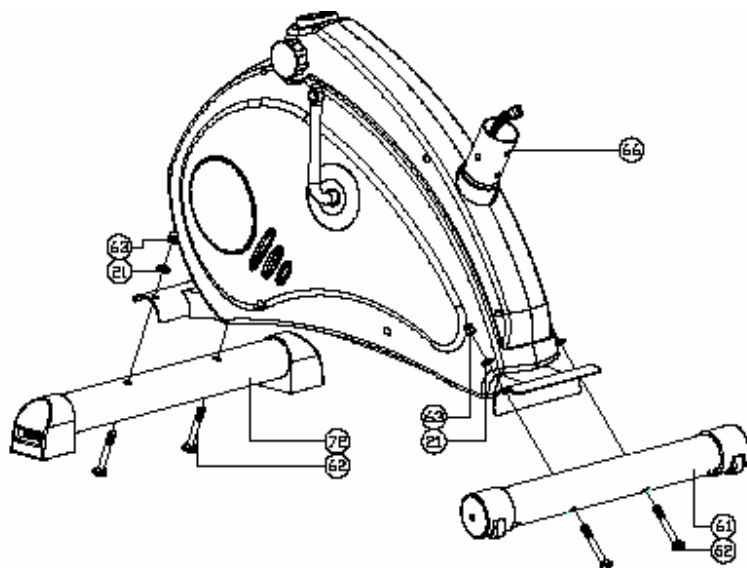
49	Bush for guide wheel	1
50	Guide-wheel	1
51	Flywheel	1
52	Nylon nut for flywheel and guide-wheel	2
53	Crank	1
54	V-belt guide-roller, large	1
55	V-belt	1
56	Bearing set	2
57	Safety strap for pedal , left	1
58	Pedal , left	1
59	Side cover , left	1
60	Front stand foot cover cap	2
61	Front stand foot	1
62	Coach bolt for stand foot	4
63	Capsule nut for stand foot	4
64	Screws for stand foot cover cap / rear plastic handlebar cover	6
65	Computer cable ( lower )	1
66	Main frame	1
67	Sensor	1
68	Screws for sensor	2
69	Rear stand foot cover cap	2
70	Front and rear plastic handlebar cover	1
71	Screw for front and rear plastic handlebar cover / DC motor	4
72	Rear stand foot	1
75	Water bottle	1
76	Water bottle holder	1
77	Screw for water bottle holder	2
78	DC motor	1
79	Resistance cable for DC motor	1
80	DC power cable	1
81	AC-DC adapter	1

## MONTERING

For å gjøre monteringen av sykkelen så enkel som mulig anbefales det at brukerveiledningen leses nøye, delene sorteres og instruksene følges steg for steg som beskrevet nedenfor;

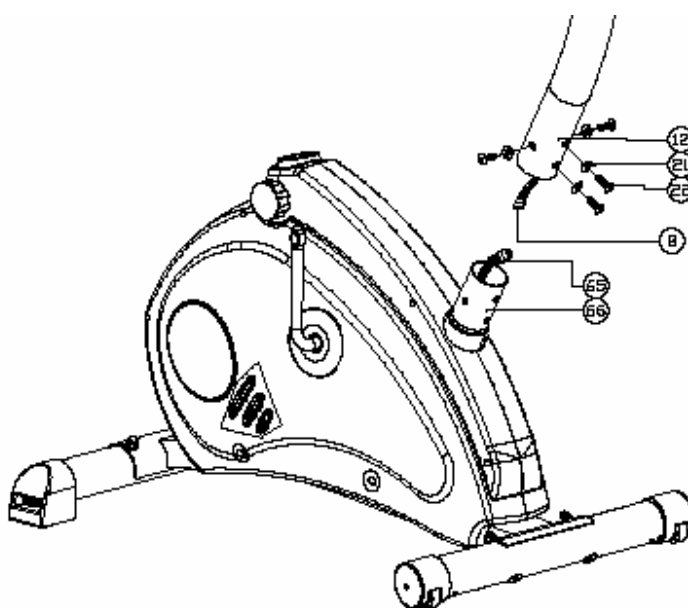
### 1. Montering av stabilisatorene

Monter fremre og bakre stabilisator (61/72) til hovedrammen(66) med fire bolter(62), fire kurvede skiver (21) og fire muttere (63).



### 2. Montering av styrestammen og Computer kabel

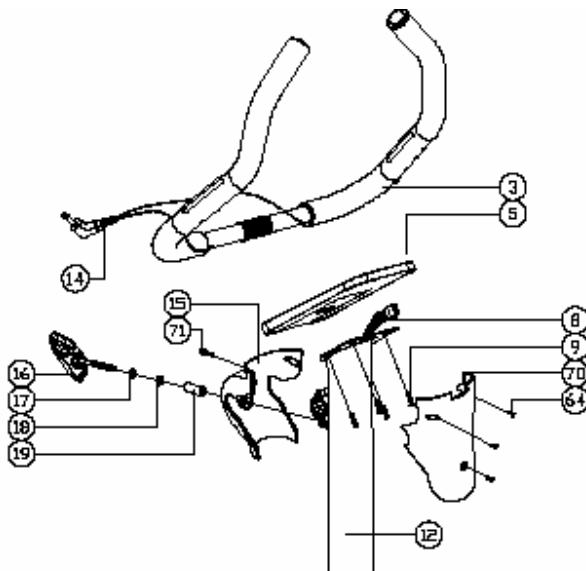
Skru opp de 6 skruene (22) som sitter nederst på styrestammen. Koble øvre computer kabel (8) med nedre computer kabel (65), før styrestammen (12) ned i hovedrammen. Fest med kurvet skiver og skruer.



### 3. Montering av styre og computer

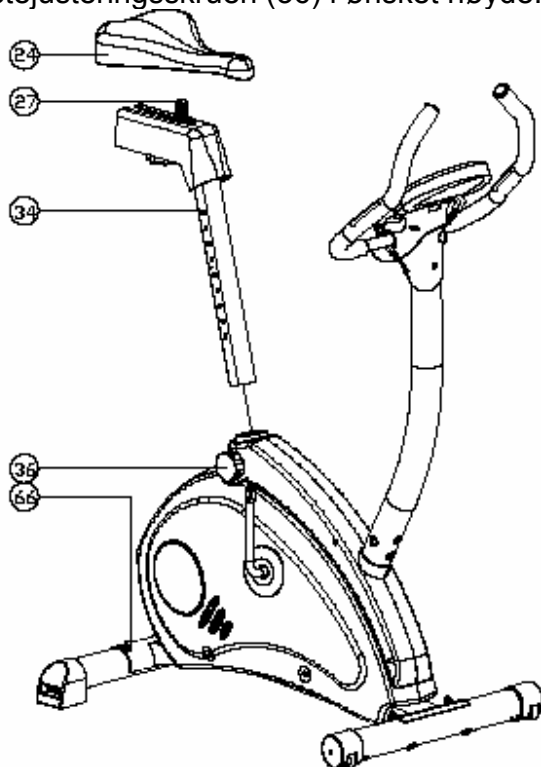
Monter styret (3) til styrestammen (12) med T-bolt (16), skive (17) og spring skive (18) igjennom foringen (19).

Fest computeren (5) til braketten med fire skruer (8) og plugg computer kabel (8) og håndpuls-kabelen (14) i på baksiden av computeren (5). Fest fremre og bakre deksel til styret med to M5 skruer (71) and to M3 skruer (64).



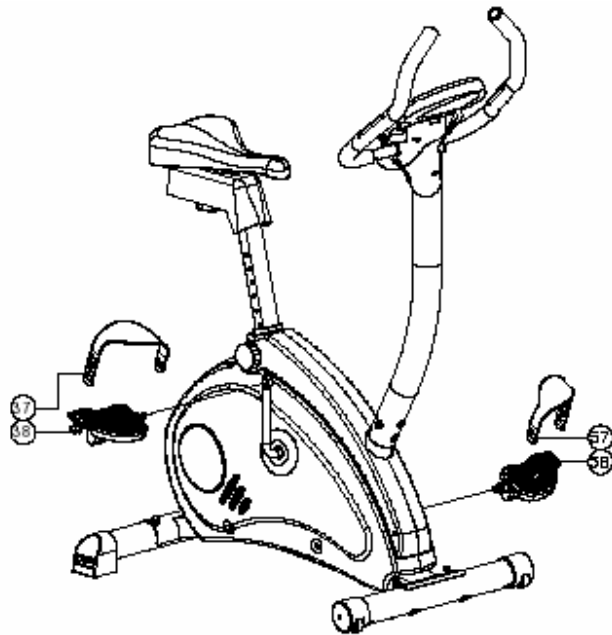
### 4. Montering av sete

Fest setet (24) til det vertikale setejusteringsfestet (27) på setestammen (34) med skrue og mutter. Løsne høydereguleringsskruen (36) på hovedrammen (66). Før setestammen (34) ned i hovedrammen (66), fest med setejusteringskruen (36) i ønsket høyde.



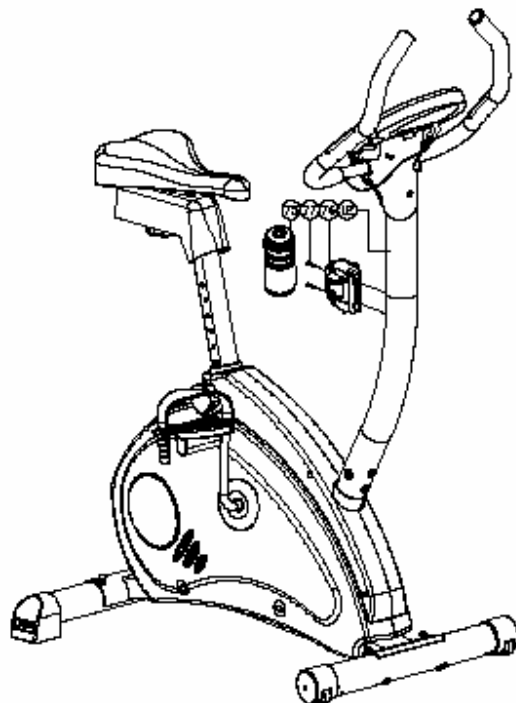
### 5. Montering av pedalene

Pedalene (38/58) er merket med "R" (høyre) og "L" (venstre).  
Fest forsiktig "L" pedalen inn i venstre krank arm (58), skru motsatt av klokken.  
Gjør det samme med "R" pedalen, men skru med klokken.



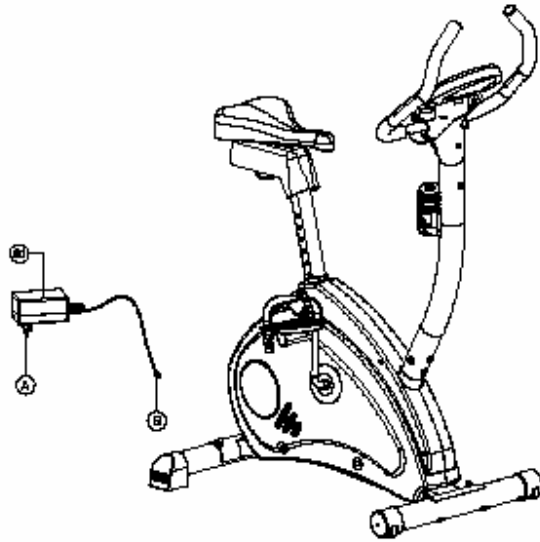
#### **6. Montering av vannflasken**

Fest vannflaskeholderen (76) til styrestammen (12) med to skruer (77). Sett vannflasken (75) på plass i holderen (76)

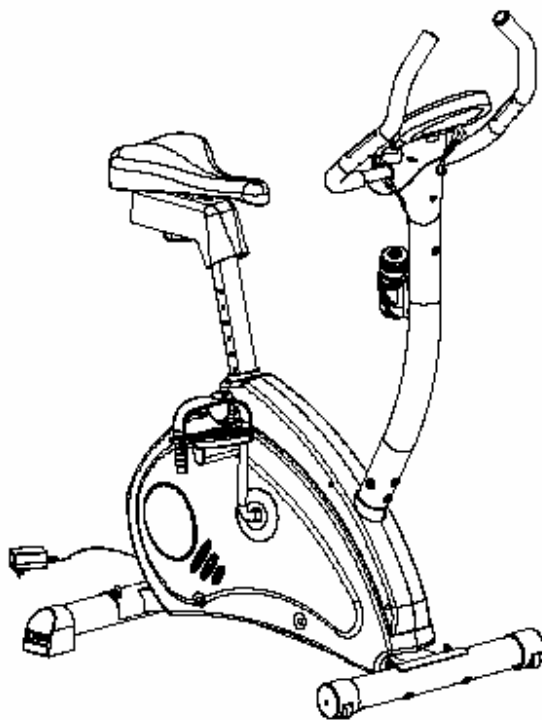


## 7. Montering av adapteren

Koble adapter plug (B) (81) til inntak på venstre side bak sykkel. Sett kontakten i stikkkontakten.

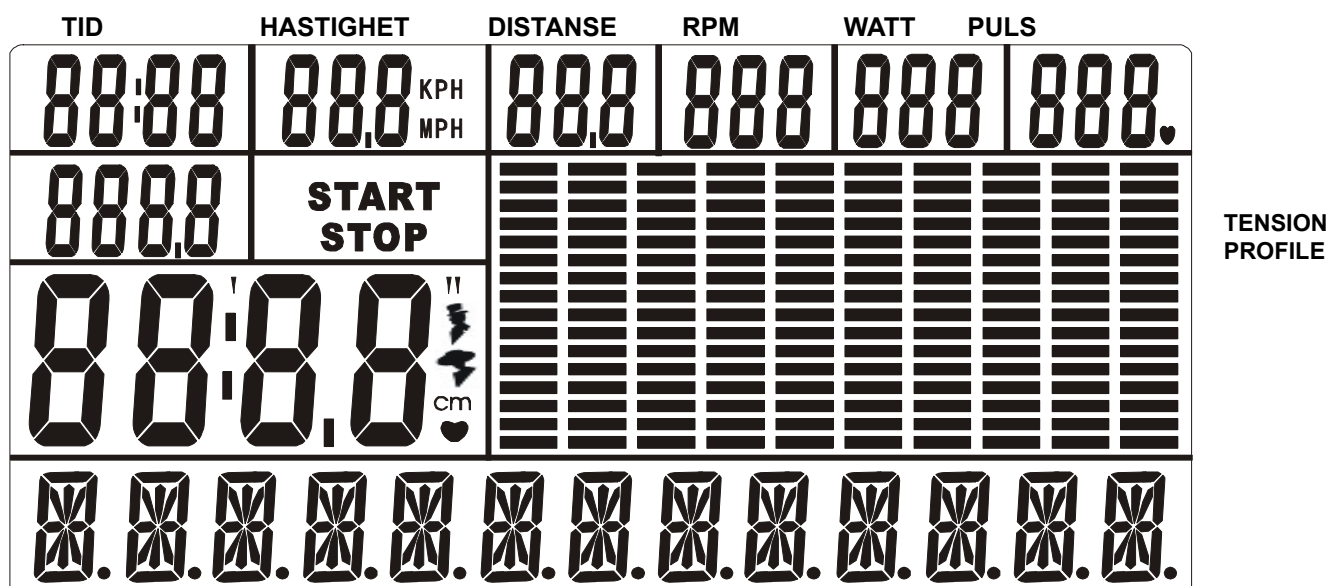


## 8. Ferdig resultat:



# INSTRUKSJON TIL COMPUTEREN:

## AB010 / AB011 MOTORIZED ERGO METER / EMS SYSTEM COMPUTER



### PROGRAMMER:

Program 1 er et manuelt program. Trykk "enter" for å velge tid, distanse og kaloriforbruk. Trykk opp eller ned for å velge ønsket tid, distanse og kaloriforbruk. Etter å ha startet programmet med å trykke "start/stopp" knappen. For at pulsmåleren skal virke må hendene holde rundt pulssensorene på styret. Puls kan avleses i displayet for puls. Brukeren kan velge ønsket motstandsnivå ved å trykke opp eller ned tastene under trening.

### FORHÅNDS PROGRAM:

Program 1 til 11 er forhåndsprogrammerte program. UP/DOWN, VALLY, FITNESS, RAMP, MOUNTAIN, INTERVAL, CARDIO, ENUDRANCE, SLOPE, RALLY. Velg program, trykk enter.

Trykk "enter" for å velge tid, distanse og kalorier. Trykk opp/ned tastene for å endre verdiene. Start programmet ved å trykke start/stop. Brukeren kan justere verdiene under treningen ved å trykke opp/ned tastene.

### FARTSPROGRAM: Watt control

Program 12 er fartsavhenging program. Trykk "enter" for å velge tid, distanse og watt. Trykk opp/ned tastene for å velge ønsket tid, distanse og watt. Trykk start/stopp for å starte programmet. Dette programmet justerer motstanden slik at brukeren klarer å opprettholde den forhåndsvalgte farten. Hvis brukeren trår for raskt vil motstanden øke, hvis det trås for sakte vil motstanden avta slik at det er enklere å følge den forhåndsvalgte farten.

### PULS PROGRAM:

Program 13 – 16 er pulsprogram. Computeren regulerer motstanden slik at brukerens puls holder seg innenfor det programmet som er forhåndsvalgt. For at disse programmene skal fungere er det viktig at håndflaten dekker håndpuls sensorene på styret.

**Program 13:** 55% av maks puls. Trykk "enter" for å legg inn opplysninger om tid, distanse, kalori og alder. Programmet sørger for at brukerens puls holder seg på ca. 55% av maks puls.

**Program 14:** 75% av maks puls. Trykk "enter" for å legge inn opplysninger om tid, distanse, kalori og alder. Programmet regulerer motstanden slik at brukerens puls holder seg på ca. 75% av maks puls.

**Program 15:** 90% av maks puls. Trykk "enter" for å legge inn opplysninger om tid, distanse, kalori og alder. Programmet regulerer motstanden slik at brukerens puls holder seg på ca. 90% av maks puls.

**Program 16:** Brukeren kan legge inn ønsket puls nivå. Trykk "enter" for å legge inn opplysninger om tid, distanse, kalori, alder og puls.

#### **EGENDEFINERT PROGRAM:**

Program 17 er selvprogrammerbart. Brukeren kan bestemme, tid, distanse, kalori og motstandsnivå i 10 intervaller. Verdiene som legges inn blir lagret i minnet etter at de er lagt inn. Brukeren kan også endre motstanden i intervallene underveis i programmet ved å trykke up/down,

#### **KROPPSFETT PROGRAM:**

Program 18 er et spesialprogram laget for å beregne brukerens kroppsfett samt lage en profil til brukeren. Det finnes fem ulike profiler. Trykk "enter", legge inn data om kjønn, høyde, vekt og alder ved å trykke up/down. Trykk start, brukeren må umiddelbart legge håndflatene rundt pulssensorene. Hvis håndpuls sensoren ikke kan fange opp noe signal, vil error komme opp i displayet. Hvis dette skjer trykk start/stop for å stoppe programmet. Prøv igjen. Testen viser fett%, BRM, BMI og Body type

**FITNESS TEST:** trykk puls recovery knappen.

Denne testen beregner brukeren fysiske form ved å sammenligne puls ved treningsstart og slutt. Den fysiske formen vil bli bedre ved regelmessig trening.

1. Trykk puls recovery knappen rett etter en treningsøkten er avsluttet
2. Hold godt rundt puls sensorene med begge hendene.
3. Tiden vil telle ned fra 60 sekunder til 0
4. Din personlige form kommer frem på skjermen angitt fra F1.0 til F6.0.

Se nedunder for nærmere forklaring:

**F1.0 = Meget god**

**F2.0 = God**

**F3.0 = Passe bra**

**F4.0 = Under gjennomsnittet**

**F5.0 = Dårlig**

**F6.0 = Meget dårlig**

**STRØM:** denne modellen må kobles til strømmettet med medfølgende ledning.

**PÅ:** For å starte sykkelen trykk på hvilken som helst knapp på computeren eller begynn å trå pedalene rundt.

**AV:** Computeren slår seg automatisk av hvis sykkelen står urørt i mer enn 4 minutter.

**PULS RECOVERY:** Trykk denne knappen for å starte fitness testen for å finne din personlige form. Resultatet vises i fra F1.0 til F6.0. (se mer forklaring under Fitness test).

**ENTER:** Denne knappen brukes for å velge program og bekrefte valgte verdier innenfor tid, hastighet, distanse, kalori, RPM, watt og puls.

**UP (opp):** Trykk denne knappen for å velge de ulike programmene, for å øke verdier og når

personlige opplysninger legges inn.

DOWN (ned): brukes på samme måte som UP, men ved å bruke DOWN vil verdiene minske.

START/STOP: trykk denne knappen for å starte/stoppe alle program. Hvis knappen holdes inne i 2 sekunder nullstilles computeren.

### **INSTRUKSJONER:**

- A. Sett i strømledningen. Sykkel computeren gir fra seg en pipe lyd.
- B. Velg program og lagre verdier:
  - trykk up eller down knappene for å velge manuelt program
  - trykk "enter" for å velge manuelt program
  - Nå vil "time" displayet blinke. Trykk up/down for å velge treningstid i minutter. Når du har kommet frem til ønsket treningstid, trykk "enter".
  - Nå vil "distance" displayet blinke, velg ønsket distanse med up/down tastene. Trykk enter når du har kommet frem til ønsket distanse.
  - Nå vil "calori" displayet blinke, trykk "UP/DOWN" for å registrere antall kalorier du ønsker å forbrenne.
  - Trykk "Start/Stop" for å starte programmet.

### **FORHÅNDSVALGT PROGRAM:**

Sykkelen har følgende program:

UP/DOWN	INTERVAL
VALLEY	CARDIO
FITNESS	ENDURANCE
RAMP	SLOP
MOUNTAIN	RALLY

1. Trykk "up/down" til ønsket program kommer frem i displayet.
2. Bekreft ønsket program med "enter"
3. "Time" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket treningstid. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
4. "Distance" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket distanse. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
5. "Calori" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge antall kalorier som ønskes forbrent. Trykk "enter" for å bekrefte kalorier.
6. Trykk "start/stop" for å starte programmet.

### **WATT CONTROL PROGRAM (fartsavhenging program):**

1. Trykk "up/down" til Watt programmet kommer frem i displayet.
2. Bekreft ønsket program med "enter"
3. "Time" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket treningstid. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
4. "Distance" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket distanse. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
5. "Calori" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge antall kalorier som ønskes forbrent. Trykk "enter" for å bekrefte kalorier.
6. "Watt" displayet blinker. Trykke "up/down" for å velge hvilken fart du ønsker å holde ( "watt"). Bekreft med "enter".
7. Trykk "start/stop" for å starte programmet.

NB!: I dette programmet vil motstanden regulere seg slik at du skal klare å holde den farten (watt) som



er forhåndsbestemt i punkt 6. Hvis du trår for sakte vil motstanden avta, trår du for fort vil motstanden øke.

### **PERSONLIG TRENINGSPROFIL:**

1. Trykk "up/down" til du kommer til "user profile"
2. Trykk "enter" for å velge dette programmet
3. "Time" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket treningstid. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
4. "Distance" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket distanse. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
5. "Calori" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge antall kalorier som ønskes forbrent. Trykk "enter" for å bekrefte kalorier.
6. Kolonne 1 vil blinke, trykk "up/down" for å bestemme første treningsprofil. Trykk enter for å bekrefte den første treningsprofilen.
7. Kolonne 2 vil blinke, trykk "up/down" for å bestemme den andre treningsprofilen. Trykk enter for å bekrefte den andre treningsprofilen. Det er mulig å programmere totalt 10 intervaller. Gjør som beskrevet i punkt 6 og 7 for å programmere de resterende profilene.
8. Trykk "start/stop" for starte programmet.

NB! Din personlige treningsprofil vil bli lagret i minnet.

### **PULS PROGRAM:   55% av max puls,                       75% av max puls                       90% av max puls**

1. Trykk "up/down" for å velge rett puls program.
2. Trykk "enter" for å bekrefte ønsket program.
3. "Time" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket treningstid. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
4. "Distance" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket distanse. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
5. "Calori" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge antall kalorier som ønskes forbrent. Trykk "enter" for å bekrefte kalorier.
6. "Age" displayet blinker. Trykk "up/down" for å legge inn rett alder. Trykk "enter" for å bekrefte alder.
7. "Target HR" displayet blinker. Sjekk om dette er ønsket puls nivå. Hvis du ikke ønsker dette pulsnivået trykk "up/down" for å endre.
8. Trykk "start/stop" for å starte programmet.

### **PULS KONTROLL PROGRAM:**

9. Trykk "up/down" for å velge "target heart rate" program
10. Trykk "enter" for å bekrefte ønsket program.
11. "Time" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket treningstid. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
12. "Distance" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge ønsket distanse. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
13. "Calori" displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge antall kalorier som ønskes forbrent. Trykk "enter" for å bekrefte kalorier.
14. "Target H.R." displayet blinker. Sjekk om dette er ønsket puls nivå. Hvis du ikke ønsker dette pulsnivået trykk "up/down" for å endre.
15. Trykk "start/stop" for å starte programmet.

### **KROPPSFETT MÅLING:**

1. Trykk "up/down" for å velge "body fat test" program
2. Trykk "enter" for å bekrefte ønsket program.
3. "Height"(høyde) displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge din høyde. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
4. "Weight" (vekt) displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge din vekt. Trykk "enter" for å bekrefte tid.
5. "Age" (alder) displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge din alder. Trykk "enter" for å bekrefte kalorier.
6. "Gender" (kjønn) displayet blinker. Trykk "up/down" for å velge male (mann) eller female (kvinne)
- 7.. Trykk "start/stop" for å starte kropps fettmålings programmet.
8. Etter at testen er utført, trykk "up/down" for å sjekke resultatene
9. For å avslutte dette programmet trykk "start/stop".

#### **KJEKT Å VITE:**

- A. De kalkulerte verdiene og målingene computeren foretar er ikke av medisinsk verdi.
- B. Variabler som må legges inn før trening:

<b>PROGRAM</b>	<b>VARIABLER</b>
P1-P11	TID, DISTANSE, KALORIER
P12	TID, DISTANSE, KALORIER OG WATT
P13-P15	TID, DISTANSE, ALDER, MAX PULS
P16	TID, DISTANSE, KALORIER, MAX PULS
P17	TID, DISTANSE, KALORIER, 10 INTERVALLER
P18	KJØNN, HØYDE, VEKT OG ALDER

Når programmet startes telles de forhåndsinnstilte verdiene nedover fra innstilt verdi til 0. Når en forhåndsinnstilt verdi når null vil computeren gi fra seg et lite pip og programmet slutter.

#### **C. KROPPSTYPER**

Det er 5 forskjellige kroppstyper i fettprosent programmet.

- Type 1 fra 5% til 14% fett
- Type 2 fra 15% til 24% fett
- Type 3 fra 25% til 29% fett
- Type 4 fra 30% til 39% fett
- Type 5 fra 40% til 50% fett

#### **D. BMR (HVILEMETABOLISME)**

Er antall kalorier du forbrenner i løpet av en 24 timers periode ved hvile.

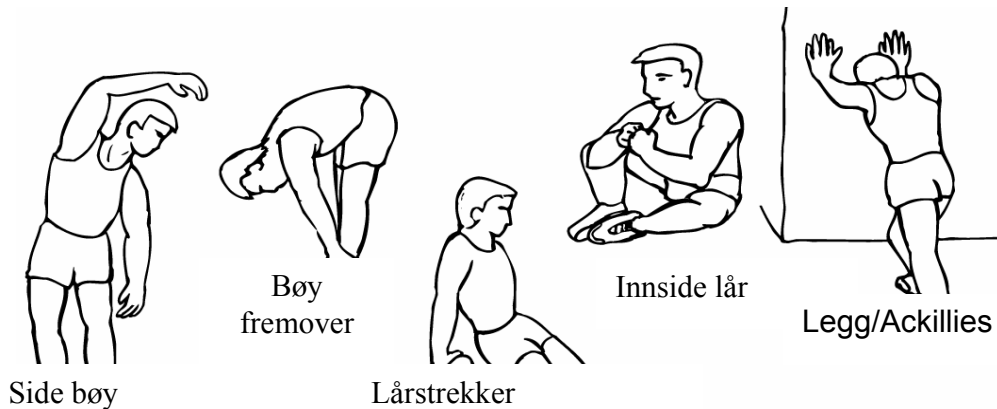
#### **E BMI (BODY MASS INDEX)**

#### **F. FETT PROSENT: Totalt kropps fett i %**

## Treningsråd

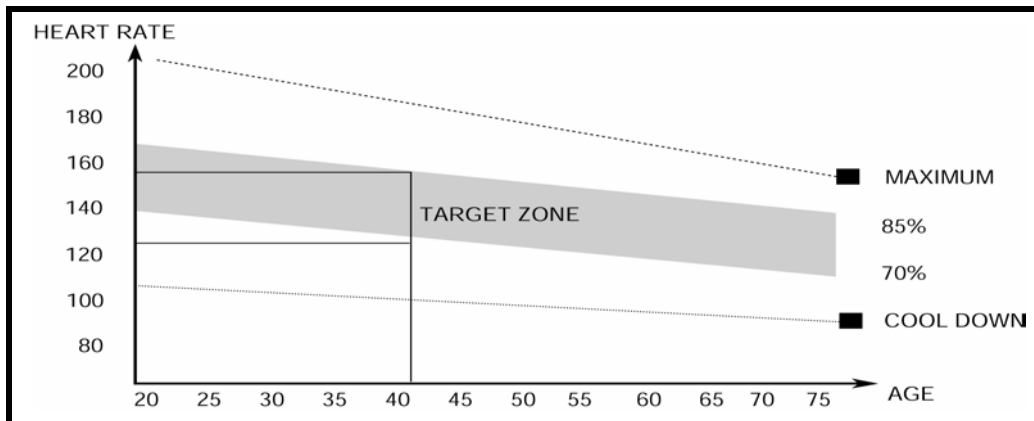
### 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen får i gang blodsløpet sånn at kropp og muskler er varme når du begynner på selve treningsøkten. Oppvarming er med på å forhindre skader og kramper. Det anbefales at du strekker ut forsiktig også i oppvarmingsfasen. Se øvelser nedenfor. Hold for maks 30 sekunder, ikke tøy så mye at det gjør vondt. Oppvarmingsfasen bør vare i 5-10 minutter.



### 2. Treningsfasen

Dette er fasen hvor innsats skal legges ned. Etter regelmessig trening vil du merke at muskler og legger blir mer fleksible. Her kan du virkelig ta i, men det er viktig at man greier å opprettholde et jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Pulsen bør ligge som vist på tabellen under. Denne fasen bør vare fra minimum 12 minutter og oppover.



### 3. Nedkjølningsperioden

Denne fasen er for at puls og muskler skal få en god avslutning på treningsøkten. Er egentlig en repetisjon på oppvarmingsfasen, du reduserer tempoet, hold på i ca 5 minutter. Tøyeøvelsene bør nå repeteres.

Etter hvert som du har trent en del regelmessig, blir det kanskje nødvendig å trene lengre og hardere for og oppnå treningseffekt. Det er anbefalt at du trener minimum 3 ganger i uka.

## **Muskel bygging**

For å bygge muskler på din trimsykkel, er du nødt til å ha på høy motstand. Dette vil gi større belastning på legger og muskler, og kan føre til at du ikke orker å trene så lenge som du kanskje ønsket. Viktig at du reduserer hastigheten på tråkket , sånn at pulsen hele tiden ligger innenfor tabellen på forrige side.