

—
TITAN LIFE®
—

—

OWNERS MANUAL

YOUR WAY - YOUR LIFE

We create products that push you forward on your journey - keeping you healthy and strong. We believe health and happiness are the real cornerstones of life.

CARDIO

SE



BIKE AMROC 3.0

TITAN LIFE®

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BÄSTA KUND	2
BORTSKAFFANDE	2
KUNDSERVICE	3
GARANTIBESTÄMMELSER	5
SÄKERHETSINFORMATION	6
SKÖTSEL	8
BRUKSANVISNING.....	9
SPRÄNGSKISS	10
DELLISTA	12
PACKLISTA FÖR HÅRDVARA.....	15
VERKTYG	17
BRUKSANVISNING.....	24
PROGRAMANVÄNDNING.....	27

BÄSTA KUND

Det gläder oss att du har valt en TITAN LIFE-produkt. Detta är en kvalitetsprodukt, avsedd för användning i hemmet. Produkten har testats enligt Europastandarden EN 957.

Innan produkten monteras och tas i bruk, ber vi dig att noggrant läsa igenom denna bruksanvisning.

Den senaste versionen av produkthandboken finns på www.livingsport.dk/se/fi/no

Vi rekommenderar att alla steg i monteringsanvisningen noggrant gås igenom innan montering påbörjas och att kontrollera att alla delar finns med och är intakta.

Om förpackningen visar sig vara defekt/skadad vid mottagandet måste man skicka ett skriftligt meddelande med bifogat bildbevis till transportören och till inköpsstället inom fem dagar från mottagandedagen.

Spara alltid allt emballage tills produkten har monterats och testats.

Kom ihåg att spara denna handbok/bruksanvisning för eventuell senare användning.

BORTSKAFFANDE



Denna symbol betyder att produkten inte får kasseras som vanligt hushållsavfall. Det är istället ditt ansvar att lämna produkten på ett lämpligt insamlingsställe. Detta bidrar till att bevara naturresurser och att förhindra eventuella negativa konsekvenser för både människor och miljö.

KUNDSERVICE

För att kunna ge bästa möjliga service vid exempelvis brist eller fel, ber vi dig anteckna och spara produktens serienummer och kvitto. Du hittar serienumret på en etikett som sitter nederst på produktens ram.

Eftersom inte alla uppgifter alltid framgår av kvittot, rekommenderar vi också att du fyller i uppgifterna nedan om produkten. Dessa uppgifter ska användas om du någon gång skulle behöva kontakta LivingSport om din produkt. Vi rekommenderar att uppgifterna nedan sparas tillsammans med kvittot. Kvittot ska kunna uppvisas vid ev. reklamation.

Märke:

ex. TITAN LIFE

Produkttyp:

ex. Treadmill

Modellnamn:

ex. ATHLETE T'11

Serienummer:

ex. re-12011/5212/45101-01

Säljställe:

ex. Expert sport Norge

SERVICE OCH REPARATION

Vi vill ge den snabbaste och bästa möjliga servicen. Om du har problem med din utrustning eller önskar beställa reservdelar, ber vi dig fylla i vårt serviceschema som du hittar på vår hemsida.

För beställning av reservdelar hittar du numret på den del du behöver, antingen i stycklistan eller i sprängskissen i denna handbok.

För att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt är det mycket viktigt att schemat fylls i så detaljerat som möjligt, gärna med bilder och/eller video.

Serviceschemat på hemsidan ska alltid fyllas i vid reklamationer eller förfrågan om reservdelar, speciellt vid reklamationer är det viktigt att kvitto och serienummer bifogas.

Ytterligare info finns på hemsidan under Service.

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.no

GARANTIBESTÄMMELSER

TITAN LIFE-produkter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten helt faller bort om produkten används för kommersiellt bruk eller för offentlig eller annan icke-privat användning.

Denna produkt har tillverkats enligt Europastandarden EN 957. Som importör av din TITAN LIFE-produkt erbjuder LivingSport A/S reklamationsrätt enligt den konsumentköplag som gäller i respektive land, vilken omfattar fabrikations- och materialfel som kan konstateras vid varans normala användning. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller normalt slitage, som direkt eller indirekt uppstått som en följd av felaktig användning, bristande underhåll, våld eller otillåtet ingrepp.

LivingSport A/S kan inte hållas ansvariga för skador som åsamkats annat bohag i samband med användning av produkten.

Reklamation vid fel och brister som bör upptäckas vid vanlig undersökning av varan, ska meddelas LivingSport A/S inom rimlig tid.

Produkten kan vid fel/brister returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med LivingSport A/S innan varan returneras. Efter utvärdering av felets/bristens omfattning, försöker vi reparera den. Om detta inte kan göras inom rimlig tid och utan stort besvär för användaren, kommer produkten att ersättas eller krediteras. Reklamationsperioden börjar samma dag som leveransen sker. Spara därför alltid kvittot för både köp och leverans.

SÄKERHETSINFORMATION

Innan du börjar med detta eller andra träningsprogram, bör du kontakta din läkare. Detta är speciellt viktigt för personer som inte tidigare har tränat regelbundet eller för personer som har eller har haft problem med hälsan.

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du börjar träna. Varken tillverkaren eller säljaren påtar sig något ansvar för personskada eller skada på bohag som förorsakats av eller vid användning av denna produkt. Läs igenom alla förhållningsregler och instruktioner noggrant innan produkten tas i bruk. Vi rekommenderar att du sparar denna bruksanvisning för framtida referens.

- Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användare av produkten har tillräcklig information om alla förhållningsregler. Använd endast produkten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
- Använd endast produkten inomhus på jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten (min 200 cm).
- Förvara inte produkten i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.
- Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15°C.
- Håll produkten fri från fukt och damm.
- Håll ALLTID barn under tolv år och husdjur borta från produkten.

- Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolvet eller matta.
- Byt ut eventuella nerslitna delar omedelbart.
- Skadade delar eller komponenter kan medföra risk för din säkerhet eller minskning av produktens livstid. Byt därför ut skadade eller slitna delar och använd inte produkten innan de ersatts.
- Reparationer får endast utföras efter överenskommelse med LivingSport A/S.
- Försäkra dig om att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom de kan skada produkten.
- Bär lämpliga kläder när du tränar och bär inte lösa plagg som kan fastna i produktens rörliga delar.
- Träna alltid med sportskor.
- Om du känner smärta eller blir yr under träningen, sluta omedelbart träna!
Överträning kan resultera i allvarlig skada eller död. Om du mår dåligt ska du omedelbart sluta träna.
- Om din produkt är utrustad med en handpulsomätare ska du tänka på att pulsmätaren inte är ett medicinskt redskap och att man måste räkna med en viss brist i exaktheten hos en handpulsomätare, jämfört med en pulsmätare som mäter närmare hjärtat. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser kan påverka handpulsomätarens precision.
- Produkten är en klass "H" (hemma)-produkt och är därför endast avsedd för träning i hemmet. Därför bör den inte användas för företags- eller institutionella förhållanden.
- Produkten är inte avsedd för medicinska eller rehabiliterande ändamål.

- Denna produkt har tillverkats enligt Europastandarden EN 957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller läkande träning.
- För maximal användarvikt se BRUKSANVISNINGEN.

SKÖTSEL

Det är viktigt att produkten underhålls/rengörs för att undvika fel. Felaktigt underhåll/rengöring kan leda till kortare livslängd och att garantin inte gäller.

Inför varje användning ska produkten efterspännas och kontrolleras för eventuella uppkomna fel, glapp, oljud och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, sluta med all användning och kontakta LivingSport A/S:s serviceavdelning.

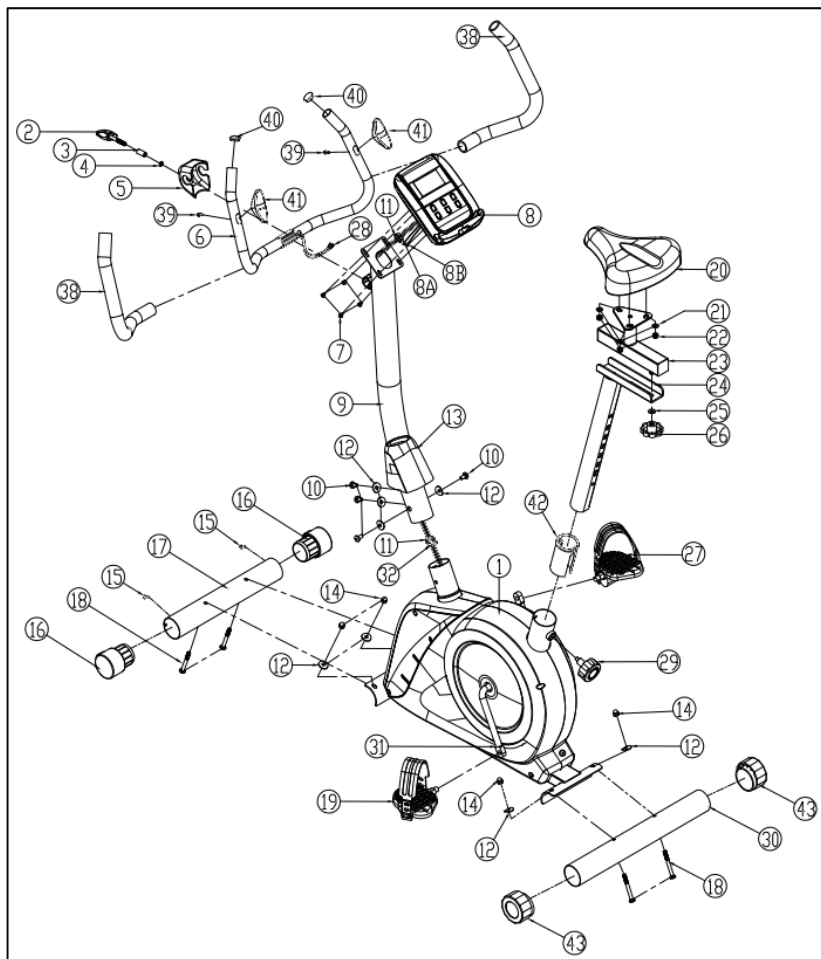
Du ska vara särskilt uppmärksam på skruvar och bultar som håller fast rörliga delar, oavsett om de är synliga eller dolda. Om ett fel uppstår på grund av felaktig användning, bristande efterspänning eller underhåll, bortfaller alltid garantin. LivingSport A/S ansvarar inte heller för fel som ev. uppstår på 2a och 3e part.

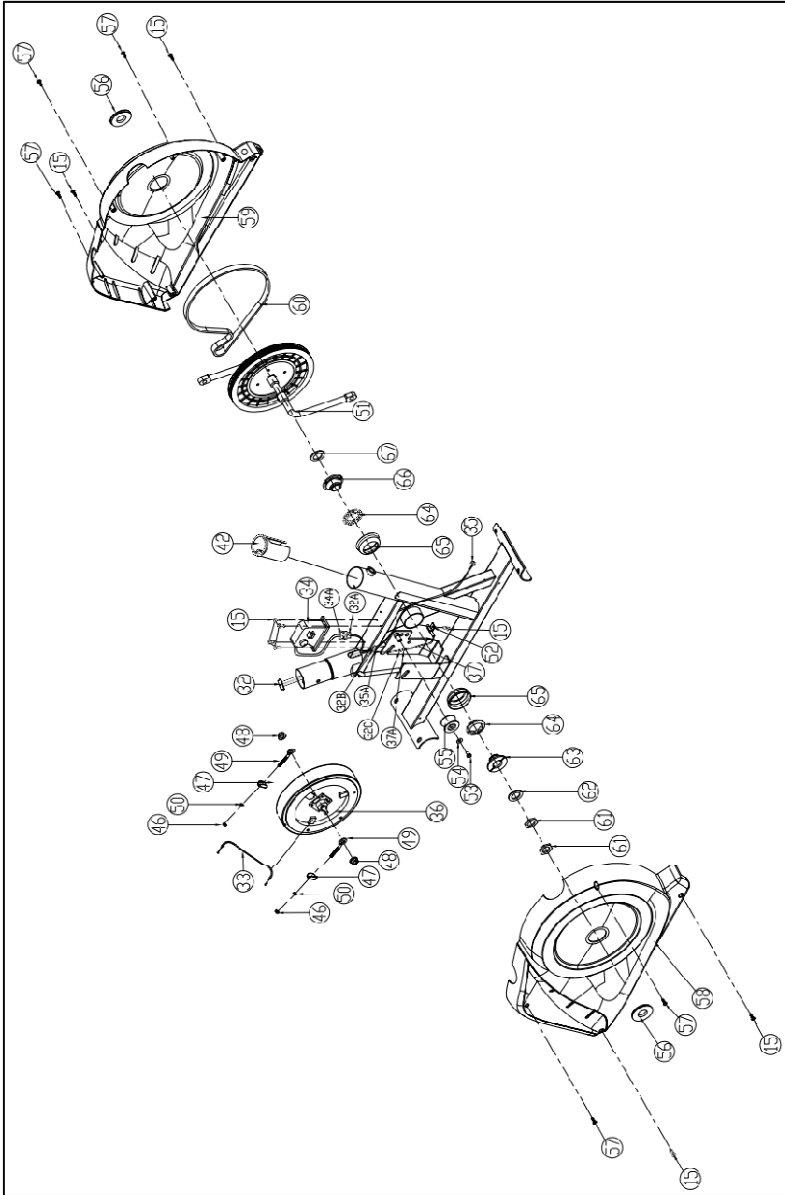
Ytterligare info finns på hemsidan under Service.

BRUKSANVISNING

Max användarvikt 110kg

SPRÄNGSKISS





DELLISTA

NR.	BESKRIVNING	ANT.
1	Huvudram	1
2	T-format vred	1
3	Plaströr	1
4	Bricka D8 x 12 x 1,5	1
5	Dekorativ kåpa	1
6	Handtag	1
7	Skruv M5 x 10	4
8	Dator	1
9	Styrstolpe	1
10	Bult M8 x 20	4
11	Stamkabel	1
12	Vågbricka D8 x D25 x 2	8
13	Dekorativ kåpa	1
14	Mutter M8	4
15	Skruv ST4,2 x 19	11
16	Ändlock för främre stöd	2
17	Främre stöd	1
18	Skruv M8 x 74	4
19	Vänster pedal	1
20	Sadel	1
21	Bricka D8 x D16 x 1,5	3
22	Mutter M8	3
23	Sadelstolpe	1
24	Glidande sadelrör	1
25	Bricka D8 x D18 x 1,5	1
26	Reglage M8	1
27	Höger pedal	1

28	Pulskabel	2
29	Reglage M16 x 1,5	1
30	Bakre stöd	1
31	Pedalarm	1
32	Sensorkabel	1
33	Spänningskabel	1
34/A	Motor- och kabelenheter	1
35/A	Enhet för adapterkontaktkabel	1
36	Magnetiskt hjul	1
37/A	Induktionsledningsenhet	1
38	NBR	2
39	Skruv ST4,2 x 18	2
40	Ändlock för handtag	2
41	Pulssensor	2
42	Plastbussning	1
43	Ändlock för bakre stöd	2
44	Insexnyckel S6	1
45	Flerfunktionsnyckel	1
46	Mutter M6	2
47	U-formad plåt	2
48	Mutter M10	2
49	Skruv M6 x 36	2
50	Fjäderbricka D6	2
51	Pedalarm	1
52	Sensor	1
53	Skruv M6	1
54	Bricka D6	1
55	Tryckrulle	1
56	Rund dekorativ kåpa	2
57	Skruv ST4,2 x 19	5
58	Vänster kedjeskydd	1

59	Höger kedjeskydd	1
60	Rem	1
61	Sexkantmutter 7/8"	2
62	Bricka ø23 x 34,5 x 2,5	1
63	Lagermutter 7/8"	1
64	Lager	2
65	Lagerskål	2
66	Lagermutter 15/16"	1
67	Bricka ø24 x 40 x 3,0	1

PACKLISTA FÖR HÅRDVARA



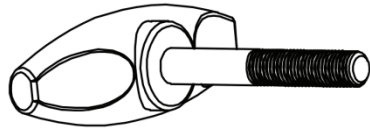
(14) Mutter M8
4 st.



(12) Vågbricka D8 x D25 x 2
4 st.



(18) Skruv M8 x 74
4 st.



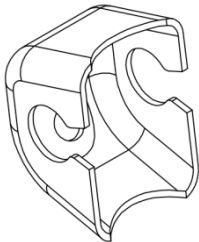
(2) T-format reglage
1 st.



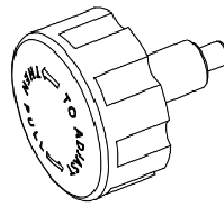
(3) Plaströr
1 st.



(4) Bricka D8 x 12 x 1,5
1 st.



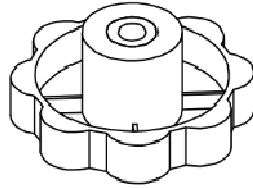
(5) Dekorativ kåpa
1 st.



(29) Reglage M16 x 1,55
1 st.



(25) Bricka D8 x D18 x 1,5
1 st.

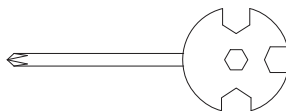


(26) Reglage M8
1 st.

VERKTYG

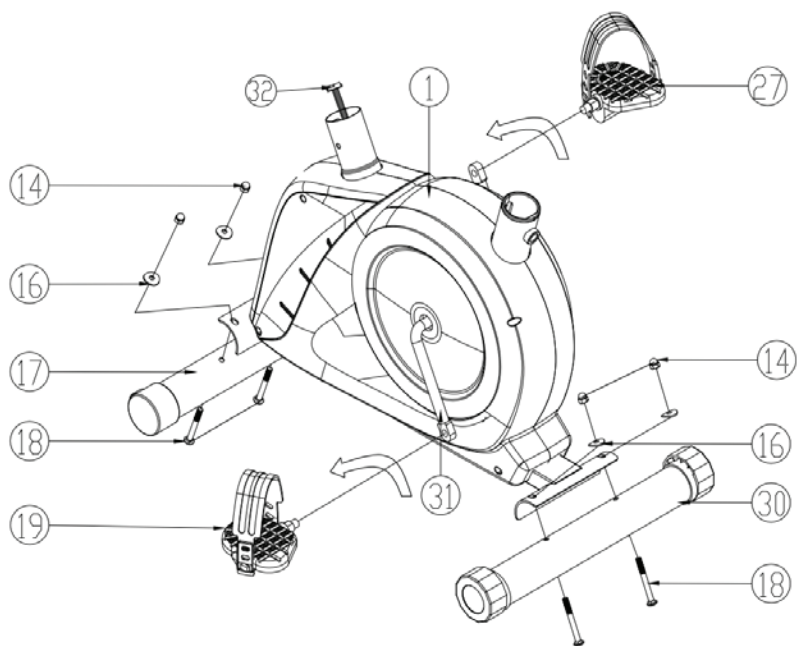


#45 Insexnyckel S6
1 st.

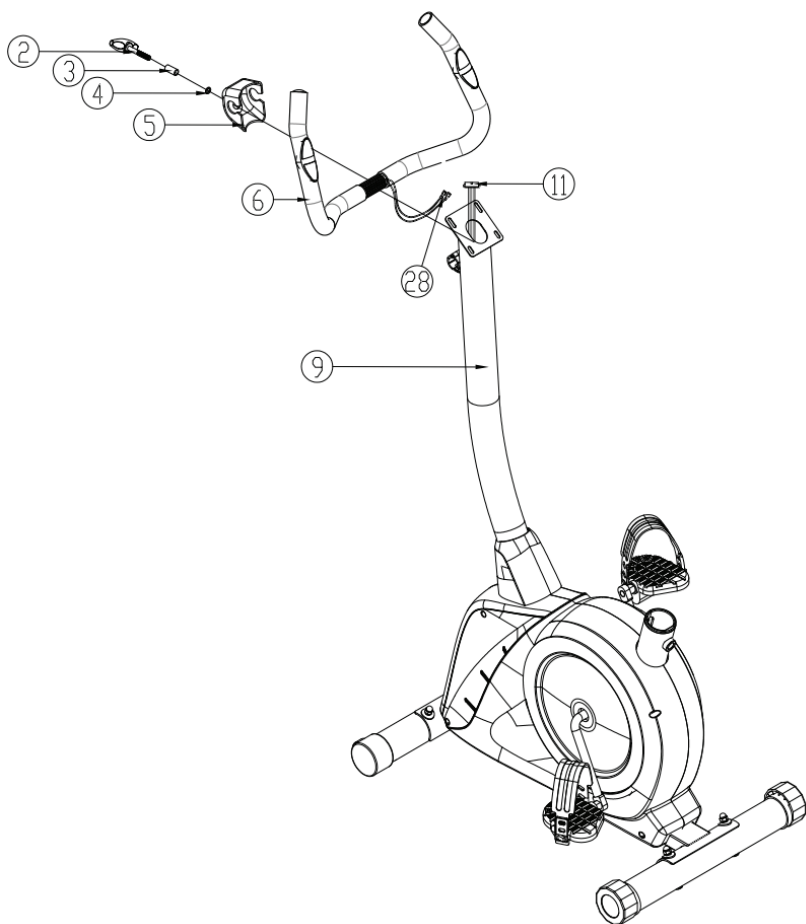


#46 Flerfunktionellt
sexkantsverktyg med
stjärnskruvmejsel
S10, S13, S14, S15
1 st.

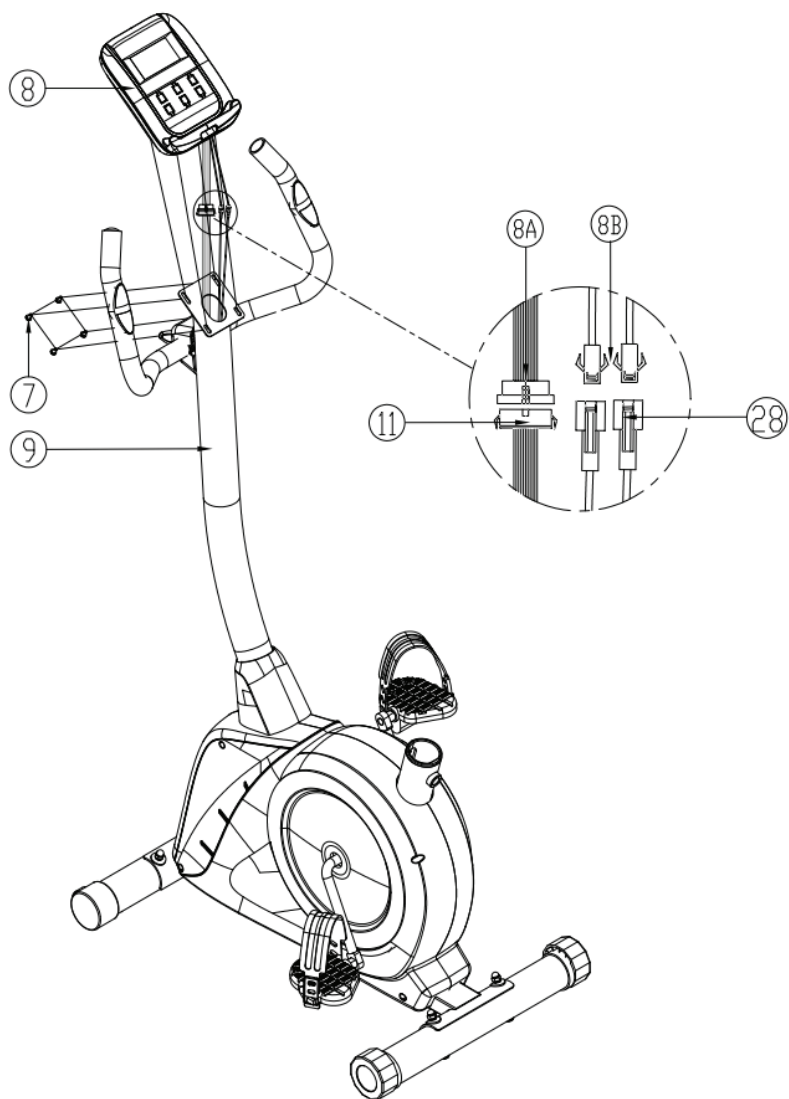
Step 1:



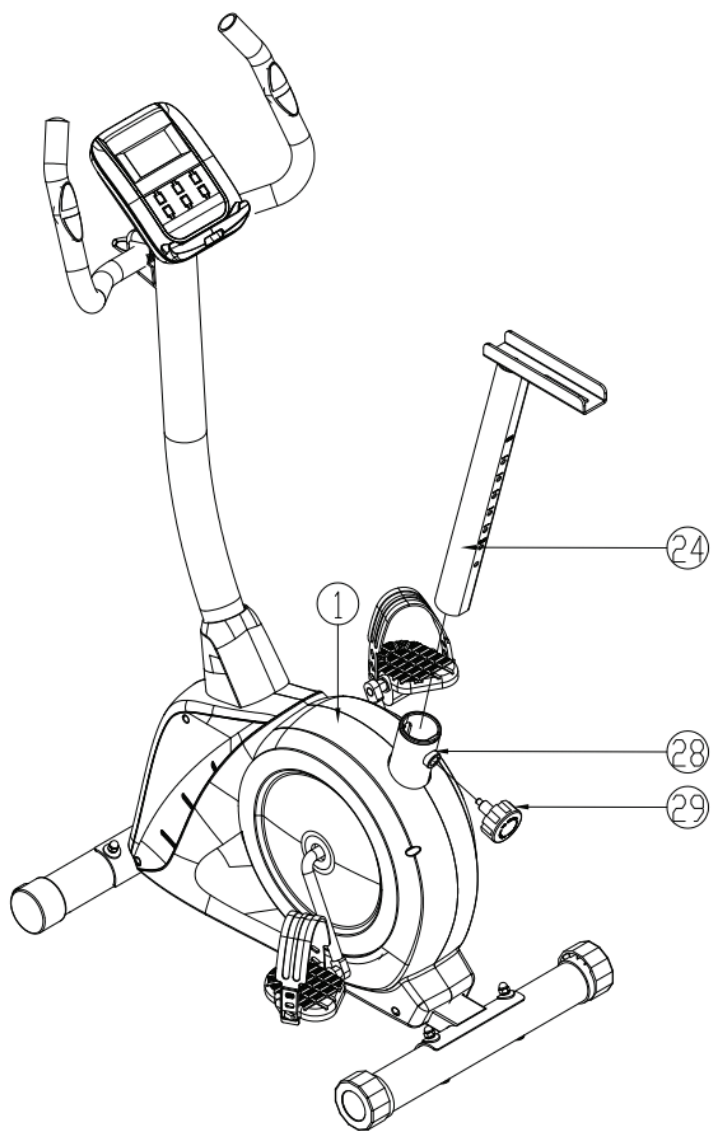
Step 3:



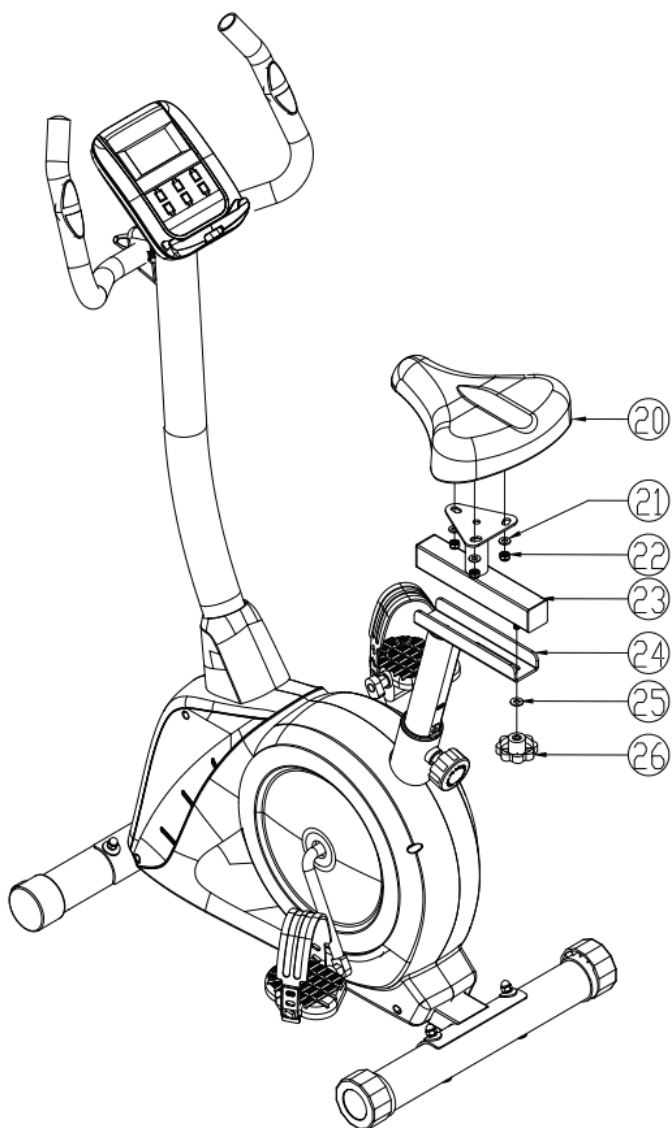
Step 4:



Step 5:



Step 6:



BRUKSANVISNING

HUVUDFUNKTIONER

START/STOPP: 1. Startar och pausar träning.

2. Startar och stoppar kroppsfettmättningsprogrammet.

3. Samtliga funktioners värden kommer att nollställas när knappen hålls intryckt i 3 sekunder (förutom ODO).

NER: Minskar värdet för den valda träningsparametern: TID, DISTANS, etc. Under pågående träning kommer den att sänka belastningen.

UPP: Ökar värdet för den valda träningsparametern: Under träningen ökas motståndsbelastningen.

ENTER: För inmatning av önskat värde eller val av träningsläge.

PROV(PULS, ÅTERHÄMTNING): Tryck för att öppna funktionen Återhämtning när dator har detekterat pulsen. Återhämtning är Fitness-nivå 1 – 6 efter 1 minut. F1 är bäst och F6 är sämst.

1.0 betyder ENASTÅENDE

1.0 < F < 2.0 betyder UTMÄRKT

2.0 ≤ F ≤ 2.9 betyder BRA

3.0 ≤ F ≤ 3.9 betyder GODKÄNT

4.0 ≤ F ≤ 5.9 betyder UNDER GENOMSNITTET

6.0 betyder DÅLIGT

LÄGE: Tryck ner för att välja funktioner.

VAL AV TRÄNINGSPASS

Efter uppstart, använd knapparna UPP eller NER för att välja och tryck därefter på ENTER för att aktivera det önskade läget.

Ställa in träningsparametrar

När du valt ditt önskade program kan du förinställa flera träningsparametrar för önskat resultat.

TRÄNINGSPARAMETRAR:

TIME / SPEED/DISTANCE / CALORIES / AGE / PULSE / RPM / ODO / WATT / TARGET HR

När ett program valts, tryck på ENTER varvid parametern "Tid" börjar blinka.

Genom att använda knapparna UPP eller NER kan du ställa in önskad tid. Tryck på ENTER för att mata in ett värde.

Blinkande pekare kommer att flytta till nästa parameter. Fortsätt att använda knapparna UPP eller NER. Tryck på START/STOPP för att börja träna.

MER OM TRÄNINGSPARAMETRAR

Fält	Inställningsområde	Standardvärde	Ökning/ Minskning	Beskrivning
Tid	1:00 ~ 99:00	0:00	±1:00	1. När displayen visar 0:00 räknas tiden upp. 2. När tiden är 1:00 ~ 99:00 räknas den ner till 0.
Distans	0,10~99,90	0,00	±0.10	1. När displayen visar 0:00 räknas distansen upp. 2. När distansen är 0,10–99,90 räknas den ner till 0.

Kalorier	1,0~999,0	0,0	±1.0	1. När displayen visar 0,0 räknas kalorierna upp. 2. När kalorier är 1,0 ~ 999,0 räknas de ner till 0.
Watt	20,0~300,0	100,0	±10.0	Användaren kan bara ställa in watt i wattkontrollprogrammet.
Ålder	10~99	30	±1	Målpuls baseras på ålder. När hjärtfrekvensen överskrider målpuls, blinkar siffran för hjärtslag i programmen.

PROGRAMANVÄNDNING

MANUELLT (P1)

Välj "*Manuell*" genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck sedan på ENTER. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka så värdet kan justeras genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara och flytta till nästa parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

Obs! När en av träningsparametrarna räknar ner till noll hörs ett pip ljud och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START-knappen för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM (P2–P9)

Det finns 8 förinställda program som är klara för användning. Samtliga programprofiler har 24 motståndsnivåer.

Parameterinställning för förinställda program

Välj ett förinställt program genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck sedan på ENTER. 1:a parametern "Tid"

kommer att blinka så värdet kan justeras genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara och flytta till nästa

parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

Obs! När en av träningsparametrarna räknar ner till noll hörs ett pip ljud och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START-

knappen för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

WATTKONTROLLPROGRAM (P10)

Välj "*Wattkontrollprogram*" genom att använda knapparna UPP eller NER, tryck sedan på ENTER. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka så värdet kan justeras genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara och flytta till nästa parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

Obs! När en av träningsparametrarna räknar ner till noll hörs ett pip ljud och träningen stoppas automatiskt. Tryck på STARTKNAPPEN för att fortsätta träningen för att nå den icke avslutade träningsparametern.

Datorn kommer automatiskt att justera motståndsbelastningen avhängigt hastigheten för att upprätthålla det konstanta watt-värdet. Användaren kan använda knapparna UPP eller NER för att justera watt-värdet under pågående träning.

§B§ KROPPSFETT-PROGRAM(P11)

Att ställa in data för kroppsfett

Välj "*KROPPSFETTPROGRAM*" med knapparna UPP eller NER och tryck därefter på ENTER.

"Man" kommer att blinka så att kön kan ställas in med knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara kön och flytta till nästa data.

"175" för längd kommer att blinka varför längden kan justeras med knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa data.

"75" för Vikt kommer att blinka varför vikten kan justeras med knapparna UPP eller ner. Tryck på ENTER för att spara värdet och hoppa till nästa data.

"30" för ålder kommer att blinka så att åldern kan justeras med knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara värdet.

Tryck på START/STOP för att starta mätningen och greppa tag i pulshandtagen.

Efter 10 sekunder visar skärmen % kroppsfett, BMR, BMI och KROPPSTYP.

OBS! Kroppstyper:

Det finns 6 kroppstyper indelade enligt beräknad % FETT.

MÄN: Typ 1 är från 7% till 9,9%. Typ 2 är från 10% till 12,9%. Typ 3 är från 13% till 16,9%. Typ 4 är från 17% till 19,9%. Typ 5 är från 20% till 24,9%. Typ 6 är större än eller lika med 25%.

KVINNOR: Typ 1 är från 14% till 16,9%. Typ 2 är från 17% till 19,9%. Typ 3 är från 20% till 23,9%. Typ 4 är från 24% till 27,9%. Typ 5 är från 28% till 29,9%. Typ 6 är större än eller lika med 30%.

Tryck på START/STOP-knappen för att återvända till huvuddisplayen.

MÅLPULSPROGRAM (P12)

Inställningsparametrar för MÅLPULS

Välj "TARGET H.R." med knapparna UPP eller NER och tryck därefter på ENTER. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka så värdet kan justeras genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara och flytta till nästa parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

Obs! Om pulsen är över eller under (± 1) det inställda värdet

MÅLPULS kommer datorn att automatiskt justera motståndsnivån. Den kommer att kontrollera ungefär var 20:e sekund om motståndsbelastningen behöver höjas eller sänkas.

När en av träningsparametrarna räknar ner till noll hörs ett pip ljud och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START/STOPP för att fortsätta träna för att nå den icke avslutade träningsparametern.

PULSKONTROLL PROGRAM (P13 – P15)

Det finns 3 val för målpuls:

P13 – 60 % MÅLPULS = 60 % av (220-ÅLDER)

P14 – 75 % MÅLPULS = 75 % av (220-ÅLDER)

P15 – 85 % MÅLPULS = 85 % av (220-ÅLDER)

Inställningsparametrar för PULSKONTROLL

Välj "ett av programmen för målpulskontroll" med knapparna UPP eller NER och tryck därefter på ENTER. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka så värdet kan justeras genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara värdet och gå vidare till nästa parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

Obs! Om pulsen är över eller under (± 1) den inställda MÅLPULSEN kommer datorn automatiskt att justera motståndsbelastningen. Den kommer att kontrollera cirka var 20:e sekund om motståndsbelastningen behöver höjas eller sänkas.

När en av träningsparametrarna räknar ner till noll hörs ett pip ljud och träningen stoppas automatiskt. Tryck på knappen

START/STOPP för att fortsätta träna för att nå den icke avslutade träningsparametern.

ANVÄNDARPROGRAM (P16 – P19)

Det är fyra användarprogram som kan väljas från U1 till U4.

Användarprogrammen tillåter användarna att ställa in sina egna program för omedelbar användning.

Att ställa in parametrar för Användarprogram

Välj användare med KNAPPARNA UPP ELLER NER och tryck därefter på ENTER. 1:a parametern "Tid" kommer att blinka så värdet kan justeras genom att använda knapparna UPP eller NER. Tryck på ENTER för att spara värdet och gå vidare till nästa parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar.

Efter slutförd inställning av önskad parameter blinkar nivå 1, använd knapparna UPP eller NER för att justera och tryck sedan på ENTER tills inställningen är slutförd. (Det är totalt 10 tider.) Tryck på START/STOPP för att börja träna.

Obs! När en av träningsparametrarna räknar ner till noll hörs ett pip ljud och träningen stoppas automatiskt. Tryck på knappen START/STOPP för att fortsätta träna för att nå den icke avslutade träningsparametern.

BLUETOOTH OCH APP-ANSLUTNING



1. Aktivera mobiltelefonens Bluetooth och APP. Klicka på "SÖK";
2. Välj en enhet och klicka på "TITANLIFE";
3. När användaren har valt "TITANLIFE", klicka på enhetstypen och välj sedan Bluetooth-koden för att ansluta. (Hitta Bluetooth-koden på etiketten som sitter på datorns baksida.) ;
4. Monitor-ikonen  kommer att visas;
5. Tryck på knappen "START/STOPP" för att börja träna, monitorn kommer då att stänga av displayen;
6. Klicka på "KOPPLA IHOP" för att kontrollera din monitor;
7. Klicka på "STOPP" för att avbryta träningen.

Obs! Upprepa hopkopplingen om förbindelsen bryts eller återstarta monitorn.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC BIKE
Model BS25P
Item number TITAN LIFE AMROC 3.0 BIKE
Manufacturer XIAMEN EVERTOP FITNESS PRODUCT CO. LTD
Address BUILDING NO.44, FENGSHAN 1 LANE,TONGAN
 DISTRICT,XIAMEN,FUJIAN,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:

Standard Number	Standard Name
2011/65/EU	ROHS
EN957-1	EN ISO 20957-1: 2013
EN957-7	EN 957-7: 1998
2014/30/EU	EMC

Signed for and on behalf of :XIAMEN EVERTOP FITNESS PRODUCT CO.LTD

Place of issue: XIAMEN

Date of issue: JUL.24,2024

Name : Renee

Position: Sales manager

Signature:



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

—
TITAN LIFE®
—

YOUR WAY · YOUR LIFE