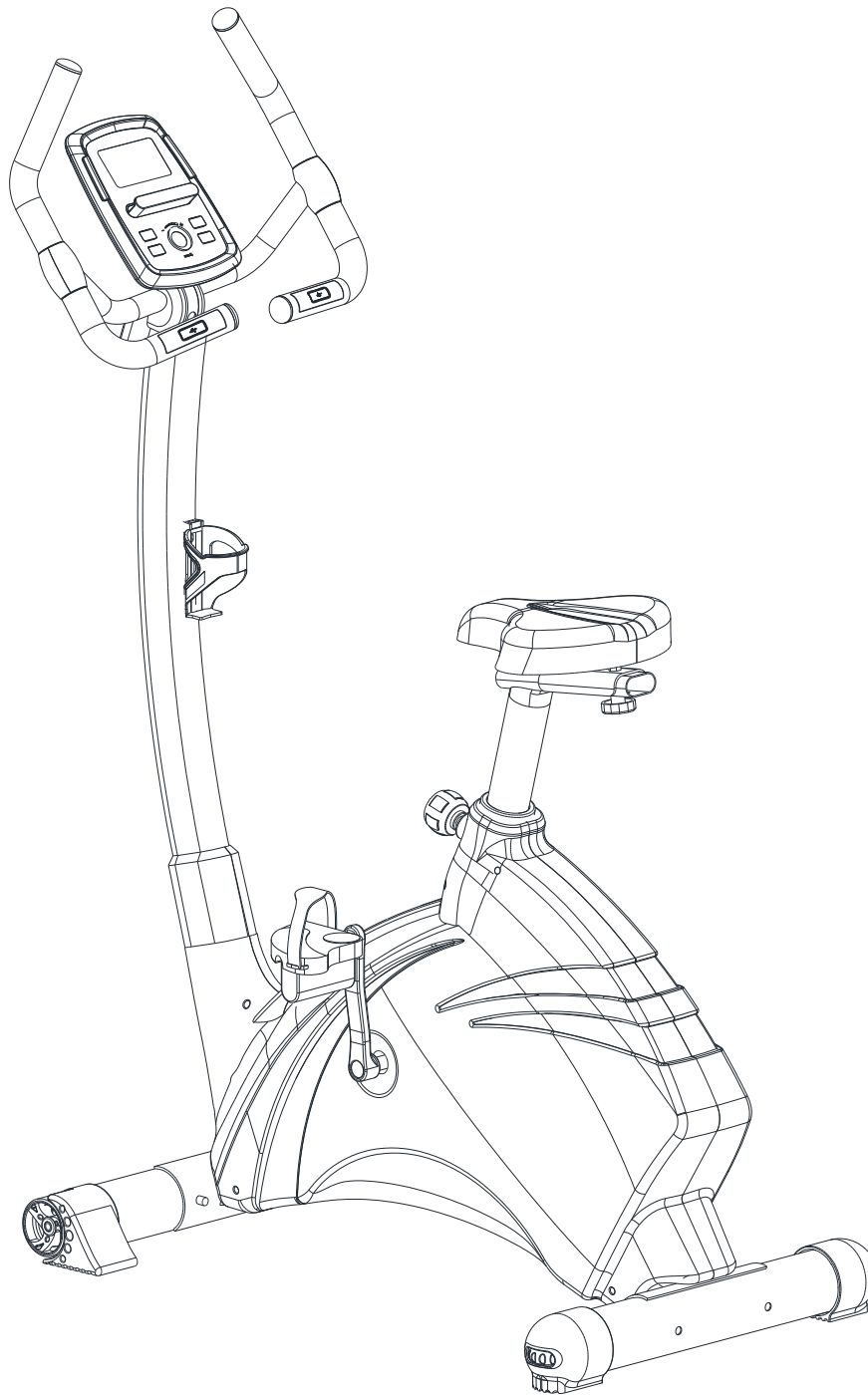


# Manual Peak Fitness B 2.0 motionscykel



**Peak Fitness**

## Sikkerhed

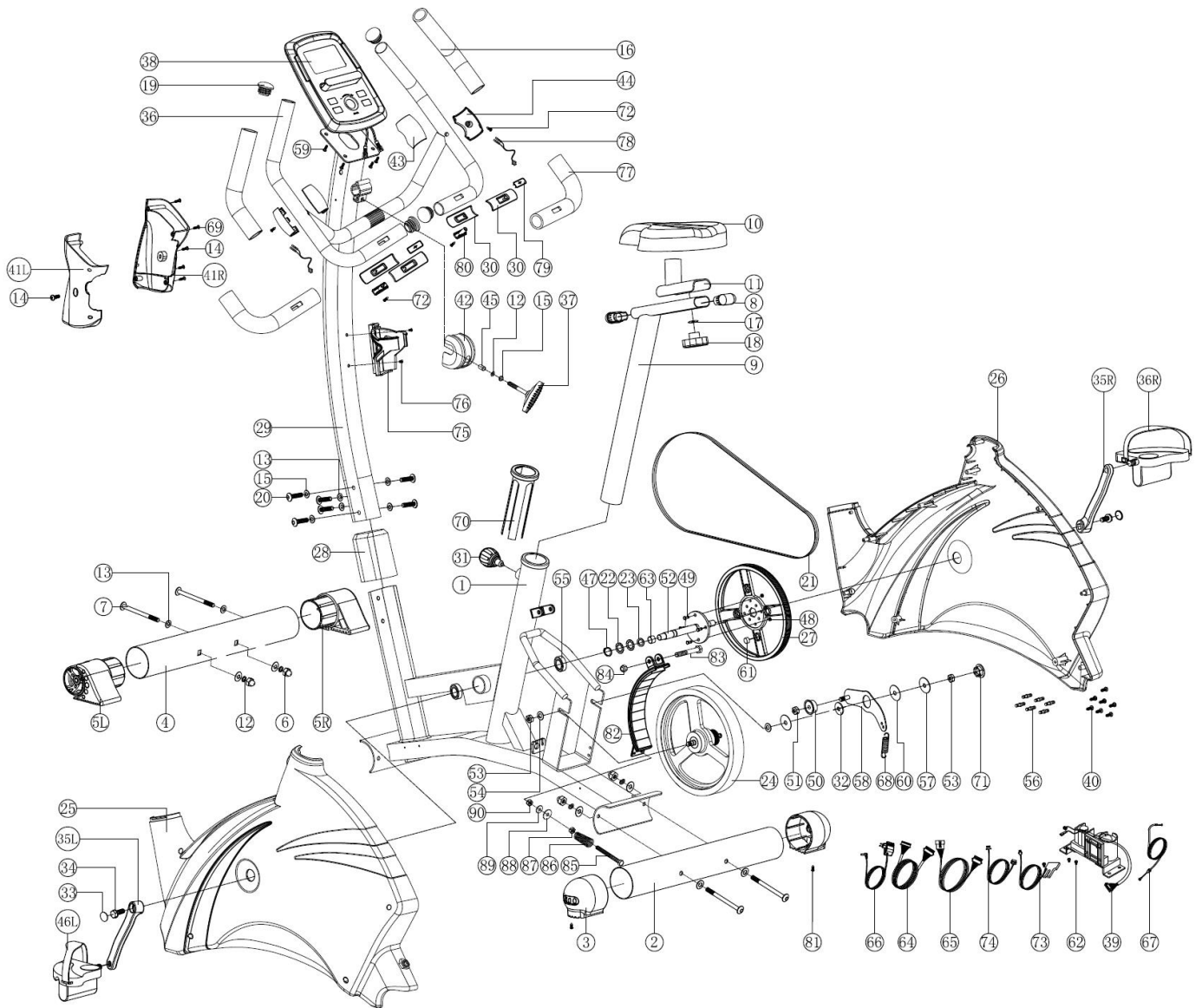


- For at sikre den bedste sikkerhed for brugeren, kontroller motionscyklen regelmæssigt for skader og slidte dele.
- Hvis du overdrager motionscyklen til andre, eller hvis du tillader en anden person at bruge den, skal du sørge for at personen er bekendt med indholdet i denne vejledning.
- Kun én person skal bruge træningscyklen ad gangen.
- Kontroller før start og sørg regelmæssigt for, at alle skruer, bolte og andre led er ordentligt spændt og fastgjort.
- Brug kun motionscyklen til din træning, hvis den fungerer fejlfrit.
- Enhver brudt, slidt eller defekt del skal straks udskiftes og motionscyklen må ikke længere bruges, før den er blevet korrekt vedligeholdt og repareret.
- Forældre og andre tilsynsførende bør være opmærksomme på deres ansvar på grund af situationer, som motionscyklen ikke er designet til, og som kan opstå på grund af børns naturlige legeinstinkt og interesse for at eksperimentere.
- Hvis du tillader børn at bruge motionscyklen, skal du tage højde for og vurdere deres mentale og fysiske tilstand og udvikling og frem for alt deres temperament. Børn bør kun bruge motionscyklen under voksenovervågning og instrueres om korrekt brug. Motionscyklen er ikke et legetøj.
- Sørg for, at der er tilstrækkelig ledig plads omkring motionscyklen, når du samler den og bruger den.
- Bemærk, at håndtag og andre justeringsmekanismer ikke rager ud i bevægelsesområdet under træningen.
- Vær opmærksom på, at en uheldig og overdreven træning kan være skadelig for dit helbred.
- Sørg for at motionscyklen står stabilt på en jævn overflade. Motionscyklen kan stilles på en gulvmatte for at beskytte gulvet imod sved og mærker. Kontakt din forhandler.
- Brug altid passende træningstøj og sko, når du træner. Bær ikke løstsiddende tøj, der kunne blive fanget i udstyret.
- Sørg for at konsultere en læge, inden du starter et træningsprogram. Han kan give dig ordentlige råd og vejledning i forhold til din personlige træningsform.

## Vigtigt

- Læs hele samlevejledningen inden samling af motionscyklen.
- Saml motionscyklen som beskrevet i monteringsanvisningen, sørg for kun at bruge de dele, der leveres sammen med motionscyklen og som er designet til den.
- Sørg for at sætte motionscyklen på et tørt og jævnt sted og beskytte den imod fugt. Beskyt evt. gulvet imod trykmærker og sved med en skridsikker gulvmåtte.
- Den generelle regel er, at træningsudstyr ikke er legetøj. Derfor må det kun bruges af korrekt instruerede personer.
- Stop din træning straks i tilfælde af svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre fysiske symptomer. I tilfælde af tvivl, konsulter straks din læge.
- Børn og handicappede bør kun bruge motionscyklen under tilsyn og i nærværelse af en anden person, der kan give støtte og nyttige instruktioner.
- Hold børn og kæledyr væk fra motionscyklen, når den er i brug.
- Sørg for at de justerbare dele / håndtag er spændt ordenligt. Bemærk f.eks. den maksimale højdeposition.
- Advarsel: Ukorrekt eller overdreven træning kan være skadeligt.
- Maks brugervægt: 130 kg.

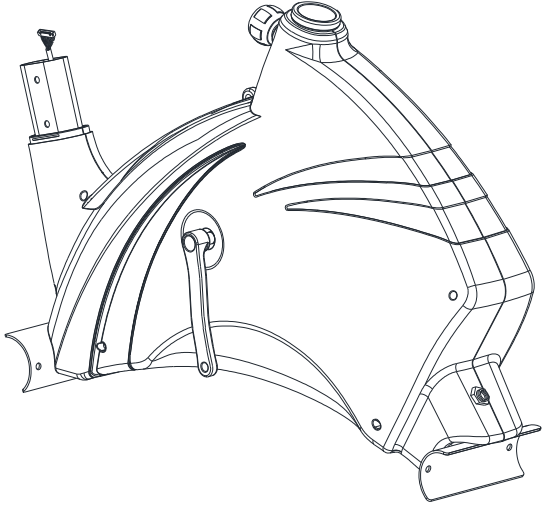

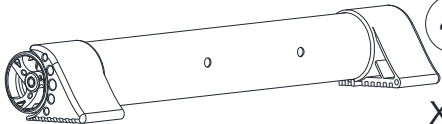

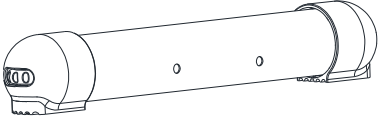
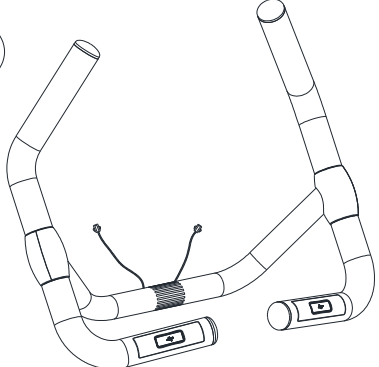

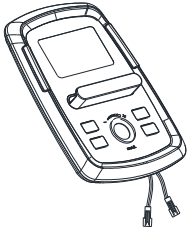

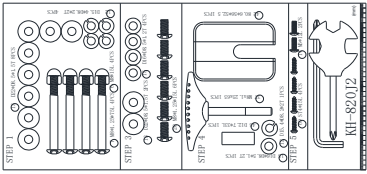
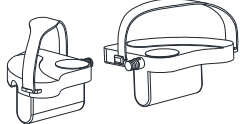
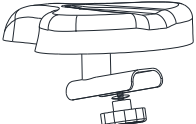
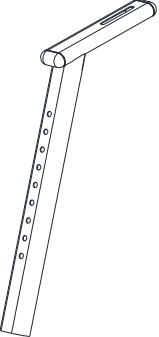
# Split-tegning



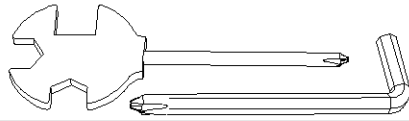
## PART LIST

Part No	Description	QTY	Part No	Description	QTY
1	Main frame	1	45	Bushing D8.2xD12.7x33	1
2	Rear stabilizer	1	46L/46R	Pedal set	1
3	Adjustable foot cap	2	47	C ring S-17 (1T)	1
4	Front stabilizer	1	48	Nylon nut M6*1.0*6T	4
5L	Left moveable foot cap	1	49	Hex bolt M6*1.0*15L	4
5R	Right moveable foot cap	1	50	Idle wheel	1
6	Domed nut M8x1.25x15L	4	51	Nylon nut M10x1.5x10T	1
7	Allen bolt M8*1.25*75L	4	52	Crank axle	1
8	Oval cap 25*50*28L	2	53	Anti-loosen nut	2
9	Seat post	1	54	Flat washer D22*D10*2T	2
10	Seat	1	55	Bearing #6003ZZ	2
11	Seat adjustable tube	1	56	Pin D6*26.5*7.7	6
12	Spring washer D15.4xD8.2x2T	5	57	Flat washer D50xD10x2.0T	1
13	Curved washer D22*D8.5*1.5T	10	58	Fixing plate for idle wheel	1
14	Cross bolt M5*0.8*12L	2	59	Cross bolt M5*0.8*10L	4
15	Flat washer D16*D8.5*1.2T	5	60	Plastic flat washer D50*D10*2.0T	2
16	Foam D30*3T*290L	2	61	Round magnet	1
17	Flat washer D25*D8.5*2T	1	62	Cross screw ST4.2*1.4*15L	2
18	Knob	1	63	Spacer	1
19	Cap	4	64	Upper computer cable 1000L	1
20	Allen bolt M8*1.25*15L	6	65	Lower computer cable 400L	1
21	Belt	1	66	Adaptor	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	2	67	Tension cable	1
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1	68	Spring D2.2*D14*65L	1
24	Flywheel	1	69	Screw ST4x1.41x15L	8
25	Left chain cover	1	70	Inner tube	1
26	Right chain cover	1	71	Screw cap	1
27	Belt wheel	1	73	Sensor cable	1
28	Upper protective cover	1	74	Electric cable	1
29	Handlebar post	1	75	Bottle holder	1
30	Handle pulse	4	76	Cross bolt M5*0.8*15L	2
31	Ball knob	1	77	Foam D30*3T*265L	2
32	Metal Flat washer D30xD10x3.2T	1	78	Handle pulse cable	2
33	Bolt cover D23x6.5	2	79	Upper fixing bracket for handle pulse	2
34	Hex bolt M8*1.25*25	2	80	Lower fixing bracket for handle pulse	2
35L	Left crank	1	81	Screw ST4x1.41x10L	2
35R	Right crank	1	82	Fixing plate for manget	1
36	Handlebar	1	83	Hex bolt	1
37	T knob	1	84	Nylon nut	1
38	Computer	1	85	Hex bolt	1
39	Motor	1	86	Spring	1
40	Cross screw ST4.2x1.4x20L	7	87	Nut	1
41L	Left computer bracket	1	88	Nylon washer	1

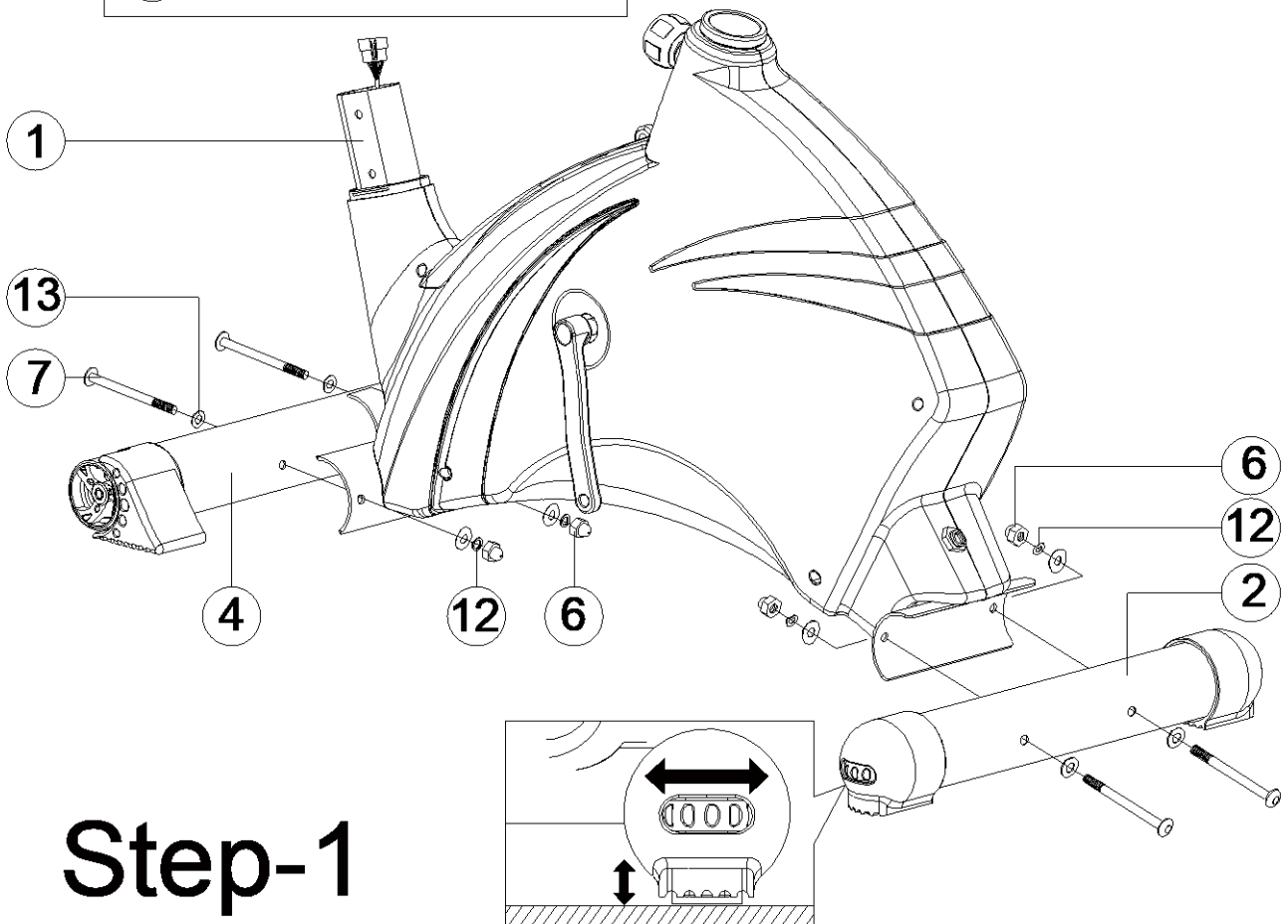
# CHECK LIST

 <p>1</p> <p>x1</p>	 <p>29</p> <p>x1</p>
 <p>4</p> <p>x1</p>	 <p>28</p> <p>x1</p>
 <p>2</p> <p>x1</p>	<p>x1</p>
 <p>36</p>	 <p>66</p> <p>x1</p>
 <p>38</p> <p>x1</p>	 <p>75</p> <p>x1</p>
 <p>41L &amp; 41R</p> <p>x1</p>	 <p>46L &amp; 46R</p> <p>x1</p>
	 <p>10</p> <p>x1</p>
	 <p>9</p> <p>x1</p>
	<p>x1</p>

## STEP 1



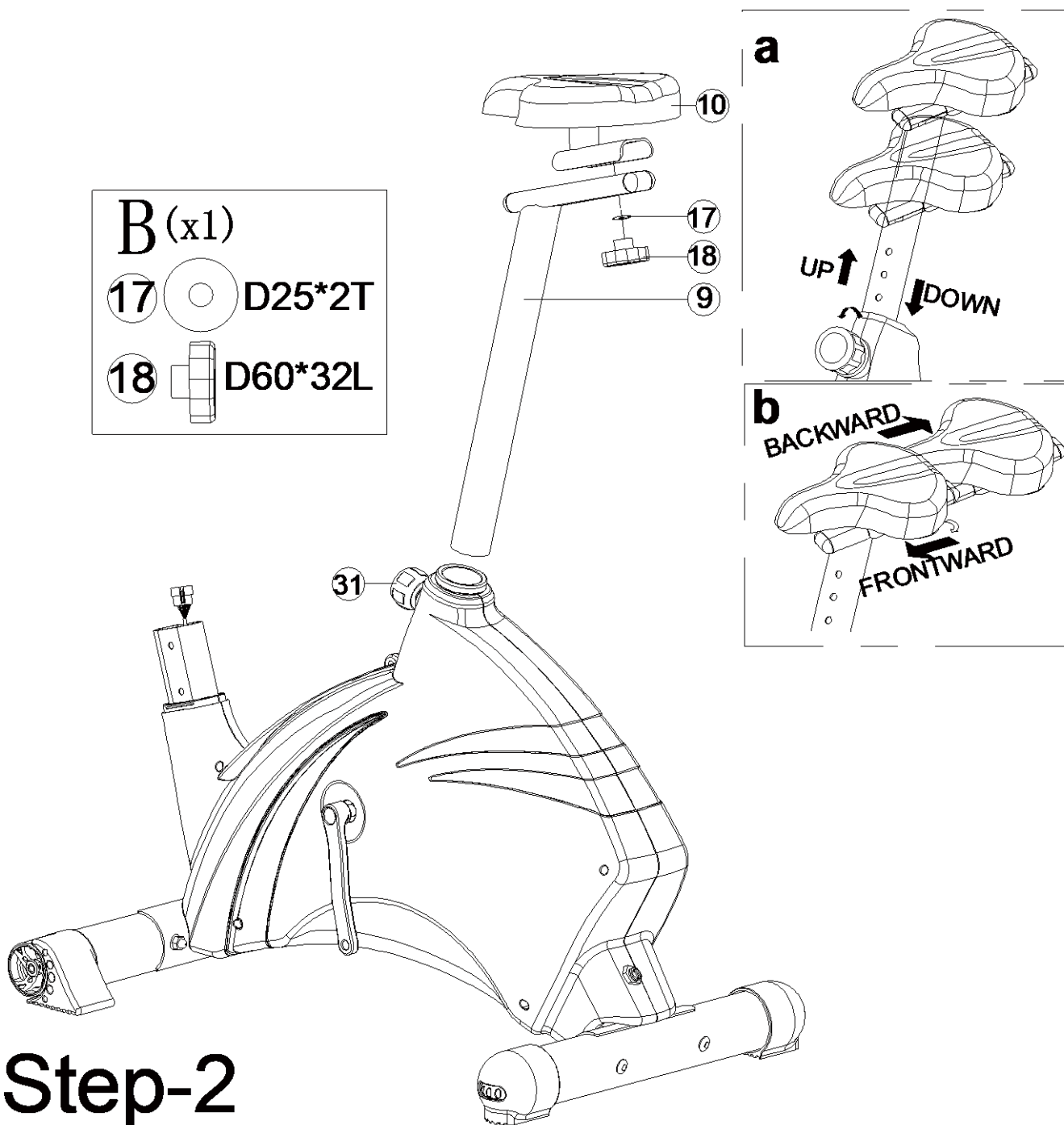
<b>A</b>			
<b>7</b>		<b>M8*75L</b>	<b>(x4)</b>
<b>13</b>		<b>D22*1.5T</b>	<b>(x8)</b>
<b>12</b>		<b>D15.4*2T</b>	<b>(x4)</b>
<b>6</b>		<b>M8*15L</b>	<b>(x4)</b>



## Step-1

- 1) Monter forfoden (4) og bagfoden (2) på hoveddrammen (1). Brug bolte (7), buet spændeskive (13), fjedrer skive(12) og lukket møtrik (6).

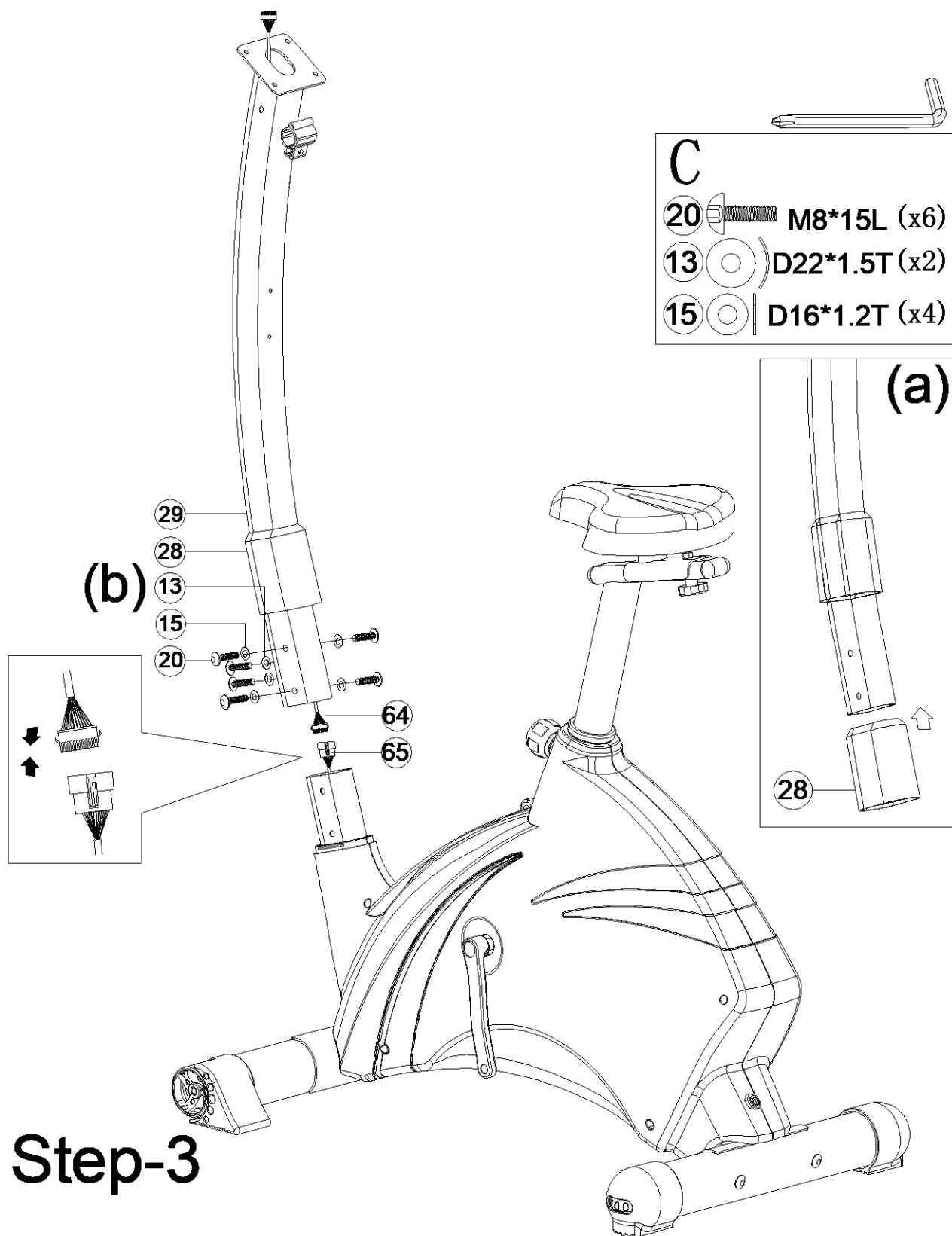
## STEP 2



- 1) Monter sadel med beslag (10) på sadel-beslaget (9) brug flad spændeskive (17) og justeringshåndtag (18).
- 2) Indsæt sadelstang (9) i hovedrammen (1) og påsæt justeringshåndtag (31) for at spænde sadelstagen fast.
- 3) Sadelhøjden (10) kan justeres op og ned via justeringshåndtaget (31). Figur "a".
- 4) Sadlen (10) kan også justeres frem og tilbage med justeringshåndtaget (18) for at opnå optimal siddestilling. Figur "b".



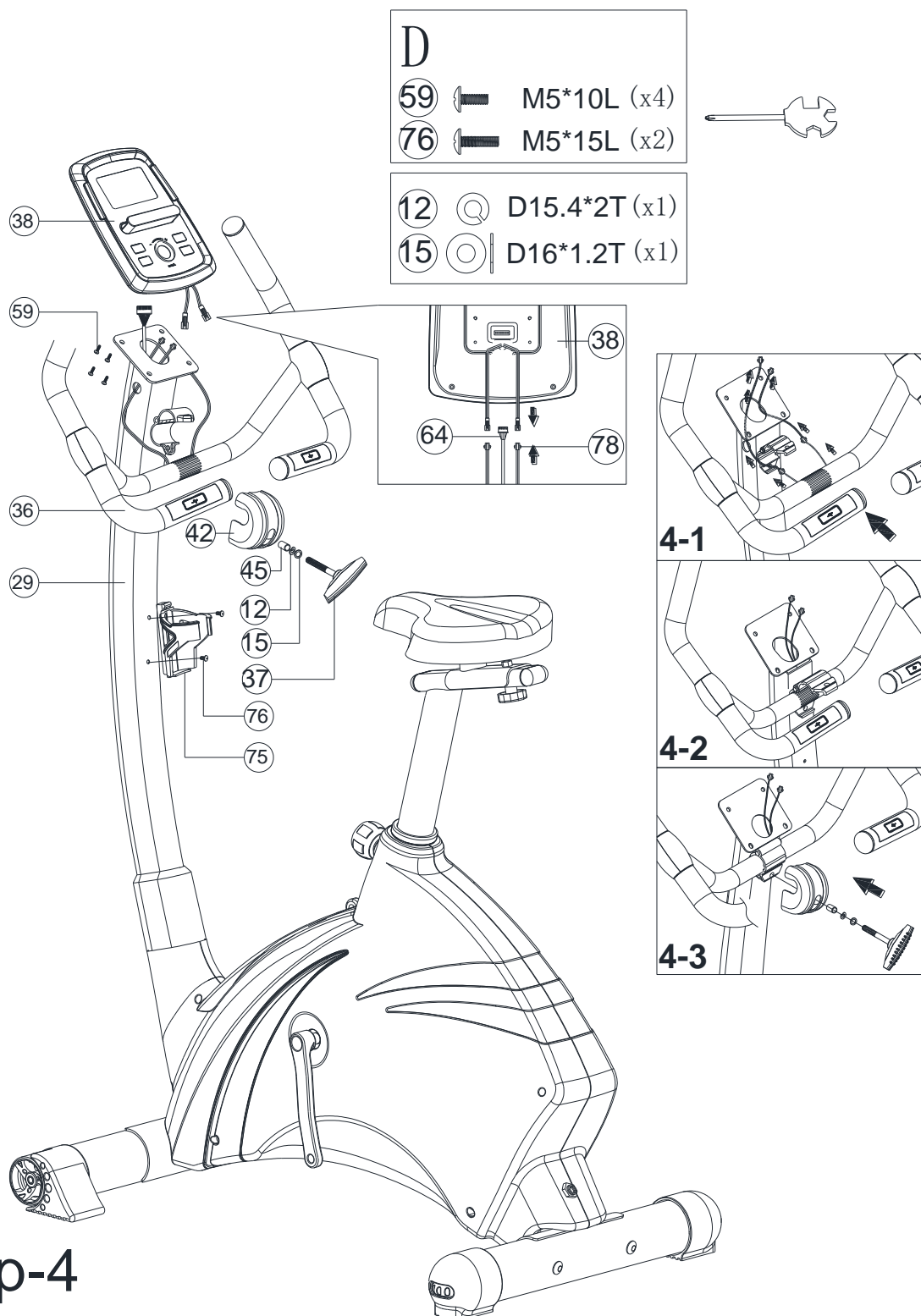
## STEP 3



## Step-3

- 1) Påsæt plastdæksel (28) på styrstammen (29) som vist i figur "a", og saml ledningerne (64 & 65) som vist i figur "b".
- 2) Monter styrstammen (29) på hovedrammen (1) brug buet spændeskiver (13), flade spændeskiver (15) og bolt (20). OBS: Pas på ikke af klemme ledningerne.

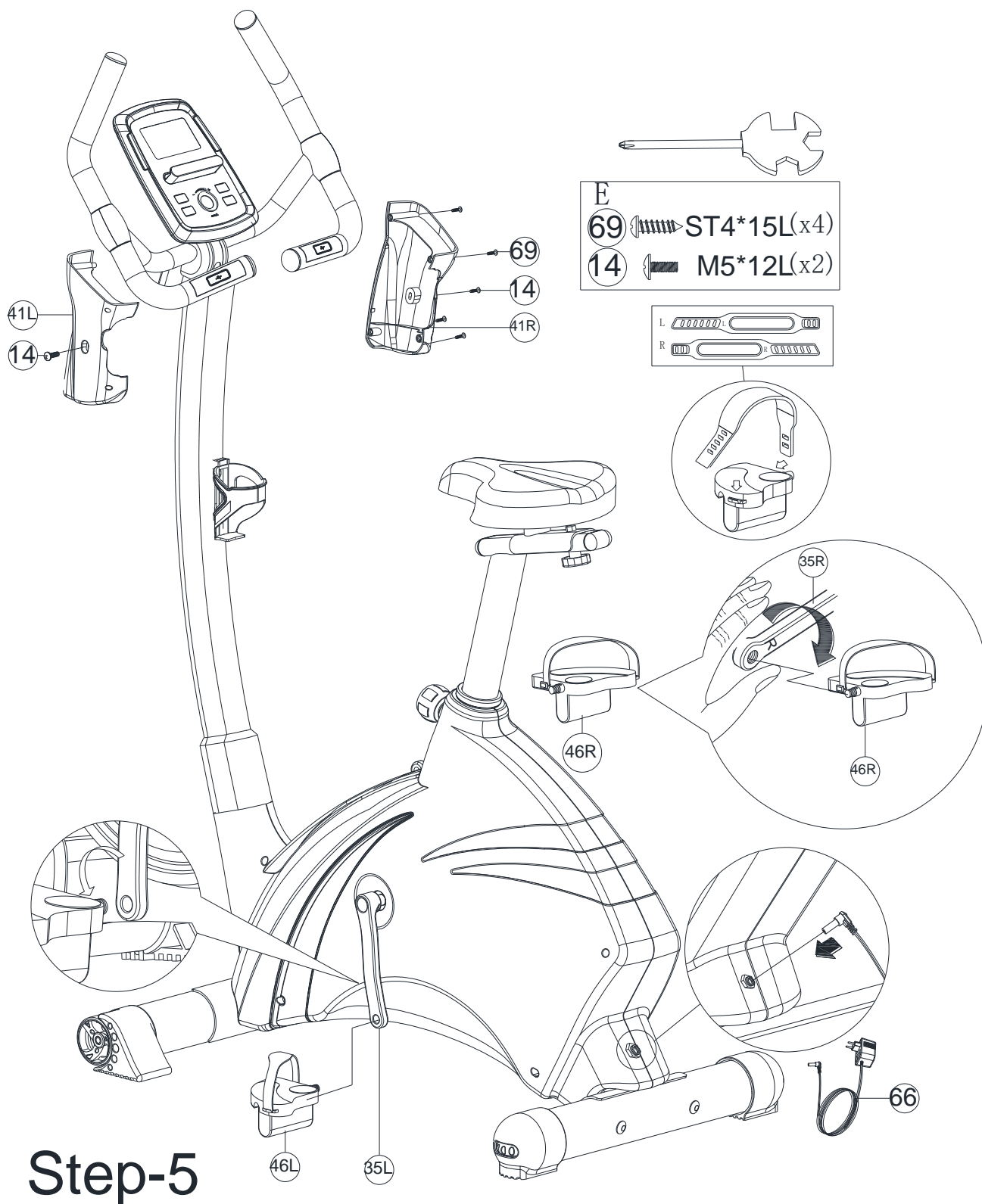
## STEP 4



## Step-4

- 1) Håndpuls-ledning (78) føres igennem hullerne styrstammen (29) træk forsigtigt håndpuls-wire ud af styrstammens top. (Figur 4-1)
- 2) Monter styret (36) på styrstammen (29) ved at bruge dæksel (42), bøsning (45), spændeskive (12) flad spændeskive (15) og T-håndtag (37) figure (4-2 & 4-3).
- 3) Håndpuls-ledning sættes sammen med (78) kablerne fra computer (38). Monter computer (38) på styrstammen (29) med skrue (59) som allerede sidder på bagsiden af computeren..
- 4) Monter flaskeholderen (75) på styrstammen (29) ved brug af boltene (76).

## STEP 5



## Step-5

- 1) Monter computer dæksler (41L&R) på styrstammen med skrue (14) og skrue (69).
- 2) Monter pedaler (46L&46R) på pedalarme (35L&35R). OBS: L=Venstre side – R=Højre side
- 3) Tilslut strømforsyningen (66) i stikket over bagfoden bag på cyklen.

# COMPUTER MANUAL B2.0 motionscykel

## DISPLAY FUNKTIONER

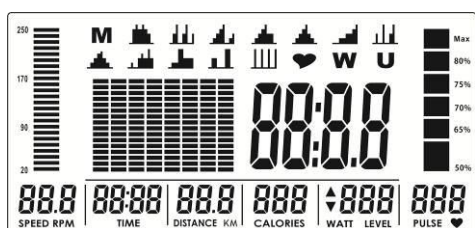
	BESKRIVELSE
TIME	Count up – Tiden starter fra 00:00 til maks 99:59. Count down – Computeren vil tælle ned fra det valgte antal minutter, indtil tiden rammer 00:00. Tiden kan indstilles i hele minutter op til 99:00 minutter som er maks.
SPEED	Viser din nuværende hastighed I din træning. Kan indstilles til både KM/H (KM/T) or ML/H (MILES).
RPM	Viser antallet af pedalomdrejninger pr. minut. RPM – Kadance – Omdrejninger pr. minut. Computeren kan vise fra 0~15~999.
DISTANCE	Viser din trænings-distance. Den tæller op fra 0.00 og op til 99.99 KM. Distancen kan brugeren selv indstille ved hjælp af UP/DOWN knappen. Vælges der en distance tæller computeren ned fra den valgte distance indtil den rammer 0:00 og træningen vil være slut. Distancen kan justeres med 0,1 km.
CALORIES	Viser en indikation af hvor mange kalorier du har forbrændt I løbet af din træning. Fra 0 til 999 kalorier. Tallet er ikke nøjagtigt, men giver en indikation af hvor meget du har forbrændt.
PULSE	Viser din puls igennem din træning.(fra 0-230) Her kan du også indstille computeren til at du vil træne i en bestemt pulszone, og så vil computeren 'bippe', hvis du kommer udenfor din valgte zone. Pulsmåling via håndpuls eller brystbælte (polar ukodet)
WATTS	Viser hvor mange WATT du cirka producerer/yder igennem din træning. Wattmåleren kan vise mellem 0 til 999 WATT
MANUAL	Manuelt træningsprogram, hvor du selv justerer belastningen igennem din træning som du ønsker det.
PROGRAM	Her har du muligheden for at teste dig selv af på 1 af de 12 træningsprogrammer som er forudindstillet I computeren.
USER PROGRAM	Her kan du lave dit helt eget program, hvor du selv kan styre modstanden igennem programmet.
H.R.C.	Her kan du træne ved hjælp af din puls i bestemt puls-zoner.
WATT PROGRAM	Træning med fast WATT modstand – modstanden reguleres efter hvor mange WATT du yder.

## KNAPPERNES FUNKTIONER

KNAP	FORKLARING
Up(Clockwise)	Øger modstanden. Bruges til valg af data.
Down (Anti-clockwise)	Mindsker modstanden. Bruges til valg af data.
Mode	Bekræfter valg.
Reset	Hold knappen inde I 2 sekunder, så vil computeren genstarte I user settings / burger data. Bruges til at komme tilbage til hovedmenu ved et enkelt tryk.
Start / Stop	Starter og stopper din træning.
Recovery	Tester hvor hurtigt din puls falder i 60 sekunder efter træning og giver en Fitness-karakter.
Body fat	Tryk på STOP, og tryk på Body Fat knappen. Computeren vil nu give en indikation af din fedtprocent. Er ikke nøjagtig.

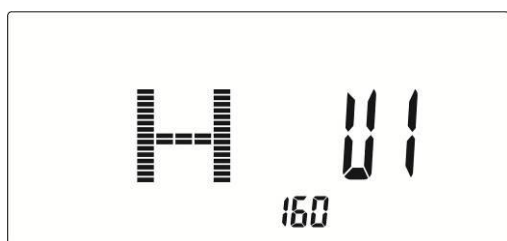
## **START DIN NYE CYKEL:**

Sæt strømstikket i cyklen og i stikkontakten. Computeren vil nu starte op. (Tegning 1).

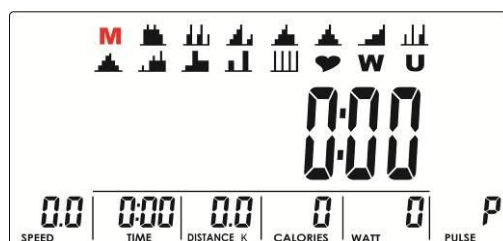


Tegning 1

Du kan nu vælge at oprette dig som user/bruger af cyklen. Tryk på UP eller DOWN knapperne for at vælge hvilken bruger du vil være U1~U4 (Der er mulighed for at lave 4 brugere), Så vælges SEX/KØN, AGE/ALDER, HEIGHT/HØJDE, WEIGHT/ VÆGT (Tegning 2), og du bekræfter dine valg ved at trykke på MODE/ENTER knappen. Når du er færdig med at oprette din profil, vil computeren vender tilbage til hovedmenuen (Tegning 3).



Tegning 2



Tegning 3

## **VALG AF TRÆNING/PROGRAM:**

Brug UP eller DOWN for at vælge træning/program: Du kan vælge mellem følgende:

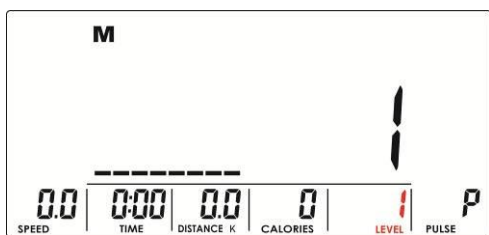
- M(Manuel) → Alle data vil starte med at tælle, når du starter dette program. Du justerer selv din modstand igennem træningen.
- P(Program 1-12) → Her er der 12 forud-indtastede programmer som du kan teste dig selv af på.
- ♥(H.R.C/PULS) → Pulsprogrammer som styres ved hjælp af din puls. Du vælger selv hvilken pulszone du vil træne i.
- W(WATT) → Modstanden reguleres efter hvor mange WATT du yder.
- U(User/Brugerprogram) → Her kan du vælge et program du selv har lavet.

Bekræft dit valg med MODE/ENTER knappen.

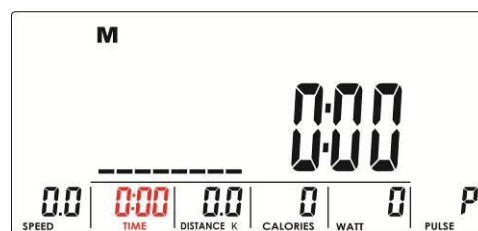
### **M: Manuelt Program:**

Tryk på START knappen i hovedmenuen så starter dette program automatisk op.

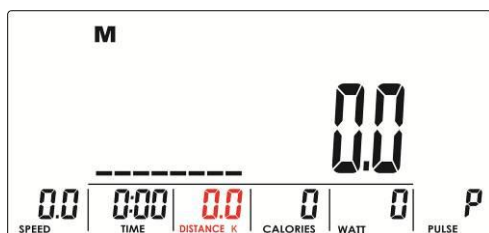
1. Brug UP eller DOWN knapperne for at justere modstanden (Tegning 4) Modstanden starter ved niveau 1.
2. Brug UP eller DOWN knapperne for at vælge en bestemt ønsket TIME/TRÆNINGSTID (Tegning 5), DISTANCE (Tegning 6), CALORIES/KALORIEFORBRUG (Tegning 7), PULSE/PULS (Tegning 8) og tryk på MODE / ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne. Rubrikken med WATT viser hvor mange WATT du yder. (Tegning 9).
4. Tryk på START/STOP for at holde pause I din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



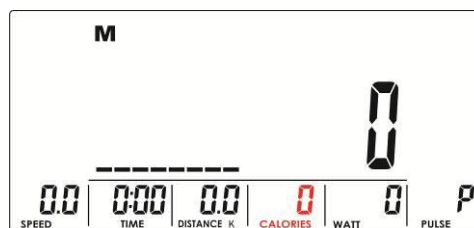
Tegning 4



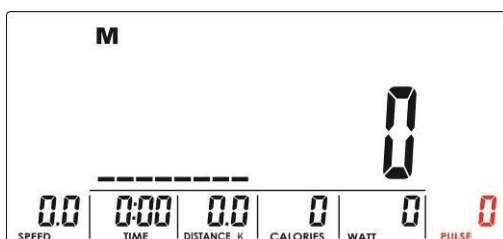
Tegning 5



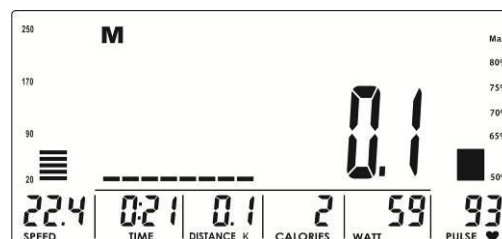
Tegning 6



Tegning 7



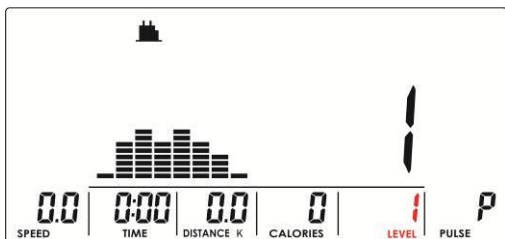
Tegning 8



Tegning 9

### **P: PROGRAMMER I COMPUTEREN:**

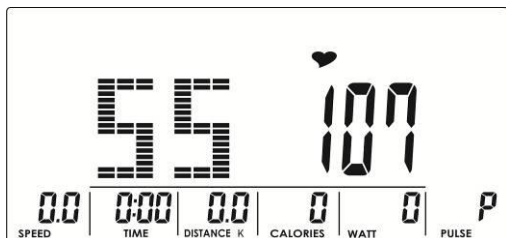
1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Du kan vælge imellem 12 programmer: P01 ,P02,P03,...P12. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at justere modstanden i programmet (Tegning 10), Modstanden starter ved niveau 1.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause I din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



Tegning 10

### **H.R.C: PULSPROGRAMMER:**

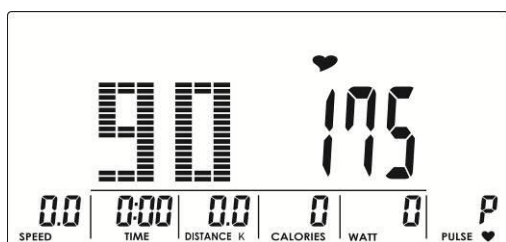
1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du ♥(H.R.C) Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at vælge din ønskede pulszone: 55% (Tegning 11), 75%(Tegning 12), 90% (Tegning 13) eller TAG (EGET VALG AF PULS) (Tegning 14). Når du vælger TAG, så burger du UP og DOWN for at vælge pulsniveau.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



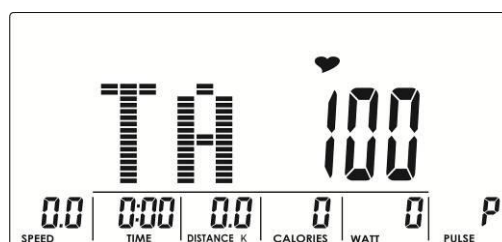
Tegning 11



Tegning 12



Tegning 13

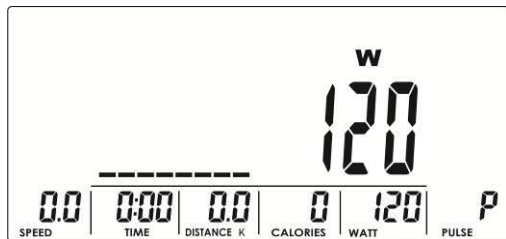


Tegning 14



### **Watt Mode/TRÆNING EFTER FAST WATT (Fast modstand/lydelse):**

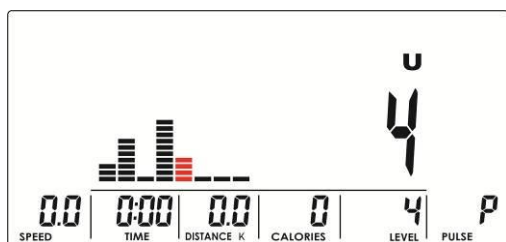
1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du **W**. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at vælge WATT modstand. (Starter ved 120, Tegning 15)
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Modstanden vil nu reguleres efter hvor mange WATT du yder. Jo hårdere du træder desto mindre er modstanden pr. omgang.. Du kan hele tiden justere dine WATT ved hjælp af UP eller DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause i din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



Tegning 15

### **User Program / BRUGER-PROGRAM (Her laver du dit eget program):**

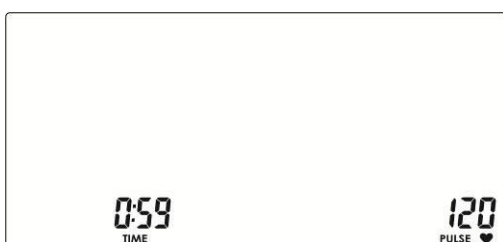
1. Brug UP og DOWN for at vælge program. Så vælger du **U**. Du bekræfter dit valg ved at trykke på MODE/ENTER.
2. Brug UP og DOWN for at lave din egen program-profil (Tegning 16). Der er 8 søjler hvor du selv kan justere modstanden på hver enkelt søjle. Hvis du ønsker at slette dine valg, så holder du på MODE/ENTER knappen nede i 2 sekunder.
3. Brug UP og DOWN for at justere den ønskede TIME/TRÆNINGSTID.
4. Tryk på START/STOP knappen for at begynde din træning. Du kan hele tiden justere modstanden ved hjælp af UP og DOWN knapperne.
5. Tryk på START/STOP for at holde pause i din træning. Tryk på RESET knappen for at vende tilbage til hovedmenu.



Tegning 16

### **RECOVERY/MÅLING AF KONDITION (GIVER EN INDIKATION AF DIN KONDITION VED HJÆLP AF DIN PULS):**

Når du er færdig med at træne skal du holde begge hænder på pulshåndtagene eller behold dit brystbælte på. Så trykker du på RECOVERY knappen. Alle funktioner på computeren vil nu stoppe på nær "TIME/TID" som vil tælle ned fra 00:60 til 00:00 (Tegning 17). Nu vil der på skærmen komme et F(tal) F1, F2....til F6 (Tegning 18). F1 er det bedste resultat, og F6 er det dårligste.



Tegning 17



Tegning 18



**BODY FAT/FEDT % (GIVER EN INDIKATION AF DIN FEDT %)**

1. Når træningen er stoppet, trykker du på BODY FAT knappen for at starte målingen af din fedtprocent.
2. Computeren viser nu U(X) (Tegning 19) og starter med at måle (Tegning 20 og 21).
3. Igennem målingen skal du holde begge hænder på pulshåndtagene med strakte arme. Når computeren fanger pulssignalet (Tegning 22), tæller den i 8 sekunder og er derefter færdig med målingen.
4. Computeren vil nu vise BMI (Tegning 23), FAT %/Fedt % (Tegning 24) og et BODY FAT symbol (Tegning 25).

BODY FAT symboler forklaring:

—	+	▲	◆
Lavt	Lavt/Medium	Medium	Medium/Højt
Tynd	Normalt	Lettere Overvægtig	Overvægtig

5. Mulige fejlkoder ved måling:

\*Displayet viser "----", "----" = Hænderne sidder ikke korrekt på pulshåndtagene.

\*E-1 = Der er ikke noget puls-signal.

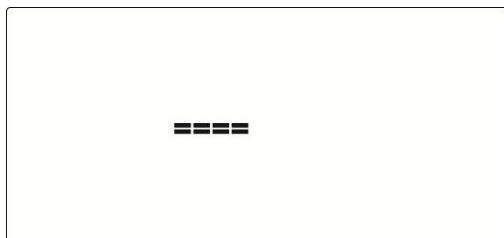
\*E-4 = Vises hvis FEDT % og BMI resultatet er under 5 eller over 50.



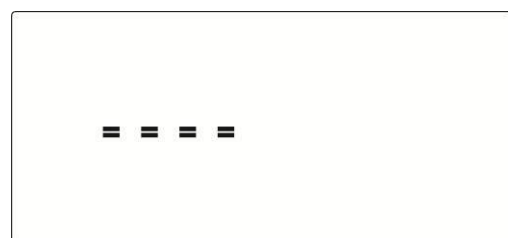
Tegning 19



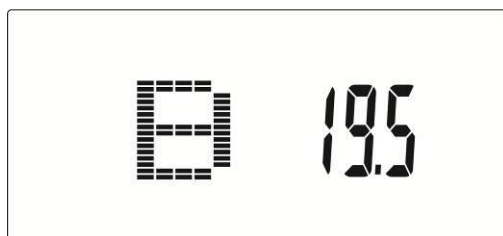
Tegning 20



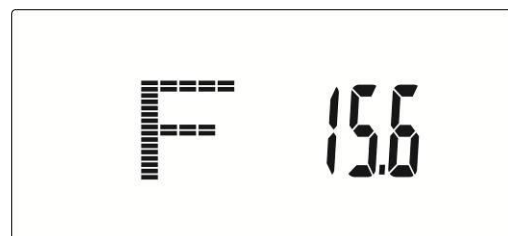
Tegning 21



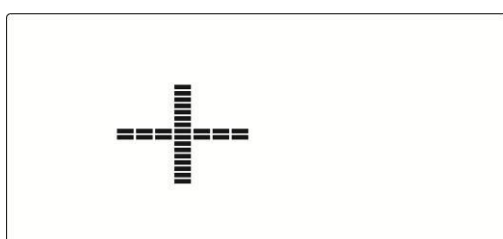
Tegning 22



Tegning 23



Tegning 24



Tegning 25

**NOTER:**

1. Cyklen går I "dvale", hvis der går 4 minutter uden brug. Du kan trykke på en vilkårlig knap for at starte computeren op igen.
2. Hvis computeren ikke reagerer som den burde, så prøv at tage strømstikket ud og vent I 10 sekunder, og tilslut den så igen.
3. Adaptoren 9V/500mA

Importør:  
Fitnessgruppen A/S  
Viborgvej 107  
8210 Aarhus V

# Pulstræning - gør din træning mere effektiv

En pulsmåler giver dig mulighed for at styre din træning indenfor forskellige intensitetsniveauer. Ønsker du fedtforbrænding, konditionstræning eller konkurrencetræning, kan du gennem pulstræning opnå en mere effektiv træning.

En pulsmåler giver dig mulighed for en mere effektiv træning samt en mere motiverende træning, idet pulsmåleren fungerer som din træningspartner.

## Træning ved puls niveauer:

### Restitutionstræning: 50-60 % af maks. puls

- ♥ Let træning - opvarmning
- ♥ Øger blodomløbet i kroppen, så man restituerer bedre
- ♥ Energikilde: Primært fedt (lavt energiforbrug)

### Vedligeholdelsestræning: 60-70 % af maks. puls

- ♥ Træning, hvor samtale er mulig
- ♥ Forbedre den almene sundhed og styrker kredsløbet
- ♥ Anbefalet fedtforbrænding 65 - 80 %
- ♥ Energikilde: Fedt

### Konditionstræning 70-80 % af maks. puls

- ♥ Lettere anstrengende træning
- ♥ Forbedre konditionen
- ♥ Forbedre kredsløbet, lungefunktionen og øger udholdenheden
- ♥ Energikilde: Fedt og kulhydrater

### Konkurrencetræning 80-90 % af maks. puls

- ♥ Hård / interval træning
- ♥ Træning ved mælkesyre grænsen
- ♥ Forberedning til konkurrence
- ♥ Energikilde: Fedt, kulhydrater og protein

## Beregning af maks. puls

### Tommelfinger regel

Maks. puls = 220 - alder

### Oversigt over pulsniveau efter alder

Pulstabel 20- 45 år

Alder	20	25	30	35	40	45
Maks. puls	200	195	190	185	180	175
Puls niveau:						
60-70 %	120-140	115-135	115-135	110-130	110-125	105-120
70-80 %	140-160	135-155	135-150	130-150	125-145	120-140
80-90 %	160-180	155-175	150-170	150-165	145-160	140-155

Pulstabel 50 - 75 år

Alder	50	55	60	65	70	75
Maks. puls	170	165	160	155	150	145
Puls niveau:						
60-70 %	100-120	100-115	95-110	95-110	90-105	85-100
70-80 %	120-135	115-130	110-130	110-125	105-120	100-115
80-90 %	135-150	130-145	130-145	125-140	120-135	115-130

**Fitnessgruppen anbefaler at man lægger 10 pulsslæg til overstående eller bruger nedenstående formel.**

### Beregning af egne pulsniveauer (Trænet)

Pulsniveau = Maks. puls - hvilepuls \* intensitet (%) + hvilepuls

- Hvilepulsen tages stille og roligt om morgenen
- Find egen maks. puls (maksimal hjertefrekvens). Efter opvarmning, cykler man opad bakke alt det man kan, indtil pulsen ikke stiger mere. Øvelsen kan eventuelt gentages efter et par minutters let cykling. Maks. puls er den højeste målte puls. Cykling kan eventuelt erstattes af løb, step eller roning.