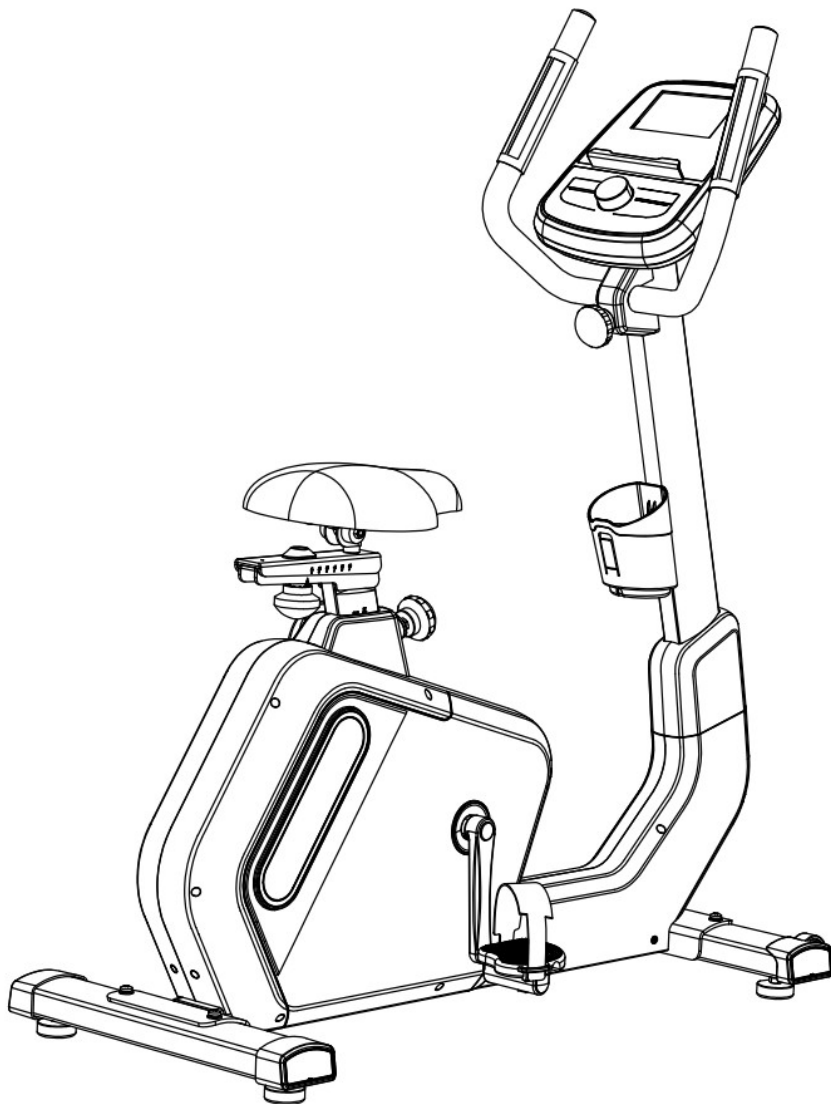


MASTER

BRUKSANVISNING
Motionscykel Master B34



GENERALAGENT: VARTEX AB · BATTERIVÄGEN 14
432 32 VARBERG · SVERIGE · info@masterfitness.se

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du har köpt denna motionscykel! Läs bruksanvisningen noggrant före användning för din säkerhet och för att få bästa möjliga nytta av produkten. Läs alla instruktioner noggrant före användning. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Produktens specifikationer kan avvika något från illustrationerna och ändras utan föregående meddelande.

Ta ut delarna ur kartongen före monteringen och kontrollera att alla delar i reservdelslistan finns med. Monteringen beskrivs i följande steg och illustrationer.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

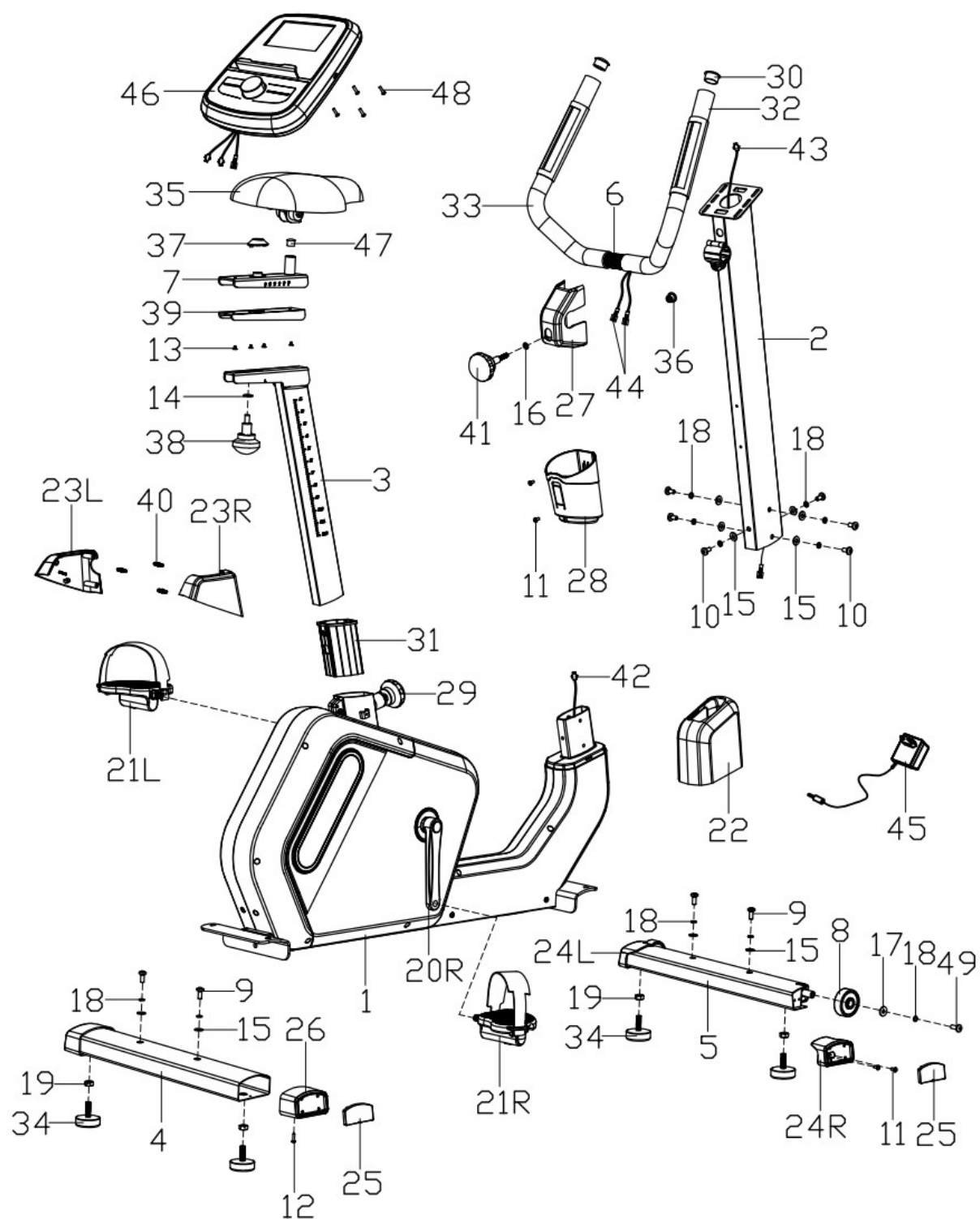
FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

LÄS HELA BRUKSANVISNINGEN INNAN DU MONTERAR ELLER ANVÄNDER MASKINEN. VAR SÄRSKILT UPPMÄRKSAM PÅ FÖLJANDE SÄKERHETSÅTGÄRDER:

- 01- Kontrollera alla skruvar, muttrar och övriga anslutningar innan maskinen används första gången. Kontrollera att motionscykeln är i säkert skick.
- 02- Placera maskinen på ett torrt och plant underlag, skyddad från fukt och vatten.
- 03- Lägg ett lämpligt skydd, till exempel en gummimatta eller träskiva, under maskinen vid monteringen för att skydda golvet.
- 04- Ta bort alla föremål inom två meters radie från maskinen innan träningen påbörjas.
- 05- Använd inte starka eller frätande rengöringsmedel. Använd de medföljande verktygen eller andra lämpliga verktyg vid montering och reparation. Torka bort svett från maskinen direkt efter avslutad träning.
- 06- Felaktig eller överdriven träning kan påverka hälsan. Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Läkaren kan hjälpa dig att fastställa lämpliga gränser för puls, watt och träningstid. Maskinen är inte avsedd för medicinsk behandling.
- 07- Använd endast maskinen när den fungerar korrekt. Använd endast originalreservdelar vid reparation.
- 08- Maskinen får endast användas av en person åt gången.
- 09- Använd träningskläder och träningsskor som är lämpliga för motionscykling.
- 10- Avbryt träningen och kontakta läkare snarast om du känner yrsel, illamående eller andra onormala symtom.
- 11- Barn och personer med funktionsnedsättning får endast använda maskinen under uppsikt av någon som kan hjälpa och ge råd.
- 12- Belastningen ökar när hastigheten ökar och minskar när hastigheten minskar.
- 13- Läs bruksanvisningen och säkerhetsåtgärderna före användning för att minska risken för elektriska stötar, brännskador, brand och andra personskador.

VARNING: RÅDGÖR MED LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT OM DU ÄR ÖVER 35 ÅR ELLER HAR BEFINTLIGA HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSMASKINEN.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER / Maximal användarvikt: 150 kg.



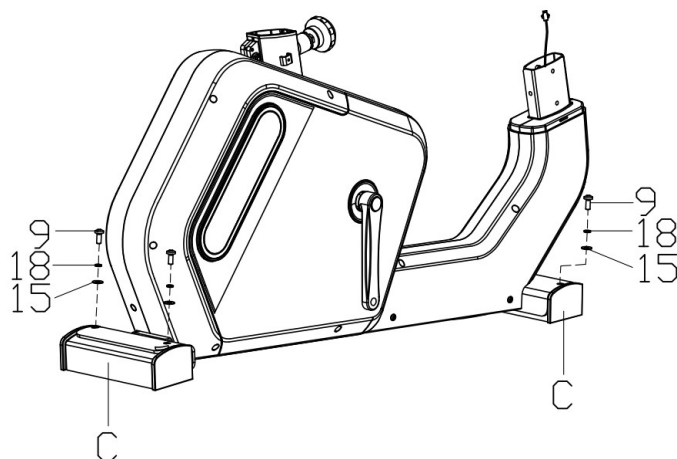
PARTS LIST

Parts No.	Description	Quantity	Parts No.	Description	Quantity
1	Main Frame	1	26	Rear end cap	2
2	Handlebar post	1	27	Handlebar cover	1
3	Saddle post	1	28	Storage holder	1
4	Rear stabilizer	1	29	Knob	1
5	Front stabilizer	1	30	Cap	2
6	Handlebar	1	31	Bushing	1
7	Adjustment plate assembly	1	32	Foam grip	2
8	Roller	2	33	Foam grip	2
9	Allen screw M8x25	4	34	Adjusting pad	4
10	Allen screw M8x16	6	35	Saddle	1
11	Phillips screw M5x10	6	36	Plug	1
12	Cross tapping screw ST4.2x18	2	37	Nut cap	1
13	Cross screw M4*6	4	38	Knob	1
14	Flat washer D10*D20*2	1	39	Saddle plastic connector	1
15	Flat washer D8*D19*1.5	10	40	Plastic retaining pin	2
16	Flat washer D8*Φ13*1.5	1	41	Ball-head plastic bolt	1
17	Flat washer D8*Φ22*2	2	42	Sensor wire	1
18	Spring washer D8	12	43	Extension wire	1
19	Hex nut M10	4	44	Handlebar wire	2
20L/R	Crank	1 pr	45	Adapter	1
21L/R	Pedal	1 pr	46	Console	1
22	Handlebar cover	1	47	Round end cap	1
23L/R	Protective cover	1 pr	48	Phillips screw	4
24L/R	Front end cap	1 pr	49	Allen screw M8x20	2
25	Cap	4			

MONTERINGSANVISNING

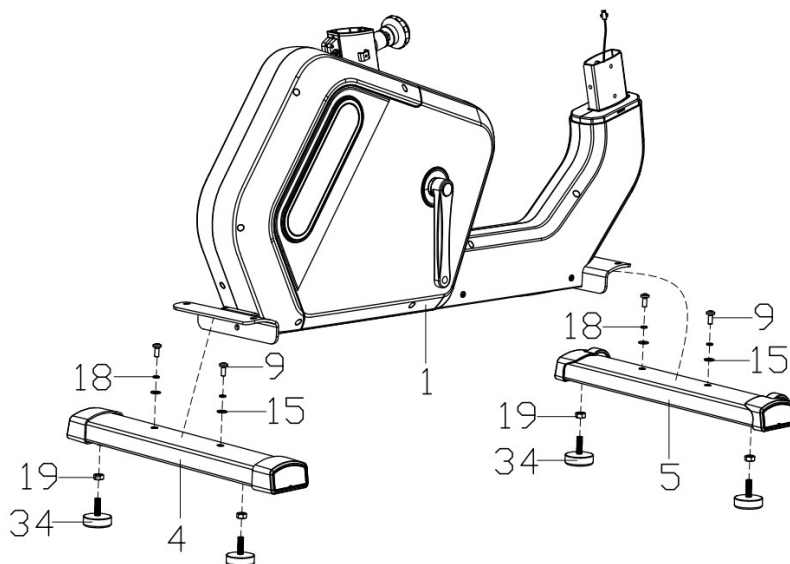
STEG 1

1. Ta bort de förmonterade insexskruvarna (9), fjäderbrickorna (18) och planbrickorna (15) från distansröret (C). Ta sedan bort distansröret (C).
2. Spara distansröret (C) för framtida emballering. Lägg skruvarna och brickorna åt sidan för senare montering.



STEG 2

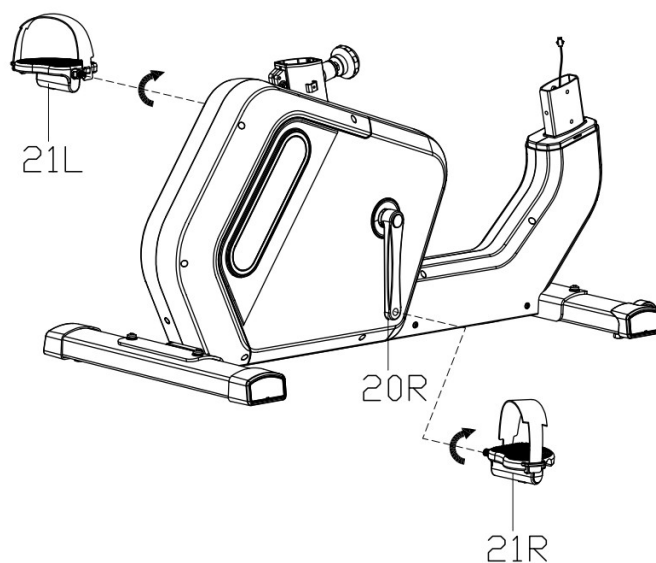
1. Montera ställfötterna (34) och sexkantsmuttrarna (19) ordentligt på den främre stabilisatorn (5) och den bakre stabilisatorn (4).
2. Fäst den främre stabilisatorn (5) i huvudramen (1) med insexskruvarna (9), fjäderbrickorna (18) och planbrickorna (15).
3. Fäst den bakre stabilisatorn (4) i huvudramen (1) med insexskruvarna (9), fjäderbrickorna (18) och planbrickorna (15).



STEG 3

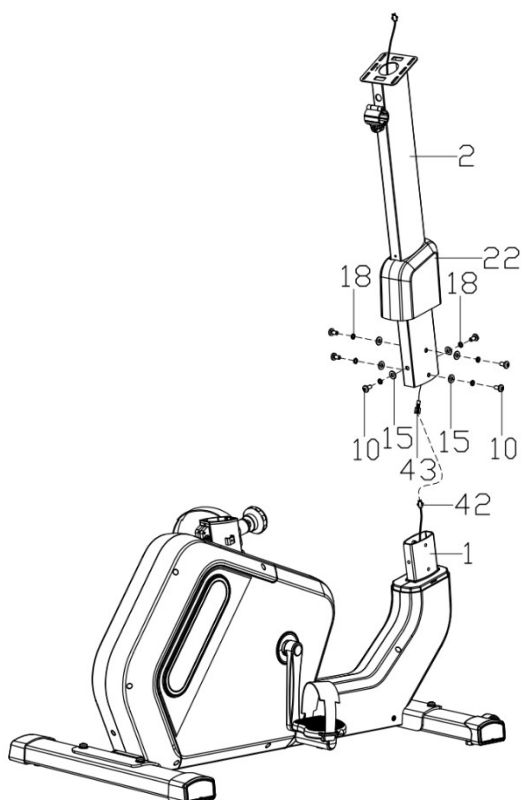
Montera pedalerna (21L/R) på respektive vevarm (20L/R), sett från användarens träningsposition. Kontrollera alltid före träning att pedalerna är ordentligt åtdragna.

Obs: Pedalerna är märkta L för vänster och R för höger. Vänster pedal dras åt moturs och höger pedal medurs.



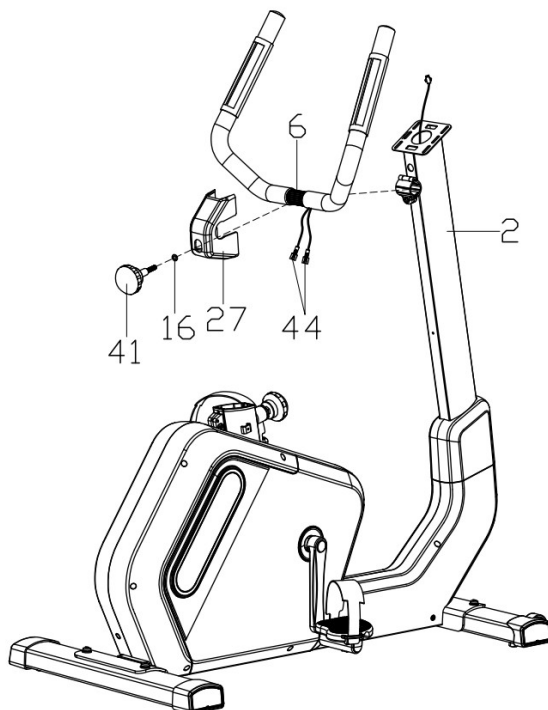
STEG 4

1. Skjut först styrstolpskåpan (22) över styrstolpen (2). Anslut därefter förlängningskabeln (43) till sensorkabeln (42).
2. Fäst styrstolpen (2) i huvudramen (1) med insexskruvarna (10), fjäderbrickorna (18) och planbrickorna (15). Tryck sedan styrstolpskåpan (22) på plats



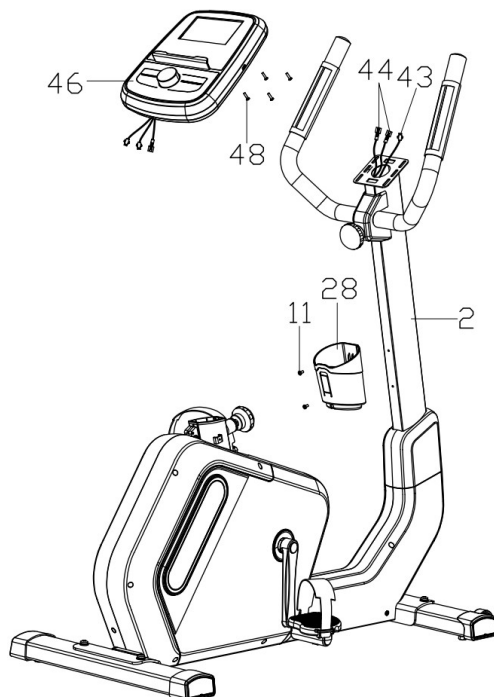
STEG 5

1. För styrkabeln (44) genom hålet i styrstolpen (2) och ut genom hålet i displayfästet.
2. Fäst styret (6) i styrstolpen (2) med kulskraven av plast (41), planbrickan (16) och styrkåpan (27).



STEG 6

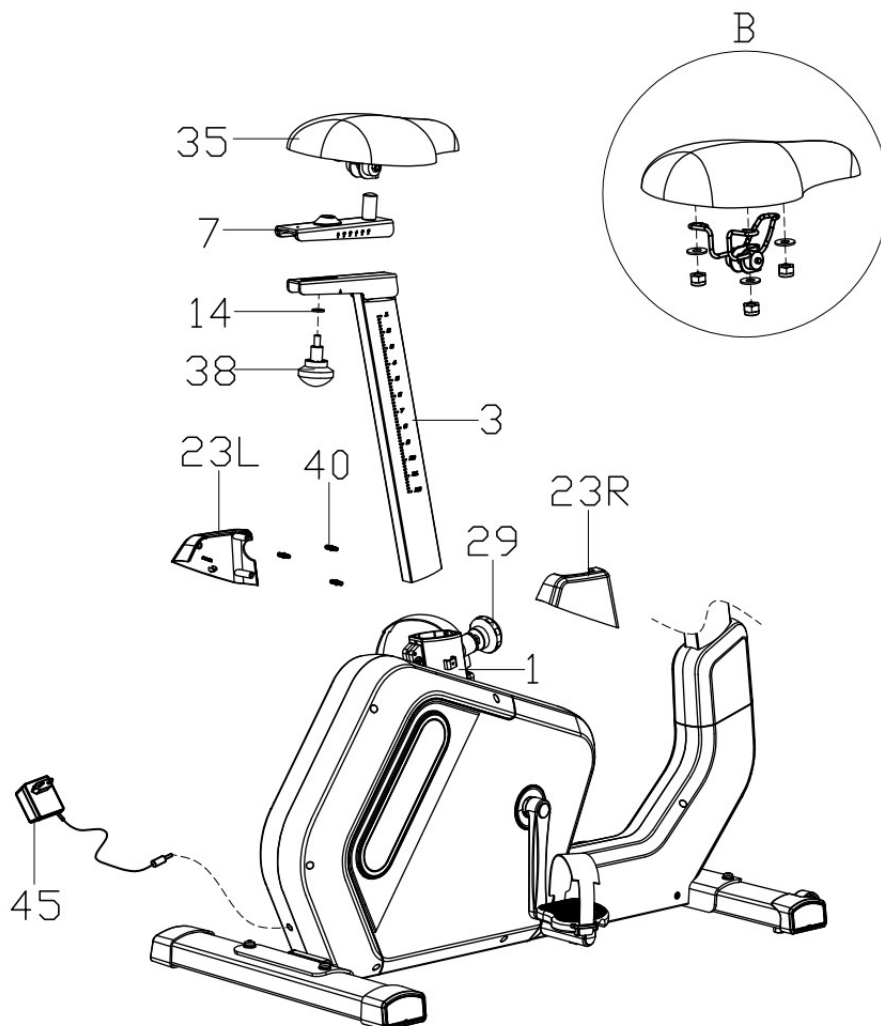
1. Anslut först styrkabeln (44) och förlängningskabeln (43) till motsvarande kablar på displayen (46). Fäst därefter displayen (46) i displayfästet på styrstolpen (2) med stjärnskruvarna (48).
2. Fäst förvaringshållaren (28) i styrstolpen (2) med stjärnskruven (11).



STEG 7

1. Montera sadeln (35) på justerplattan (7). Om fästet har tagits bort ska det först monteras på sadeln enligt figur B. Dra därefter fast sadeln (35) på justerplattan (7) med en kryssnyckel.
2. Lås justerplattan (7) på sadelstolpen (3) med vredet (38) och planbrickan (14).

3. Dra ut låsvredet (29), för in sadelstolpen (3) i huvudramen (1), rikta in hålen och släpp låsvredet (29) så att det fjädrar in och låser stolpen.
4. Tryck fast vänster och höger skyddskåpa (23L/R) på huvudramen (1) med plaststiften (40).
- Varning: Kontrollera före träning att sadeln (35) är ordentligt åtdragen på justerplattans (7) stolpe.
5. Anslut nätadapterns (45) ena ände till motionscykeln och den andra till ett eluttag.

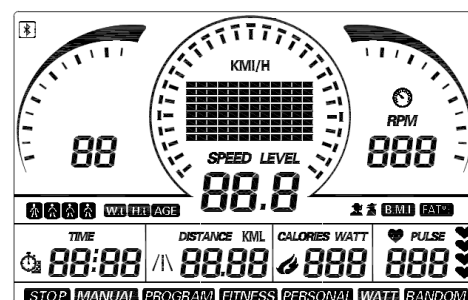


INSTRUKTIONER FÖR DISPLAY

DISPLAYINFORMATION

1. Displayen visar TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, RPM, PULSE, SPEED och LEVEL.
2. Under träning: tryck på SET för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.

SPECIFIKATIONER

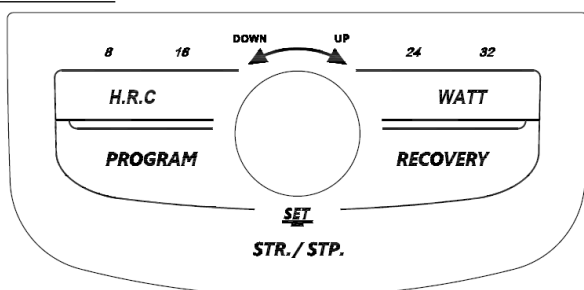


TIME	. 00M:00S ~ 99M:59S
DISTANCE	. 0.00 ~ 99.99km (mile)
CALORIES	. 0~ 999 kcal
WATT	. 0 ~ 999
PULSE	. 40-240BPM
SPEED	. 0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)
RPM	. 0 ~299

FUNKTIONSBESKRIVNING

MANUAL	Motståndsnivån justeras manuellt.
PROGRAM	Träningsläge med automatisk justering enligt ett förinställt program.
BODY FAT	Visar kroppsfettprocent, BMI och basal ämnesomsättning.
H.R.C	Pulsstyrkt träningsläge med 55 %, 75 %, 95 % eller egen målpuls.
USER	Träningsläge med användardefinierad motståndprofil.
WATT	Träningsläge som styrs av ett inställt wattmål.
RECOVERY	Bedömer hur snabbt pulsen återhämtar sig.

KNAPPAR



Symbol	Knappfunktion
SET	Under träning: växlar mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL. I viloläge: växlar mellan inställningsposterna.
UP	Väljer funktion uppåt, höjer inställningsvärdet och ökar LEVEL under träning.
DOWN	Väljer funktion nedåt, sänker inställningsvärdet och minskar LEVEL under träning.
H.R.C	Snabbval för H.R.C.-läge.
WATT	Snabbval för WATT-läge.
STR./STP.	Startar eller stoppar.
RECOVERY	Startar test av pulsåterhämtning.
PROGRAM	Väljer programfunktion.
8/16/24/32	Snabbval för LEVEL.

Måttenheter

LÄNGD	VIKT	HASTIGHET	RPM	DISTANS	KAL	WATT	PULS
cm (ft' in")	Kg (lbs)	Km/h (mile/h)	r/min	km (mile)	kcal	W	BPM

MANUELL

- Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
- I inställningsläget väljer du följande inställningar med SET:
TIME - DISTANCE - CALORIE
- Justera värdet med UP/DOWN och tryck på SET för att gå vidare.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla värden har ställts in. Du kan också starta direkt med STR./STP.
- Motståndsnivån kan justeras fritt under träningen med UP eller DOWN.
- Om ett mål har ställts in för tid, distans eller kalorier räknas värdet ned under träningen. När ett målvärde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
- Tryck på SET under träning för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
- Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

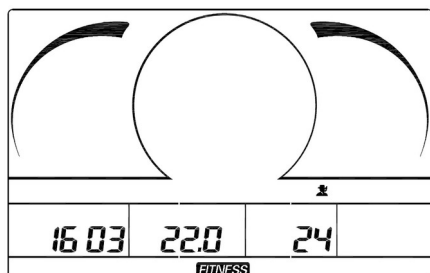
PROGRAM (PROGRAM 01-10)

- Välj önskat program med UP eller DOWN.

- Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
- I inställningsläget väljer du följande inställningar med SET:
TIME - DISTANCE - CALORIE
- Justera värdet med UP/DOWN och tryck på SET för att gå vidare.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla värden har ställts in. Du kan också starta direkt med STR./STP.
- Programmet justerar motståndet automatiskt under träningen. Motståndet kan även justeras manuellt med UP/DOWN.
- Om ett mål har ställts in för tid, distans eller kalorier räknas värdet ned under träningen. När ett målvärde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
- Tryck på SET under träning för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
- Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

KROPPSFETT (FITNESS 1)

Testresultat



BMR BMI BODY FAT %

- Tryck på SET för att öppna inställningsläget.
- Välj följande inställningar med SET: GENDER - HEIGHT (H.t) - WEIGHT (W.t) - AGE.
- Justera värdet med UP/DOWN och tryck på SET för att gå vidare.
- Sy lerna anger man ktive kvinna.
- Tryck på STR./STP. för att starta testet och håll i pulssensorerna. Displayen visar kroppsfettvärdet efter cirka 10 sekunder.
- Håll kroppen avslappnad och pulsen så jämn som möjligt.
- B.M.I. (Body Mass Index)

Kön/ålder	Undervikt	Hälsosam	Något överviktig	Överviktig	Fetma
Man / ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Man / > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Kvinna / ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Kvinna / > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

KROPPSFETT

Kön	Låg	Medel	Något hög	Hög
Man	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Kvinna	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

B.M.R. (basal ämnesomsättning)

Det genomsnittliga antalet kalorier som kroppen förbrukar per dygn för grundläggande funktioner.

H.R.C. (FITNESS 55 % / 75 % / 95 % / Tag)

Välj önskad funktion med UP eller DOWN.

- Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
 - Vid 55 %, 75 % eller 95 % används motsvarande andel av maximal puls som målpuls. Välj TIME - DISTANCE - CALORIE - AGE med SET.
 - Tag: ange en egen målpuls. Välj TIME - DISTANCE - CALORIE - PULSE med SET.
- Justera värdet med UP/DOWN och tryck på SET för att gå vidare.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla värden har ställts in. Du kan också starta direkt med STR./STP.
- Motståndet justeras automatiskt under träningen för att hålla den valda målpulsen.
- Om ett mål har ställts in för tid, distans eller kalorier räknas värdet ned. När ett målvärde når 0 stoppas träningen och

en ljudsignal hörs.

- Tryck på SET under träning för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
- Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

OBS: Håll i pulssensorerna under träningen.

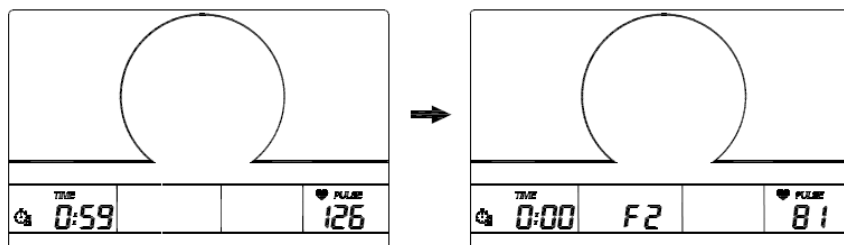
ANVÄNDARE (PERSONLIG 1-4)

- Välj önskad användarprofil med UP eller DOWN.
- Tryck på STR./STP. för att starta träningen eller på SET för att öppna inställningsläget.
- Välj följande inställningar med SET: TIME - DISTANCE - CALORIE - Resistance level.
- Justera värdet med UP/DOWN och tryck på SET för att gå vidare.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla värden har ställts in. Du kan också starta direkt med STR./STP.
- Motståndsnivån justeras automatiskt under träningen och kan även ändras med UP/DOWN.
- Om ett mål har ställts in för tid, distans eller kalorier räknas värdet ned. När ett målvärde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
- Tryck på SET under träning för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
- Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

WATT

- Tryck på SET för att öppna inställningsläget.
- Välj följande inställningar med SET:
TIME - DISTANCE - WATT
- Justera värdet med UP/DOWN och tryck på SET för att gå vidare.
- Inställningsläget avslutas automatiskt när alla värden har ställts in. Du kan också starta direkt med STR./STP.
- Tryck på STR./STP. för att starta träningen.
- Motståndet justeras automatiskt under träningen för att hålla det inställda wattmålet.
- Om ett mål har ställts in för tid eller distans räknas värdet ned. När ett målvärde når 0 stoppas träningen och en ljudsignal hörs.
- Tryck på SET under träning för att växla mellan CAL/WATT och SPEED/LEVEL.
- Tryck på STR./STP. för att stoppa träningen.

ÅTERHÄMTNING



- När pulsvärdet visas under träning trycker du på RECOVERY och fortsätter att hålla i pulssensorerna.
- TIME visar 0:59 och en nedräkning på 60 sekunder startar.
- När TIME når 0:00 visar displayen F1-F6 som bedömning av pulsens återhämtning.

F1=1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Bra
2.0 < F3 < 2.9	Ganska bra
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Ganska svag
F6=6.0	Svag

Obs:

- Displayen använder en nätadapter på 9 V/1 A eller 12 V/3 A med USB-C. Trådlös laddning och färgad LED-list är tillval.
- Om displayen fungerar onormalt ska du dra ur nätkontakten och ansluta den igen.