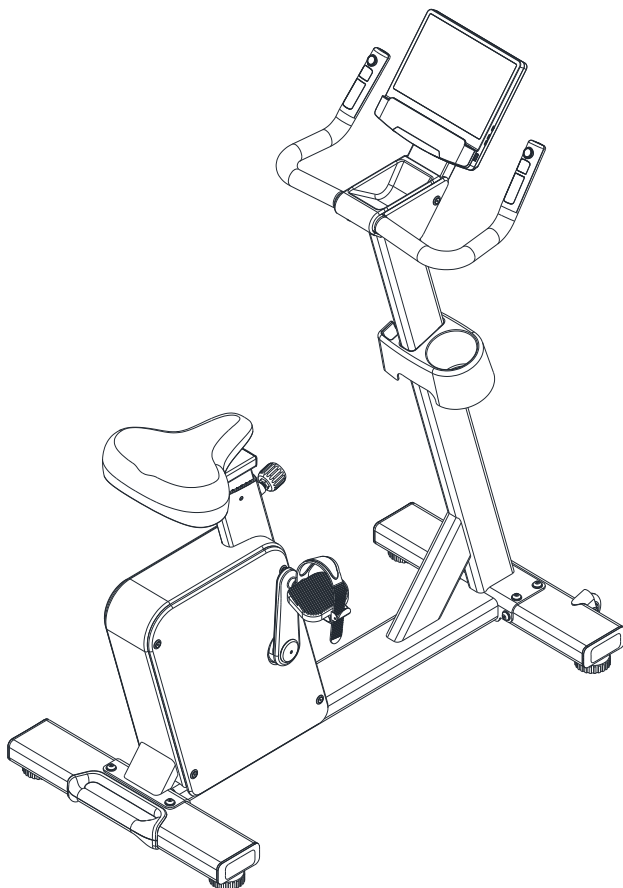

MASTER

MOTIONS CYKEL: B60



**GENERALAGENT: VARTEX AB
BATTERIVÄGEN 14 – VARBERG – SWEDEN**

info@masterfitness.se – www.masterfitness.se

Säkerhetsanvisningar

Träningscykeln har utformats och konstruerats med beaktande av alla säkerhetsaspekter, men användaren måste ändå beakta nedanstående varningar vid montering och användning. Läs denna bruksanvisning före montering och användning.

1. Låt inte barn och husdjur vistas nära träningscykeln utan uppsikt, det kan medföra fara.
2. Använd träningscykeln på plant, stabilt underlag och säkerställ att ramen står stadigt.
3. Se till att det finns 1 meter fritt utrymme runt träningscykeln vid montering och användning.
4. Kontrollera före varje användning att träningscykeln är oskadad och att inga delar sitter löst. Dra fast alla justerbara delar.
5. Detta system är ett envägs, generatorbromsat system. Beakta säkerheten i nödsituationer och när utrustningen ska stoppas.
6. Om du känner dig yr, får bröstsmärtor eller upplever obehag ska du omedelbart avbryta träningen och uppsöka läkare.
7. Undvik kontakt med rörliga delar – risk för personskador.
8. Använd lämpliga kläder vid träning. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen. Använd tränings skor.
9. Ändra inte träningscykeln på något sätt och använd endast originaldelar.
10. Personer med nedsatt rörlighet bör inte använda träningscykeln ensamma, utan endast i sällskap med utbildad personal.
11. Värm upp före träning, för att undvika personskador.
12. Sluta omedelbart använda träningscykeln om det är något fel på den.
13. Träningscykeln är inte avsedd för rehabilitering eller för kommersiellt bruk, utan endast för hemmabruk.
14. Kontakta vår kundtjänst om utrustningen behöver repareras.
15. Max. användarvikt är 150 kg.
16. Träningscykeln får användas endast av en person åt gången. Låt inte två personer använda den samtidigt.
17. Justera styrets och sadelns höjd efter din egen längd. Överskrid inte markeringen MAX vid justering. Kontrollera efter justering att alla vred är stadigt åtdragna.

18. Snabbt roterande pedaler kan orsaka personskada. Se till att du har full kontroll över pedalhastigheten.

19. Kontrollera före varje användning att bromssystemet fungerar korrekt och kontrollera att inga delar sitter löst eller uppvisar avvikelser.

20. Rådgör med läkare innan du inleder ett träningsprogram, särskilt om du har hälsoproblem eller är äldre än 35 år.

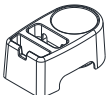
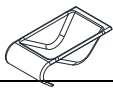
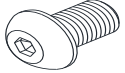
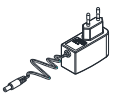
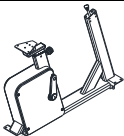
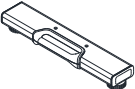
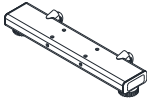
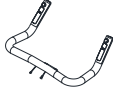
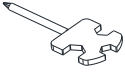
21. Innan du avslutar träningen, placera pedalerna horisontellt och lossa remmarna som håller fast fötterna. Lämna inte utrustningen innan du har kontrollerat att allt är korrekt.

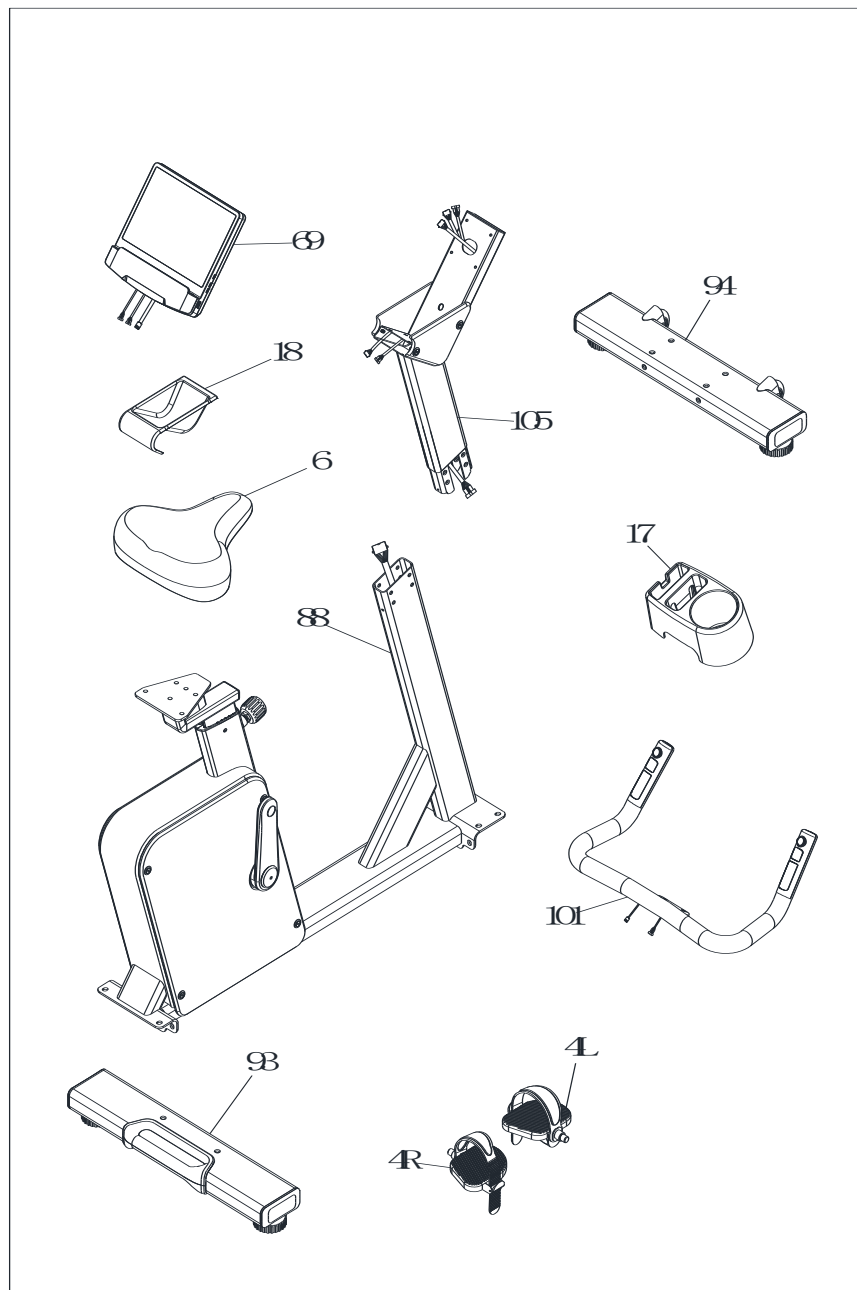
22. Träningsutrustning bör alltid användas under uppsikt.

23. Remmarna håller fast fötterna stadigt, för att undvika att de glider av pedalerna under träning, vilket kan orsaka personskada.

Monteringsanvisningar

Nedan följer bilder av maskinens olika delar. Nedanstående komponenter ska finnas i förpackningen när den öppnas.

			
4L. Pedal vänster (L)	4R. Pedal höger (R)	6. Sadel	17. Flaskhållare
			
18. Hylla	30. Skruv M5x12 1 st.	33. Skruv ST4x12 1 st.	41. Skruv M8x12 12 st.
			
48. Skruv M5x10 2 st.	51. Skruv M5x40 4 st.	53. Skruv M10x16, 10 st.	56. Bricka Ø 11 x Ø 20 x T2,0 10 st.
			
69. Display	76. Strömförsörjnings enhet 1 st.	88. Huvudram 1 st.	93. Bakre stödfot
			
94. Främre stödfot 1 st.	101. Styre	105. Styrfäste	108. 4#25x65 insexnyckel 1 st.
			
109. 6#30x80 skruvnyckel 1 st.	111. Skruvnyckel 13, 14, 17 1 st.	112. Skruvnyckel 13x15 1 st.	113. 3#20x55 skruvnyckel 1 st.

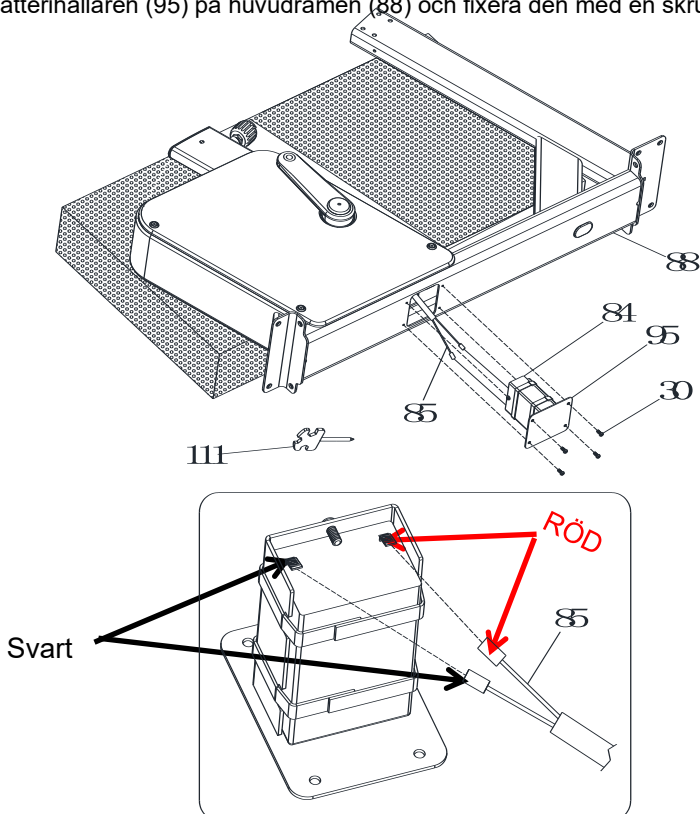


Anvisningar för batterier

Blysyrbatteriet är fabriksmonterat i ramen.

Om nationella eller lokala bestämmelser förbjuder montering och transport av batteriet tillsammans med den färdigmonterade maskinen, måste batteriet monteras enligt bilden nedan.

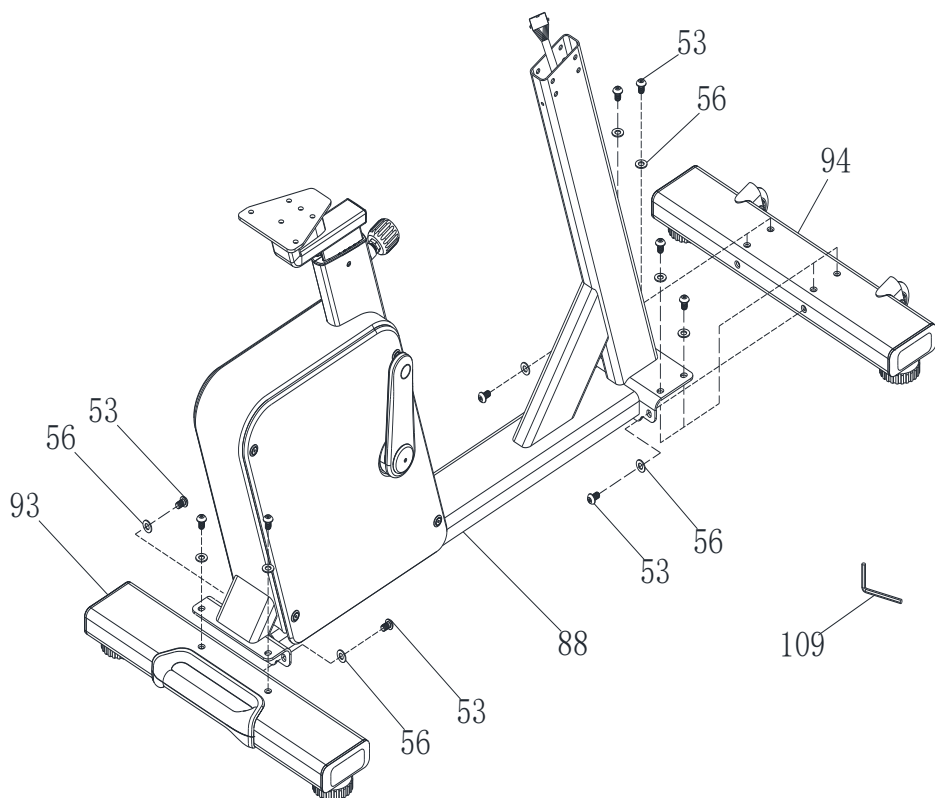
1. Lägg den medföljande polystyrenskivan på golvet och placera försiktigt produkten plant ovanpå den.
2. Skruva loss den förmonterade skruven M5x12 mm (30) med skruvnyckeln (111).
3. Anslut batterikabeln (85) till det laddbara blysyrbatteriet (84), först till pluspolen och sedan till minuspolen.
4. Placera batterihållaren (95) på huvudramen (88) och fixera den med en skruv M5x12 (30).



ANVÄNDNING

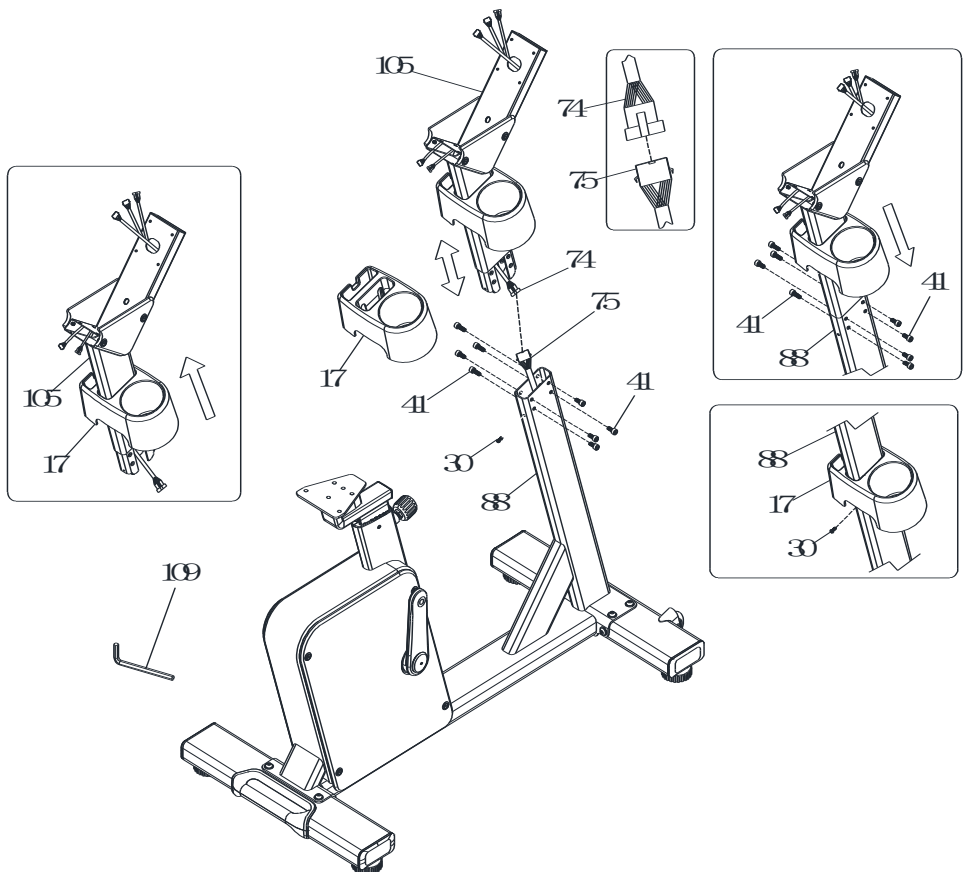
STEG 1.

Montera samman huvudramen (88), den främre stödfoten (94) och den bakre stödfoten (93) med sexkantnyckel 6 mm (109), skruvar M10x16 (53) och brickor Ø 11 x Ø 20 x T2,0 (56). Dra åt skruvförbanden.



STEG 2.

- (1) Placera flaskhållaren (17) på styrfästet (105) och tryck den på plats.
- (2) För in den övre kabeln (74) och den undre kabeln (75) korrekt.
- (3) För in styrfästet (105) i huvudramen (88) och fixera det genom att dra åt skruven M8x12 (41) stadigt med skruvnyckel #6 (109).
- (4) För ned flaskhållaren (17) till önskat läge och fixera den med skruv M5x12 (30).



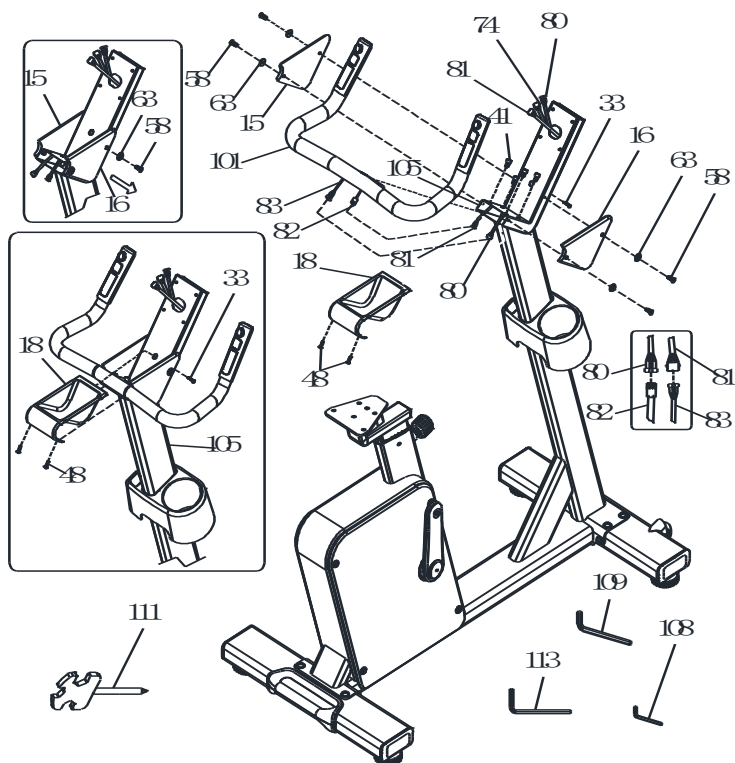
STEG 3.

(1) Skruva loss de förmonterade skruvarna M6x20 (58) och skruvlocken Ø 19,5 x 2,5H (63) från styrets vänstra dekorskiva (15) och styrets högra dekorskiva (16) med skruvnyckeln #4 (108).

(2) Anslut den nedre delen av signalkabeln för sjunkande hastighet (83) till mittdelen av signalkabeln (80) och anslut nedre delen av signalkabeln för ökande hastighet (82) till mittdelen av pulsgivarkabeln (81).

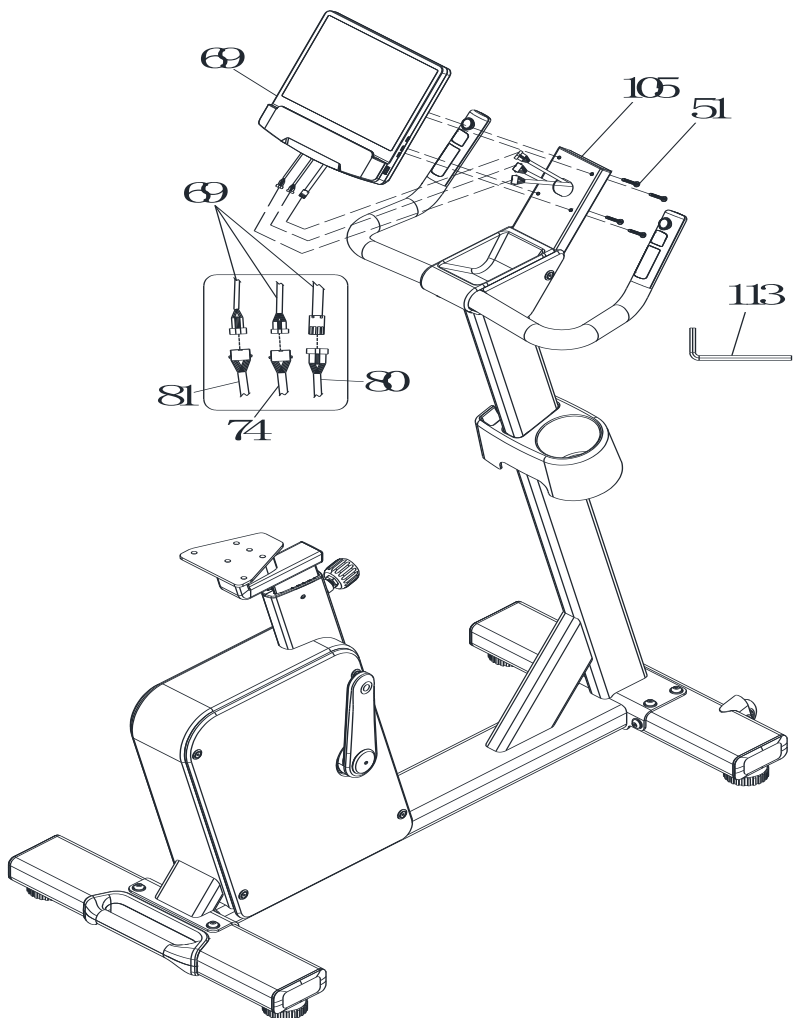
(4) Dra åt skruvarna M6x20 (58) för att fixera skruvlocken Ø 19,5 x 2,5H (63), styrets vänstra dekorskiva (15) och styrets högra dekorskiva (16) på styrfästet (105) med skruvnyckeln #4 (108).

(5) Placera hyllan (18) på styrfästet (105) och dra åt skruven M5x10 (48) med skruvnyckeln #3 (113). För skruven ST4x12 (33) genom styrfästet (105) och dra åt den med skruvnyckeln (111) för att fixera hyllan (18).



STEG 4.

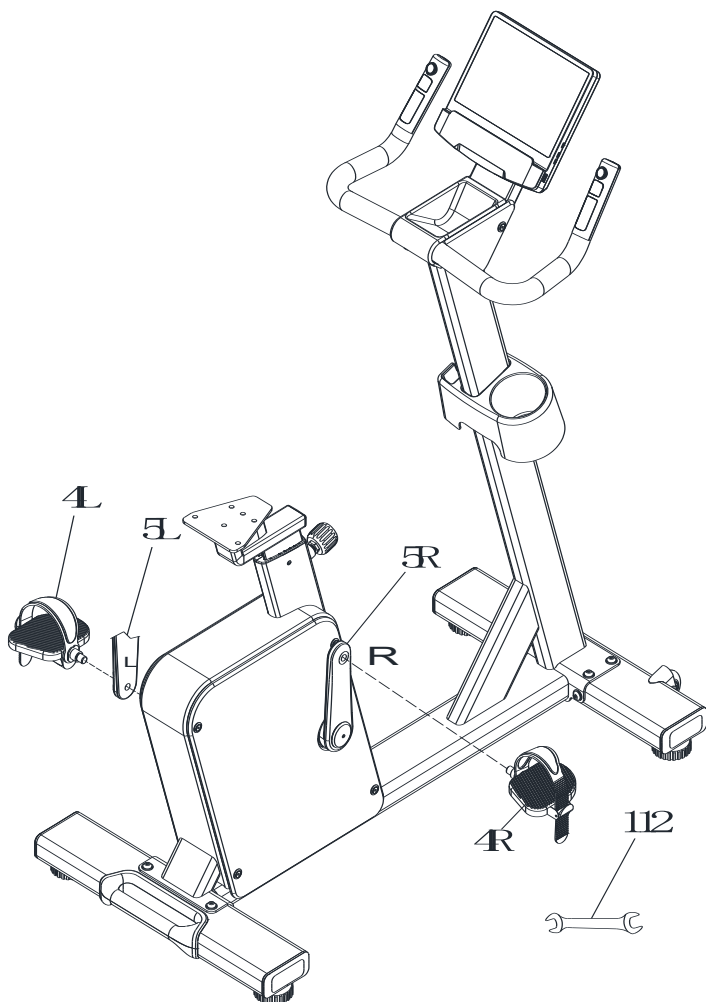
Anslut mittdelen av signalkabeln (80), övre delen av kabeln (74), mittdelen av pulsgivarkabeln (81) och de tre delarna av displaykabeln en i taget. Montera displayen (69) på styrfästet (105). För skruven M5x40 (51) genom styrfästet (105) och dra åt den stadigt med skruvnyckeln #3 (113).



STEG 5.

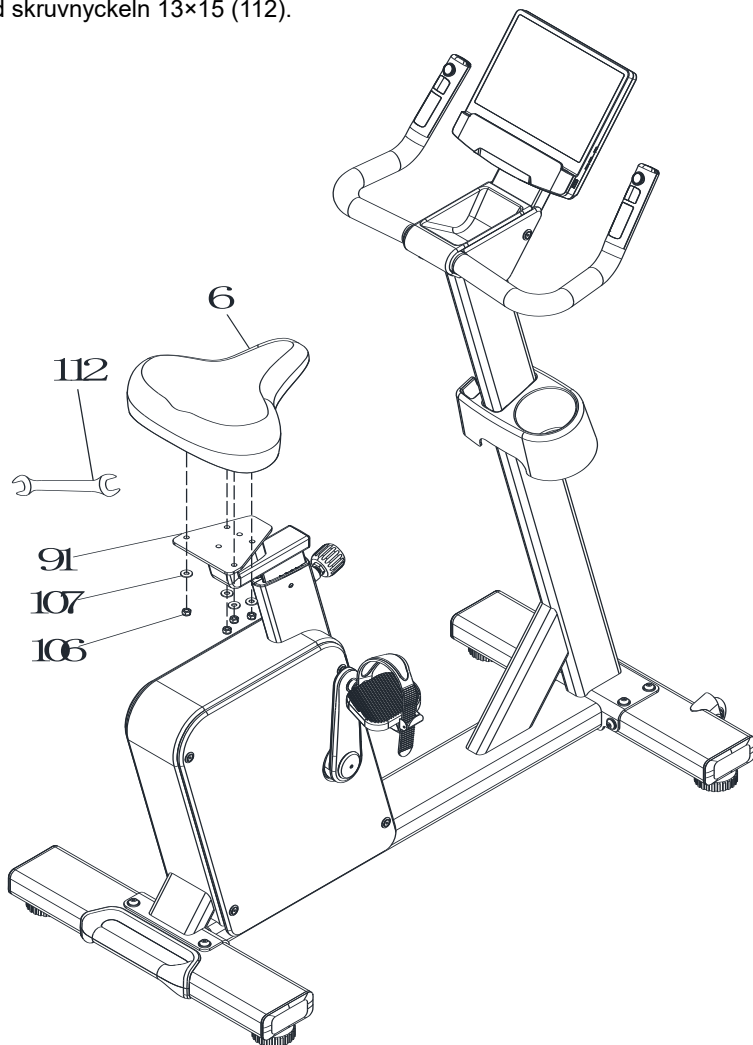
(1) Skruva i den vänstra pedalen (4L) för hand i den vänstra vevarmen (5L) och dra åt den stadigt med skruvnyckeln 13×15 (112).

(2) Skruva i den högra pedalen (4R) för hand i den högra vevarmen (5R) och dra åt den stadigt med skruvnyckeln 13×15 (112).



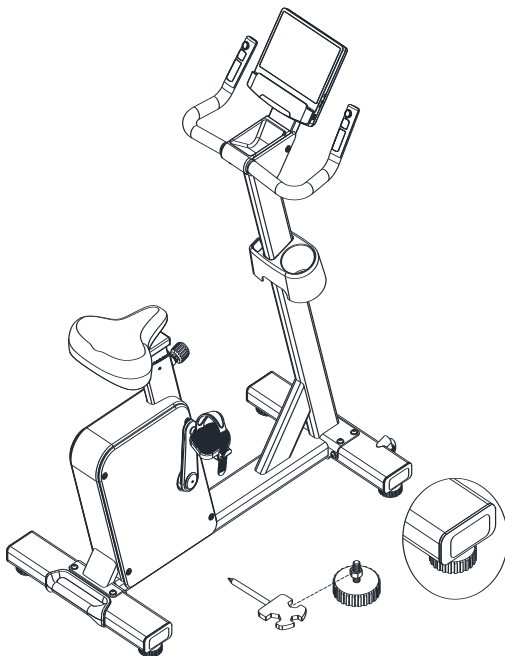
STEG 6.

Demontera den förmonterade brickan (107) och muttern (106) från sadeln med skruvnyckeln 13×15 (112). Placera sadeln (6) på sadelstolpen (91) och fixera med den borttagna brickan (107) och låsmuttern M8 (106). Dra åt stadigt med skruvnyckeln 13×15 (112).

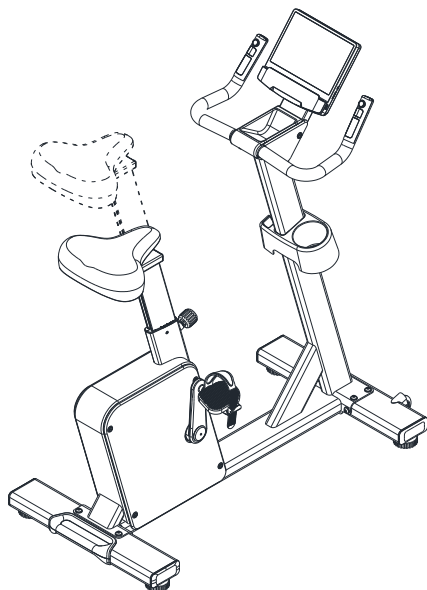


ANVÄNDNING

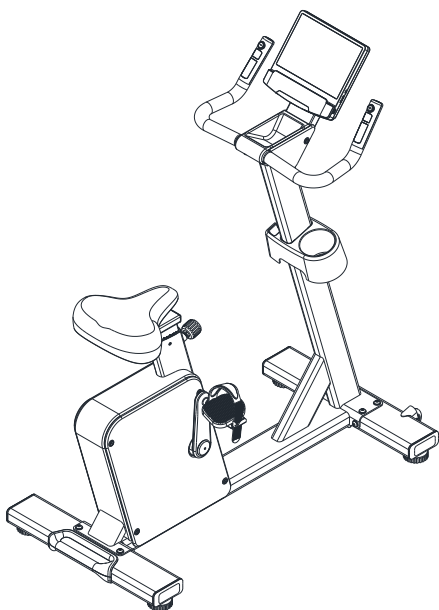
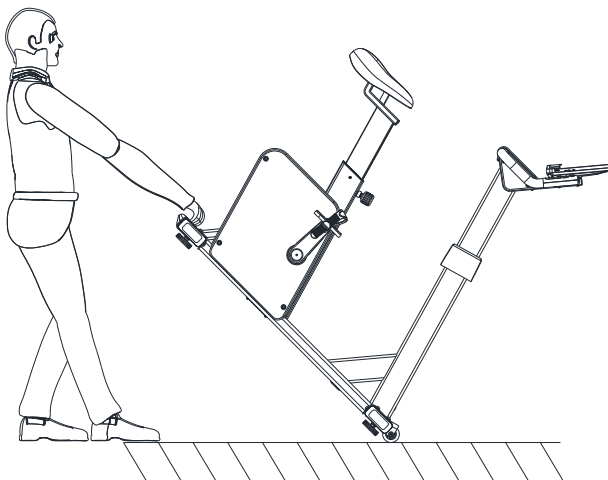
1. Justera ramen så att den står stabilt genom att vrida justerföternas muttrar enligt bilden nedan.



2. Vrid moturs för att lossa sprinten och dra ut den för att justera sadelns höjd uppåt eller nedåt.

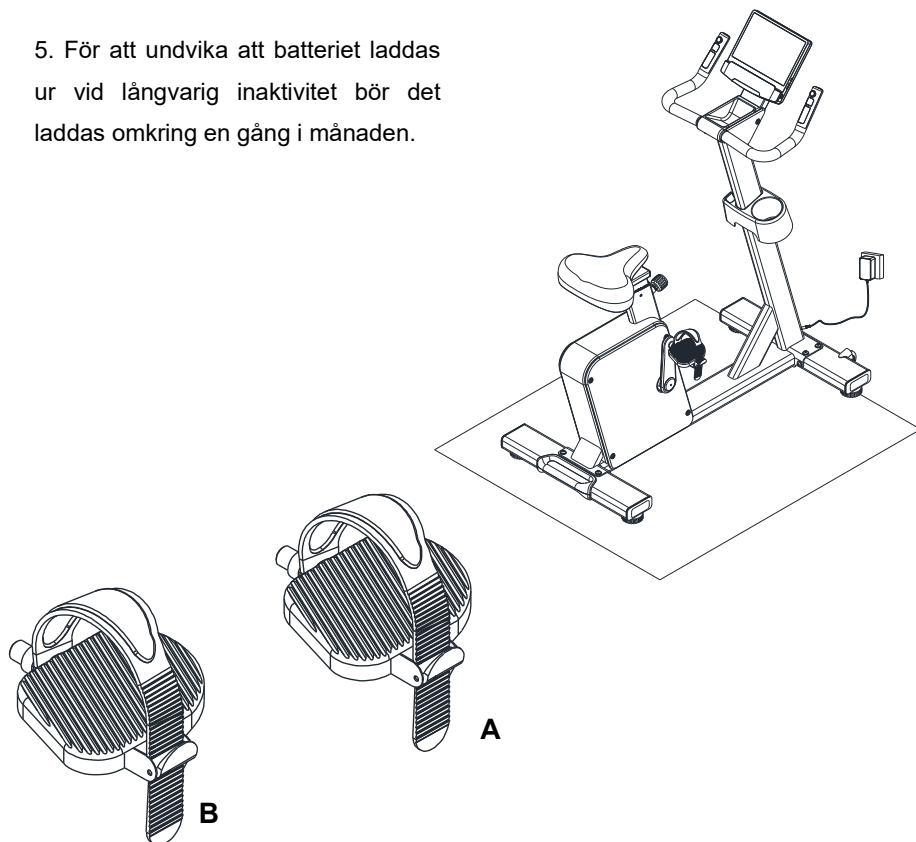


3. Håll i den bakre stödfoten med båda händerna och lyft maskinen till cirka 45° vinkel, så att de två hjulen vilar mot underlaget. Flytta maskinen framåt eller bakåt.



4. Tryck på - för att minska motståndet och på + för att öka motståndet

5. För att undvika att batteriet laddas ur vid långvarig inaktivitet bör det laddas omkring en gång i månaden.



6. Justering av fotremmar

Om fötterna sitter för hårt fast kan du trycka på spännet och dra remmen uppåt för att förlänga den (se figur A).

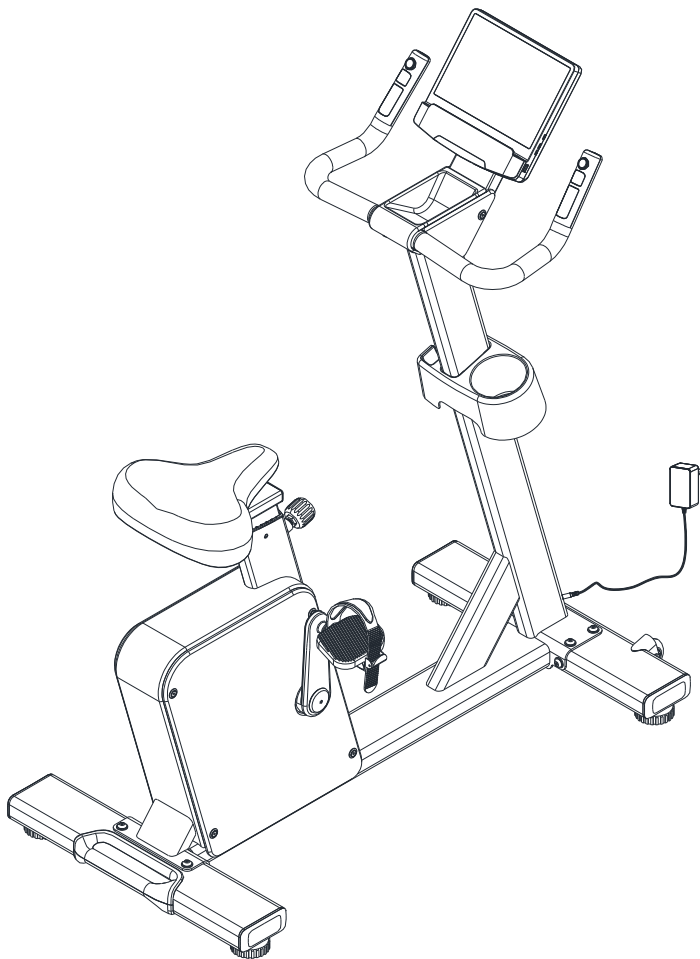
(2) Om fötterna inte sitter tillräckligt hårt fast kan du trycka på spännet och dra remmen nedåt för att förkorta den (se figur B).

(3) Vi rekommenderar att du trampar framåt på träningsutrustningen. Om du trampar bakåt kan pedalerna lossna, bli glappa eller börja låta onormalt. Dra snarast fast lösa pedaler med en skruvnyckel.

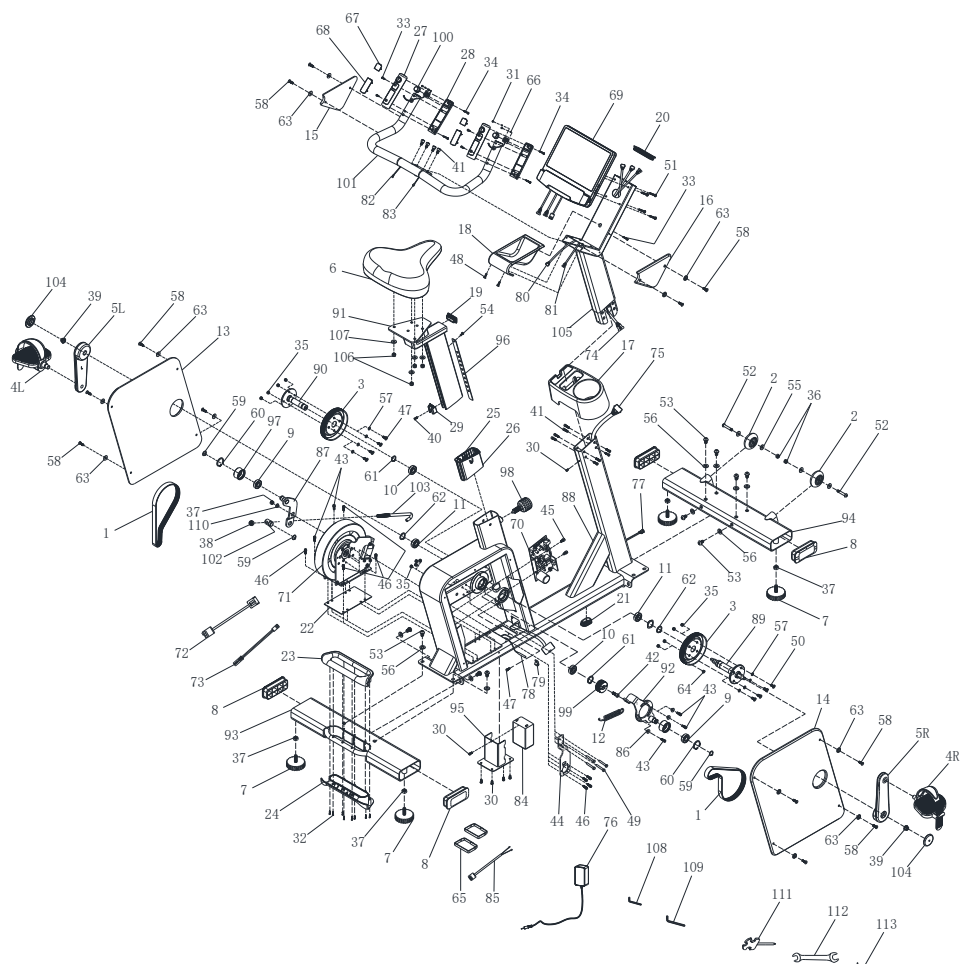
Kontroll av komplett maskin

Nedan visas den färdigmonterade maskinen.

Funktionskontrollera utrustningen före användning. Kontrollera att alla skruvförband är åtdragna, att styre och pedaler är korrekt monterade samt att displayen ser normal ut efter start. När kontrollen är slutförd, läs bruksanvisningen och studera träningsrörelserna. Använd maskinen på rätt sätt och börja din träningsresa.



Sprängskiss



Part list

No.	Item	Spec	Qty	No.	Item	Spec	Qty
1	PJ belt	J8(260J)	2	2	Moving wheel	Φ70*26H	2
3	Iron belt pulley	Φ130.8*20	2	4L	Pedal L	JD-16K	1
4R	Pedal R	JD-16K	1	5L	Crank L	170	1
5R	Crank R	170	1	6	Seat	326*304*96	1
7	Adjusting foot pads	φ73*42.5L*M10	4	8	End cap	120*49.8*28.2	4
9	Bearing	6003	2	10	Bearing	6004	2
11	Bearing	6005	2	12	Tension spring	Ø3.0*Ø19*3*74.3	1
13	Outer cover L	T9*502.5*390	1	14	Outer cover R	T9*502.5*390	1
15	Left handrail decorative cover	T9*176.96*157.9 1	1	16	Right handrail decorative cover	T9*176.96*157.9 1	1
17	Water bottle rack	T3.0*233*134*90	1	18	Shelf	T3.0*148*122*12 5	1
19	Seat endcap		1	20	Square inner endcap		1
21	Round inner endcap		1	22	Brake wheel rubber pad	T2.0*167.5*20	1
23	Upper handrail decorative cover	258.3*85.5*28.5	1	24	Down handrail decorative cover	258.3*92.5*44	1
25	Seat limit L	114.5*112.4*22.8	1	26	Seat limit R	114.5*112*24	1
27	Heart rate plastic A	145.5*38*21.8	2	28	Heart rate plastic B	145.5*32.5*31.6	2
29	Limited endcap	18.6*29*30	1	30	Bolt	M5*12	7
31	Bolt	ST3.0*8	4	32	Bolt	St3.0*15	8
33	Bolt	ST4.0*12	5	34	Bolt	ST4.0*25	4
35	Locknut	M6	8	36	Locknut	M8	2
37	Nut	M10	4	38	Locknut	M10	1
39	Crank bolt	M8*15	2	40	Bolt	M4*12	1
41	Bolt	M8*12	12	42	Bolt	M8*20	1
43	Bolt	M5*16	5	44	Generator mounting plate	Generator mounting plate	1

No.	Item	Spec	Qty	No.	Item	Spec	Qty
45	Bolt	M6*12	2	46	Bolt	M6*16	4
47	Bolt	M4*12	4	48	Bolt	M5*10	2
49	Bolt	M6x40	4	50	Bolt	M6*15	8
51	Bolt	M5*40	4	52	Bolt	M8*45	2
53	Bolt	M10*16	10	54	Bolt	ST4x12	4
55	Washer	φ9*φ16*t1.6	4	56	Washer	φ6.1*φ9.1*t1.5	10
57	Washer	φ6.1*φ9.1*t1.5	8	58	Bolt	M6*20	12
59	C circlip	For axle 17use	3	60	Inner circlip		2
61	C circlip	For axle 20 use	2	62	C circlip	For axle 25 use	2
63	Screw cover	φ19.5*2.5H	12	64	Trapezoidal magnet	φ8*10*6	1
65	Touch fastener	220*15*t1.5	4	66	Red paper washer	M3*6*0.8	2
67	Handing grip steel sheet A	T0.3	2	68	Handing grip steel sheet B	T0.3	2
69	Monitor	SR8819-78 GEM	1	70	Self-powered control board	GEM-C04, 185*97*45	1
71	Unidirectional generator brake wheel		1	72	Magnetic control wire	3PIM 300mm	1
73	Brake cable	2PIM 600mm	2	74	Upper section line	700 mm	1
75	Down section line	1900mm	1	76	standard power supply	240V 50/60HZ	1
77	Power supply	1600mm	1	78	line of induction	800mm 2p	1
79	Fixed shelf		1	80	middle section of the shortcut line	500mm	1
81	middle section of the heart rate line	500mm	1	82	lower section of the speed"+ "shortcut line	525+650mm	1
83	lower section of the speed"- "shortcut line	525+650mm	1	84	Lead-acid rechargeable battery	12V 2.6A	1
85	Battery power cord	1000mm 4P	1	86	Slip ring spacer ring	φ15*7.1	1
87	II idler wheel mounting and welding		1	88	Main frame		1
89	I Welding of the central shaft of the pulley		1	90	II Welding of the central shaft of the pulley		1

[illegible]

Konsolens funktion



A) FUNKTIONER

1. **MANUAL (MANUELLT)** Manuella inställningar för träning, inklusive snabbstartfunktion. Du kan ställa in målvärden för TIME, CAL, DIST och PULSE.
2. **Watt Training:** 6 olika program för effekträning, förinställd tid 20 minuter. (intervall: 20–99 minuter).
3. **Calories:** Tre svårighetsgrader (lätt, medel, svår). Det går inte att ställa in tid.
4. **Program P1–P12,** 12 olika programval med möjlighet att ställa in tid.
5. **Watt Program:** Ställ in önskad effekt manuellt. Tid kan ställas in.
6. **H.R.C.:** Målpulsvärden 55 %, 75 % och 90 % kan ställas in. Justeras automatiskt utifrån puls. Tid kan ställas in.
7. **Knappar nedtill:**
 - a. MODE, RESET, STOP, START, UP, DOWN.
 - b. Programvalsknappar nedtill: MANUAL, Coach, Calories, Watt Constant, Watt Training, H.R.C..

8. Belastning: 32/16

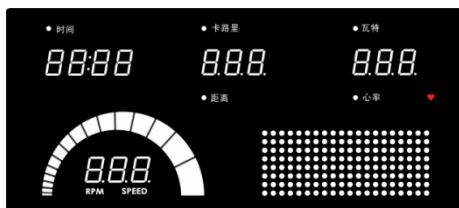
9. Bluetooth-app ingår, kan anslutas till apparna iConsole, Kinomap och Zwift.

B) Knappfunktioner

1. **MODE**: Bekräfta eller gå vidare till nästa steg.
2. **RESET**: Återgå till menyn när konsolen stängs av.
3. **STOP**: Tryck för paus.
4. **START**: Tryck för att starta.
5. **LEVEL ▲ ▼**: Öka/minska värden eller bläddra bland funktioner.
6. **Manual Start**: Gå till läge **MANUAL** (från startsidan).
7. **Program**: Gå till läge **Coach** (från startsidan).
8. **Heart Rate**: Gå till läge **H.R.C.** (från startsidan).
9. **Watts**: Gå till läge **Watt Constant** (från startsidan).
10. **Calorie**: Gå till läge **Calorie** (från startsidan).
11. **Watt Training**: Gå till läge **Watt Program** (från startsidan).

Användning

1. Anslut enheten till strömförsörjningsenheten och vänta tills summern avger en 2 sekunder lång ljudsignal. Alla displaysymboler visas i 2 sekunder (figur 1).
2. Efter 2 sekunder visas startsidan med meddelandet PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS (figur 2). Välj träningsläge med programvalsknapparna nedtill.



Figur 2

3. Tryck på **Manual Start** för att gå till läge **MANUAL**. Följ anvisningarna för att ställa in målvärden för tid (TIME), kalorier (CAL), sträcka (DIST), puls (PULSE) (figur 3 till 6), eller tryck direkt på **START** för att börja träna. Displayen blinkar under inställning. Justera målvärdet med **LEVEL ▲ ▼**. Tryck på **MODE** för att ställa in nästa värde. När alla värden ställts in, tryck på **START** för att börja träna. (figur 7–8). Tryck på **LEVEL ▲ ▼** för att justera belastningen (LOAD). Träningen avbryts när du trycker på **STOP** nedtill eller när målvärdet har nåtts. Tryck på **RESET** för att gå tillbaka startsidan.



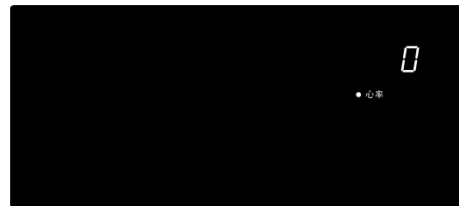
Figur 3



Figur 4



Figur 5



Figur 6



Figur 7



Figur 8

4. Tryck på **Program** för att gå till läge **Coach**. I det här läget finns 12 program att välja på.

Figur 9 visar det första förinställda programmet. Tryck på **LEVEL▲▼** för att välja önskat program. Tryck på **MODE** för att bekräfta valt program och ställ in målvärde för tid (TIME). Ställ in tid, om så önskas, och börja träna. (**figur 10–11**). Justera belastningen (LOAD) med **▲▼**. Tryck på **STOP** nedtill för att avsluta träningen. Träningen avslutas också när värdet för **TIME** har räknats ned. Tryck på **RESET** för att gå tillbaka startsidan.



Figur 9

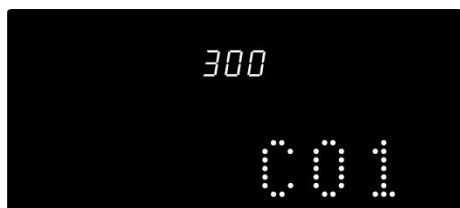


Figur 10

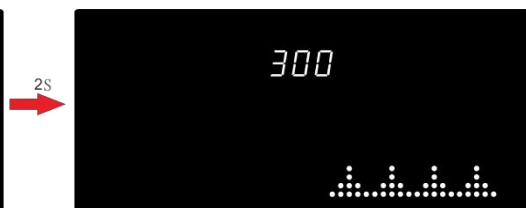


Figur 11

5. Tryck på **Calorie** för att gå till läge **Calorie**. I det här läget finns det tre program/svårighetsgrader att välja på. Figur 12 visar ett lätt program med målvärde 300 för CAL. Fortsätt trycka på **LEVEL▲▼**. De tre programmen, lätt nivå (300), medelnivå (600) och hög nivå (900), visas i tur och ordning. Tryck på **MODE** för att bekräfta svårighetsgraden. Tryck på **START** för att börja träna. Belastningen anpassas automatiskt efter varvtalet. Allteftersom träningen fortskrider fylls rutorna för uppnått målvärde för **Calories**, tills hela stapeln för **Calories** är fylld. Om den valda svårighetsgraden är 300 kcal motsvarar hela stapeln 300 kcal. Konsolen stängs av när hela stapeln är fylld. Du kan också avsluta genom att trycka på **STOP** nedtill. Tryck på **RESET** för att gå tillbaka startsidan.



Figur 12



Figur 13

6. Tryck på **Puls** för gå till läge **HRC**. Ställ först in ålder (figur 14, standardålder är 25). Ålder måste anges på nytt varje gång läge HRC aktiveras. Justera värdet med **LEVEL▲▼**. Tryck på **MODE** för att bekräfta värdet och fortsätta till inställning av puls. Använd **LEVEL▲▼** för att välja 55 %(figur 15), 75 %(figur 16), 90 %(figur 17) eller TAG (figur 18). I läge TAG kan målvärdet för puls ställas in manuellt. Tryck på **MODE** för att bekräfta värdet och fortsätta till inställning av tid. Tryck på **START** för att träna under den inställda tiden, eller tryck på **START** direkt utan att ställa in tid. Belastningen anpassas automatiskt efter pulsen. Om ingen puls registreras visas ♥? för att indikera att inget pulsvärde mottas. Tryck på **STOP** för att pausa/avsluta träningen.

Träningen avslutas också när värdet för TIME har räknats ned. Tryck på **RESET** för att gå tillbaka startsidan.



Figur 14



Figur 15



Figur 16



Figur 17



Figure 18

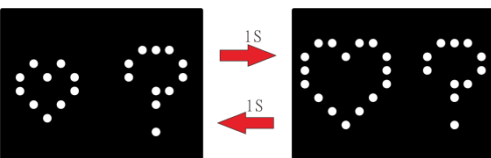
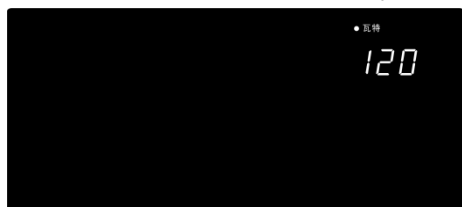


Figure 19

7. Tryck på **Watts** för gå till läge **Watt Constant**. I detta läge ställs effekten in manuellt. Använd **LEVEL ▲ ▼** för att ställa effektvärdet (WATT) (figur 20). Förinställt värde är 120. Tryck på **MODE** för att bekräfta värdet och fortsätta till inställning av tid. Tryck på **START** för att träna under den inställda tiden, eller tryck på **START** direkt utan att ställa in tid. Använd **LEVEL ▲ ▼** för att justera effektvärdet och styra belastningen (LOAD) under träningen. Tryck på **STOP** för att pausa/avsluta träningen. Träningen avslutas också när värdet för TIME har räknats ned. Tryck på **RESET** för att gå tillbaka startsidan.



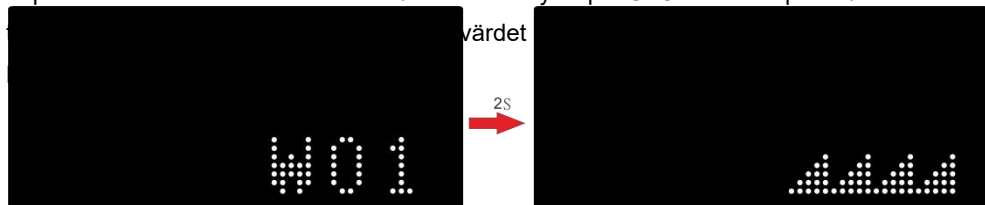
Figur 20



Figur 21

Figur 22

8. Tryck på **Watt Training** för att gå till läge **Watt Program**. Det finns 6 program att välja på. Använd **LEVEL▲▼** för att bläddra bland programmen. Figur 3 visar det första programmet. Programmen W1 till W6 visas i tur och ordning. Tryck på **MODE** för att bekräfta programvalet och fortsätta till inställning av tid. Förinställd tid är 20 minuter (intervall från 20 till 99 minuter). Tryck på **START** för att träna under den inställda tiden, eller tryck på **START** direkt. Justera effektvärdet med **LEVEL▲▼**. Belastningen anpassas automatiskt efter effekten/varvtalet. Tryck på **STOP** för att pausa/avsluta

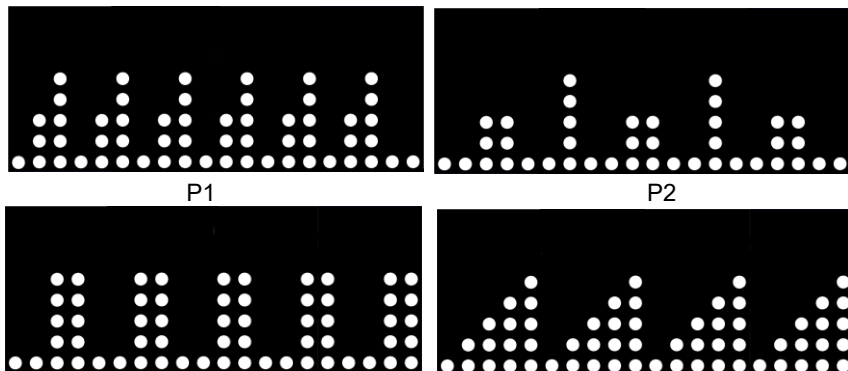


Figur 23

9. Efter 4 minuter utan användning försätts utrustningen i viloläge.

10. PROGRAMÖVERSIKT

(1). Watt Constant (konstant effekt)



P3



P4



P5



P6



P7



P8



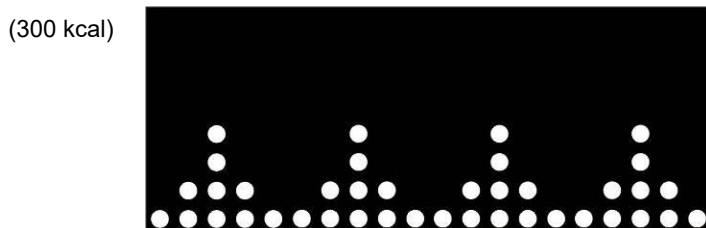
P9



P10



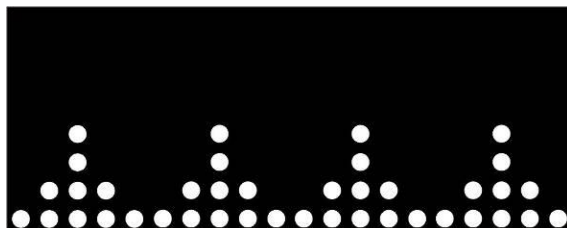
P11



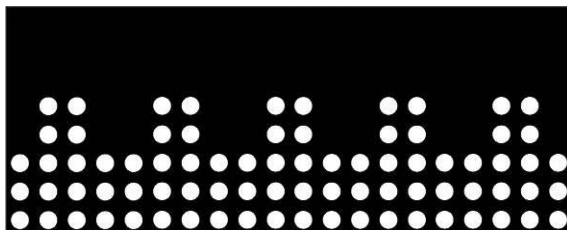
P12

(2). Calories (kalorier)

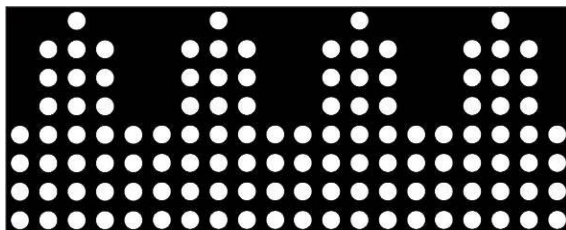
C1 (300 kcal)



C2 (600 kcal)



C3 (900 kcal)



(3).Watt Training (varierande effekt)

W1



W2



W3



W4



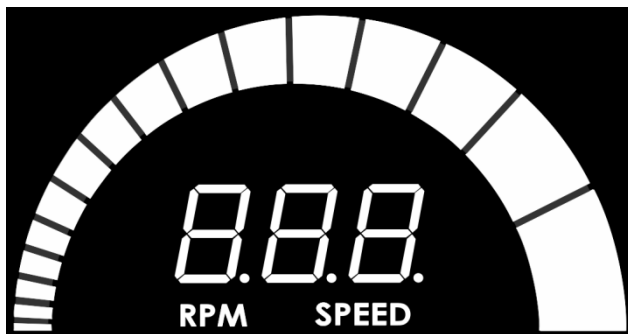
W5



W6



11. Hastighetsindikering



Färg/Block	1–8	1–5	1–3
Hastighet (km/h)	1–24	25–39	40 eller mer
Hastighet (mph)	1–15	16–24	25 eller mer
Varvtal	15–66	67–105	106 eller mer

Tillägg:

Om modellen i för packningen har ett plast skydd, ska följande komponenter ändras Nr. 58, sexkants skruvar, M6*20 hel gänga, antal 12; Nr. 63, skruv lock, $\varnothing 19.5 \times 2.5H$, antal 12; Ersätt detta med följande: Nr. 116, sexkants skruvar, M6*12 hel gänga, antal 18; Nr. 117, L-formad invändig sexkants nyckel, 5# ojämn sida 25*80, antal 1

Och i det tredje steget av installations proceduren, steg (1) och (4) ska alla använda den L-formade invändiga sexkants nyckeln 5# (117), för att demontera och montera de vänstra och högra sexkants skruvarna (116)

