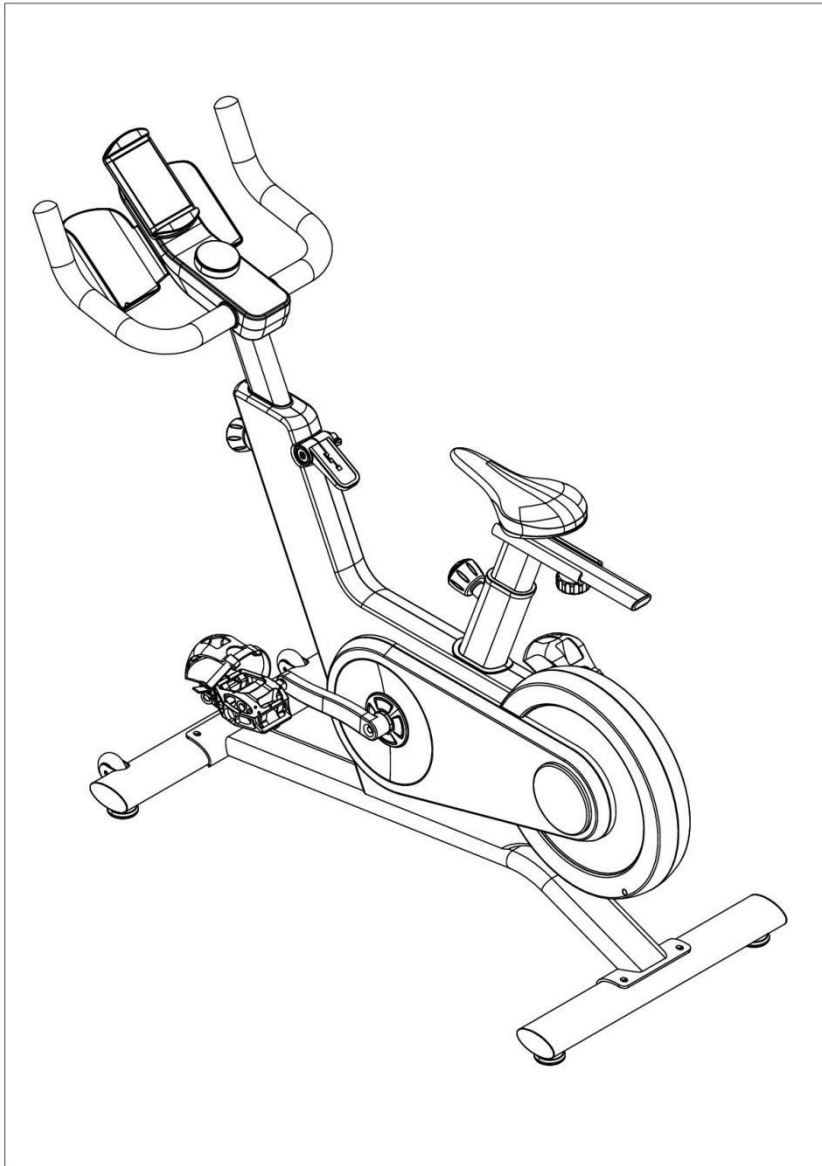


MASTER

SPINNING S4030



VARTEX AB
info@masterfitness.se

BATTERIVÄGEN 14
www.masterfitness.se

432 34 VARBERG
SWEDEN

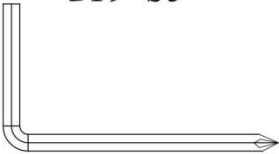
VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

För att säkerställa din säkerhet och hälsa är det viktigt att du använder denna utrustning korrekt. Det är viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan bara garanteras om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är på ditt ansvar att alla som använder utrustningen är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

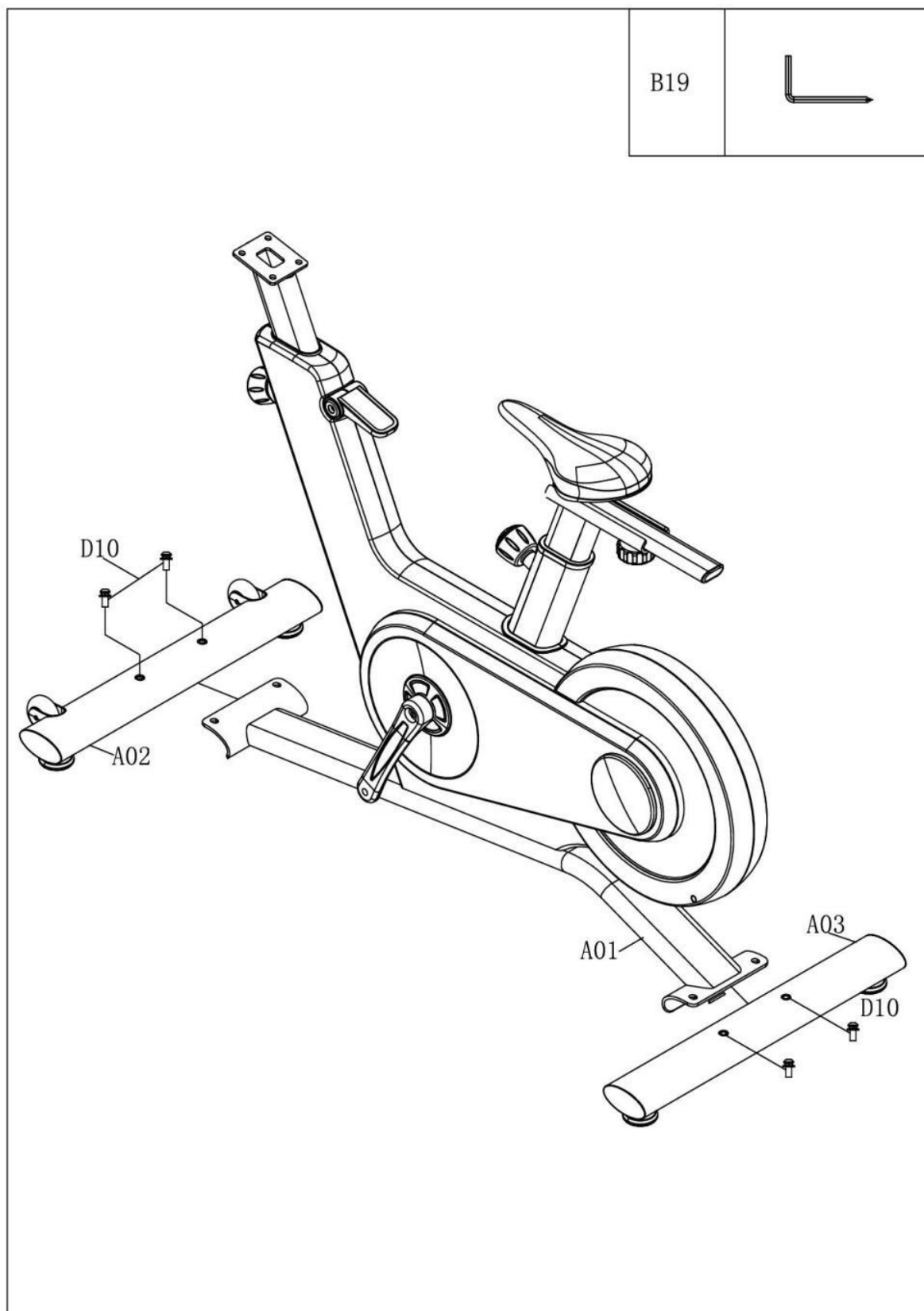
- 1) Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram, för att avgöra om du har några medicinska eller fysiska tillstånd som kan äventyra din hälsa och säkerhet, eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Att du rådfrågar din läkare är viktigt om du tar någon medicin som kan påverka din puls, blodtryck eller kolesterolnivå.
- 2) Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa. Avbryt genast träningen om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd, bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
- 3) Se till att barn och husdjur inte är i närheten av utrustningen. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna.
- 4) Använd maskinen på ett fast och slätt underlag och skydda golv eller mattor med en skyddsmatta. För säkerhets skull bör det finnas en fri yta på 60 cm runt om maskinen.
- 5) Se till att skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder utrustningen. Utrustningen säkerhet kan endast upprätthållas om den kontrolleras regelbundet med avseende på skador och/eller slitage.
- 6) Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar några defekta komponenter i samband med att du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller om du hör missljud från utrustningen under träningen, ska du omedelbart sluta använda utrustningen och inte använda utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
- 7) Använd lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen.
- 8) För inte in fingrarna i utrustningens rörliga delar.
- 9) Utrustningen är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- 10) För att undvika kroppsskador och/eller skador på produkten eller egendom, krävs det att utrustningen lyfts och flyttas korrekt.
- 11) Din produkt är avsedd att användas i svala och torra förhållanden. Du bör undvika lagring på platser med extrem kyla, värme eller med hög luftfuktighet eftersom detta kan leda till korrosion och andra relaterade problem.
- 12) Utrustningen är endast avsedd för inomhus- och hemmabruk, den är inte avsedd för kommersiellt bruk!

MONTERINGSINSTRUKTIONER

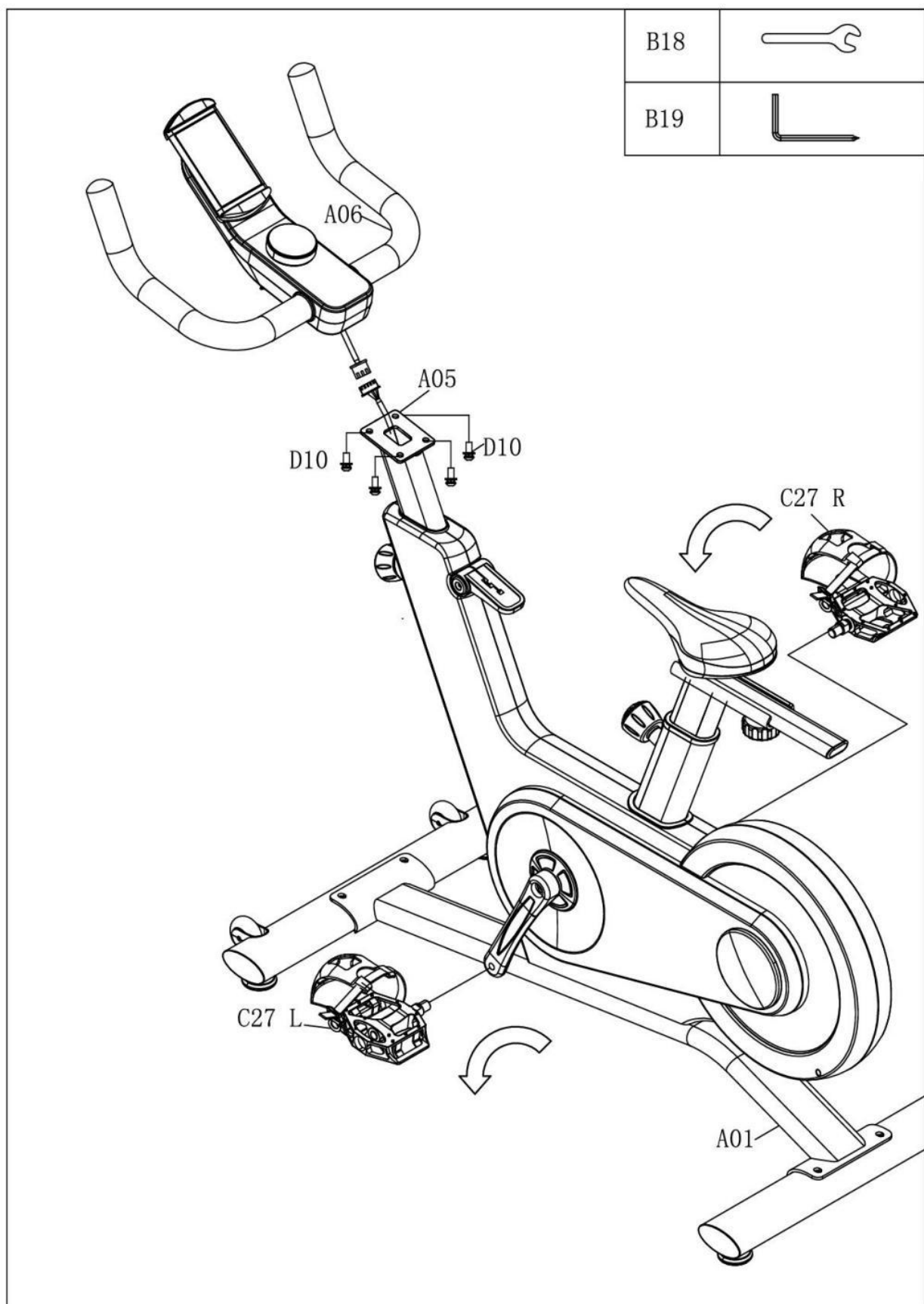
Fastsättningsverktyg:

 D10 M8*20*S5 8PCS	B18 S15 
 D04 ST4. 2*13 4PCS	B19 S5 

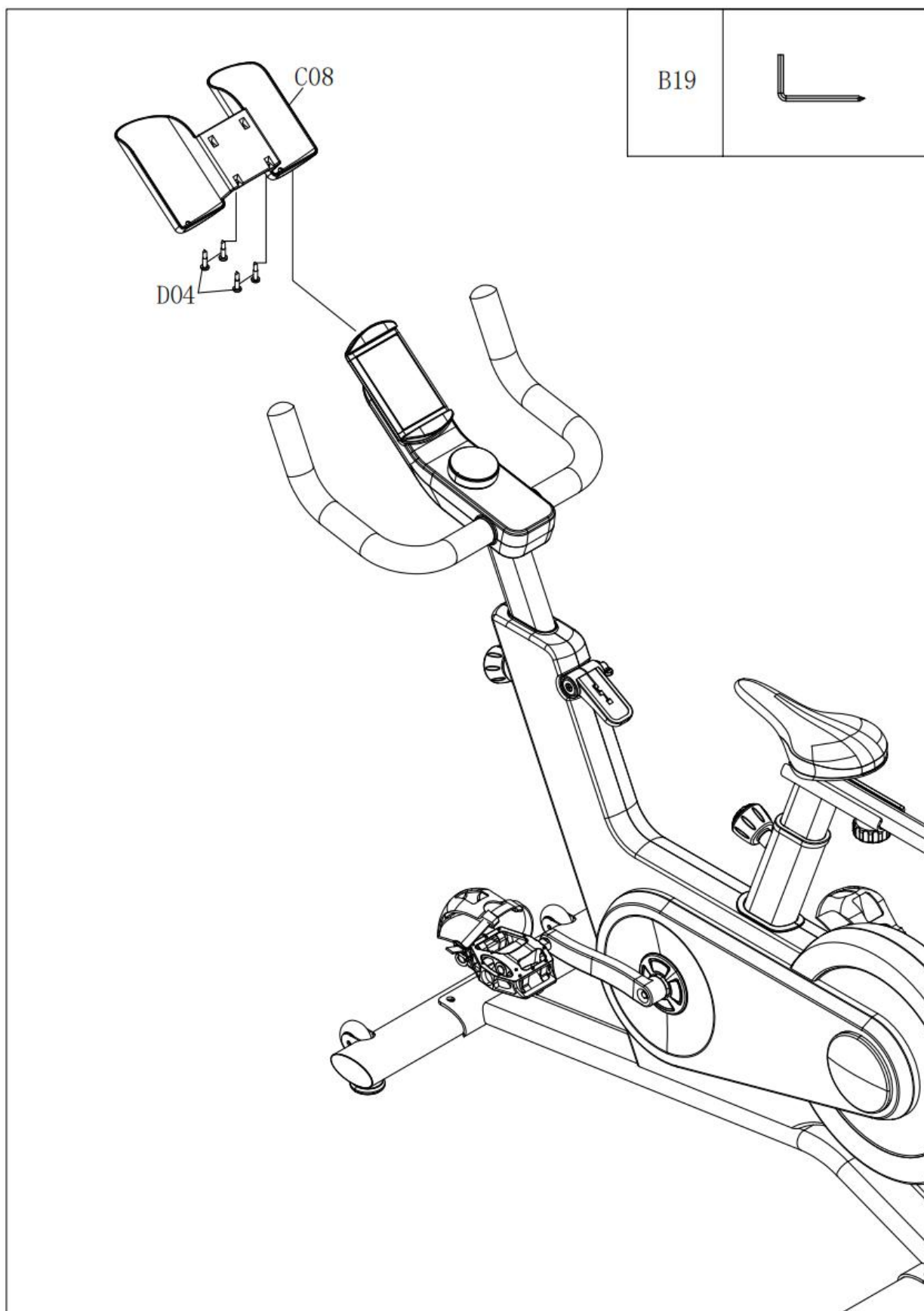
Steg 1:



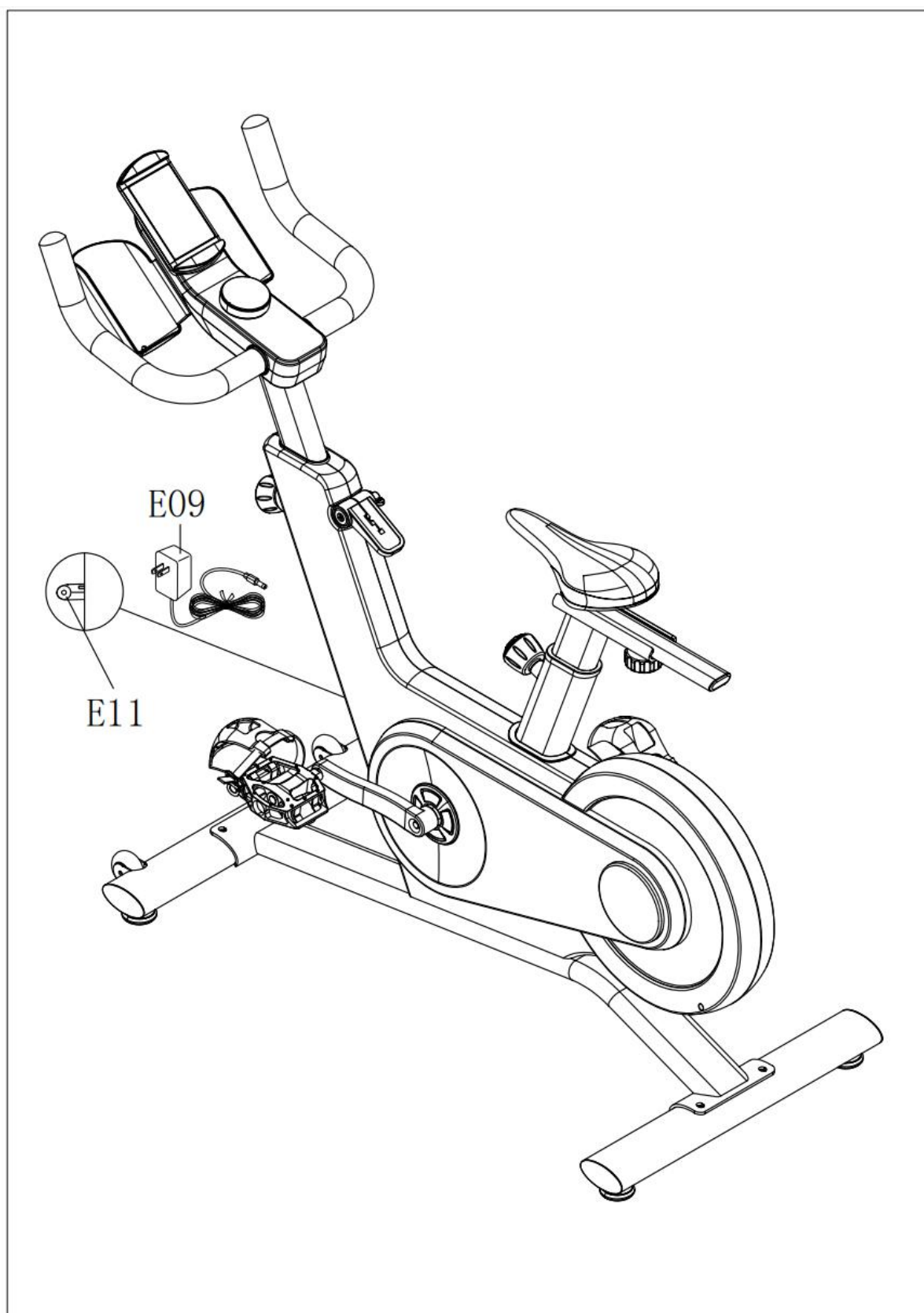
Step 2:



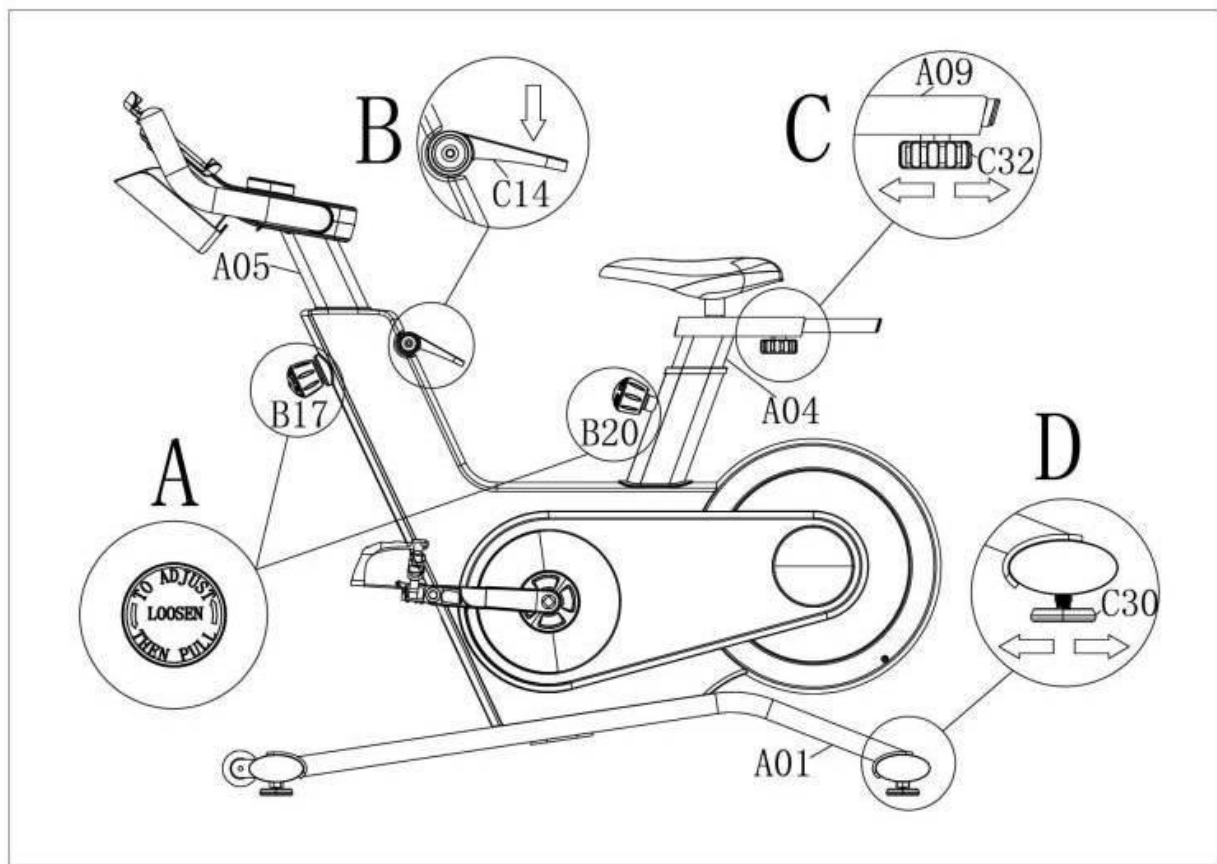
Step 3:



Steg 4:



INSTÄLLNINGSGUIDE



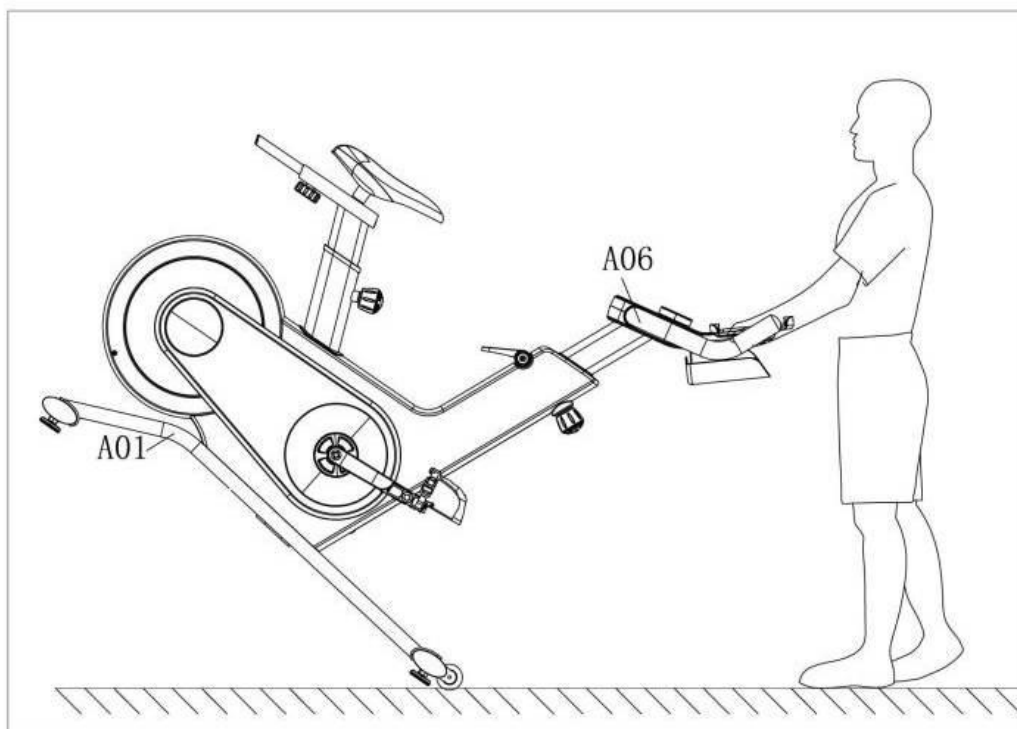
A. Vrid handtaget med fjäderhylsa (B17/B20) åt vänster för att justera höjden på det stående röret (A05) och sadelstolpens rör (A04), och vrid åt höger för att låsa när höjden valts.

B. Tryck ned bromshandtaget (C14) för att omedelbart bromsa.

C. Vrid ratten (C32) åt vänster och justera sedan det främre och bakre avståndet för sadelns glidrör (A09). Vrid åt höger för att låsa när du valt avstånd.

D. Justera fotplattan (C30) för att sitta jämnt och bekvämt under passet.

INSTRUKTIONER FÖR FÖRFLYTTNING



LÅSSYSTEM



Tryck på bromshandtaget (C14) enligt bilden och vrid den T-formade ratten (C35) åt höger

för att låsa den.

BRUKSANVISNING



KNAPPFUNKTIONER:

När strömmen är påslagen visas konsolen i stoppläge. Tryck en gång på konsolen för att välja motstånd.

Från körläge, tryck på konsolen i 1 sekund, konsolen pausar till spela in.

Från körläge, tryck på konsolen och håll den intryckt i 3 sekunder för att återställa alla värden till noll.

Från körläge, rotera konsolen medurs, öka motståndet, motståndsvärde från 1 till 32. Vrid konsolen moturs, motståndet minskar, motståndsvärde från 32 till 1.

DATORFUNKTIONER:

Panel: **går** **igenom** **alla** **funktioner:**
motstånd-kalorier-tid-distans-hastighet-hjärtfrekvens.

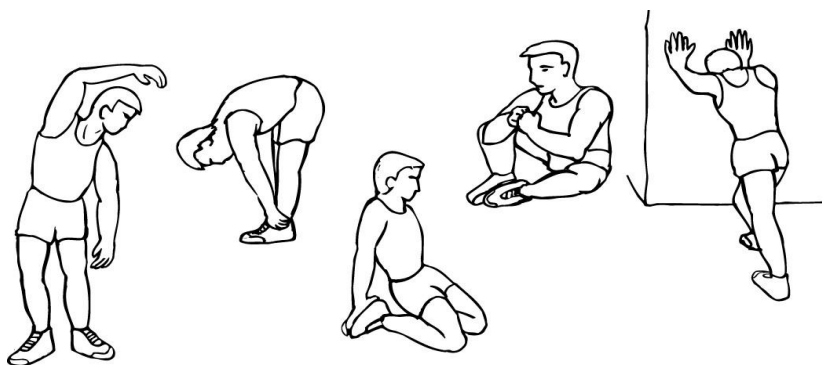
1.  : Visning av aktuellt motstånd "1, 2, 3, . . . 16"
2.  : Visar hur många kalorier du bränt. Ackumulera totala kalorier från 0,0 till 999,9.
3.  : Visar hur lång tid som gått. Ackumulerar total tid från 00:00 till 99:59 minuter.
4.  : Visar avståndet som passerats. Sammanlagd total distans från 0,0 till 99,9 km.
5.  : Visar aktuell hastighet från 0,0 till 72,0 km/h.
6.  : När du är ansluten till Bluetooth, visa Bluetooth-anslutning.

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

Användning av maskinen ger flera fördelar, som att förbättra din fysiska kondition och tona dina muskler, och i kombination med en kaloribegränsad diet hjälper den dig att gå ner i vikt.

1. Uppvärmningsfasen

Detta steg hjälper till att få igång blodcirkulationen i kroppen och får musklerna att arbeta ordentligt. Det minskar också risken för kramp och muskelskador. Vi rekommenderar att göra några stretchövningar enligt beskrivningen nedan. Varje stretchning ska hållas i cirka 30 sekunder. Tvinga eller ryck inte musklerna till en stretchning – om det gör ont, **SLUTA**.



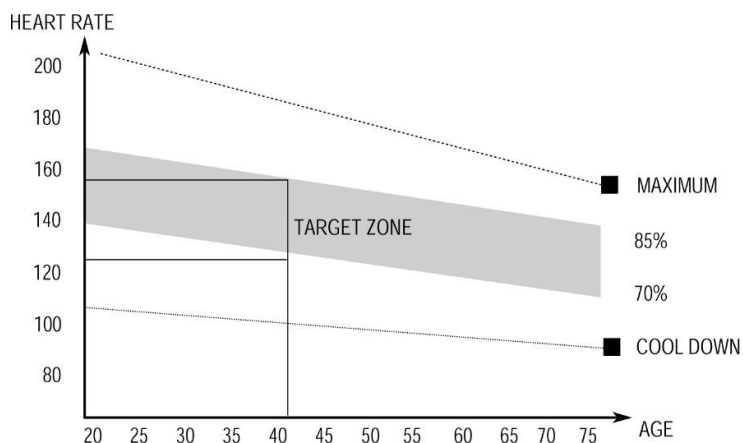
VAD/HÄLSENA

SIDOBÖJAR

YTTRE LÅR

2. Träningsfasen

Det här är det skede då du verkligen anstränger dig. Efter regelbunden användning blir musklerna i dina ben starkare. När du tränar är det mycket viktigt att hålla ett jämnt tempo under hela passet. Tempot ska vara tillräckligt för att höja hjärtfrekvensen till den målzon som visas i diagrammet nedan.



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, men de flesta börjar med 15–20 minuter.

3. Nedvarvningsfasen

Detta steg är till för att låta ditt hjärt- och kärlsystemet och dina muskler varva ner. Detta är en upprepning av uppvärmningsövningen, dvs. en sänkning av tempot som pågår i ca 5 minuter. Stretchövningarna bör nu upprepas, men kom ihåg att inte tvinga eller rycka fram musklerna när du stretchar.

I takt med att din kondition förbättras kan du behöva träna längre och hårdare. Det är lämpligt att träna minst tre gånger i veckan och om möjligt fördela träningspassen jämnt över veckan.

4. Muskeltoning

För att stärka musklerna när du använder maskinen behöver motståndet vara inställt på en ganska hög nivå. Detta ökar belastningen på benmusklerna och kan innebära att du inte kan träna så länge som du skulle vilja. Om du även försöker förbättra din kondition behöver du ändra ditt träningsprogram. Du ska träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarvningsfasen, men mot slutet av träningsfasen ska du öka motståndet så att benen arbetar hårdare än normalt. Du kan behöva sänka hastigheten för att hålla pulsen inom målzonen.

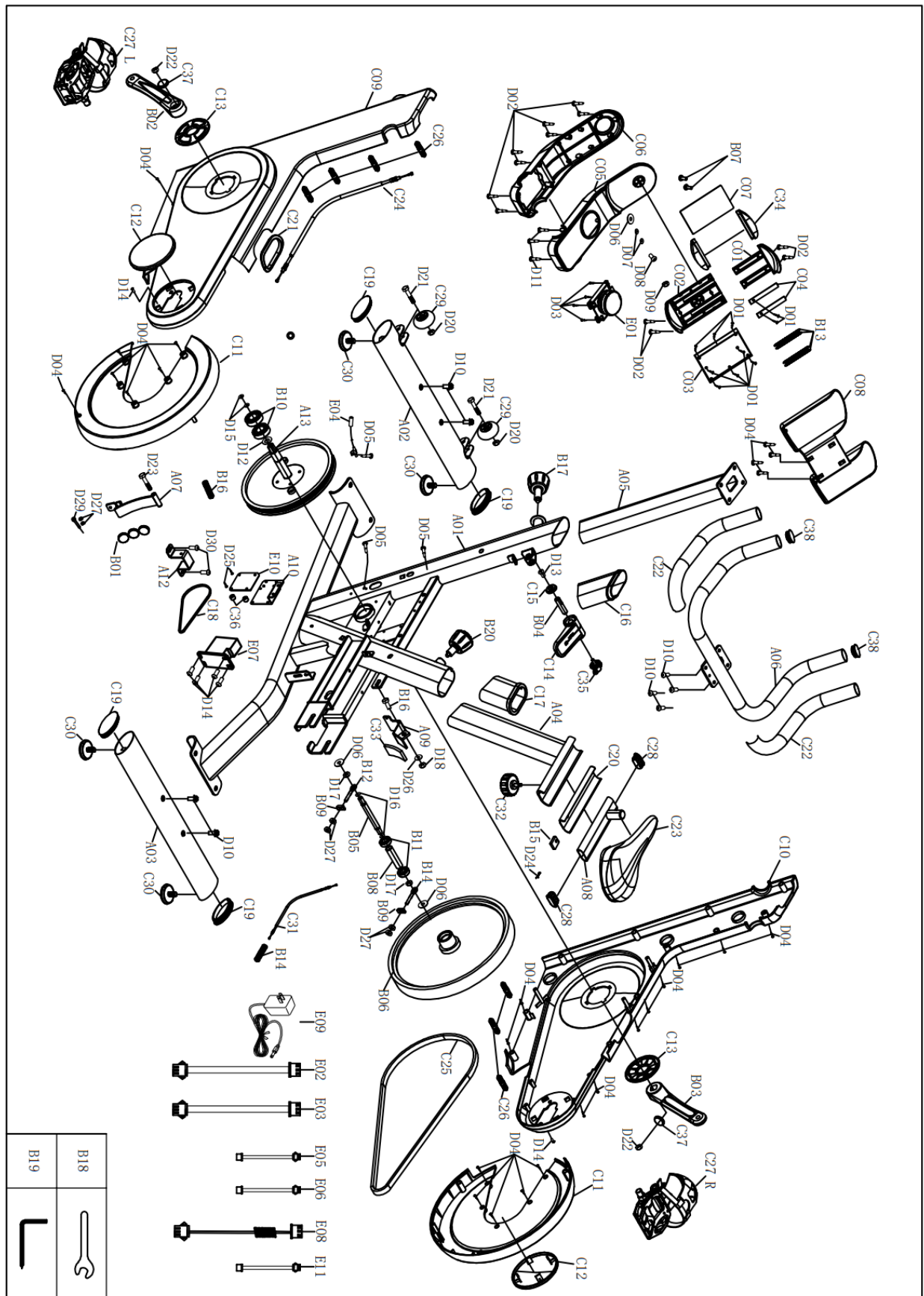
5. Viktminskning

Den viktiga faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du arbetar, desto fler kalorier kommer du att bränna. I praktiken är det samma sak som om du skulle träna för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

6. Användning

Med ratten för spänningskontroll kan du ändra pedalernas motstånd. Ett högt motstånd gör det tyngre att trampa, ett lågt motstånd gör det lättare. För bästa resultat ställer du in spänningen medan cykeln används.

SPRÄNGSKISS (FULLSTÄNDIG)



KOMPONENTFÖRTECKNING

No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
A01	Main Frame		1	C11	Big flywheel cover		2
A02	Front Stabilizer		1	C12	Small flywheel cover		2
A03	Rear Stabilizer		1	C13	Crank cover		2
A04	Seat Post		1	C14	Brake handle		1
A05	Upright Tube		1	C15	Brake handle cover		1
A06	Handlebar Tube		1	C16	Sleeve		1
A07	Magnetic plate		1	C17	Sleeve		1
A08	Seat Slider Tube		1	C18	Motor belt		1
A09	Brake Tube B		1	C19	Oval plug		4
A10	Electrically controlled fixed plate		1	C20	Sleeve		1
A12	Magnetic support base		1	C21	Rubber ring		1
A13	Belt pulley assembly		1	C22	Foam		2
B01	Magnet		3	C23	Seat		1
B02	Left crank		1	C24	Brake cable		1
B03	Right crank		1	C25	Belt		1
B04	D-shape fixed axis		1	C26	Plastic button		1
B05	Flywheel spindle		1	C27	Pedal set		1
B06	Flywheel		1	C28	Oval pad		2
B07	Ball plug		1	C29	Wheel		2
B08	Bearing sleeve		2	C30	Foot pad		4
B09	Pull Tab plate		1	C31	Motor cable	L 428	1
B10	Bearing	6203	2	C32	Seat knob		1
B11	Bearing	6001	2	C33	Wolly felt		1
B12	Tighten bolt		2	C34	Rubber plate		2
B13	Tension spring		2	C35	T shaped knob	M6*16	1
B14	Brake spring		4	C36	Plastic spacer sleeve		2
B15	Seat slider plate		2	C37	Crank cover		2
B16	Shaft shoulder screw 3		1	C38	End cap		2
B17	Adjusting knob A		1	D01	Screw	ST2.2*6.5	10
B18	Spanner	S15 L=135	1	D02	Screw	ST2.9*7	8
B19	Wrench	S5	1	D03	Screw	ST3.5*10	4
B20	Adjusting knob B		1	D04	Screw	ST4.2*13	19
C01	Device holder upper plate		1	D05	Screw	ST4.2*12	3
C02	Device holder lower plate		1	D06	Flat washer	Φ 10*Φ 20*2	2
C03	Device holder		1	D07	Big Flat washer	Φ 5*Φ 10*1.5	2
C04	Plastic support plate		2	D08	Bolt	M5*15	1
C05	Console top cover		1	D09	Nut	M5	1
C06	Console bottom cover		1	D10	Nut	M8*20	8
C07	Silicone pad		1	D13	Screw	ST4.2*12	3
C08	Water bottle		1	D14	Wave-shaped washer	Φ 21x Φ 17.5	1
C09	Left chain cover		1	D15	Bolt	M6*12 S4	1
C10	Right chain cover		1	D16	Bolt	M5*8	6

No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
D17	Elastic retaining ring	Φ 17	2	E01	Console		1
D18	Elastic retaining ring	Φ 12	2	E02	Top signal wire	L=150mm	1
D19	Nut	M10*1	2	E03	Bottom signal wire	L=260mm	1
D20	Nut	88 M6	2	E04	Sensor	L=100mm	1
D21	Bolt	M6*32*S5	2	E06	Power wire	L=200mm	1
D22	Bolt	M10*1.25	2	E07	Power adapter	L=150mm	1
D23	Bolt	M6*45	1	E08	Motor	L=800mm	1
D24	R-type pin	1.2*20	1	E09	Middle signal wire	L=1500MM	1
D25	Bolt	M4*15	2	E10	Main control board	59*50	1
D26	Flat washer	Φ 6*Φ 18*1.5	1	E11	Power socket connection wire	L=600MM	1
D27	Nut	M6	6				
D28	Bolt	M4*7	1				
D29	Bolt	M6*60	1				
D30	Bolt	M6*12*S5	6				