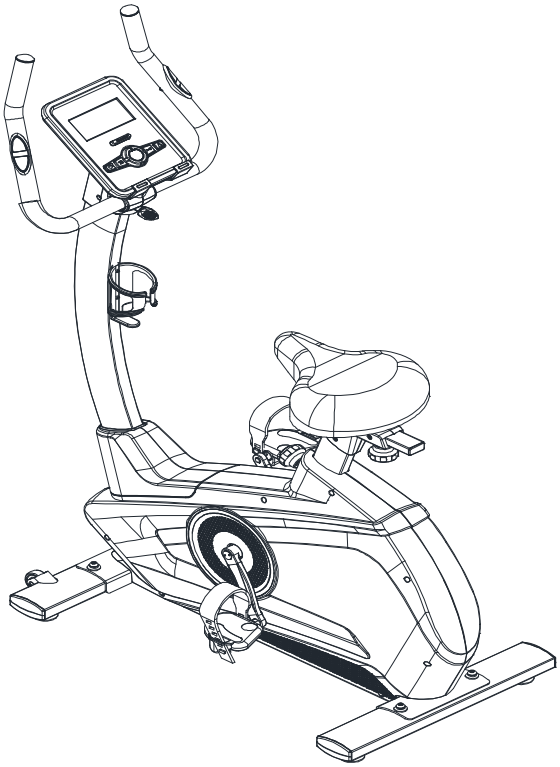
Bruksanvisning: **Master Ergometercykel B30**

MASTER



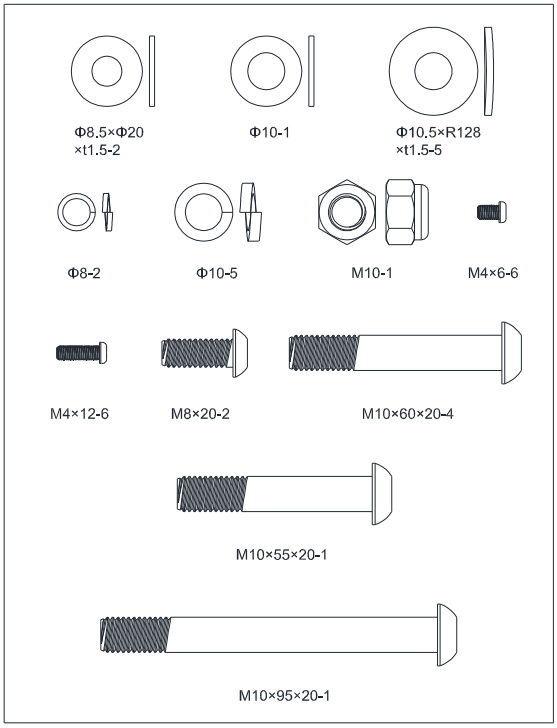
www.masterfitness.se

- Placera ergometercykeln på ett jämt underlag och med en fri yta på 1 m runt om. För att skydda golv eller matta från skador, placera en skyddande matta under ergometercykeln.
- Håll ergometercykeln inomhus och skydda den från fukt och damm. Se till att ventilationen är god där ergometercykeln används. ANVÄND DEN INTE i ett dåligt ventilerat utrymme.
- Placera inte vassa föremål i närheten av ergometercykeln.
- Använd lämpliga kläder när du tränar, bär inte löst sittande kläder som kan fastna i ergometercykeln. Använd alltid sportskor för att skydda fötterna när du tränar.
- Använd inte denna produkt om du väger mer än 120 kg. Välj i så fall en av våra andra motionscyklar.
- Sätt inte händerna på rörliga delar för att undvika skador.
- Trampa med en kontrollerad hastighet.
- Om din ergometercykeln inte fungerar normalt, sluta omedelbart att använda den.
- Ergometercykeln får endast användas av en person i taget.
- Om du blir yr eller känner smärta när du tränar, sluta omedelbart träna och kontakta läkare.

Anmärkningar före montering

Öppna lådan:

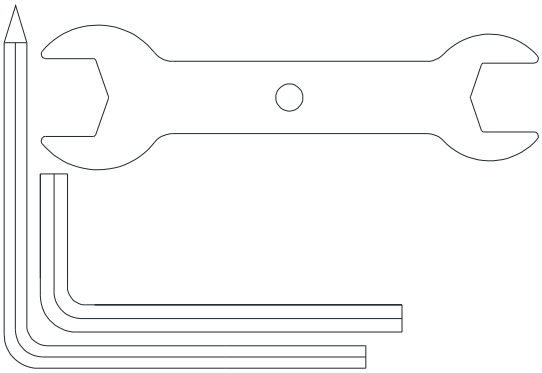
Kontrollera att alla delar finns med i lådan. Kontrollera packlistan så att alla delar som behövs för monteringen finns med. Om någon del skulle saknas, kontakta återförsäljaren.



Nr.	NAMN	BESKRIVNING	ANTAL
26	Insexskruvar halvgängade	M10×60×20	4
27	Fjäderbricka	Φ10	5
28	Fjäderbricka	Φ10,5×R128×t1,5	5
29	Krysskruv helgängad	M4×6	6
30	Insexskruv helgängad	M8×20	2
31	Fjäderbricka	Φ8	2
32	Bricka	Φ8,5×Φ20×t1,5	2
33	Låsmutter	M10	1
34	Bricka	Φ10	1
35	Insexskruv halvgängad	M10×95×20	1
36	Insexskruv halvgängad	M10×55×20	1
37	Krysskruv helgängad	M4×12	6

SAMLA IHOP DINA VERKTYG

Samla ihop de verktyg som behövs innan du börjar montera ergometercykeln. Att ha all utrustning nära till hands sparar tid och gör att monteringen går snabbt och smärtfritt.



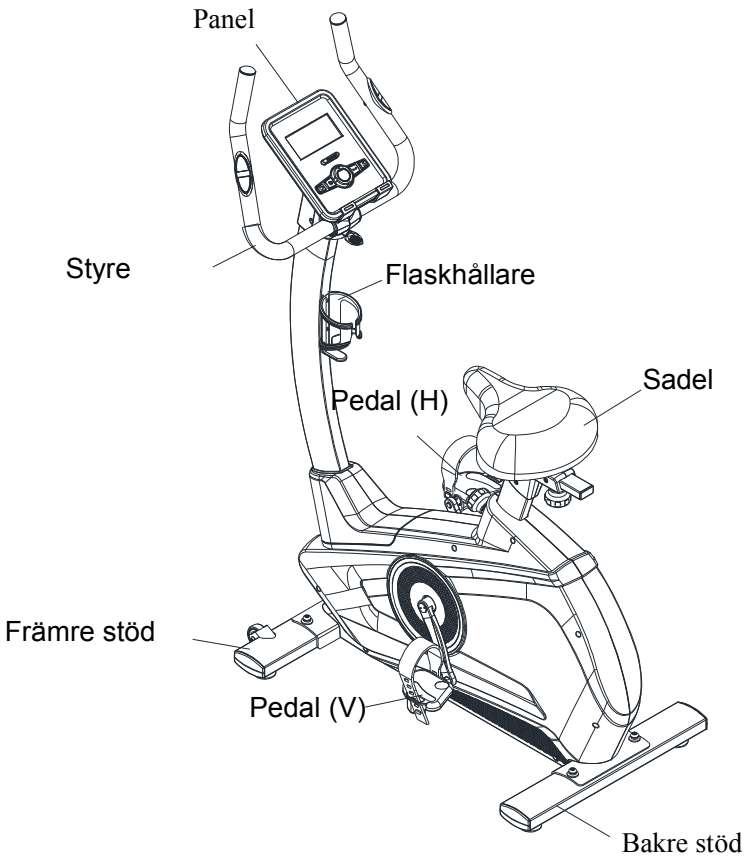
NAMN	BESKRIVNING	ANTAL
Insexnyckel med kryssmejsel	5×80×80S	1
Insexnyckel	6×35×80	1
U-nyckel	t4,0×32×110	1

RENSA ARBETSYTAN

Se till att du har rensat en tillräckligt stor yta för att montera ihop ergometercykeln. Se till att ytan är fri från allt som kan orsaka skador under monteringen. När monteringen är klar, se till att det finns tillräckligt stor plats runt ergometercykeln för att man ska kunna använda den utan hinder.

N.B: Varje steg i monteringsinstruktionerna beskriver hur du ska göra. Läs och sätt dig noga in i alla instruktioner innan du monterar ergometercykeln.

Ergometercykelns delar



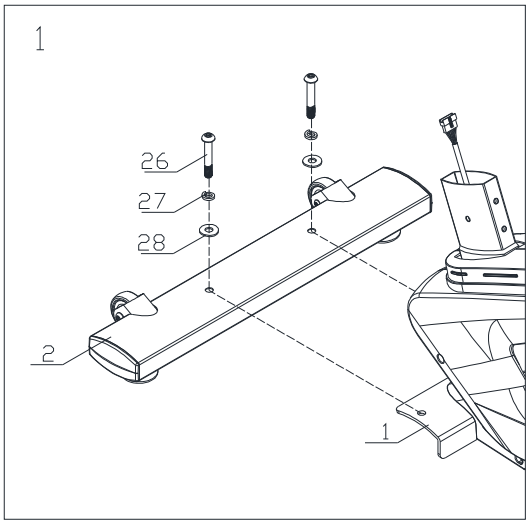
Teknisk information

TYP	OMA-8510
MÅTT	Utfälld: 1090x560x1490 mm
ANVÄNDARENS MAXVIKT	120 KG
UTVÄXLING	9,4
SVÄNGHJUL	Yttre magnet: Φ280/9 kg
UP&DOWN	9 nivåer, 270 distanser
FRONT&BACK	70 distanser

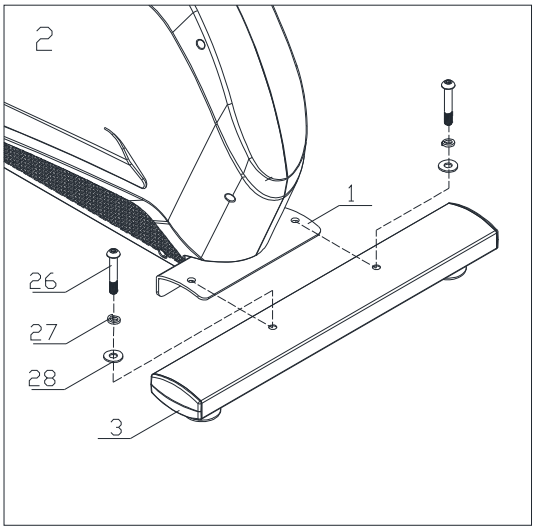
*VI RESERVERAR RÄTTIGHETEN ATT ÄNDRA UPPGIFTERNA UTAN FÖREGÅENDE VARSEL.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Steg 1: Fäst det främre stödet (2) mot ramen (1) med fjäderbricka (28), fjäderbricka (27) och halvgängad insexskruv (26).

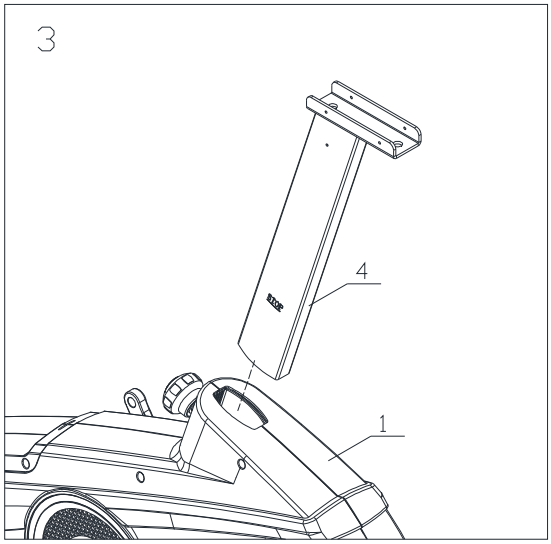


Steg 2: Fäst det bakre stödet (3) mot ramen (1) med fjäderbricka (28), fjäderbricka (27) och halvgängad insexskruv (26).



Steg 3:

Lossa ratten och fäst sadelstolpen (4) mot ramen. Drag sedan åt ratten.

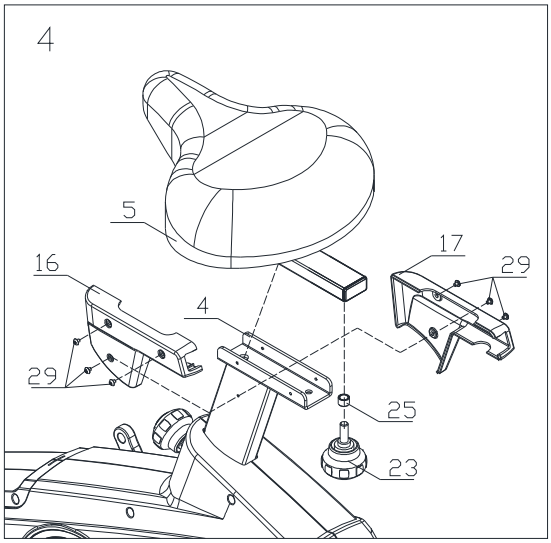


Steg 4:

1.Fäst sadeln (5) mot sadelstolpen (4) med hylsa (25) och ratt (23), drag inte åt dem.

2.För ratten (23) till rätt läge. Fäst sedan kåporna (V) (16) och (H) (17) mot sadelstolpen (4) med krysskruvar (29).

3.Drag åt ratten (23).



Steg 5:

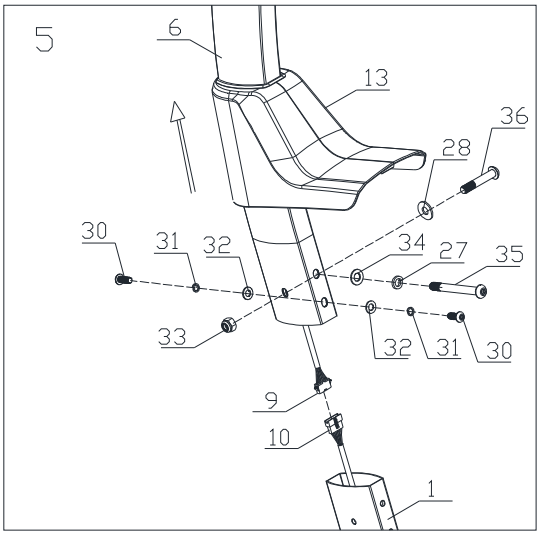
1.Tag loss stolpens kåpa (13) från ramen (1) och fäst den i stolpen (6).

2.Koppla ihop kommunikationssladdarna från motorn (10) och manöverpanelen (9).

3.Fäst stolpen (6) mot ramen (1) med bricka (32), fjäderbricka (31), helgängad insexskruv (30), bricka (34), fjäderbricka (27), halvgängad insexskruv (35), fjäderbricka (28),

halvgängad insexskruv (36) och låsmutter (33).

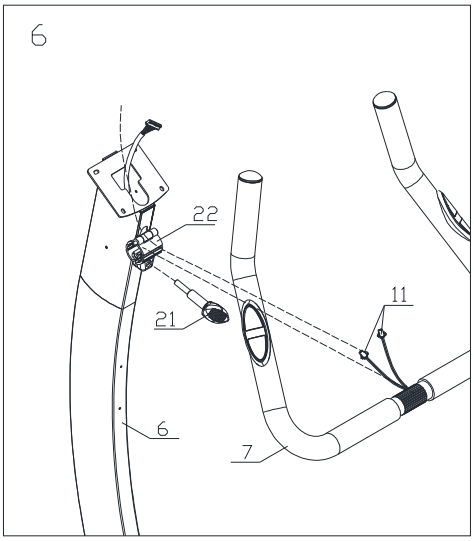
4. Fäst stolpens kåpa (13) mot ramen (1).



Tips: drag inte åt skruven ännu. Se till att alla skruvar är i de sexkantiga hålen.

Steg 6:

Koppla ihop styrets sladd (11) med stolpens kontakter (6). Fäst styret (7) mot stolpen (6). Stäng styrets klämring (22) och skruva åt den med ratten (21).

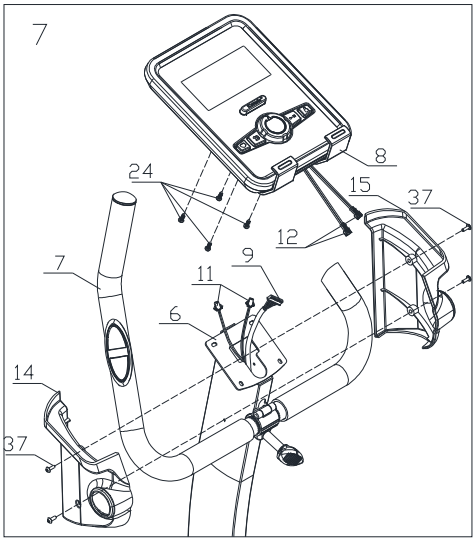


Steg 7:

1.Koppla ihop kommunikationssladden (9) med kontakten på baksidan av manöverpanelen. Koppla ihop styrets pulssladdar (11) med manöverpanelens sladdar (12).

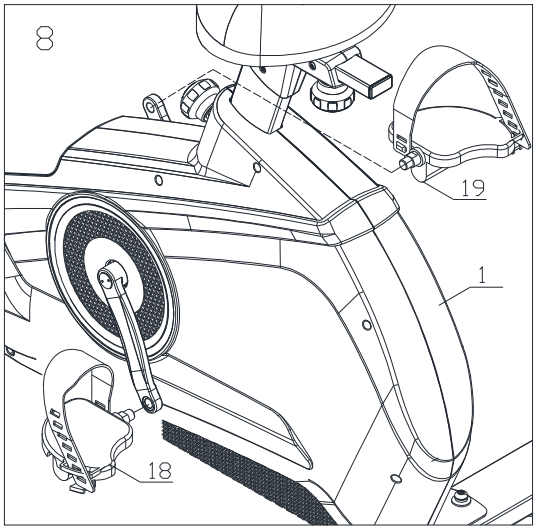
2.Fäst manöverpanelen (8) mot stolpen med krysskruvarna (24).

3.Trä hålen i styrets kåpor (14 och 15) över styret. Fäst dem sedan mot stolpen (6) med krysskruvarna (37).



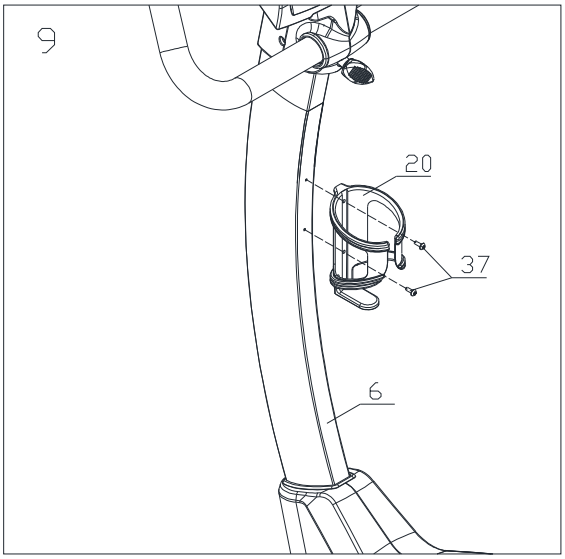
4.

Steg 8: Skruva på den vänstra (18) och högra (19) pedalen mot ramen (1).



Steg 9:

Fäst flaskhållaren (20) mot stolpen (6) med krysskruvarna (37).

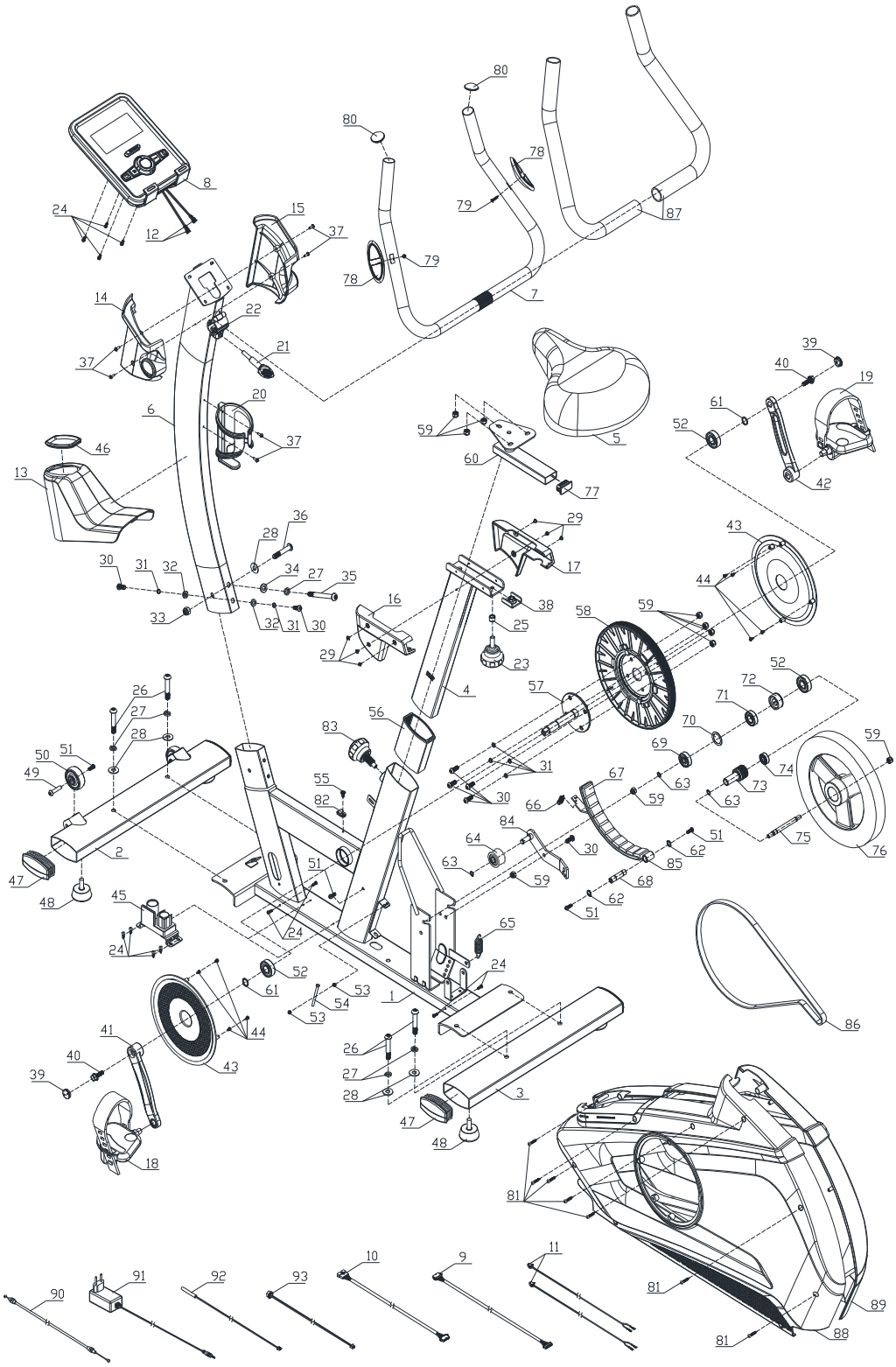


Träningstips:

1 Sätt i fötterna ordentligt i pedalerna och justera motståndet
på den magnetiska bromsen efter behov.

2 Eftersom maskinen har dubbla svänghjul med stor massa
bör man sänka motståndet och farten långsamt
för att undvika skador.

3 Maskinen ska placeras på ett slätt underlag och ha tillräckligt med utrymme runtom för säker träning.


80
80
78
79
79
78
87
7
8
24
12
15
37
14
22
21
37
20
6
37
46
13
5
59
60
77
39
40
19
61
52
42
36
28
29
17
43
44
30
31
32
34
27
35
33
32
31
30
16
38
25
29
23
58
59
4
57
52
72
71
70
26
27
28
56
83
69
59
50
51
49
31
55
82
30
67
63
74
73
63
59
66
84
64
30
51
62
85
75
76
2
47
48
63
59
68
62
51
45
24
24
65
24
52
61
53
54
53
1
86
41
44
43
40
39
26
27
28
3
47
48
18
81
10
9
11
91
92
93
90
81
89
81
88

Lista över delar

Nr.	NAMN	BESKRIVNING	ANTAL
1	Ram		1
2	Främre stöd		1
3	Bakre stöd		1
4	Sadelstolpe		1
5	Sadel		1
6	Övre stople		1
7	Styre		1
8	Panel		1
9	Panelens kommunikationssladd		1
10	Motorns kommunikationssladd		1
11	Sladdar till styrets pulsgivare		2
12	Panelens kontakt		1
13	Stolpens kåpa	318,7×131,3×160,1	1
14	Styrets kåpa	209,1×147,5×57,5	1
15	Styrets kåpa	209,1×147,5×60,5	1
16	Sadelns kåpa (V)	195×28,5×111,8	1
17	Sadelns kåpa (H)	195×31,5×111,8	1
18	Pedal (V)		1
19	Pedal (H)		1
20	Flaskhållare	Φ93×150	1
21	Ratt	M8×30	1
22	Styrets klämring		1
23	Sadelns inställningsratt		1
24	Krysskruv helgängad	M5×10	4
25	Bussning	Φ10,5×Φ14×10	1
26	Insexskruv halvgängad	M10×60×20	4
27	Fjäderbricka	Φ10	5
28	Fjäderbricka	Φ10,5×R128×t1,5	5
29	Krysskruv helgängad	M4×6	6

30	Insexskruv helgängad	M8×20	7
31	Fjäderbricka	Φ8	2
32	Bricka	Φ8,5×Φ20×t1,5	2
33	Låsmutter	M10	1
34	Bricka	Φ10	1
35	Insexskruv halvgängad	M10×95×20	1
36	Insexskruv halvgängad	M10×55×20	1
37	Krysskruv helgängad	M4×12	6
38	Sadelns låsanordning		1
39	Täckbricka	Φ23×6×M22×P1,0	2
40	Flänsskruv	5/16-18UNC-1"	2
41	Vevarm (V)		1
42	Vevarm (H)		1
43	Skiva		2
44	Självgängande krysskruv	ST4×12	8
45	Magnetbroms		1
46	Täckring för stolpe	102×57×8	1
47	Ändkåpa	45×90×t1,5	4
48	Fötter	Φ49×22×M10×26	4
49	Insexhylsa	Φ8×33×M6×15	2
50	Hjul	Φ55×25,8	2
51	Insexskruv helgängad	M6×15	5
52	Kullager	6203-2RS	3
53	Mutter	M5	2
54	Skruv sexkantigt huvud	M5×60	1
55	Självgängande krysskruv	ST4×12	1
56	Sadelstolpe bussning	115×90×45	1
57	Vevaxel	Φ17×150	1
58	Remskiva	Φ263×22	1
59	Låsmutter	M8	10
60	Justering av sadel		1
61	Låsring till vevaxel	Φ17	2
62	Låsring till vevaxel	Φ12	2

63	Låsring till vevaxel	Φ10	3
64	Spännhjul	Φ38×22	1
65	Fjäder	Φ18×Φ2,0×14	1
66	Fjäder	Φ11,5×Φ1,2×13	1
67	Fyrkantig magnet	30×25×t12	10
68	Magnetaxel	Φ12×50	1
69	Kullager	6300-2RS	1
70	Bricka	Φ34×Φ25×t1,0	1
71	Kullager	6003-2RS	1
72	Kullager	Φ35×Φ17×16	1
73	Liten remskiva	Φ30×64	1
74	Kullager	6000-2RS	1
75	Svänghjulsaxel	Φ10×112,5	1
76	Svänghjul	Φ280	1
77	Ändkåpa	20×40×t1,5	1
78	Pulsgivare		2
79	Självgängande krysskruv	ST4×20	2
80	Ändkåpa	Φ28×t1,5	2
81	Självgängande krysskruv	ST4×25	7
82	Fast magnet		1
83	Inställningsratt för sadelns höjd	Φ9×M16×P1,5×83	1
84	Fast spännhjul		1
85	Magnet		1
86	Motorrem	440PJ6	1
87	Skumgummigrepp	Φ29×t3,0×600	2
88	Motorkåpa (V)	974,8×78,7×575,3	1
89	Motorkåpa (H)	974,8×83,2×575,3	1
90	Bromskabel	L=350	1
91	Strömförsörjning		1
92	Magnetisk givare		1
93	Motorns kommunikationssladd		1
94	Självgängande krysskruv	ST4×16	8

Displayens funktioner

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (TID)	Träningstid, visas under träning. Område 0:00 - 99:59
SPEED (HASTIGHET)	Hastighet, visas under träning. Område 0,0 - 99,9
DISTANCE (DISTANS)	Distans, visas under träning. Område 0,0 - 99,9
CALORIES (KALORIER)	Kalorier som förbränts under träning. Område 0 - 999
PULSE (PULS)	Puls, visas under träning. Pulslarm vid överskridet inställt maxvärde.
RPM (VARVTAL)	Varv per minut. Område 0 - 999
WATT (EFFEKT)	Effekt som utvecklas under träning. I programläge WATT behåller datorn det förinställda värdet för Watt (område 0-350).
MANUAL (MANUELL)	Manuellt träningsläge.
PROGRAM	12 valbara program.
USER (ANVÄNDAR E)	Användaren kan skapa egna motståndsprofiler.
H.R.C.	Träningsläge med målvärde för puls.

Knapparnas funktioner:

KNAPP	BESKRIVNING
UP (UPP)	Öka motståndet. Välj värde.
DOWN (NER)	Minska motståndet. Välj värde.
MODE (LÄGE)	Bekräfta värde eller val.
RESET (ÅTERSTÄLL)	Håll nedtryckt i 2 sekunder, datorn startar om med användarens inställningar. Återgår till huvudmenyn vid inställning av värden eller i stoppläge.
START/STOP	Starta eller stoppa träningen.
RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)	Testar pulsens återhämtning.
BODY FAT (KROPPSFETT)	Mäter kroppsfett i procent och BMI.

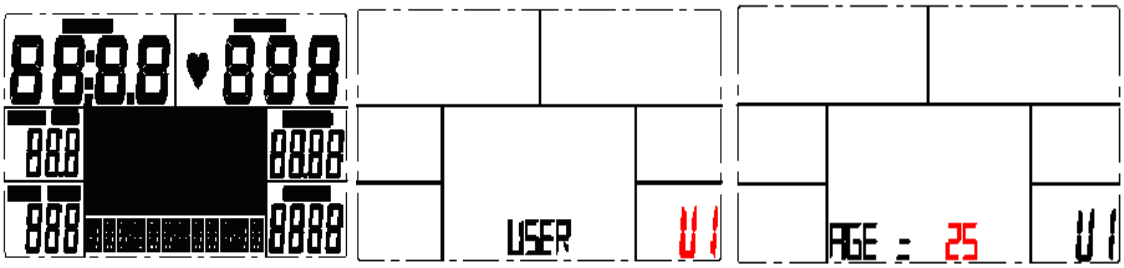
Handhavande:

Start av ergometercykeln

Koppla in strömförsörjningen, datorn startar och alla symboler på displayen visas i 2 sekunder.

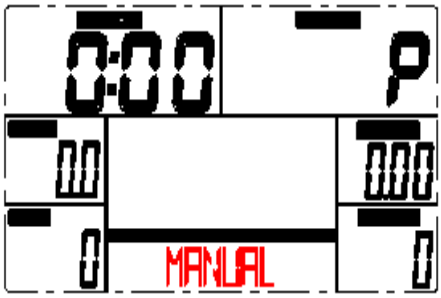
Om datorn inte har känt att man trampar eller känt en puls under 4 minuter, går den till viloläge.

Tryck på valfri knapp för att starta displayen igen.



Manuellt läge

Tryck på START i huvudmenyn för att starta manuellt läge.



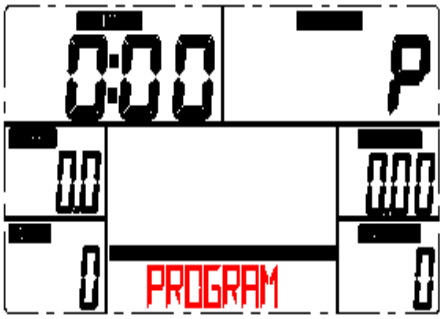
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj MANUAL och tryck på MODE för att gå vidare.

2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE och tryck på MODE för att bekräfta.

3. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndet.

4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Programläge



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj BEGINNER (nybörjare) och tryck på MODE för att gå vidare.

2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).

3. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndet.

4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Användarprogramläge

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja användarläge, tryck på ENTER för att bekräfta.

2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndsvärdet i alla kolumner.

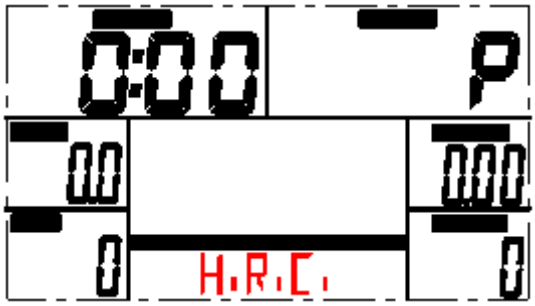
3. Tryck på ENTER för att avsluta och återgå till valt läge.

4. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).

5. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndet.

6. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

HRC-läge



1.1. Tryck på UP eller DOWN för att välja HRC-läge, tryck på ENTER för att bekräfta.

2.2. Tryck på UP eller DOWN för att välja pulsens målvärde: 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (utgångsvärde: 100).

3.3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).

4.4. Tryck på START/STOP för att starta eller pausa träningen. 5. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Watt-läge

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja Watt-läge, tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in målvärde för effekten (WATT), (utgångsvärde: 120).
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tiden (TIME).

4. Tryck på START/STOP för att starta eller pausa träningen. 5. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Återhämtning

1.1. När displayen visar puls (håll kvar en hand på styrets pulsgivare), tryck på RECOVERY.

2.2. All visning på displayen stoppar utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00.

3. Displayen visar din puls med F1, F2 ... till F6. F1 är bäst och F6 är sämst. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningen.

(Tryck på RECOVERY en gång till för att återvända till huvudmenyn.)

Kroppsfett

1.1. I STOPP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätning av kroppsfett.

2.2. Under mätning måste användaren hålla båda händerna på styret. Displayen visar "--" "--" i 8 sekunder tills datorn är klar med mätningen, displayen visar kroppsfettssymbol, kroppsfett i procent och BMI i 30 sekunder.

3.3. Tryck på BODY FAT en gång till för att återvända till huvudmenyn.

B.M.I. (Body mass index)

B.M.I.	Lågt	Lågt/Medel	Medel	Medel/Högt
Område	<20	20-24	24,1-26,5	>26,5

Kroppsfett

Symbol	—	+	▲	□
Procent	Lågt	Lågt/Medel	Medel	Medel/Högt
Man	<13 %	13 %-25,9 %	26 %-30 %	>30 %
Kvinna	<23 %	23 %-35,9 %	36 %-40 %	>40 %

Observera:

1. Displayen ska kopplas till 9 V/500 mA strömförsörjning.
2. Om användaren inte tränar under 4 minuter går displayen till viloläge. Alla inställningar sparas tills träningen startar igen.
3. Om displayen inte fungerar normalt, drag ut sladden och koppla in den igen.