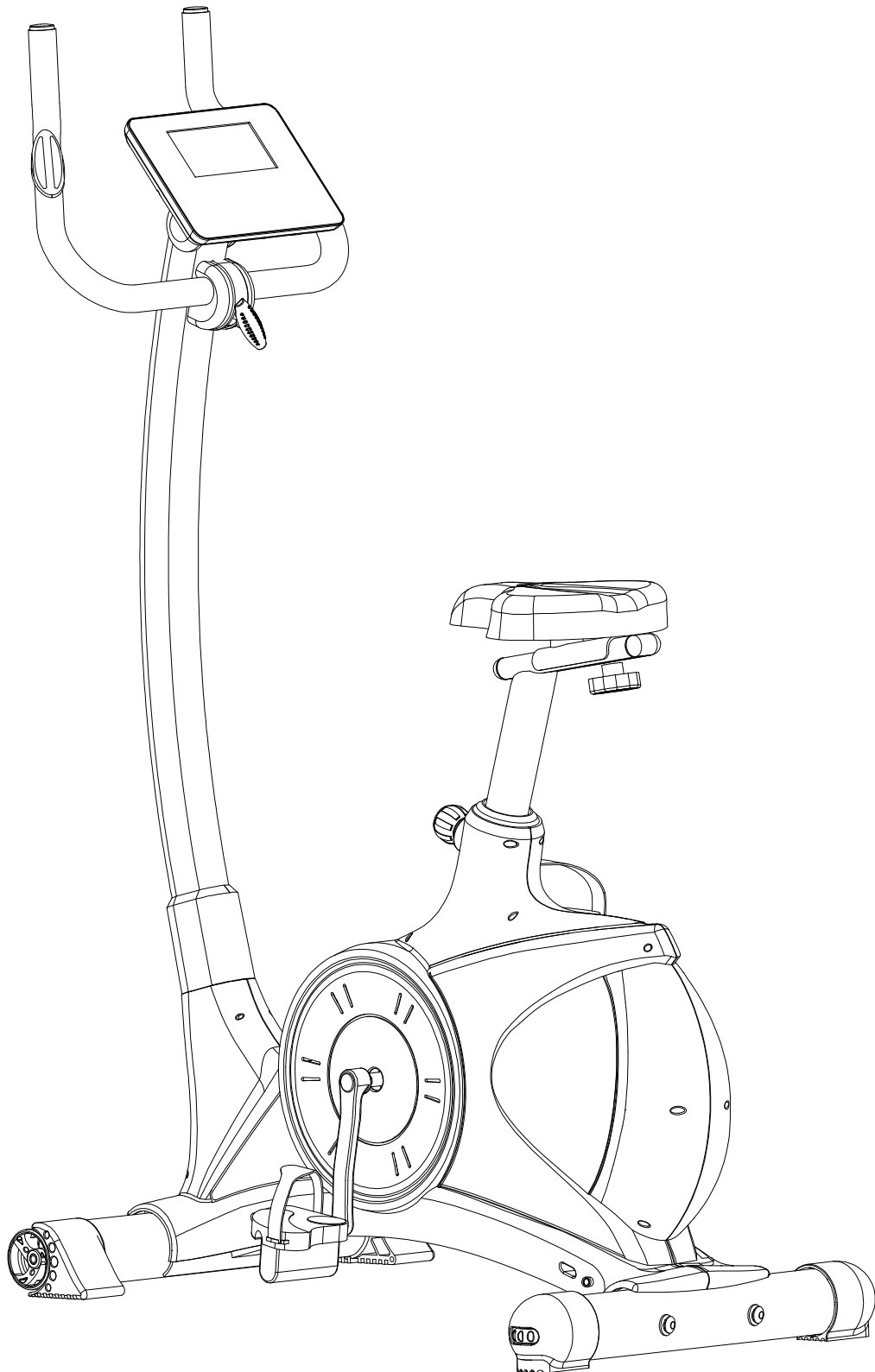


MASTER

Manual B4146



Säkerhetsinstruktioner

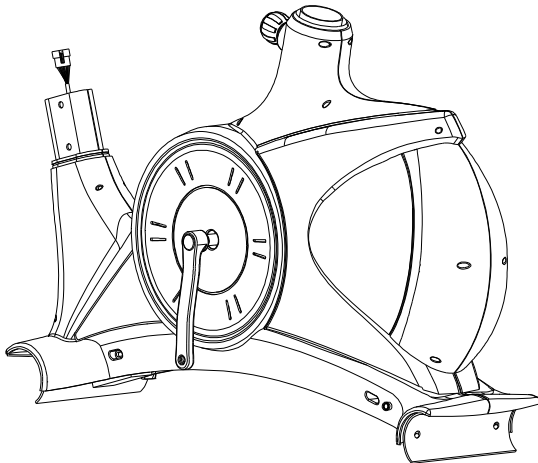
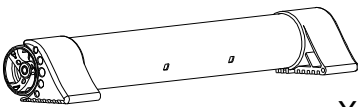
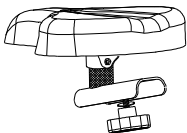
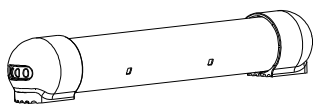
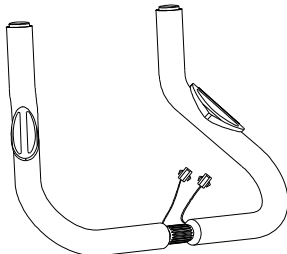
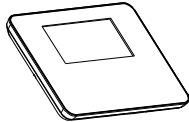
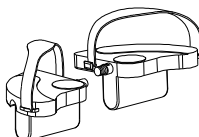
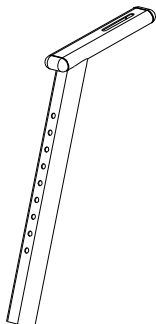
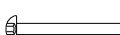
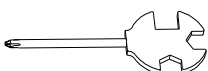


- Kontrollera regelbundet att inga delar är skadade eller slitna.
- Personer som använder denna motionscykel bör läsa igenom instruktionerna.
- Motionscykeln skall användas av en person åt gången.
- Se till att motionscykeln är ordentligt monterad och att alla skruvar är åtdragna.
- Byt ut slitna eller skadade delar.
- Barn bör inte använda redskapet utan tillsyn av en vuxen.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt motionscykeln.
- Motionscykeln bör placeras på ett plant underlag.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Rådgör med din läkare innan du startar träningen.

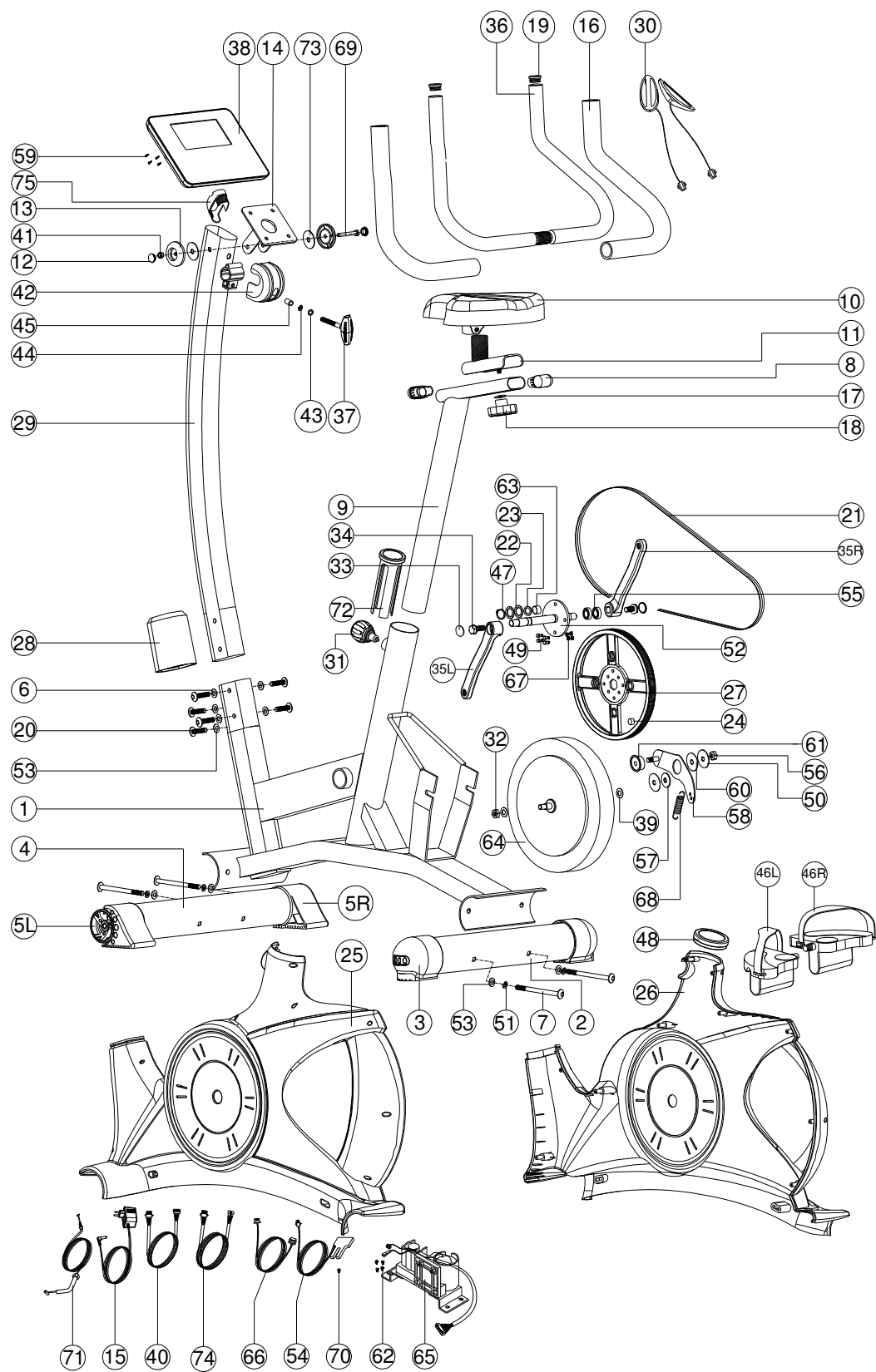
Viktiga anmärkningar

- Vid upppackningen, se till att alla delar finns med.
Läs noggrant igenom instruktionerna före montering.
- Placera redskapet på ett torrt och jämnt underlag (matta).
- Läs igenom användarmanualen före användning.
- Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr, illamående eller får smärta. Konsultera din läkare.
- Barn bör ej använda motionscykeln utan tillsyn av en vuxen person.
- Se till att hålla fingrar och hår borta från rörliga delar.
- Följ de instruktioner som gäller vid justering av vissa delar.
- Börja ej träna omedelbart efter måltid!

Checklista

 1 x1				 29 x1							
 4 x1		 28 x1		 10 x1							
 2 x1		 42 x1									
 36 x1		 45 x1									
		 44 x1									
		 43 x1									
 38 x1		 15 x1		 46L&R x1							
		 9 x1									
 7 M8*1.25*90L x4	 53 (D22*D8.5*1.5T x6	 51 QD15.4*D8.2*2T x4									
 20 M8*1.25*15L x6	 6 D16*D8.5*1.2T x4										
 x1								 x1			

Sprängskiss

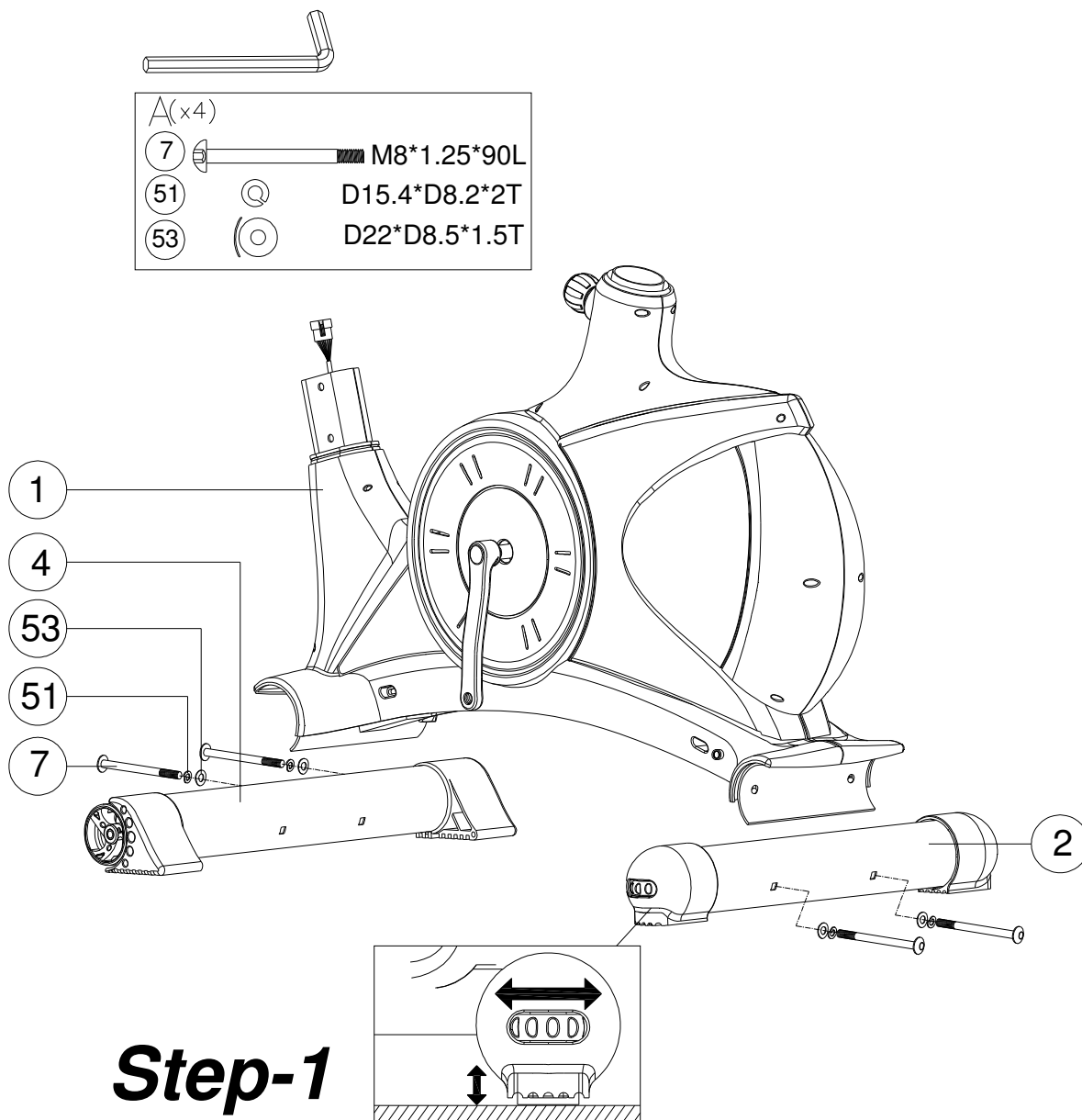


Lista delar

Delnr.	Beskrivning	Material	Specifikation	Antal
1	Main frame			1
2	Rear stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Adjustable foot cap	PP	D76*86	2
4	Front stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Movable foot cap (left)	PP	D76*120L	1
5R	Movable foot cap (right)	PP	D76*120L	1
6	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
7	Allen bolt	35#	M8x1.25x90L	4
8	Oval side cap	PE	25*50*28L	2
9	Seat post			1
10	Seat	PVC	DD-7100	1
11	Seat supporting tube			1
12	Side cap	PVC	D29.1*13L	2
13	shaft-cup	PE6070	D60*13.5L	2
14	Computer fixing bracket welding set			1
15	Adaptor		OUTPUT 9V,500mA	1
16	Foam	NBR	D20*7T*560L	2
17	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
18	Club knob	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Side cap	PP	D7/8"x20L	2
20	Allen bolt	35#	M8x1.25x15L	6
21	Multi-belt		430 J5 (1092 J5)	1
22	Wave washer	65Mn	D22XD17x0.3T	2
23	Flat washer	Q235A	D24xD16x1.5T	1
24	Round magnet		M02	1
25	Left chain cover	HIPS88	875*108*561	1
26	Right chain cover	HIPS88	875*108*561	1
27	Belt wheel	ZL102	D260*19	1
28	Oval cover	PS		1
29	Handlebar post			1
30	Hand pulse cable		PE18	2
31	Ball shape knob	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Nylon nut	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
33	Screw cover	P.E6070	D23x6.5	2
34	Bolt	35#	M8x1.25x25	2
35R	Right crank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35L	Left crank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1

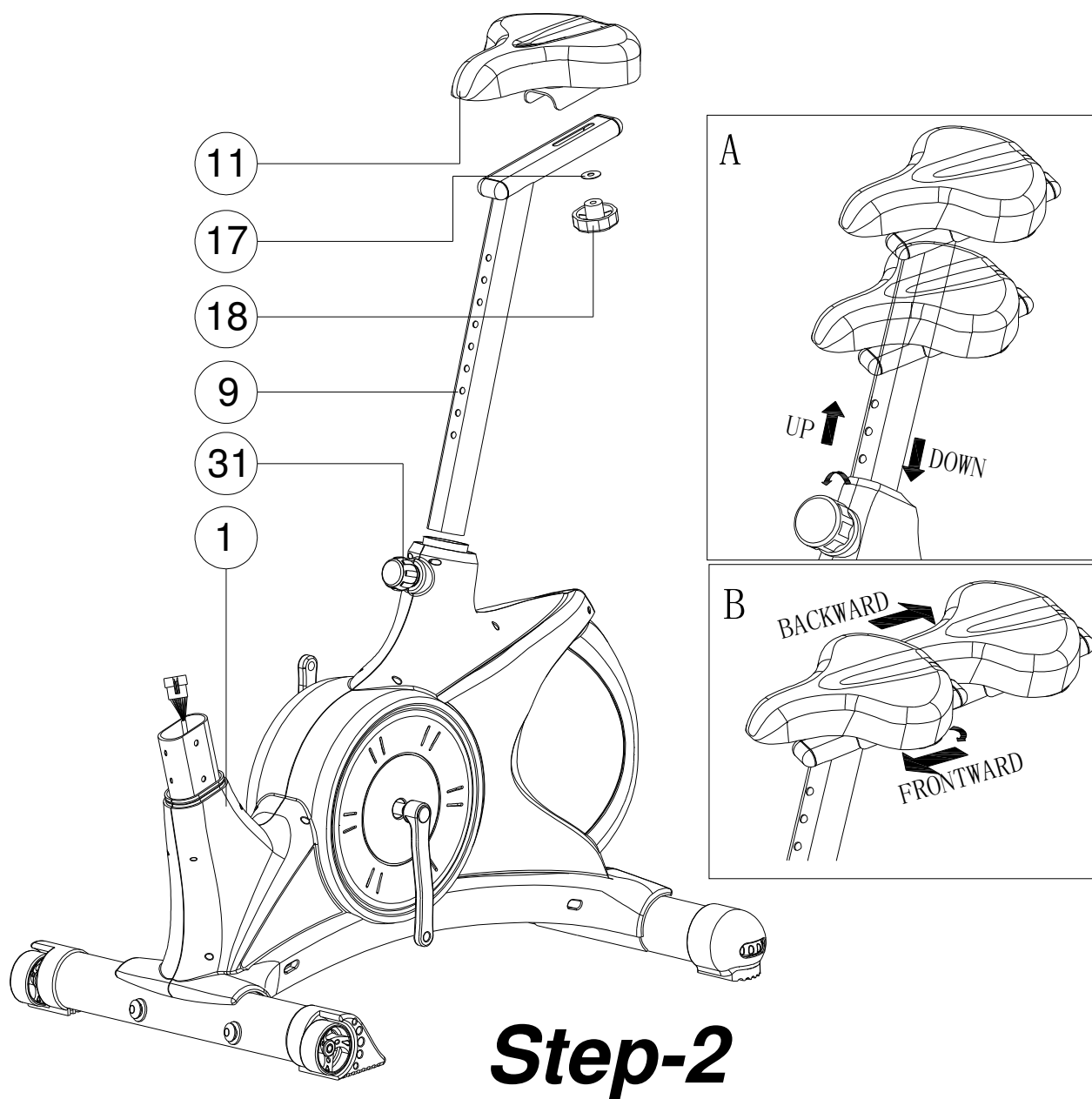
36	Handlebar	Q195	D22.2x550x350x1.5T	1
37	T-knob	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Computer		SM6399-31	1
39	Flat washer	Q235A	D22*D10*2T	2
40	Upper computer cable		1000L	1
41	Anti-loose nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
42	Protective cover	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	1
45	Bushing	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L&R	Pedal set	PP+Q235A	JD-22A	1
47	C ring	65Mn	S-17(1T)	1
48	Plastic covering	NBR	84*82.5*9T	1
49	Bolt	35#	M6x1.0x15L	4
50	Flat washer	NL	D50*D10*1.0T	2
51	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
52	Crank axle			1
53	Curve washer	Q235A	D22*D8.5*1.5T	6
54	Sensor cable		100L	1
55	Bearing	GCr15	#6003ZZ	2
56	Nut	Q235A	M10x1.5x10T	1
57	Metal flat washer	Fe	D30Xd10x3.2T	1
58	Idle wheel fixing plate			1
60	Flat washer	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Idle wheel		D42xD38x24	1
62	Screw	10#	ST4.2*1.4*15L	4
63	Spacer	Fe	D22.5Xd17.2x6.4T	1
64	Magnetic system		D274*134L	1
65	Motor			1
66	Electric cable		700L	1
67	Nylon nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
68	Spring	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Bolt	Q235A	M8/1.25*60L	1
70	Cross screw	Q235A	M5x0.8x12L	1
71	Tension cable		D1.5x320	1
72	Inner tube	P.E.	D66xD50.3x170L	1
73	Flat washer	NL66	D50*D10*1.0T	2
74	Lower computer cable		600L	1
75	CAP	PE	40*80*54	1

STEG 1



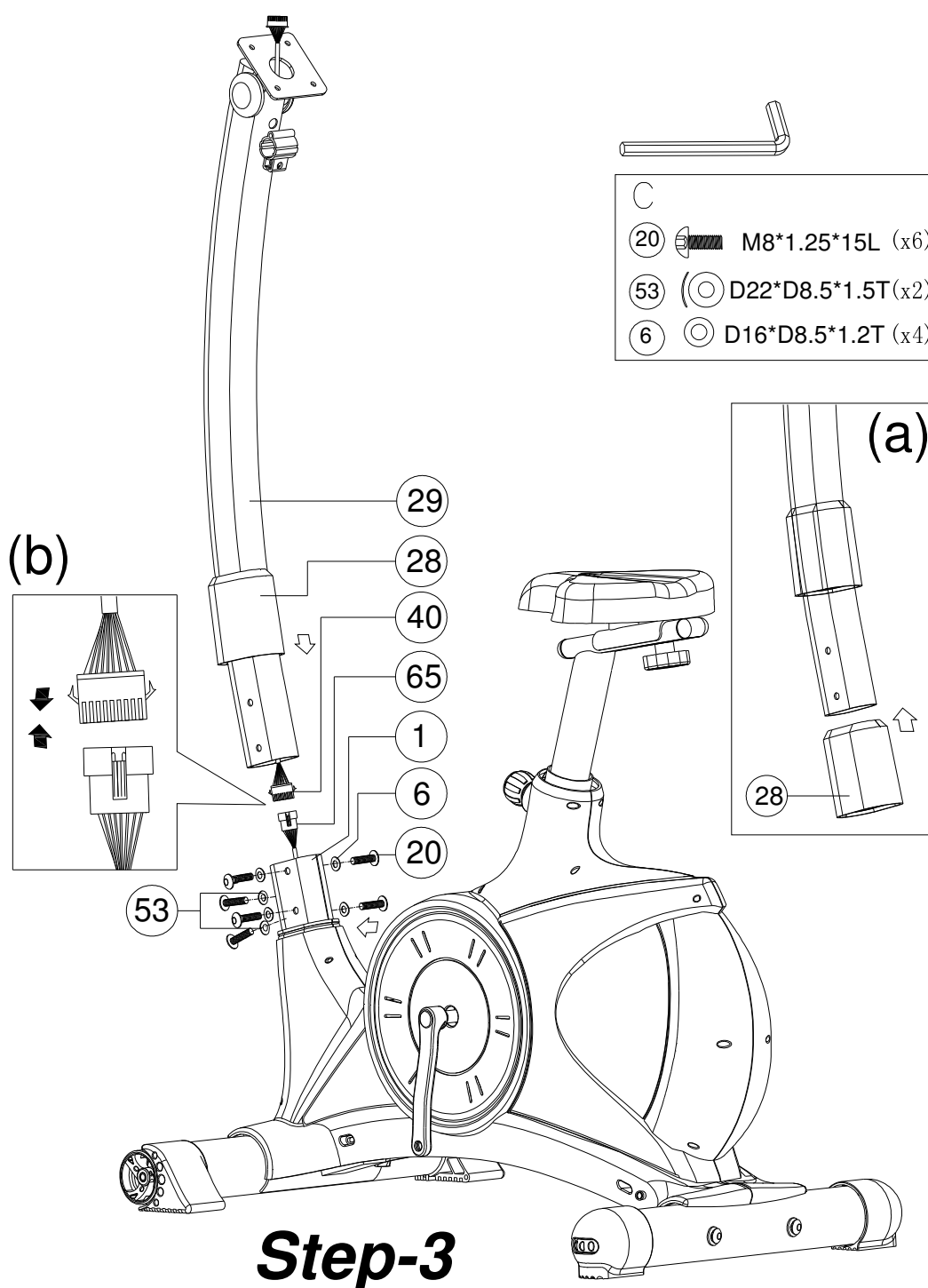
Montera bakre stödben (2) och främre stödben (4) till huvudramen (1) med insexbult (7), fjäderbricka (51) och böjd bricka (53).

STEG 2



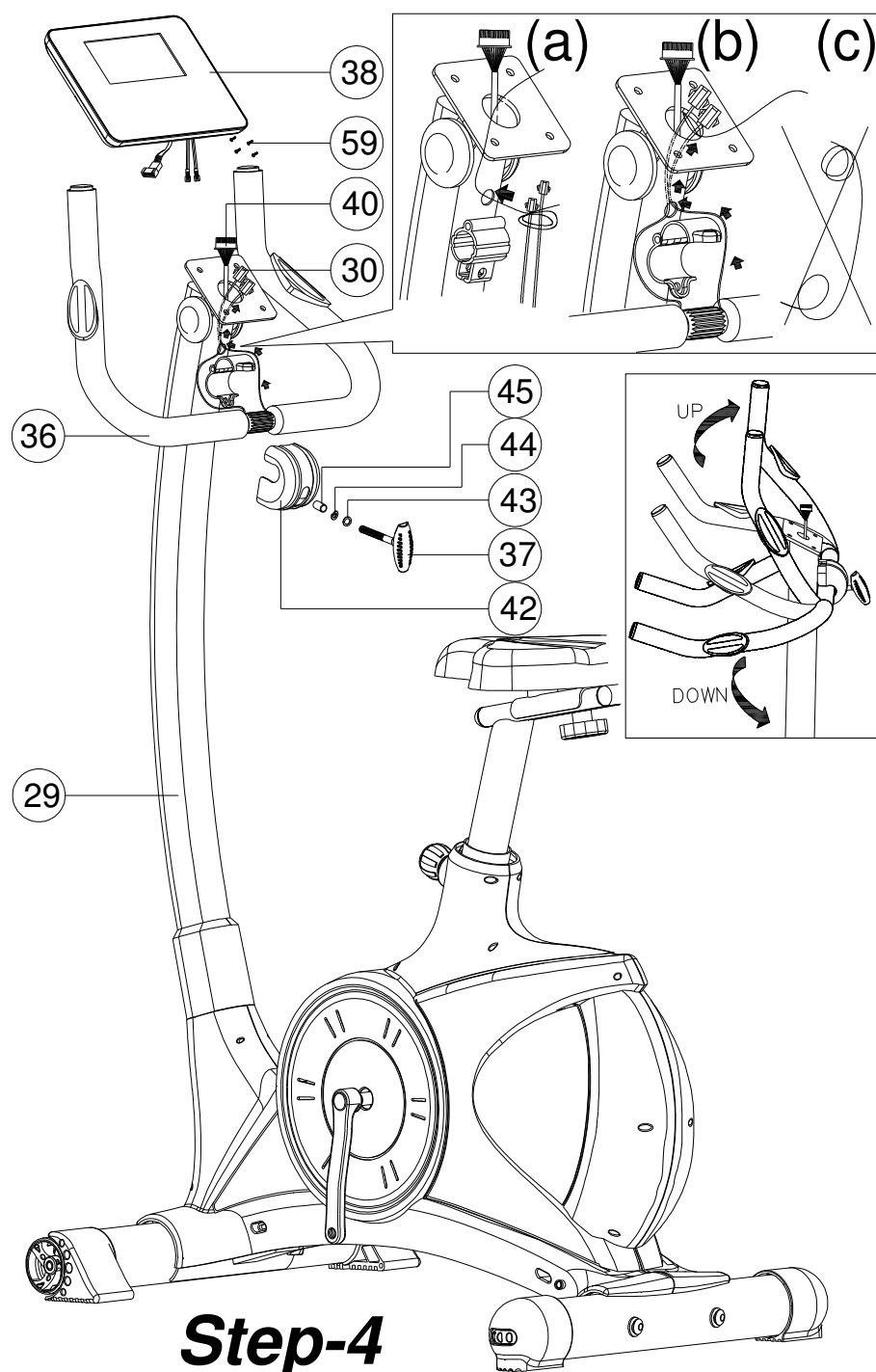
- 1) Sätt fast sadeln (10) på sadelhållaren (11) med platt bricka (17) och justerratt (18).
- 2) För på sadelstolpen (9) på huvudramen (1). Sadelns höjd kan justeras med hjälp av justerratten (31) enligt fig.A.
- 3) Sadeln (10) kan justeras framåt/bakåt enligt fig.B.

STEG 3



- 1) För denna montering bör man vara 2 personer.
- 2) Först, lyft upp övre skyddskåpa (28) enligt fig. a. Koppla sedan ihop övre datorkabel (40) med nedre datorkabel (65) enligt fig.b.
- 3) För främre ramrör (29) på huvudramen (1) och skruva fast med platt bricka (6), insexbult (20) samt böjd bricka (53). För ner den övre kåpan och se till att den sitter ordentligt på huvudramen.

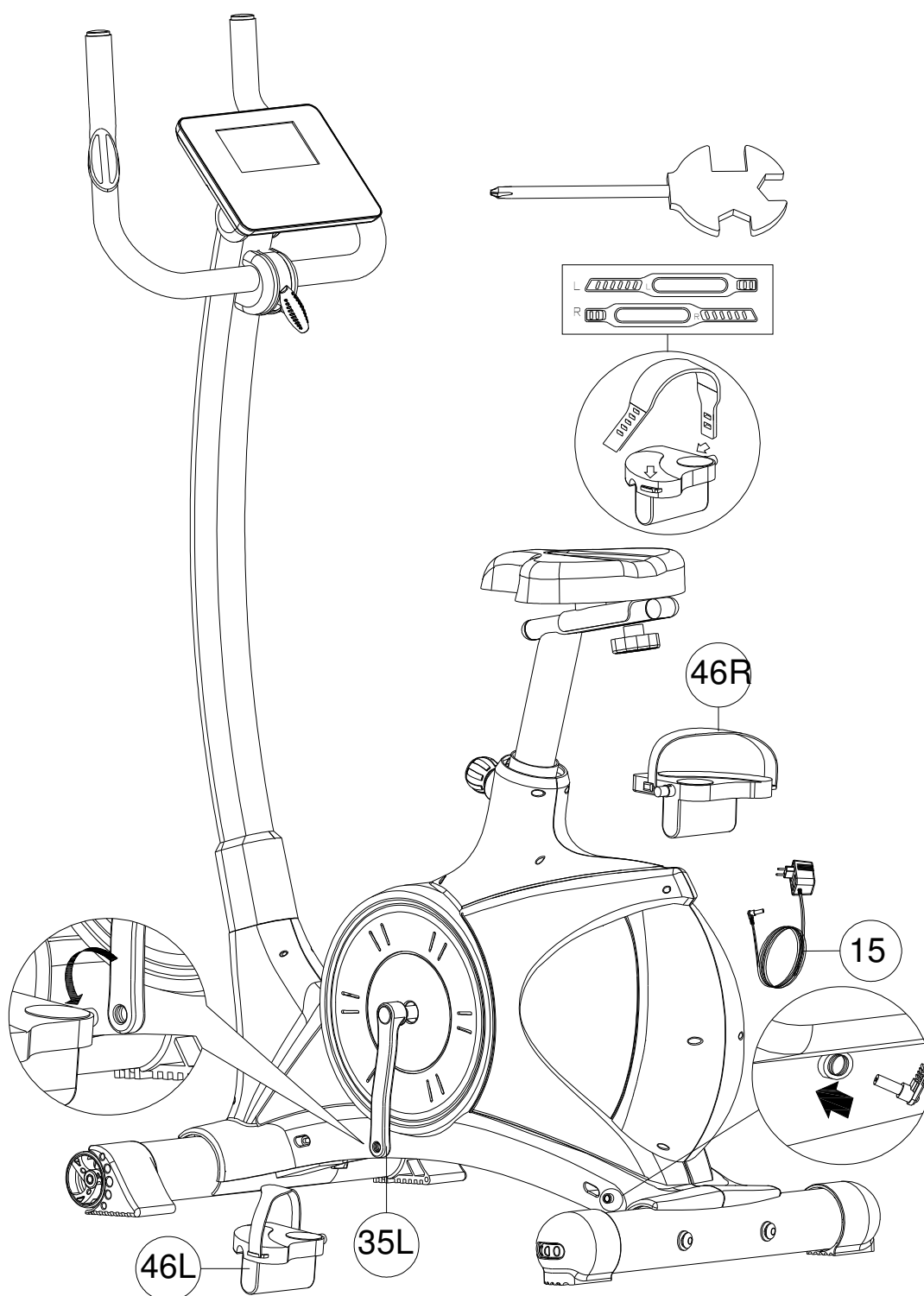
STEG 4



Step-4

- 1) Sätt handtaget (36) på det främre ramröret (29) och sätt fast med skyddskåpan (42), bussning (45), fjäderbricka (44), platt bricka (43) och T-knopp (37).
- 2) Koppla handpuls-kabel (30) och övre dator-kabel (40) till datorn (38), och montera sedan datorn (38) till det främre ramröret (29) med krysskruv.

STEG 5



Step-5

- 1) Montera pedal (46L & 46R) på vevarm (35L & 35R).
- 2) Anslut adaptern (15) till adapteringången bak på motionscykeln.

Datormanual för B4146

KNAPPFUNKTIONER

ENTER : För att ange värden för TIME, DIST, CAL, PULSE i viloläge.

RESET : Går tillbaka till huvudfunktionen i STOP-läge och rensar alla förinställda värden till 0.

START/STOP : För att starta/stoppa träningen.

RECOVERY : För kontroll av pulsvärde.

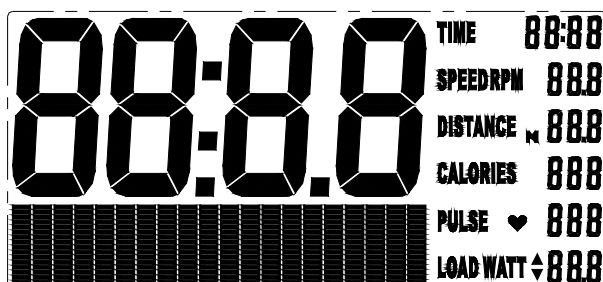
BODY FAT : För att mäta användarens kroppsfett.

UP : För val av träningsform och ökning av värden.

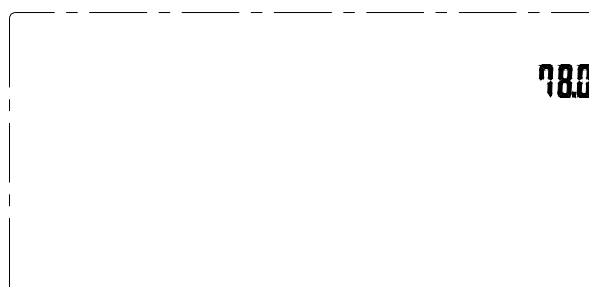
DOWN : För val av träningsform och minskning av värden.

TRÄNINGSDATA

1. När mätaren är på visas de olika funktionerna under 2 sekunder med ett långt pipande ljud (ritn. 1), och hjuldiametern (ritn.2). Därefter kommer man till inmatningen.

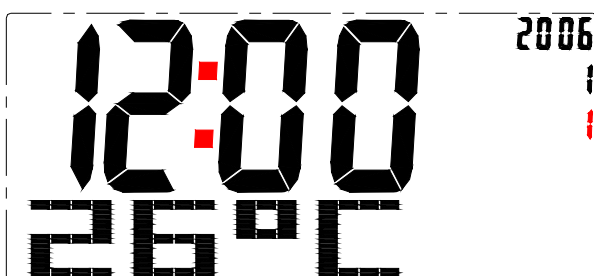


ritning 1



ritning 2

2. Tryck ENTER, UP, DOWN knapparna för att ange år / månad / dag / klocka (ritn. 3); Välj UP/DOWN för att ange en siffra och tryck ENTER för att komma till nästa inmatning; skärmen visar standbyläge. (ritn. 4)



ritning 3



ritning 4

3. Inmatning av Användaruppgifter (U1-U9) :
 - 3-1 U1 blinkar. Användaren kan trycka på UP och DOWN för val av användare nr. 1, nr. 2 och så vidare till användare nr. 9.
 - 3-2 Lägg in personliga uppgifter (inkl. ÅLDER, VIKT, LÄNGD, KÖN). Tryck på ENTER för att bekräfta.
4. När Manual lyser i viloläge, (ritn. 4), tryck på UP och DOWN för att välja träningsform MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT (ritn. 5 ~8) och tryck ENTER (/MODE) för att bekräfta.



ritning 5



ritning 6



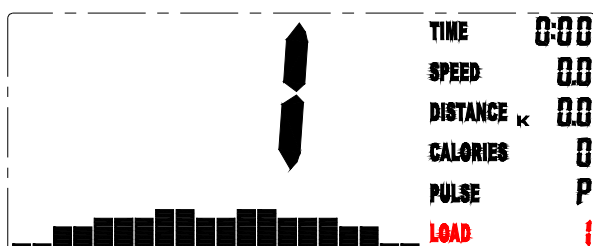
ritning 7



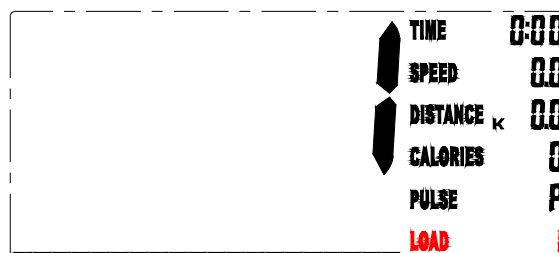
ritning 8

5. Träning i MANUAL-läge

5-1 I MANUAL-läget kan du trycka på UP/DOWN för val av motståndsnivå från 1 till 16. Förinställt värde är 1 (ritn. 10).



ritning 9



ritning 10

5-2 Efter val av motstånd kan värdet för TIME, DISTANCE, CALORIES och PULSE ställas in genom att vrida på UP/DOWN och bekräfta med ENTER (ritn. 11~14).

5-3 Tryck på START för att börja träna.

5-4 För att välja annan träningsform, tryck på RESET-knappen.



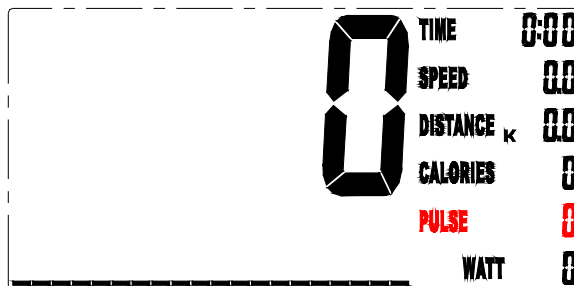
ritning 11



ritning 12



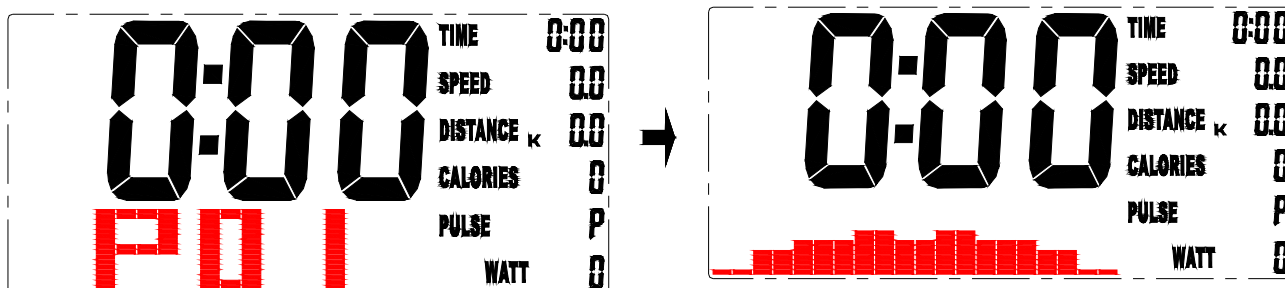
ritning 13



ritning 14

6. Träning i PROGRAM-läge :

6-1 I PROGRAM-läget, tryck på UP/DOWN för val av program P01,P02,P03.....-P12. Det valda programmet visas på skärmen i 2 sek. Och därefter syns programprofilen (ritning 15).



ritning 15

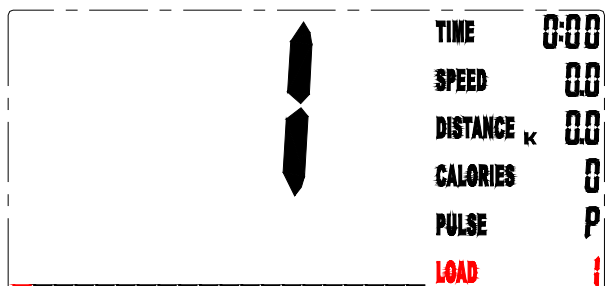
6-2 LOAD 1 (förinställt värde) lyser efter valt träningsprogram. Tryck på UP/DOWN för val av nivå från 1 till 16 och ENTER för att bekräfta (ritning 9). Motståndsnivån kan justeras under träning.

7. Träning i USER PROGRAM:

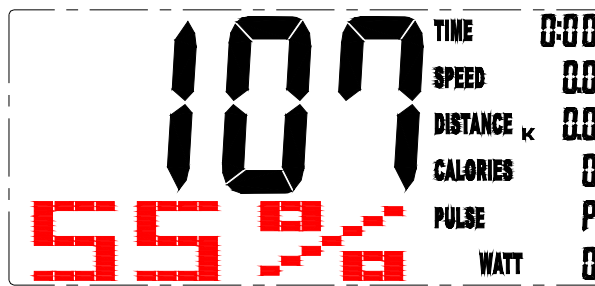
Efter val av USER PROGRAM kan du ställa in önskad programprofil genom att vrida på UP/DOWN och trycka på ENTER för varje blinkande kolumn. Det finns 20 lagringssegment. Om du vill gå ur något segment, håll nere ENTER i 2 sek. Tidigare angiven profil sparas.

8. Träning i H.R.C. (Pulskontroll) läge:

AGE (Ålder) 25 blinkar när du är i H.R.C.-läget. Ange din ålder genom att vrida/trycka på UP/DOWN respektive ENTER. Mätaren beräknar förinställd puls automatiskt enligt din angivna ålder. Skärmen visar pulsen i procentenhet; 55%, 75%, 90% och TARGET (Målpuls). Ange pulsvärdet med UP/DOWN/ENTER för träning (ritning 17).



ritning 16



ritning 17

9. Träning i WATT-läge :

Förinställt wattvärde 120 blinkar på skärmen i WATT-läget. Välj UP/DOWN/ENTER för att ange ett målpulsvärde från 10 till 350. Tryck på START för att börja träna.

10. Träning i BODY FAT-läge:

10-1 I STOP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätningen.

10-2 Vald användare (U1~U9) blinkar under 2 sekunder. Därefter startar mätningen.

10-3 Under mätningen skall användaren greppa om handtaget med båda händerna. LCDn visar "--" i 8 sekunder tills mätningen är klar.

10-4 LCD visar BODY FAT-symbolen, BODY FAT i %, BMR, BMI i 30 sekunder.

<REFERENS>

B.M.I. (Body mass index)

B.M.I SCALE	LÅG	LÅG/MED	MEDIUM	MED/HÖG
RÄCKVIDD	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

SYMBOL	—	+	▲	◆
FETT% KÖN	LÅG	LÅG/MED	MEDIUM	MED/HÖG
MAN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
KVINNA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

FUNKTIONER :

TIME : Uppräkning – Inget angivet målvärde, tiden räknas upp från 00:00 till maximum 99:59 med 1 sekund i taget.

Nerräkning – Vid träning med förinställd tid räknas tiden ner från det förinställda till 00:00. Varje ökning eller minskning sker minutvis mellan 1:00 till 99:00.

SPEED : Visar gällande hastighet från 0.0 till max 99.9 km.

RPM : Visar antal varv per minut.

DISTANCE : Uppräkning – Inget förinställt värde. Distansen räknas upp från 0.00 till max 99.90 i steg om 0.1 KM

Nerräkning – Vid träning med förinställt målvärde räknas distansen ner från förinställt värde till 0.00.

Varje förinställd ökning eller minskning sker i steg om 0.1 km mellan 0.00 till 99.90.

CALORIES : Uppräkning – Inget förinställt målvärde. Energiförbrukningen räknas upp från 0 till max 990 i steg om 1 kcal.

Nerräkning - Med förinställt målvärde räknas Calories ner från angivet värde till 0.

Varje förinställd ökning eller minskning sker i steg om 10 kcal från 0 till 990 kcal.

PULSE : Mätaren avläser din puls så snart du greppat om sensorerna på handstödet.

WATT : Visar gällande watt-siffror.

RECOVERY : Efter en stunds träning fortsatt greppa om sensorerna och tryck på "RECOVERY".

Alla funktionsdisplayer stoppas förutom "TIME" som börjar räkna ner från 00:60 till 00:00.

Skärmen kommer att visa din konditionsnivå med F1,F2....till F6. F1 är den bästa, F6 är den sämsta. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningsvärdet.

(Tryck RECOVERY igen för att gå tillbaka till huvuddisplayen.)

TEMPERATURE : Skärmen visar rumstemperatur i viloläge.

CALENDAR : Skärmen visar år/månad/dag i viloläge.

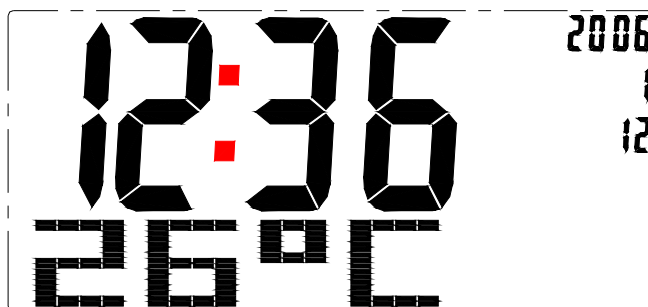
CLOCK : Skärmen visar tiden i viloläget.

Anm.:

1. Om mätaren inte får någon signal inom 4 minuter kommer displayen att slockna automatiskt.
2. Du kan trycka på valfri knapp för att displayen skall lysa igen. När träningen återupptas kommer tidigare träningsuppgifter att ackumuleras.
3. Nätanslutning : Effekt 9V, 500 mA eller 1000 mA.

Anm. :

1. Om du slutar träna och mätaren inte får någon signal efter 4 minuter stängs skärmen ner. Om man håller nere ENTER i 2 sekunder (ritning 18) visas rumstemperatur, klocka och datum.
2. Vid problem med datorns display, dra ur kontakten och sätt tillbaka den igen.



ritning 18