



MASTER C355 MANUAL

LÄS IGENOM DENNA MANUAL FÖRE ANVÄNDNING!

Innehållsförteckning

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INTRODUKTION	4
MONTERINGSDELAR CHECKLISTA	5
MONTERING	7
SMÖRJNING & TRANSPORT	11
DATOR	12
SPRÄNGSKISS / LISTA DELAR	35

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

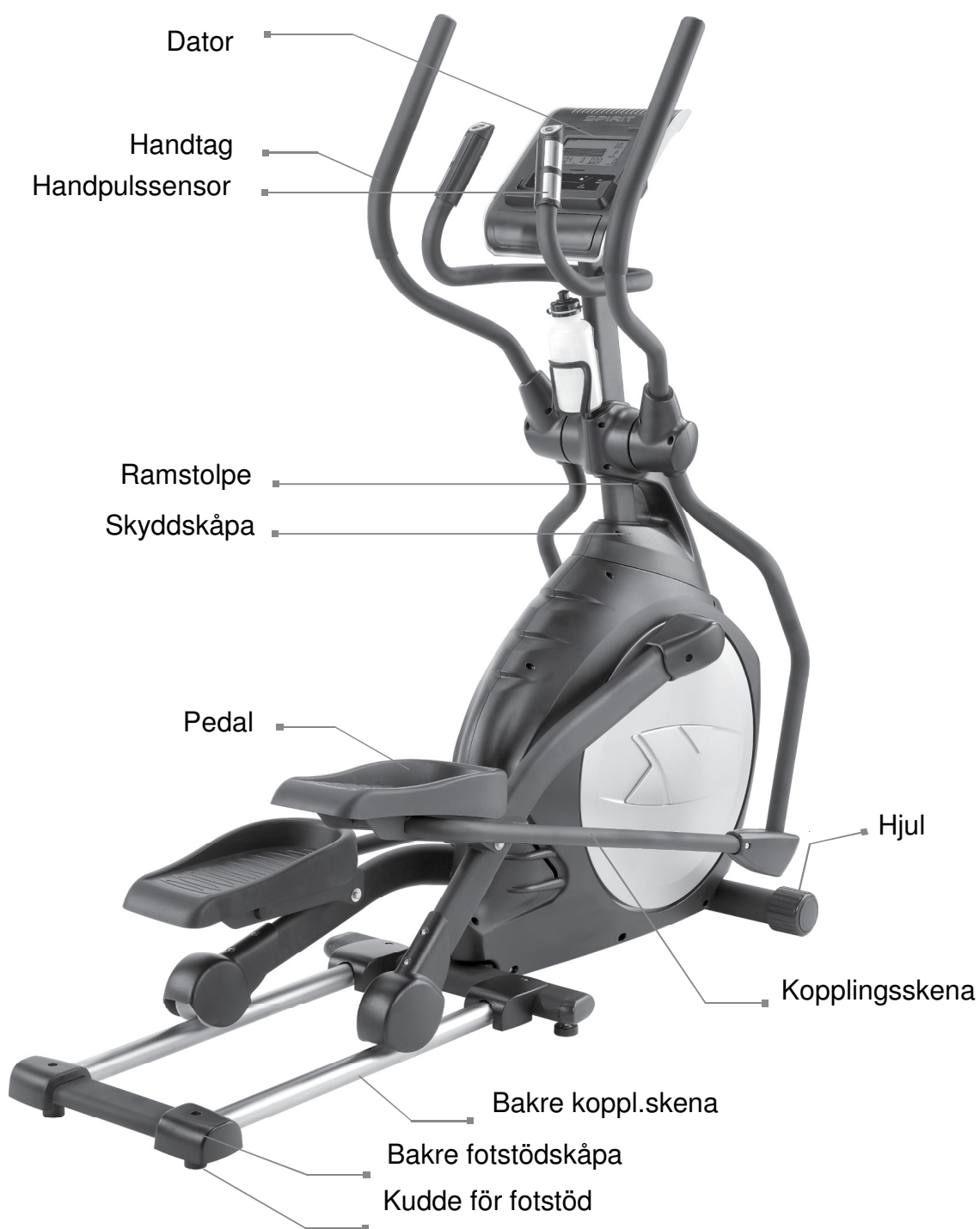
OBS! – Läs igenom instruktionerna före användning.

- Montera och placera redskapet på ett jämnt underlag.
- Barn bör hållas utom räckhåll när du tränar.
- Håll borta händerna från alla rörliga delar.
- Använd ej crosstrainern vid skada på elsladd eller kontakt. Om redskapet ej fungerar på ett korrekt sätt, kontakta din återförsäljare.
- Håll borta elsladden från heta ytor.
- Använd ej produkter med aerosolspray eller oxygen då gnistor från motorn kan ge upphov till antändning.
- Tappa aldrig eller stoppa in något föremål i öppningar på maskinen.
- Använd ej denna crosstrainer utomhus.
- Efter avslutad träning, stäng av maskinen till off-läge och dra sedan ur kontakten.
- Använd ej crosstrainern för annat ändamål än vad den är avsedd för.
- Handpulssensorerna är ej medicinskt tillförlitliga. Diverse faktorer samt användarens rörelser kan påverka pulsavläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda som hjälp vid träning med pulsmätning.
- Använd lämpliga skor. Ej skor med höga klackar, sandaler eller barfota.

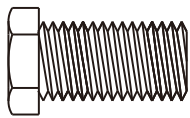
SPARA DESSA INSTRUKTIONER - TÄNK SÄKERT!

OBS!! Var försiktig när du öppnar förpackningen.

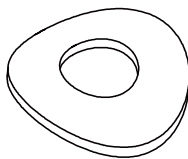
INTRODUKTION



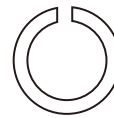
Steg 1



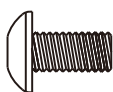
#121. 3/8" × 3/4"
Sextkantsbult (1st)



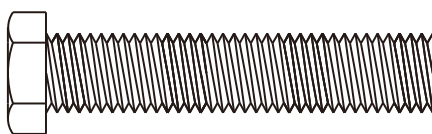
#114. 3/8" × 23×2T
Böjd bricka (1st)



#120. 3/8" × 2T
Delad bricka (1st)

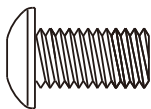


#78. M5 × 10m/m
Skruv (4st)



#119. 3/8" × 2"
Sextkantsbult (1st)

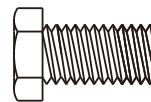
Steg 2



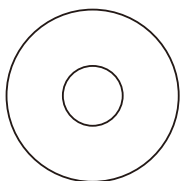
#75. 5/16" × 15m/m
Bult (6st)



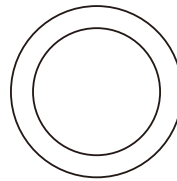
#84. Ø3.5 × 12m/m
Skruv (6st)



#70. 5/16" × 15m/m
Bult (2st)

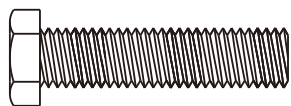


#97. 5/16" × 23 × 1.5T
Bricka (2st)



#101. Ø17
Bricka (2st)

Steg 3



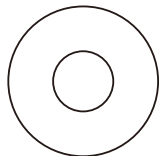
#71. 5/16" x 32m/m
Sextaktsbult (2 st)



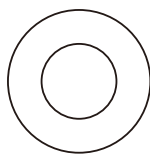
#105. 5/16" x 7T
Mutter (2 st)



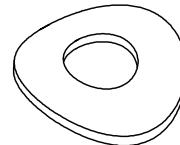
#89. 3/8" x 7T
Mutter (2 st)



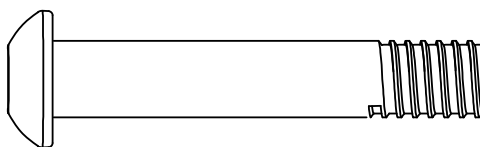
#98. 5/16" x 20 x 1.5T
Bricka (2 st)



#94. 3/8" x 19 x 1.5T
Bricka (2 st)



#114. 3/8" x 23 x 2T
Böjd bricka (4 st)



#76. 3/8" x 2-1/4"
Bult (6 st)

Steg 4

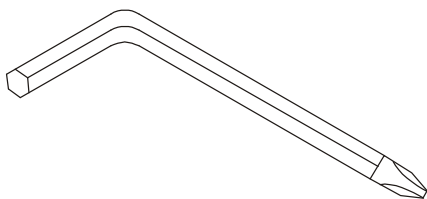


#84. Ø3.5 x 12m/m
Skruv (8 st)

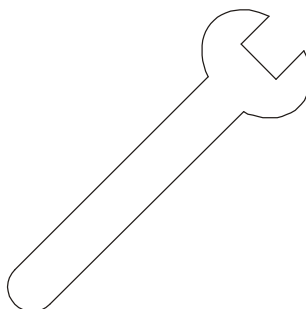


#79. M5 x 15m/m
Skruv (12 st)

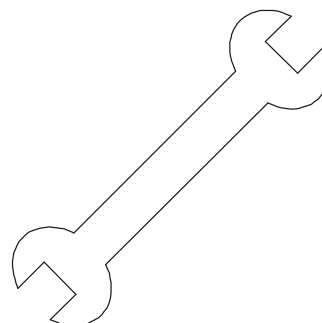
Verktyg



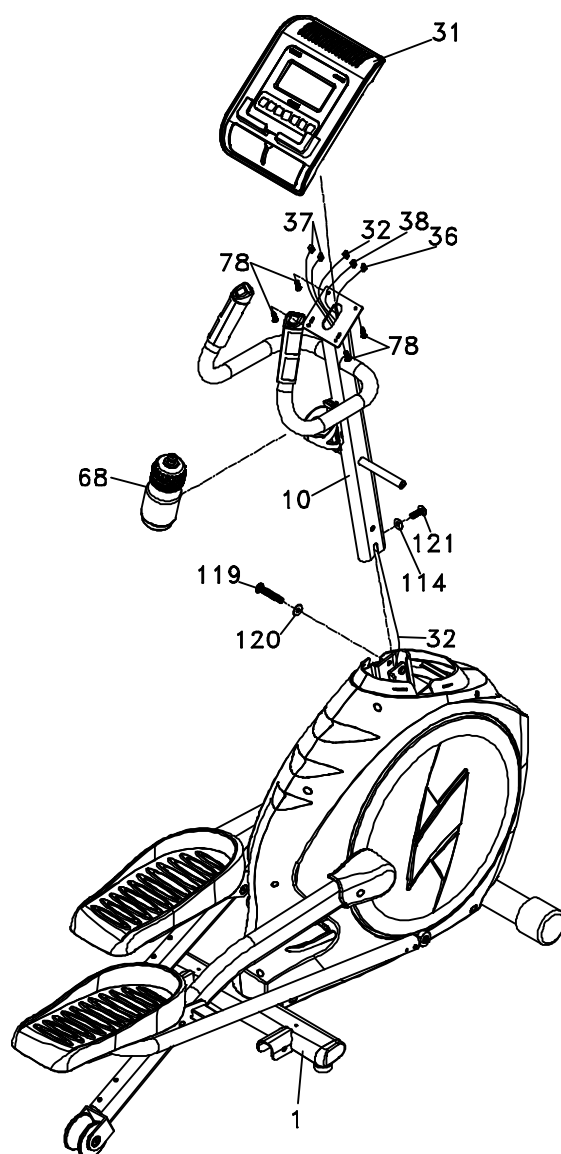
#108. Kombinerad M5 Insexnyckel
& Skruvmejsel (1 st)



#110. 12m/m Skiftnyckel
(1 st)

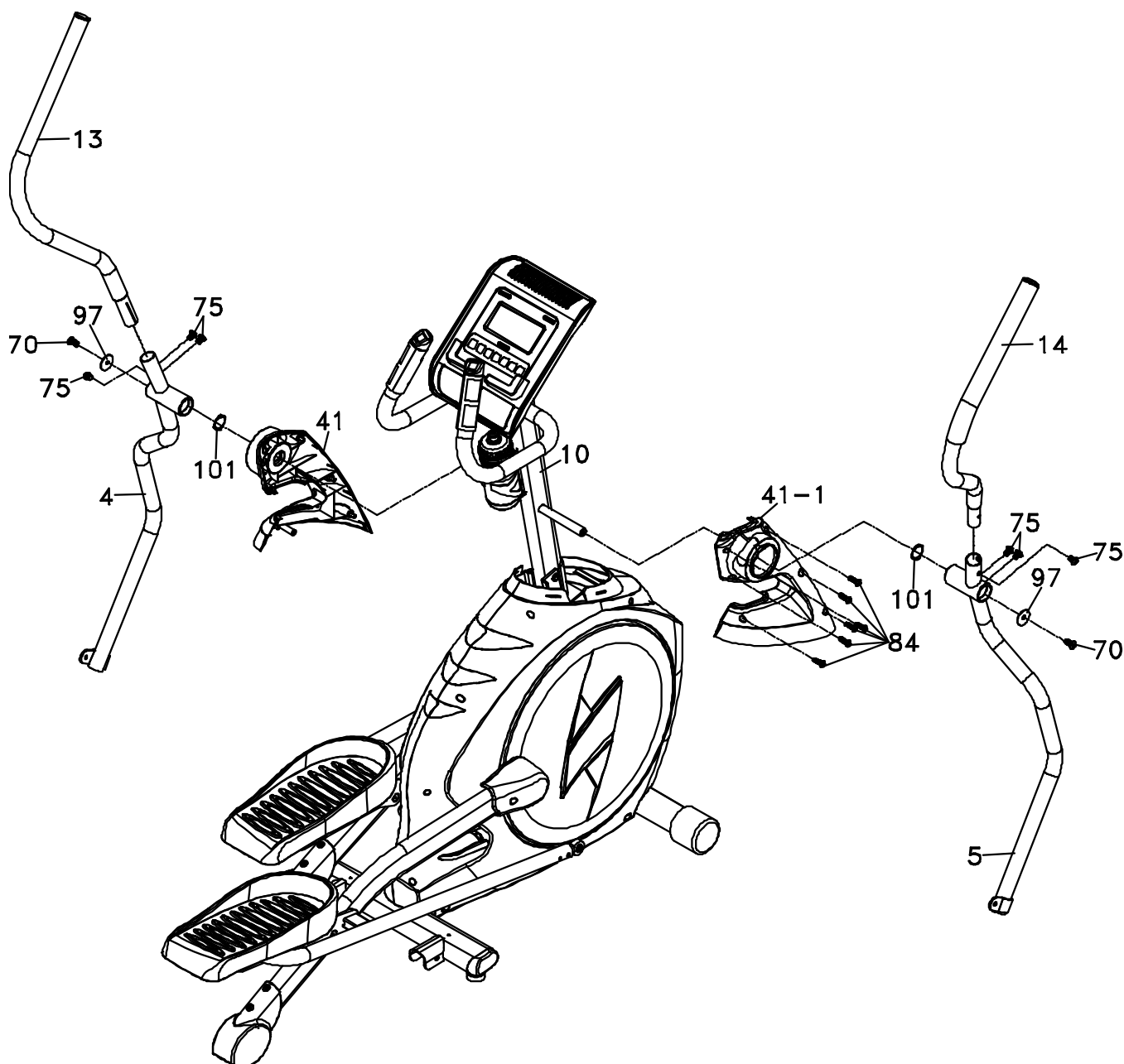


#111. 13/14m/m Skiftnyckel
(1 st)



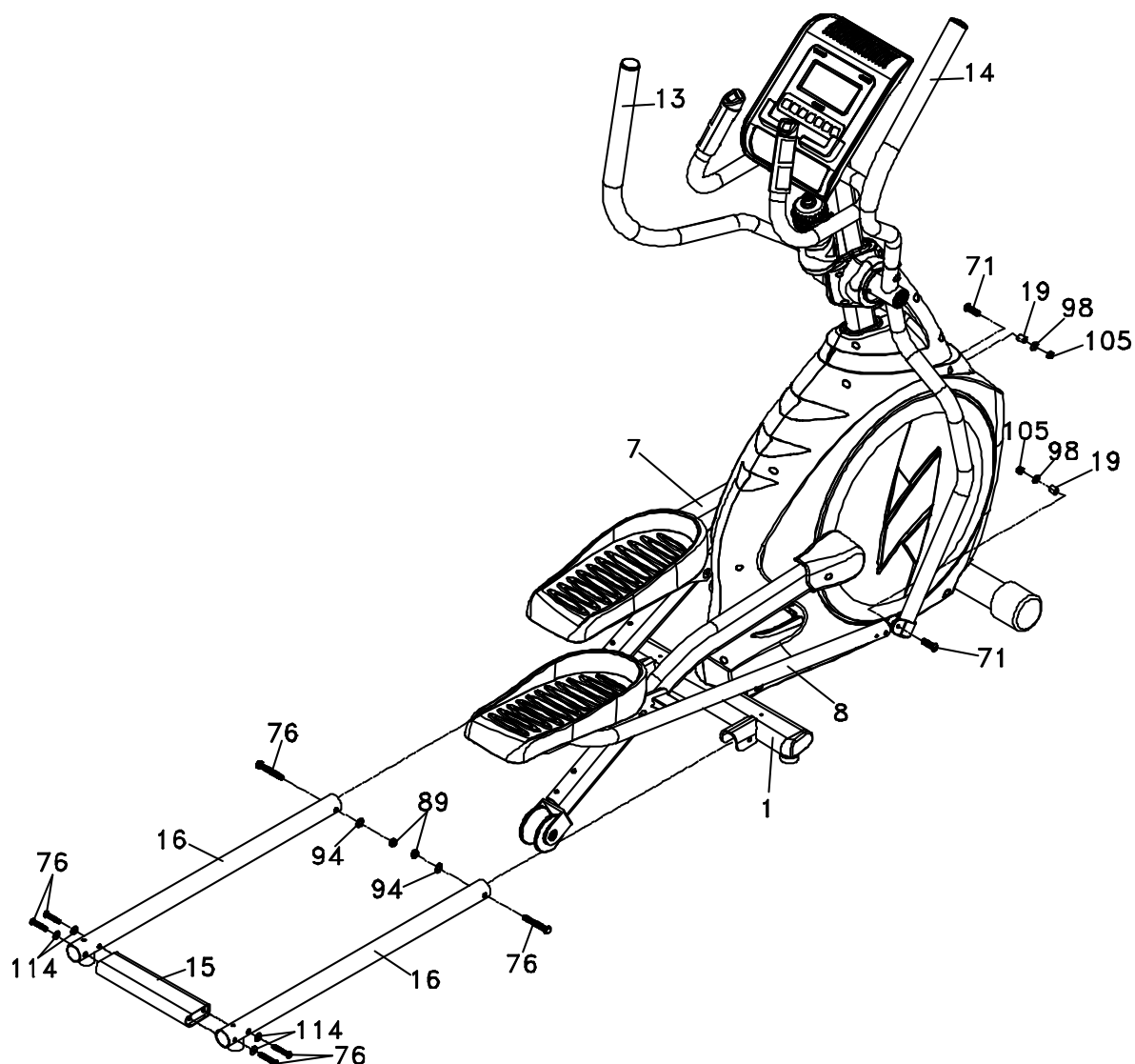
STEG 1: RAMSTOLPE

1. På toppen av huvudramen (1), finns en datorkabel (32) som är ihopvirad. Ta upp kabeln och mata in den (32) i botten på ramstolpen (10) och ut på toppen.
2. Placera ramstolpen (10) i fästet på toppen av huvudramen (1).
3. Sätt 1 st $3/8" \times 2T$ delad bricka (120), 1 st $3/8" \times 23 \times 2T$ böjd bricka (114) och 1 st $3/8" \times 3/4"$ sexkantsbult (121) på 1 st of $3/8" \times 2"$ sexkantsbult (119) och skruva fast på stolpens framsida. Sexkantsbulten $3/8" \times 2"$ (119) skall skruvas i på vänstra sidan av fästet för stolpen (10).
ANM.: Datorkabeln (32) löper genom stolpen (10). Var försiktig så att inte kabeln blir skadad eller kläms, vilket i sin tur kan skada mätaren (31).
4. Använd 13/14m/m skiftnyckel (111) för att skruva fast de tre bultarna och den fjärde skruven som är förmonterad. Dessa bultar skall dras åt så mycket som möjligt.
5. Det finns tre kopplingsdelar på toppen av stolpen (10), två handpulsablar (37), två motståndskablar (Vit/Svart)(36/38) och en datorkabel (32). Dessa skall kopplas ihop med mätaren (31).
6. Stoppa försiktigt tillbaka överbliven kabel i stolpen (10) och montera mätaren (31) på stolpens platta och skruva fast med 4 st M5 $\times$ 10m/m skruvar (78). Använd den kombinerade M5 insexnyckeln & skruvmejseln (108).



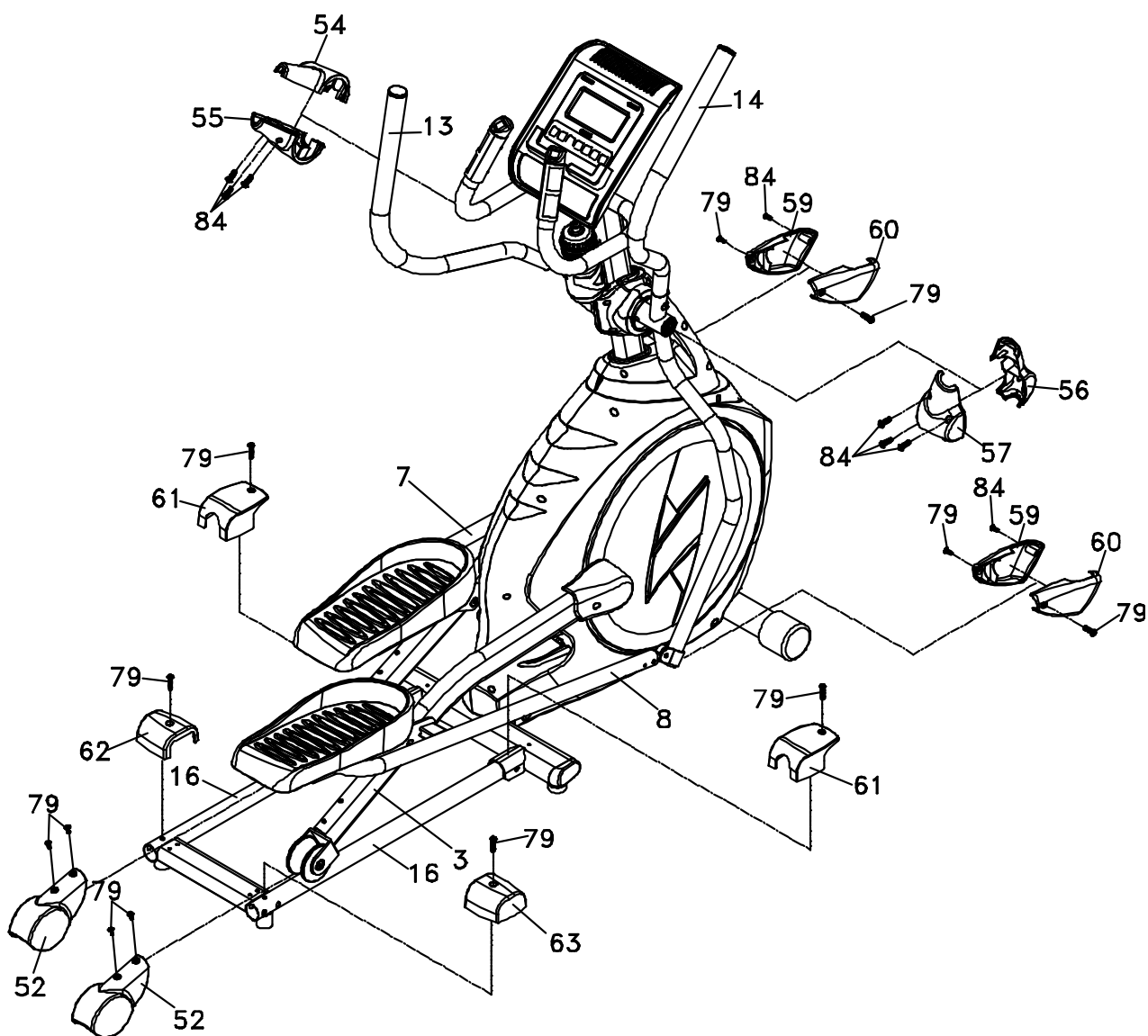
STEG 2: HANDTAG

1. Sätt skyddskåporna (L&R) (41 & 41~1) på vänstra och högra axeln om stolpen och skruva fast med 6 st $\varnothing 3.5 \times 12$ m/m skruvar (84) med hjälp av den kombinerade M5 insexnyckeln & skruvmejseln (108).
2. Skruva fast 2 st brickor $\varnothing 17$ (101) på vänster och höger sida om handtagets axel.
3. Skjut in den nedre delen av handtaget (L&R) (4&5) på vardera sidan om axeln.
4. Sätt 2 st $5/16" \times 23 \times 1.5$ T brickor (97) på de 2 st $5/16" \times 15$ m/m sexkantsbultarna (70) och skruva fast dem med den kombinerade M5 insexnyckeln & skruvmejseln (108) i de gängade hålen på änden av axeln.
5. Montera svängarm (L&R) (13&14), på de nedre handtagen (L&R) (4&5) och fäst med 6 st $5/16" \times 15$ m/m bultar (75) med M5 insexnyckel & skruvmejsel (108).



STEG 3: KOPPLINGSSKENOR

1. Rikta hålet i änden av kopplingsskenorna (L&R)(7&8) mot hålet i fästet på de nedre handtagen (L&R)(4&5). Stagändan skall vara på insidan av fästet på de nedre handtagen (L&R)(4&5). Skruva i 2 st 5/16" × 32m/m sexkantsbultar (71) genom fästet och stagändan. Sätt 2 st 5/16" × 20 × 1.5T brickor (98), 5/16" × 7T muttrar (105) och kullager (23) på 5/16" × 32m/m sexkantsbult (71) och dra åt ordentligt med 12m/m skiftnyckel (110) och 13/14 m/m skiftnyckel (111).
2. Montera ihop de två bakre skenorna (16) med bakre delen av huvudramen (1) och skruva fast med 2 st 3/8" × 2-1/4" bultar (76), 2 st 3/8" × 19 × 1.5T brickor (94) och 2 st 3/8" × 7T muttrar (89) med hjälp av 13/14 m/m skiftnyckel (111) och den kombinerade M5 insexnyckeln & skruvmejseln (108).
3. Montera bakre fotstöd (15) mellan de två skenorna (16) och skruva fast med 4 st 3/8" × 2-1/4" bultar (76) och 4 st 3/8" × 23 × 2T böjda brickor (114) med hjälp av den kombinerade M5 insexnyckeln & skruvmejseln (108).



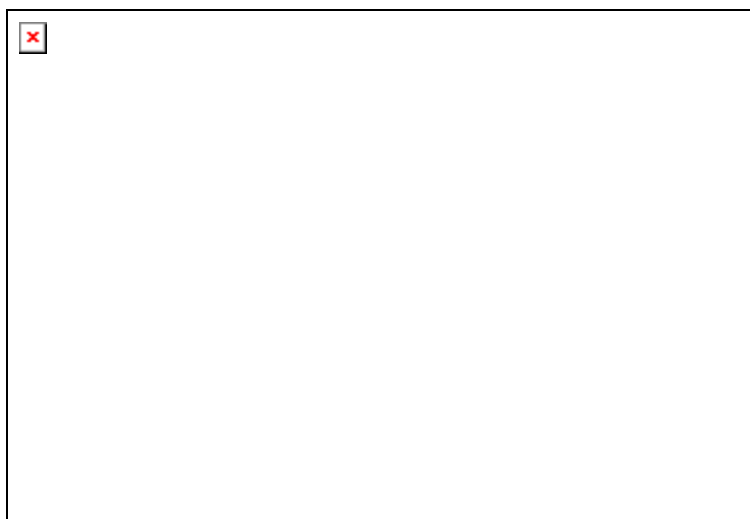
STEG 4: PLASTKÅPOR

1. Montera kåporna (L & R) (59 & 60) över stagändan och kopplingsskenorna (L & R) (7 & 8) med 4 st M5 × 15m/m skruvar (79) och 2 st Ø 3.5 × 12m/m skruvar (84) med den kombinerade M5 insexnyckeln & skruvmejseln (108).
2. Montera de 2 st hjulkåporna (52) på pedalarmarna (L & R) (2 & 3) med 4 st M5 × 15m/m skruvar (79). Använd M5 insexnyckel & skruvmejsel (108).
3. Montera främre handtagskåpor (L & R) (54 & 55) och bakre handtagskåpor (L & R) (56 & 57) över axelkopplingarna med 3 st Ø 3.5 × 12m/m skruvar (84) med hjälp av M5 insexnyckel & skruvmejsel (108).
4. Montera de 2 st mittersta kåporna (61) på främre delen av skenorna (16). Sätt fast kåporna med 2 st M5 × 15m/m skruvar (79). Använd M5 insexnyckel & skruvmejsel (108).
5. Montera de 2 st bakre kåporna (L & R) (62 & 63), på bakre delen av skenorna (16) och skruva fast med 2 st M5 × 15m/m skruvar (79) med hjälp av M5 insexnyckel & skruvmejsel (108).



■ SMÖRJNING

1. Lägg 2 cl av smörjmedlet på mitten av skenorna. Smörjning bör ske var tredje månad.
2. Om användaren känner att maskinen inte går jämnt eller om oljud hörs under träningen, lägg 2 cl av smörjmedlet på mitten av skenorna.



■ TRANSPORT

Crosstrainern är utrustad med två transporthjul, vilka rullar när man lyfter upp den bakre delen.



Knappfunktioner

START/STOP: 1. Startar & Pausar träningen.

2. Startar body fat mätningen.

3. Håll nere i 3 sekunder och alla funktioner nollställs och värden visar 0.

DOWN: Minskar värdet på vald träningsparameter: TIME, DISTANCE, etc. Under träningen minskar motståndet.

UP: Ökar värdet på vald träningsparameter. Under träningen ökar motståndet.

ENTER: För att lägga in önskat värde eller träningspass.

RECOVERY: Tryck här för att komma till pulsåterhämtningsfunktionen. Fungerar endast när datorn tar emot ett pulsvärde. Återhämtningen är en indikation på konditionsnivån. Omfattar en minuts mätning direkt efter ett träningspass. Resultatet visas på en skala från 1 till 6, där 1 är en hög konditionsnivå och 6 en låg konditionsnivå.

MODE: Tryck här för att byta display från RPM till SPEED, ODO till DIST, WATT till CALORIES.

Träningsval

Använd UP eller DOWN för att välja ett träningsprogram och tryck sedan ENTER. Det finns 7 basprogram: **Manual, Pre- programs, Watt Program, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program och User Program.**

Funktioner:

1. SPEED: Visar träningshastigheten. Maxhastigheten är 99.9 km/h eller m/h.
2. RPM: Visar antal varv/minut.
3. TIME: Ackumulerar träningstiden från 00:00 till 99:59. Eller kan användaren förinställa önskad målsättningstid.
4. DIST: Ackumulerar träningsdistansen från 0.00 upp till 999.9 km eller miles. Eller kan användaren förinställa önskad målsättningsdistans.
5. ODO: Visar den totalt ackumulerade distansen från 0.0 till 999.9 km eller miles.
6. CAL: Ackumulerar kaloriförbrukningen från 0 till 9999. Eller kan användaren förinställa önskad kaloriförbrukning.
7. WATT: Visar gällande wattförbrukning (effekten på belastningen).
8. HEART RATE: Visar pulsvärdet i slag/minut.
9. TARGET H. R.: Användaren kan förinställa sin målpuls.
10. PROGRAM: Det finns 24 olika program att välja mellan.
11. LEVEL: Programmen har 24 kolumner med 8 staplar i varje kolumn. Varje kolumn representerar 1 minuts workout (utan att ändra tiden) och varje kolumn representerar 3 belastningsnivåer.
12. **Musik:** Det finns en audio-ingång på toppen av mätaren. Användaren kan ansluta en MP3, smartphone etc till denna ingång.

Träningsparametrar:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE

Att lägga in Träningsparametrar:

Efter val av önskat program (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Target Heart Rate, Heart Rate Control och User Program) kan du förinställa flera parametrar för önskat resultat.

Anm.: En del parametrar kan ej ändras i vissa program. Time och Distance kan ej läggas upp i samma träningspass.

Så snart du valt ett program, tryck ENTER och "Time" parametern börjar blinka.

Använd UP eller DOWN för att lägga in önskad tid. Tryck ENTER för att bekräfta.

Snabb blinkning innebär att du flyttas till nästa parameter. Fortsätt använd UP eller DOWN.

Tryck START/STOP för att börja träna.

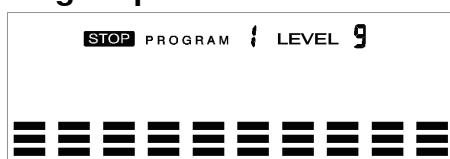
Mer om Träningsparametrar

Parameter	Räckvidd	Standard värde	Ökning/ Minskning	Beskrivning
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. När tiden visar 0:00, räknas den upp. 2. När tiden visar 1:00-99:00, räknas den ner till 0.
Distance	0.00~ 999.0	0.00	±1.0	1. När distansen är 0.0, räknas den upp. 2. När distansen är 1.0~999.0 räknas den ner till 0.
Calories	0~9995	0.0	±5	1. När calories är 0, räknas de upp. 2. När calories är 5~9995, räknas de ner till 0.
Watt	40~250	100	±5	Användaren kan lägga in Wattvärde endast i Wattkontrollprogrammet.
Age	10~99	30	±1	Målpulsen baseras på ålder. När pulsvärdet överskrider målpulsen, blinkar antalet pulsslag.
Pulse	60~220	90	±1	Lägga in parametrar för målpulsvärde.

Program

Manual (P1)

Programprofil



Välj "**Manual**" med UP eller DOWN och tryck sedan ENTER. Första parameter, "Time" blinkar och värdet kan ändras med UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara värdet & och gå till nästa parameter.

**** (Om användaren lägger in en målsättnings tid för träning kan parametern Distance inte ändras)** Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck START/STOP för att börja träna.

Anm.: Om någon av parametrarna räknar ner till noll avger mätaren ett pipande ljud och träningen stoppar automatiskt. Tryck START för att fortsätta träningen och nå till det oavslutade träningsmålet.

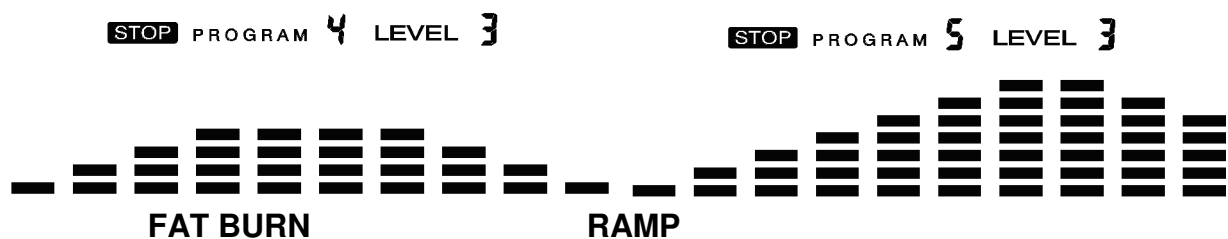
Program (P2~P13)

Programprofiler

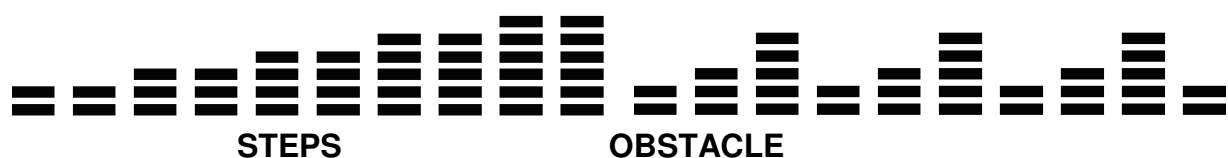
STOP PROGRAM **2** LEVEL **9**



STOP PROGRAM **3** LEVEL **15**



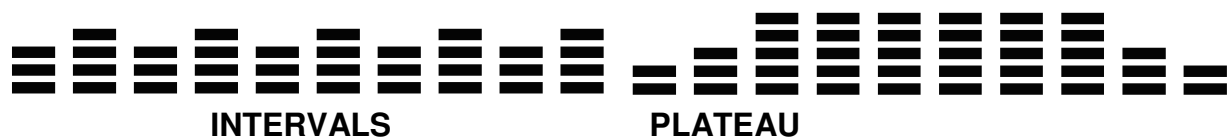
STOP PROGRAM **6** LEVEL **6**



STOP PROGRAM **7** LEVEL **6**



STOP PROGRAM **8** LEVEL **9**



STOP PROGRAM **9** LEVEL **6**



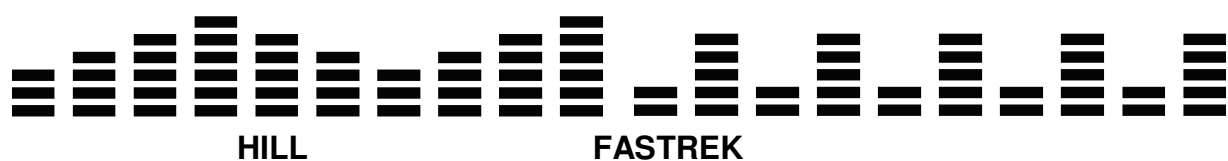
STOP PROGRAM **10** LEVEL **6**



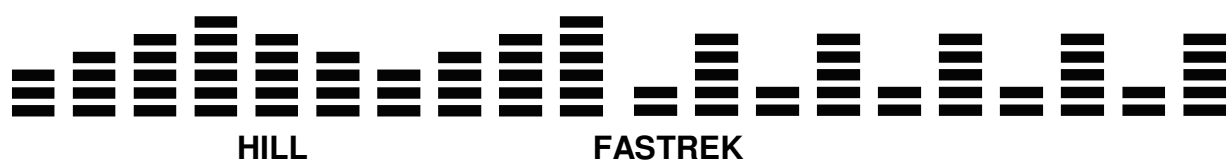
STOP PROGRAM **11** LEVEL **9**



STOP PROGRAM **12** LEVEL **9**



STOP PROGRAM **13** LEVEL **6**



Det finns 12 förinställda programprofiler: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FASTREK. Alla programprofiler har 24 belastningsnivåer.

Att lägga in Parametrar för förinställda program

Välj program med hjälp av UP eller DOWN och tryck sedan ENTER.

Första parametern, "Time", blinkar och indikerar att värdet kan ändras med UP eller DOWN.

Tryck ENTER för att spara & gå till nästa parameter. Fortsätt genom alla önskade parametrar, tryck START/STOP för att börja träna.

Träning i något av de förinställda programmen

Användaren kan träna på olika intensitetsnivåer i olika intervaller då profilerna blinkar.

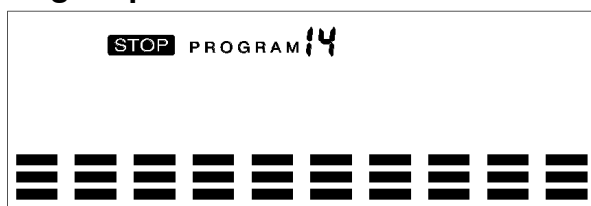
Belastningsnivån kan ändras med UP/DOWN under träningen.

Anm.: Om användaren lägger in en målsättningstid kan nästa parameter "Distance" inte ändras.

När någon av parametrarna räknats ner till noll, avger mätaren ett pipande ljud och träningen stoppar automatiskt. Tryck START för att fortsätta träningen och uppnå träningsmålet.

Watt control program(P14)

Programprofil



Att lägga in Parametrar för Watt control program

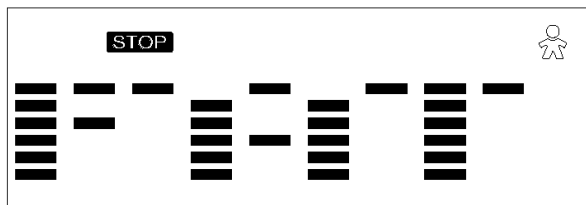
Välj "**Watt control program**" med UP eller DOWN och tryck sedan ENTER. Första parametern, "Time", blinkar och indikerar att värdet kan ändras med UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara & gå till nästa parameter.

****(Om användaren lägger in en målsättningstid kan nästa parameter "Distance" inte ändras)** Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck START/STOP för att börja träna.

Anm: Om någon av parametrarna räknats ner till 0 avger mätaren ett pipande ljud och träningen stoppar automatiskt. Tryck START för att fortsätta träningen och uppnå träningsmålet.

Datorn justerar motståndet automatiskt beroende på hastigheten för att få ett konstant wattvärde. Användaren kan använda up/down för att justera wattvärdet under träning.

BODY FAT MÄTNING



Att lägga in uppgifter för Body Fat

Välj "**BODY FAT**" och använd UP eller DOWN. Tryck på ENTER.

"Male" börjar blinka. För att ändra Kön, tryck på UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara & fortsätta till nästa steg.

En längd om "175" börjar blinka. För att ändra Längden, tryck på UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara & fortsätta till nästa steg.

En vikt om "75" börjar blinka. För att ändra Vikten, tryck på UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara & fortsätta till nästa steg.

En ålder om "30" börjar blinka. För att ändra Åldern, tryck på UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara värdet.

Tryck START/STOP för att sätta igång mätningen. Greppa ordentligt om handpulssensorerna.

Efter 15 sekunder visar displayen Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

ANM: Body Types:

Det finns 9 olika "body types" enligt beräknad FAT%. Typ 1 är från 5% till 9%. Typ 2 är från 10% till 14%. Typ 3 är från 15% till 19%. Typ 4 är från 20% till 24%. Typ 5 är från 25% till 29%. Typ 6 är från 30% till 34%. Typ 7 är från 35% till 39%. Typ 8 är från 40% till 44%. Typ 9 är från 45% till 50%.

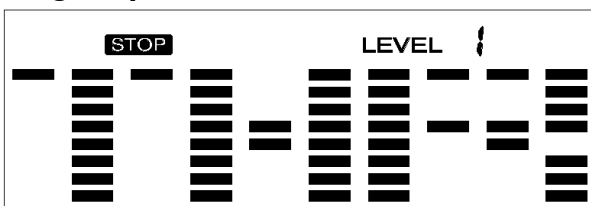
BMR: "Basal Metabolic Rate" är värdet på den dagligen förbrukade energin under vila.

BMI: "Body Mass Index" är ett värde baserat på längd och vikt.

Tryck START/STOP för att återgå till huvuddisplayen.

TARGET HEART RATE Program

Programprofil



Att lägga in parametrar för TARGET H.R

Välj "**TARGET H.R.**" med UP eller DOWN och tryck ENTER. Första parametern, "Time", blinkar och indikerar att värdet kan ändras med hjälp av UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara & fortsätta till nästa parameter.

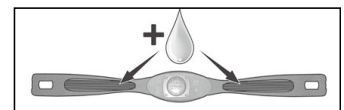
**** (Om användaren lägger in en målsättningstid, kan nästa parameter "Distance" inte ändras)** Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck START/STOP för att börja träna.

Anm: Om ditt pulsvärde är över eller under (± 5) av din angivna målpuls kommer datorn att justera motståndet automatiskt; kontrolleras ungefär var 10:e sekund. Om signalen från pulsen försvinner kommer datorn att behålla motståndet under 60 sekunder. Därefter kommer det att minska 1 nivå var 10:e sekund.

När någon av träningsparametrarna räknats ner till 0 kommer mätaren att avge ett pipande ljud och träningen stoppar automatiskt. Tryck START för att fortsätta och nå det mål du lagt in.

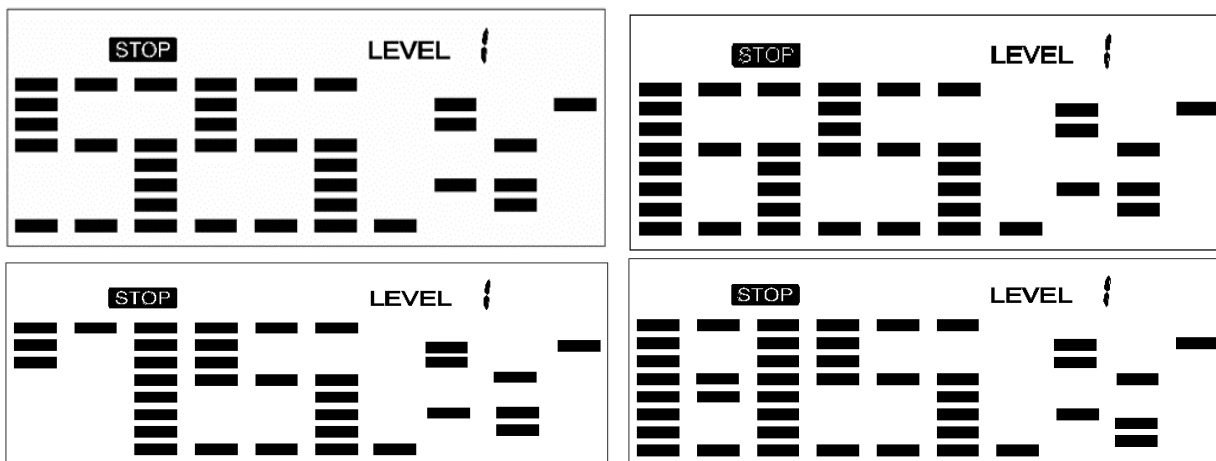
Att bära Pulsbälte (säljs separat)

1. Fäst sändaren på bältet med hjälp av låsdelarna.
2. Justera bandets längd så att det sitter bekvämt och lagom hårt.
3. Placera sändaren i mitten och precis under bröstmuskulaturen (en del måste placera sändaren lätt åt vänster från mitten).
4. Svett är den bästa transportören för att mäta pulsslagen. Vanligt vatten kan också användas för att fukta elektroderna (som är placerade på vardera sidan om sändaren). Det rekommenderas även att du bär pulsbeltet ett par minuter före träning. En del användare har, på grund av kroppsstrukturen, svårare för att uppnå en stark signal i början. Efter "uppvärmning", minskar detta problem. Att bära kläder över pulsbeltet har ingen påverkan.
5. Träningen måste utföras inom distansen mellan sändare och mottagare. Distansten kan variera något men generellt bör man vara tillräckligt nära mätaren för en korrekt avläsning. Att bära ett pulsband direkt på bara huden ger bästa funktion. Det går också bra att bära sändaren över en skjorta. Fukta då elektrodytorna.



HEART RATE CONTROL Program

Programprofil



Det finns 4 olika val av målsättningspuls:

HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-ÅLDER)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-ÅLDER)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-ÅLDER)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-ÅLDER)

Att lägga in parametrar för HEART RATE CONTROL

Välj ett av alternativen "**Heart Rate Control Program**" med hjälp av UP eller DOWN och tryck sedan ENTER. Första parametern "Time" blinkar och indikerar att tiden kan ändras med UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara värdet & gå till nästa parameter för ändring.

**** (Om användare lägger in en målsättningstid för träningen kan nästa parameter**

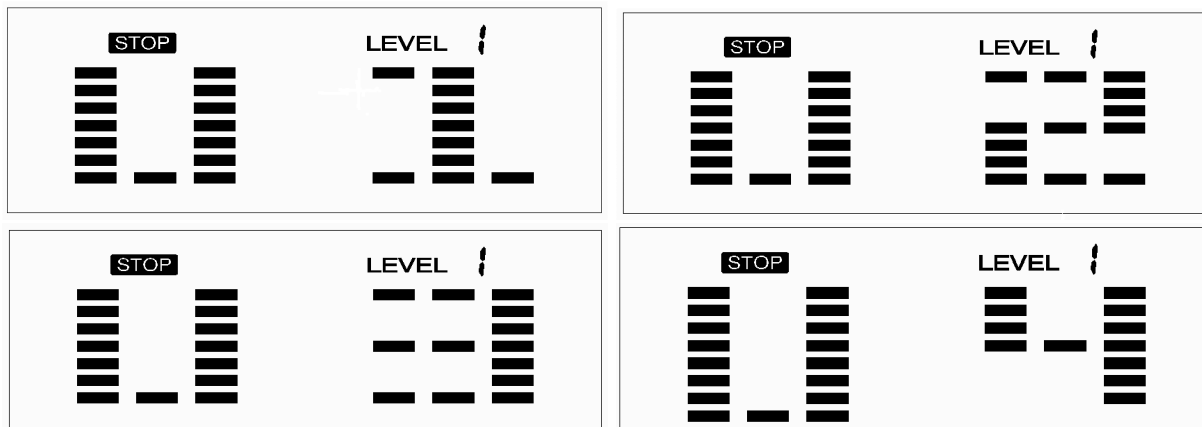
"Distance" inte ändras) Fortsätt genom alla önskade parametrar och tryck START/STOP för att börja träningen.

Anm: Om ditt pulsvärde är över eller under (± 5) av din angivna målpuls kommer datorn att justera motståndet automatiskt; kontrolleras ungefär var 10:e sekund. Om signalen från pulsen försvinner kommer datorn att behålla motståndet under 60 sekunder. Därefter kommer motståndet att minska 1 nivå var 10:e sekund.

När någon av träningsparametrarna räknats ner till 0 kommer mätaren att avge ett pipande ljud och träningen stoppar automatiskt. Tryck START för att fortsätta och nå det mål du lagt in.

User Program

Programprofil



4 Användarprogram tillåter användaren att skapa sitt eget personliga program.

Att lägga in parametrar för User Program

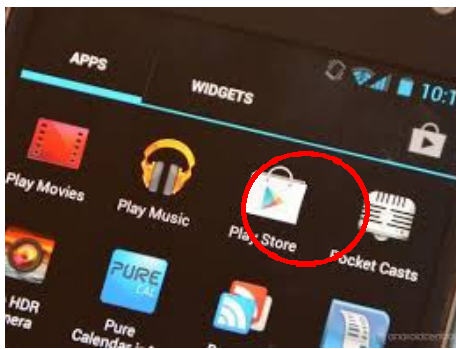
Välj "User" med UP eller DOWN och tryck sedan ENTER. Första parametern, "Time", blinkar och indikerar att värdet kan ändras. Använd UP eller DOWN. Tryck ENTER för att spara värdet & gå vidare till nästa parameter.

**** (Om användaren lägger in en målsättningstid för träningen kan nästa parameter "Distance" inte ändras)** Fortsätt gå igenom alla önskade parametrar.

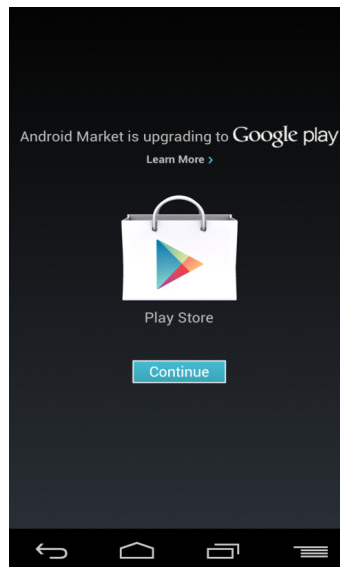
När man lagt in alla parametrar blinkar rad 1 i profilen. Använd UP eller DOWN för att ändra nivå och tryck sedan ENTER tills det är klart (10 gånger totalt). Tryck START/STOP för att börja träna.

Anm: När någon av träningsparametrarna räknats ner till 0 kommer mätaren att avge ett pipande ljud och träningen stoppar automatiskt. Tryck START för att fortsätta och nå det mål du lagt in.

Android System APP Nerladdning



Välj "Google Play Store"



KRÄVS ANDROID:3.0 och uppåt

KATEGORI: [Health & Fitness](#)

iOS System APP Nerladdning



App Store



Välj App Store

Gå in på "Run on Earth" eller "Pafers"



iPhone 3GS*, iPhone 4, iPhone 4S, iPhone 5, iPod touch 3rd gen*, iPod touch 4th gen, iPod touch 5th gen, iPad 1*, iPad 2, iPad 3rd gen, iPad 4th gen, iPad mini

*Notera att Run on Earth stödjer iPhone 3GS, iPod touch 3rd gen och iPad 1. P g a vissa hårdvarubegränsningar kan vi inte garantera appens pålitlighet avseende dessa enheter.

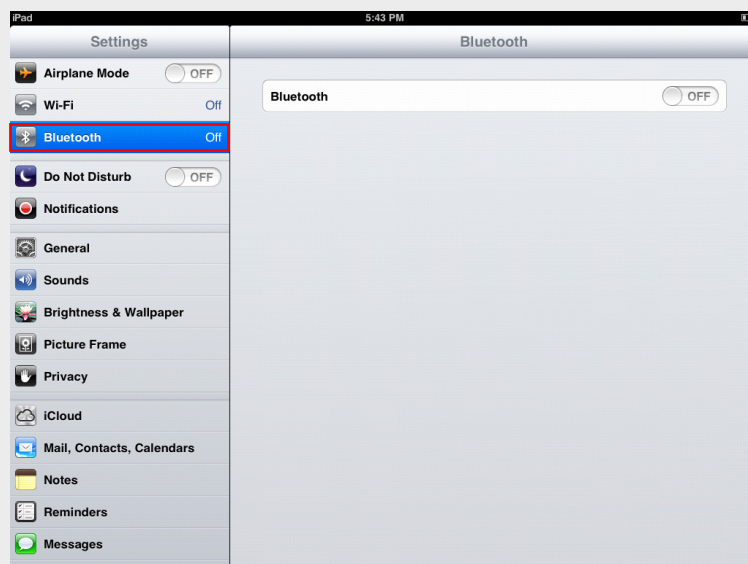
Run on Earth APP Användarguide för Bluetooth Fitness Machine

Anslut iOS-enheten till PAFERS tillgängliga Bluetooth Fitness-maskin (Systemkoppling)

Step 1 Go to Settings

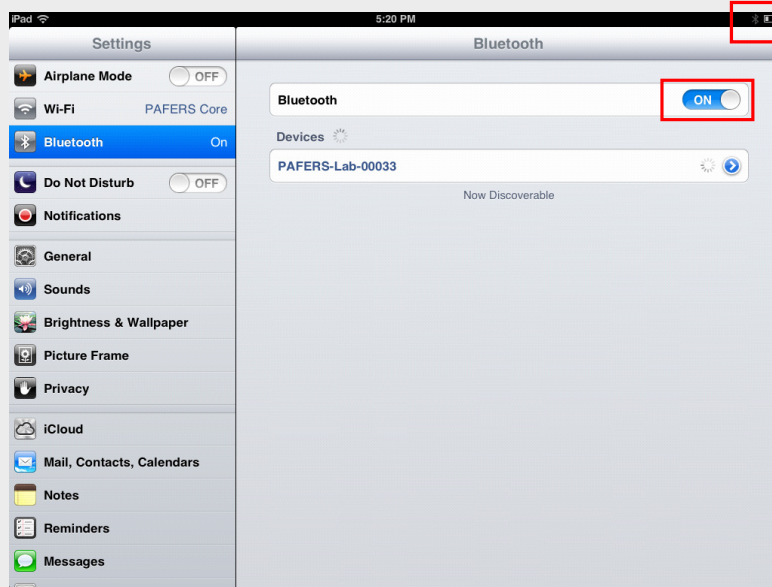


Step 2 Click on the Bluetooth tab



Step 3

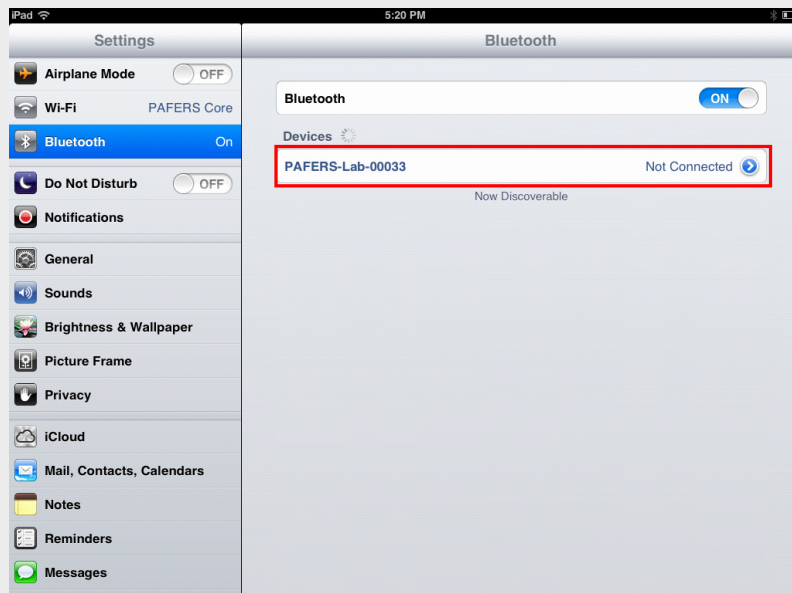
Turn on Bluetooth



Bluetooth icon will appear in gray after you turn it on

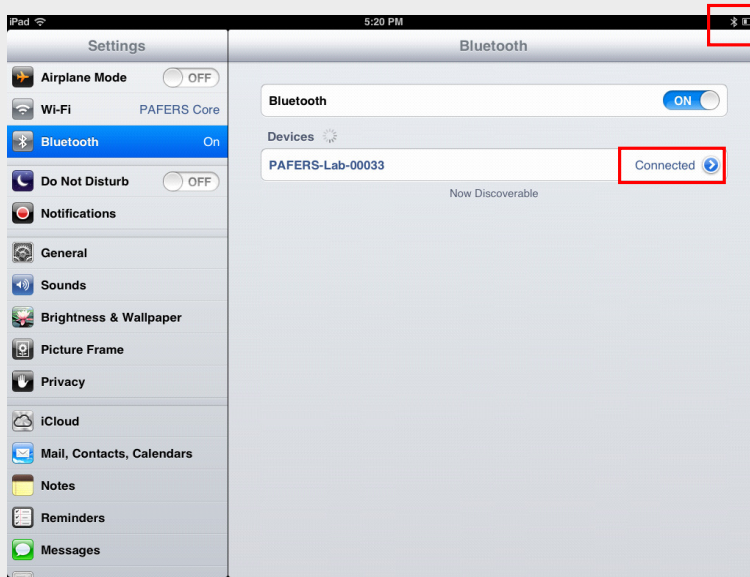
Step 4

Look for the name of your fitness machine in the list of Bluetooth devices and tap on it to connect



Step 5

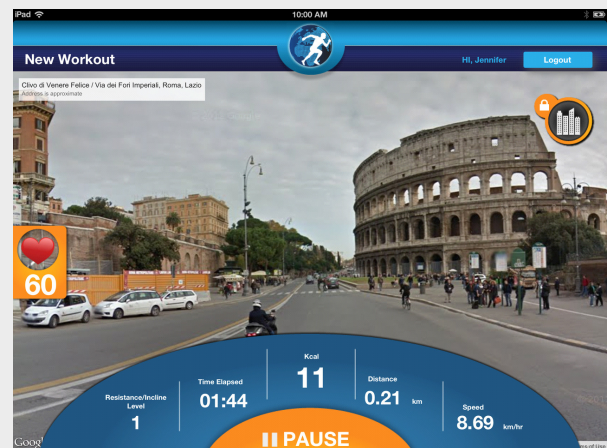
Wait until the iOS device connects to the fitness machine



Bluetooth icon will turn to white when successfully connected to the fitness machine

Step 6

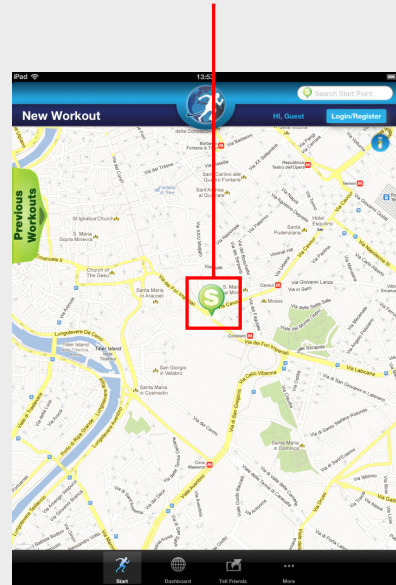
Open up the Run on Earth app



Selecting a Default Start Point

- You will go to the Start Screen when you open Run on Earth
 - The “S” indicates the start point
 - Start point is chosen when you first open the app and is one of either three points - your current location, the previous start point of your last route or Taipei, Taiwan
 - To set the start point as your current location, first go to Privacy Setting in your iOS device and turn on location services. Then open the app and allow it to access your location. This will set your current location as the app’s default location
 - If you don’t have location services on then it will automatically search for the start point of your last workout
 - If the app can’t get current location or find the start point of your last workout it will default to Taipei
 - Follow this path to turn on Location Services
 - Settings -> Privacy -> Turn on Location Services

Turn on Location Services and allow app to access your location



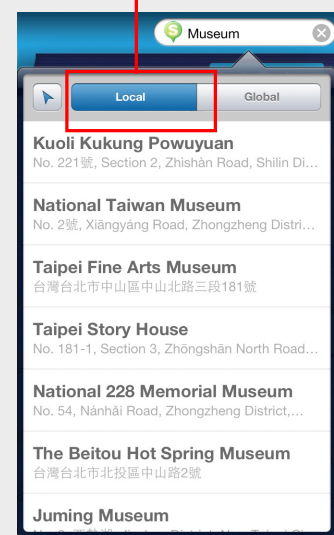
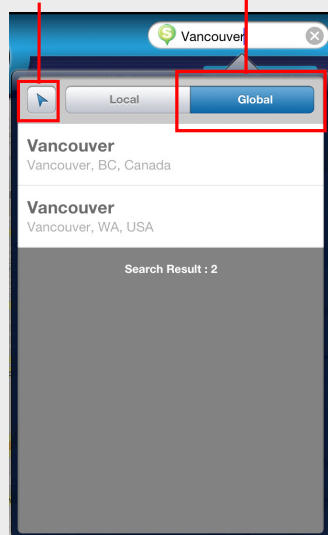
Searching for a Start Point

- Search anywhere in the world and use it as your start point
 - Global: Can be used to search places around the world
 - Local: Can be used to search places nearby to your present location

Go back to your current location

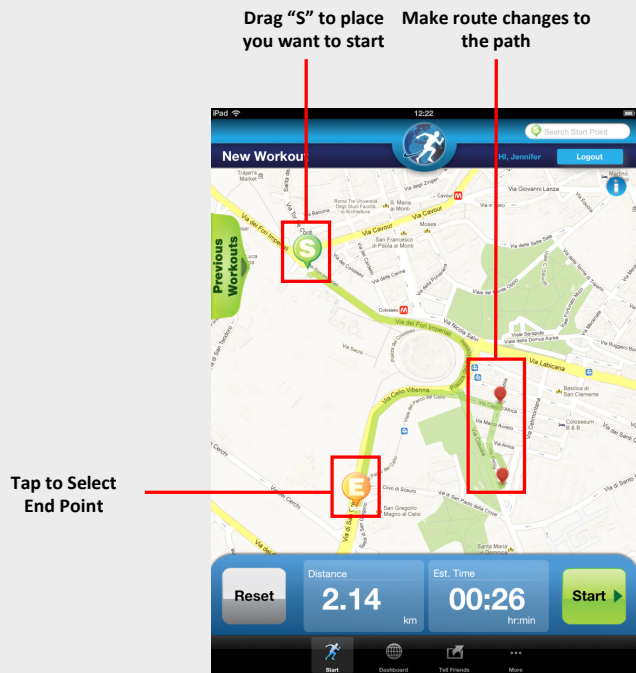
Global Search

Local Search



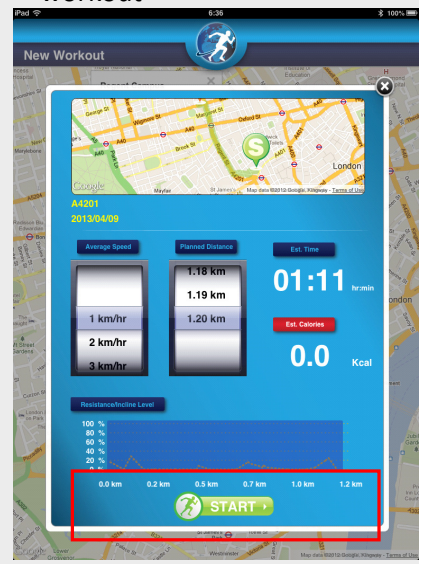
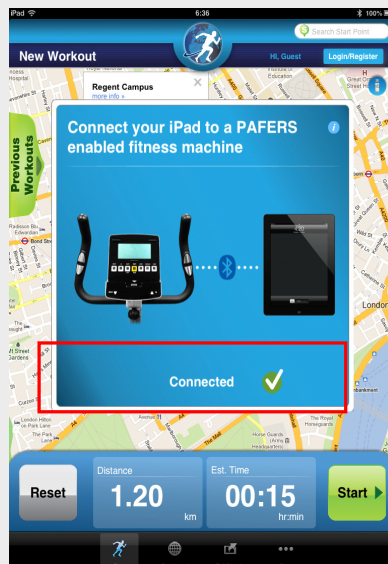
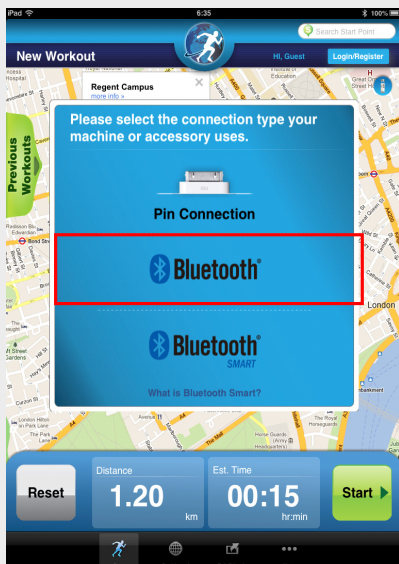
Setting up a Route

- First move the “S” icon to the place you want to start
- Then tap on the place you want to end and an “E” will appear
 - If you tap on the wrong place, just hit the “reset” button and the select the correct end point
- After your route is selected, you can adjust the path by tapping on the place(s) you want to go
 - You can add up to 8 route changes



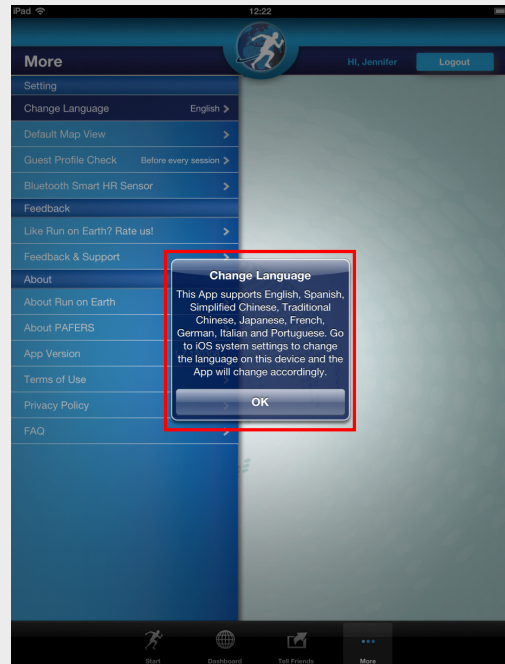
Selecting Bluetooth connection in app

- After deciding the route, select Bluetooth connection (2nd from top)
- Wait until the connection is successful
- Once successful, you will see a preview of your workout. Confirm and you can begin a workout



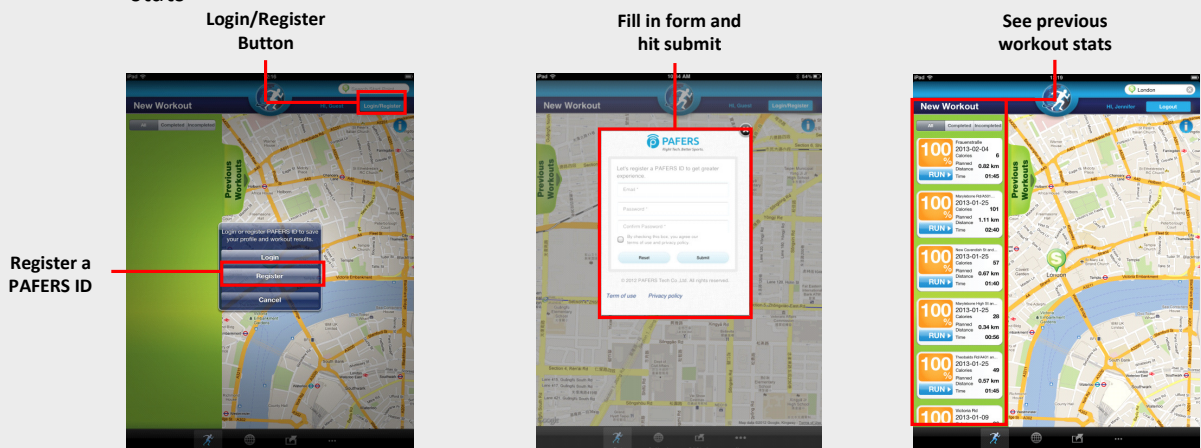
Choosing a Language

- Run on Earth supports 9 languages
 - English, Spanish, French, German, Italian, Portuguese, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Japanese
 - You can see the list of supported languages in the “More” tab in the “Choose Language” setting
 - To change the language in Run on Earth, you must change the language in your iOS device settings
 - Follow this path to change the language
 - Settings -> General -> International -> Language -> Select your desired language



Tracking Workout Results

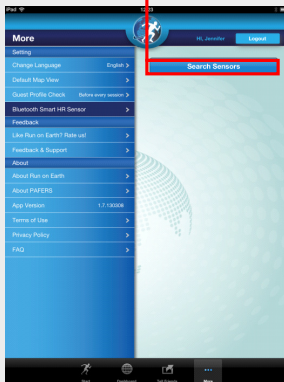
- To track workout results, first register a PAFERS ID by following the steps below
 - Tap “Login/Register” -> Tap “Register” -> Fill in details on form -> Tap submit
 - You will be able to see previous history and important workout stats
 - Multiple people can use the app with different login IDs to track their individual workout stats



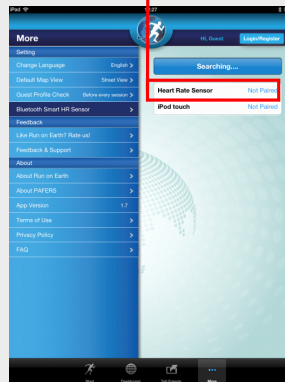
Setting up a Bluetooth Smart Heart Rate Sensor

- To set up a Bluetooth Smart heart rate sensor, follow these steps
 - First hit the “More” button on the bottom of the app
 - Click on the “Bluetooth Smart HR Sensor” tab on the left
 - Tap on the Search Sensors button to search for your heart rate sensor
 - Look for your heart rate sensor to be listed and then tap on it to pair it to the app
 - After it has paired, you are now ready to use the app with your heart rate sensor

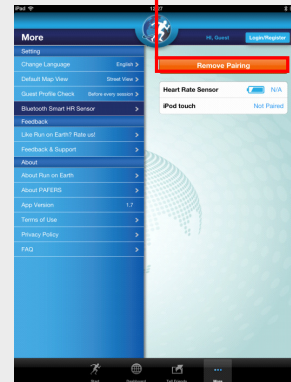
Search Sensor Button



Heart Rate Sensor



HR Sensor is paired

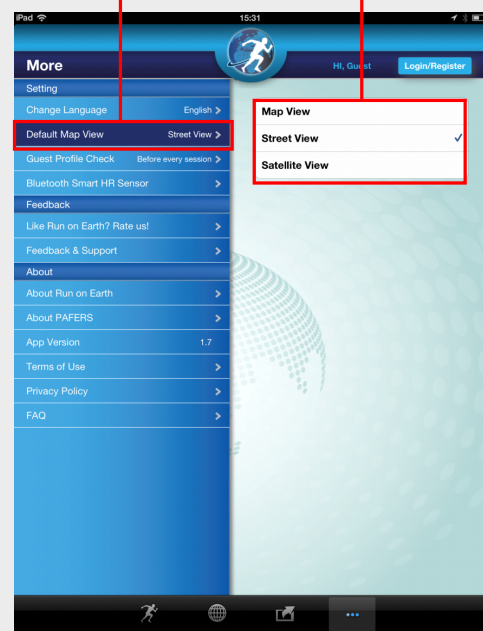


Changing the Default View

- Run on Earth has three excellent viewing modes
 - Street view:** Lets you experience lifelike outdoor runs around the world
 - Map view:** Makes it easy to track the location of where you are on the map
 - Satellite mode:** Provides an excellent bird's eye view of roads and terrain you are running through
- Can set a default viewing mode in the “More” section
 - Every time you start a new route it will open in the default view you selected

Change Default View Here

Choose between Map, Street and Satellite Views



User Guide for Pedal Monitor APP

Quick Training Mode – Start/Stop

Press Quick Training to begin quick training mode



Start Pedaling to begin workout



Stop pedaling and press the Finish to end

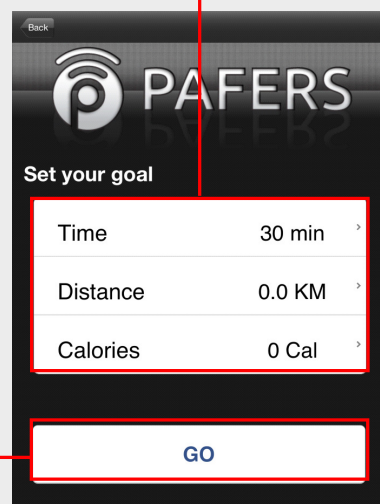


Goal Mode

Press Goal to begin Goal mode



Tap on the goals you want to change

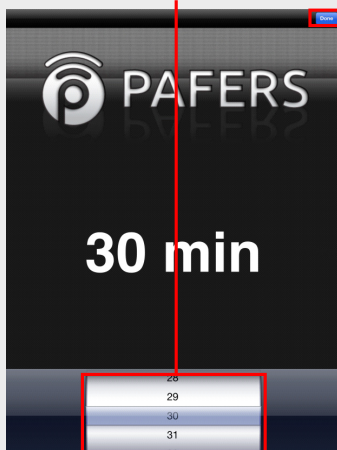


Press Go to start workout

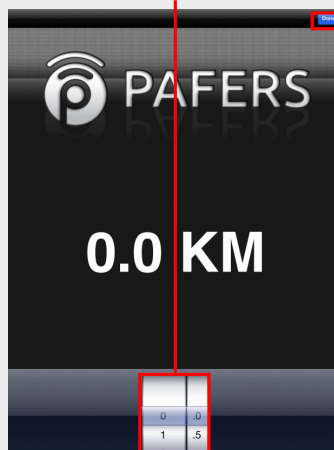


Goal Model – Changing Goals

Change the time here and then press Done



Change the Distance here and then press Done

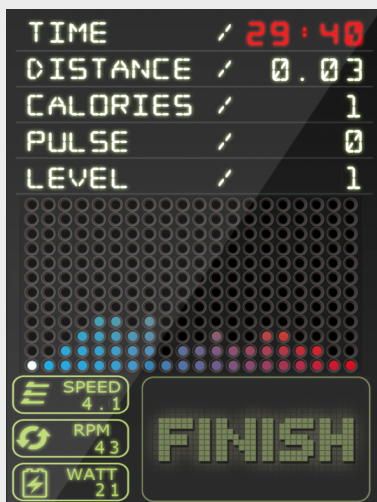


Change the Calories here and then press Done



Goal Mode – Start/Stop

Start Pedaling to begin workout



Stop pedaling and press Finish to end



Program Mode – Selecting a Program

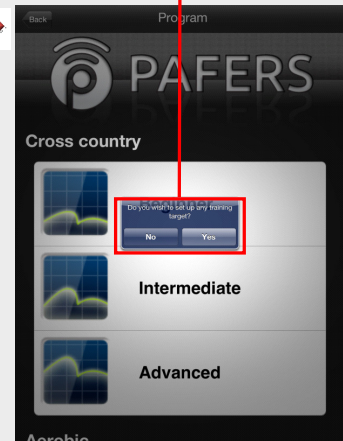
Press Program to begin program mode



Select the program and level you want

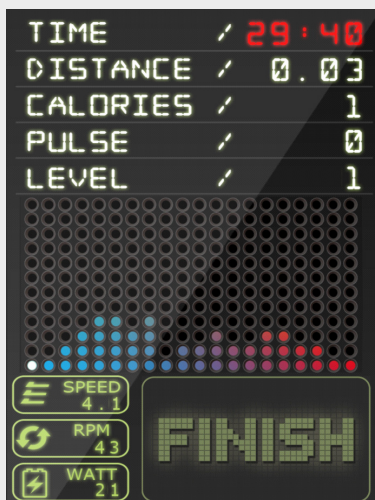


Choose to set up training targets
(Yes will take you to Changing Goals in slide 4 and No will begin workout)



Program Mode – Start/Stop

Start Pedaling to begin workout



Stop pedaling and press Finish to end



HRC Mode - Setup

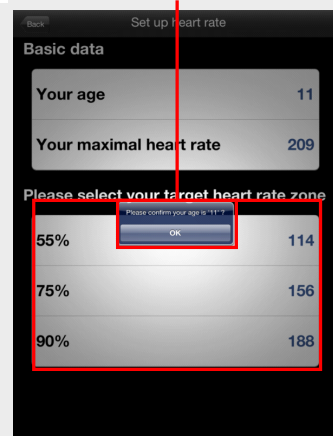
Press HRC to begin mode



Read instructions and press Done to continue

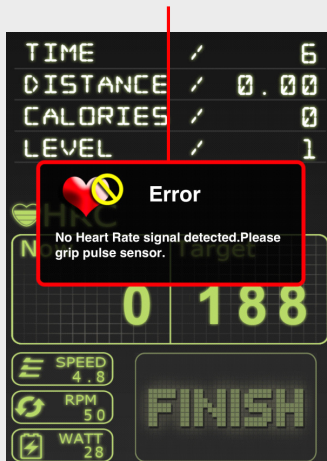


Confirm your age and press OK and select your target heart rate to start workout

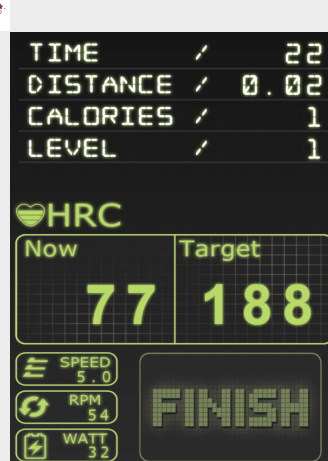


HRC Mode – Start/Stop

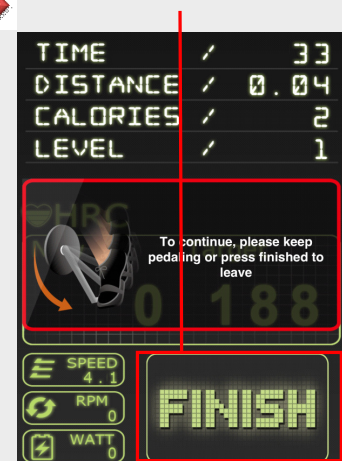
Make sure to use a HR device or grip the machine sensors



Start Pedaling to begin workout



Stop pedaling and press Finish to end

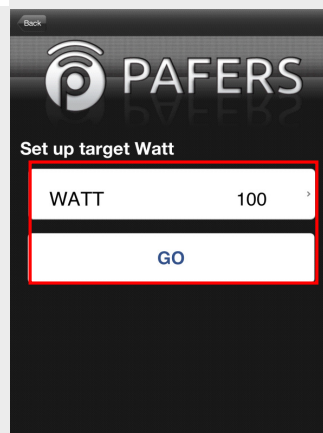


Watt Mode – Start/Stop

Press Watt to begin Watt mode



Press Watt to change the watts or press Go to begin

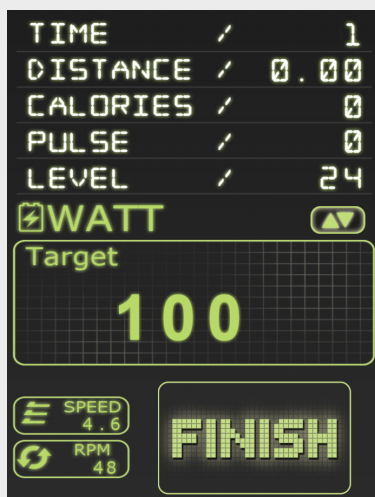


Change the watts and then press Done



Watt Mode – Start/Stop

Start Pedaling to begin workout



Stop pedaling and press Finish to end



Recovery Mode – Setup

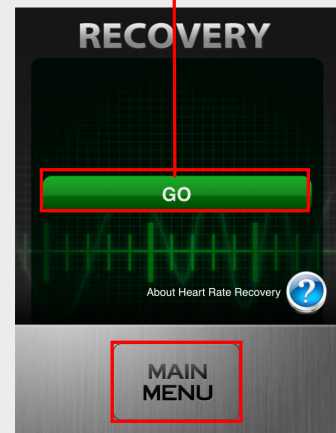
Press the Recovery to begin recovery mode



Press Done to continue or Main Menu to return to main menu

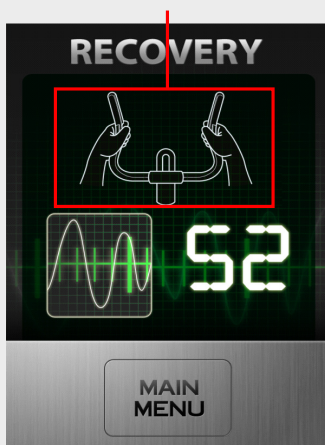


Press Go to start Recovery or Main Menu to return to main menu

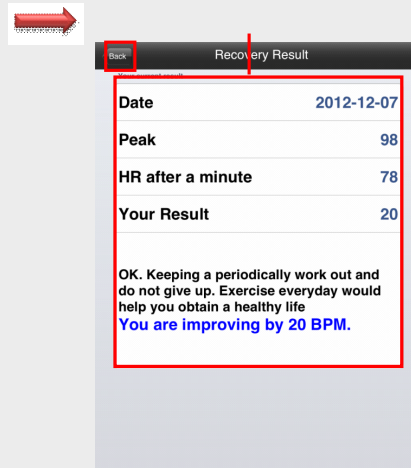


Recovery Mode – Start/Finish

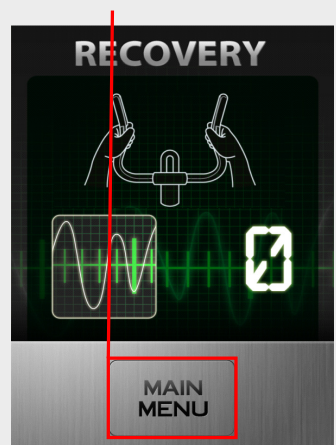
Grip machine sensors or use an HR device to begin 60 second recovery mode

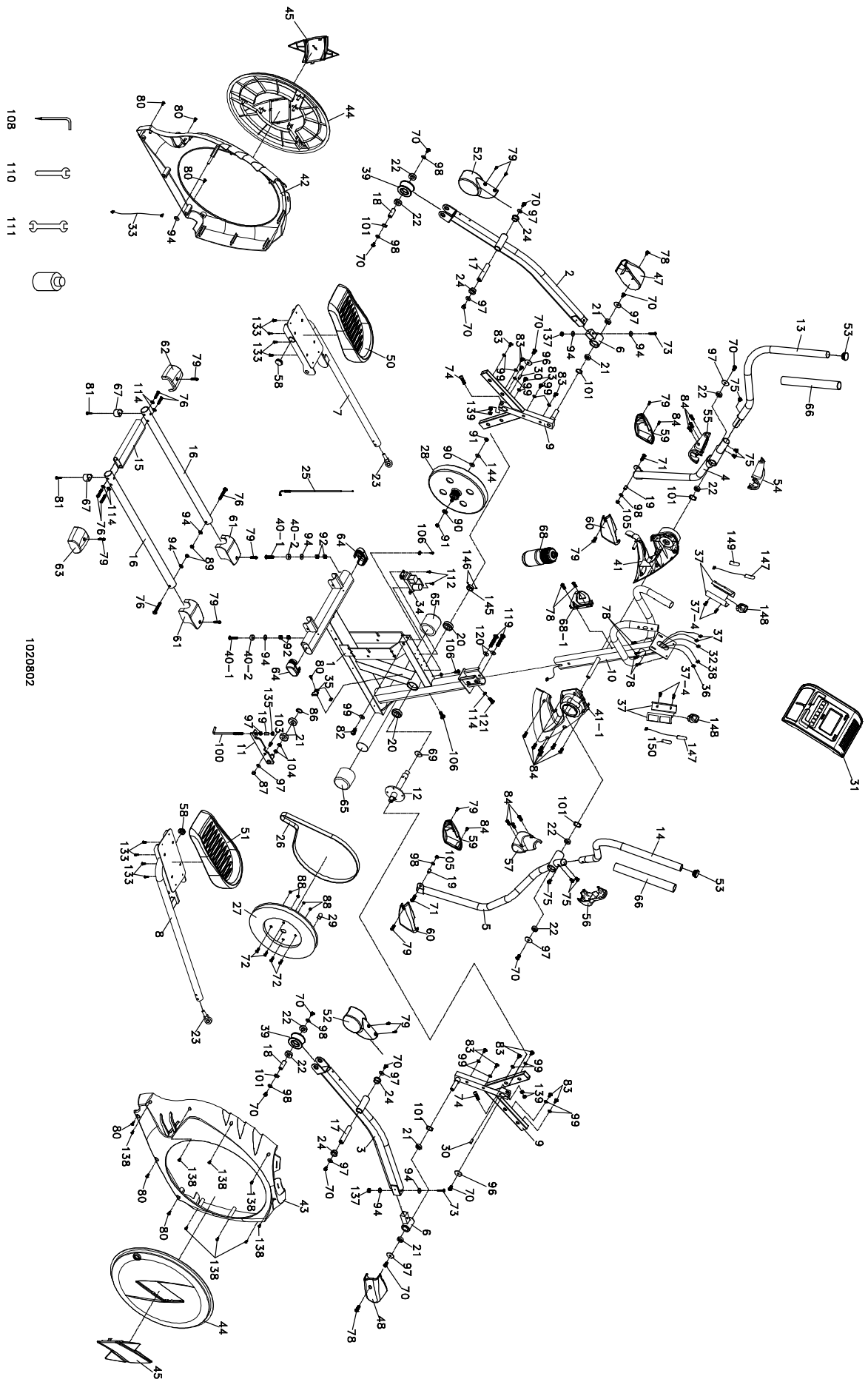


After 60 seconds you will receive results and press Back to return to main menu



Press Main Menu to return to main menu





NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Main Frame	1
2	Pedal Arm (L)	1
3	Pedal Arm (R)	1
4	Lower Handle Bar (L)	1
5	Lower Handle Bar (R)	1
6	Bushing Housing, Pedal Arm	2
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Cross Bar	2
10	Console Mast	1
11	Idler Wheel Assembly	1
12	Crank Axle	1
13	Swing Arm (L)	1
14	Swing Arm (R)	1
15	Rail Assembly	1
16	Rail Tube	2
17	Axle for Pedal	2
18	Axle for Slide Wheel	2
19	Rod End Sleeve	3
20	6005_Bearing	2
21	6203_Bearing	6
22	6003_Bearing	8
23	Rod End Bearing	2
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4
25	Steel Cable	1
26	Drive Belt	1
27	Drive Pulley	1
28	Flywheel	1
29	Magnet	1
30	25 × 7 × 7m/m_Woodruff Key	2
31	Console Assembly	1
32	1400m/m_Computer Cable	1
33	850m/m_DC Power Cord	1
34	Gear Motor	1
35	500m/m_Sensor W/Cable	1
36	800m/m_Resistance Connecting Cable(White)	1
37	700m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
37~4	Ø3 × 20m/m_Tapping Screw	4
38	800m/m_Resistance Connecting Cable(Black)	1
39	Slide Wheel , Urethane	2
40~1	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	2
40~2	Rubber Foot	2
41	Console Mast Cover(L)	1
41~1	Console Mast Cover(R)	1
42	Side Case (L)	1
43	Side Case (R)	1
44	Round Disk	2

NR.	BESKRIVNING	ANTAL
45	Round Disk Cover	2
47	Pedal Arm Cover (L)	1
48	Pedal Arm Cover (R)	1
50	Pedal (L)	1
51	Pedal (R)	1
52	Slide Wheel Cover	2
53	Button Head Plug	2
54	Front Handle Bar Cover (L)	1
55	Front Handle Bar Cover (R)	1
56	Rear Handle Bar Cover (L)	1
57	Rear Handle Bar Cover (R)	1
58	32 × 2.5T_Round Cap	2
59	Connecting Arm Cover (L)	2
60	Connecting Arm Cover (R)	2
61	Middle Stabilizer Cover	2
62	Rear Stabilizer Cover (L)	1
63	Rear Stabilizer Cover (R)	1
64	Oval End Cap	2
65	Transportation Wheel	2
66	Handgrip Foam	2
67	Rubber Foot	2
68	Drink Bottle	1
68~1	Drink Bottle Holder	1
69	Spacer Bushing	1
70	5/16" × 15m/m_Hex Head Bolt	14
71	5/16" × 32m/m_Hex Head Bolt	2
72	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
73	3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
74	M8 × 30m/m_Socket Head Cap Bolt	2
75	5/16" × 15m/m_Button Head Socket Bolt	6
76	3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolt	6
78	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
79	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	12
80	5 × 16m/m_Tapping Screw	7
81	5 × 25m/m_Tapping Screw	2
82	4.8 × 38m/m_Sheet Metal Screw	1
83	5 × 16m/m_Tapping Screw	12
84	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	14
86	Ø17_C Ring	1
87	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
88	1/4" _Nyloc Nut	4
89	3/8" × 7T_Nyloc Nut	2
90	3/8" -UNF26 × 4T_Nut	2
91	3/8" -UNF26 × 11T_Nut	2
92	3/8" × 7T_Nut	4
94	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	9
96	5/16" × 35 × 1.5T_Flat Washer	2
97	5/16" × 23 × 1.5T_Flat Washer	10
98	5/16" × 20 × 1.5T_Flat Washer	6

NR.	BESKRIVNING	ANTAL
99	1/4" × 19m/m_Flat Washer	13
100	J Bolt	1
101	Ø17_Wave Washer	6
103	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
104	Ø17 × Ø23.5 × 2T_Flat Washer	2
105	5/16" × 7T_Nyloc Nut	2
106	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	3
108	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
110	12m/m_Wrench	1
111	13/14m/m_Wrench	1
112	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
114	3/8" × 23 × 2T_Curved Washer	5
119	3/8" × 2" _Hex Head Bolt	2
120	3/8" × 2T_Split Washer	2
121	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	1
133	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
135	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
137	3/8" × 11T_Nyloc Nut	2
138	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	8
139	M8 × 6.3T_Nut	4
144	3/8" -UNF26 × 6T_Nut	1
145	Axle Stopper	1
146	M5 × 5m/m_Slotted Set Screw	2
147	Handgrip Resistance Button W/Cable	2
148	Handgrip End Cap	2
149	Handgrip Resistance Label (UP)	1
150	Handgrip Resistance Label (DOWN)	1