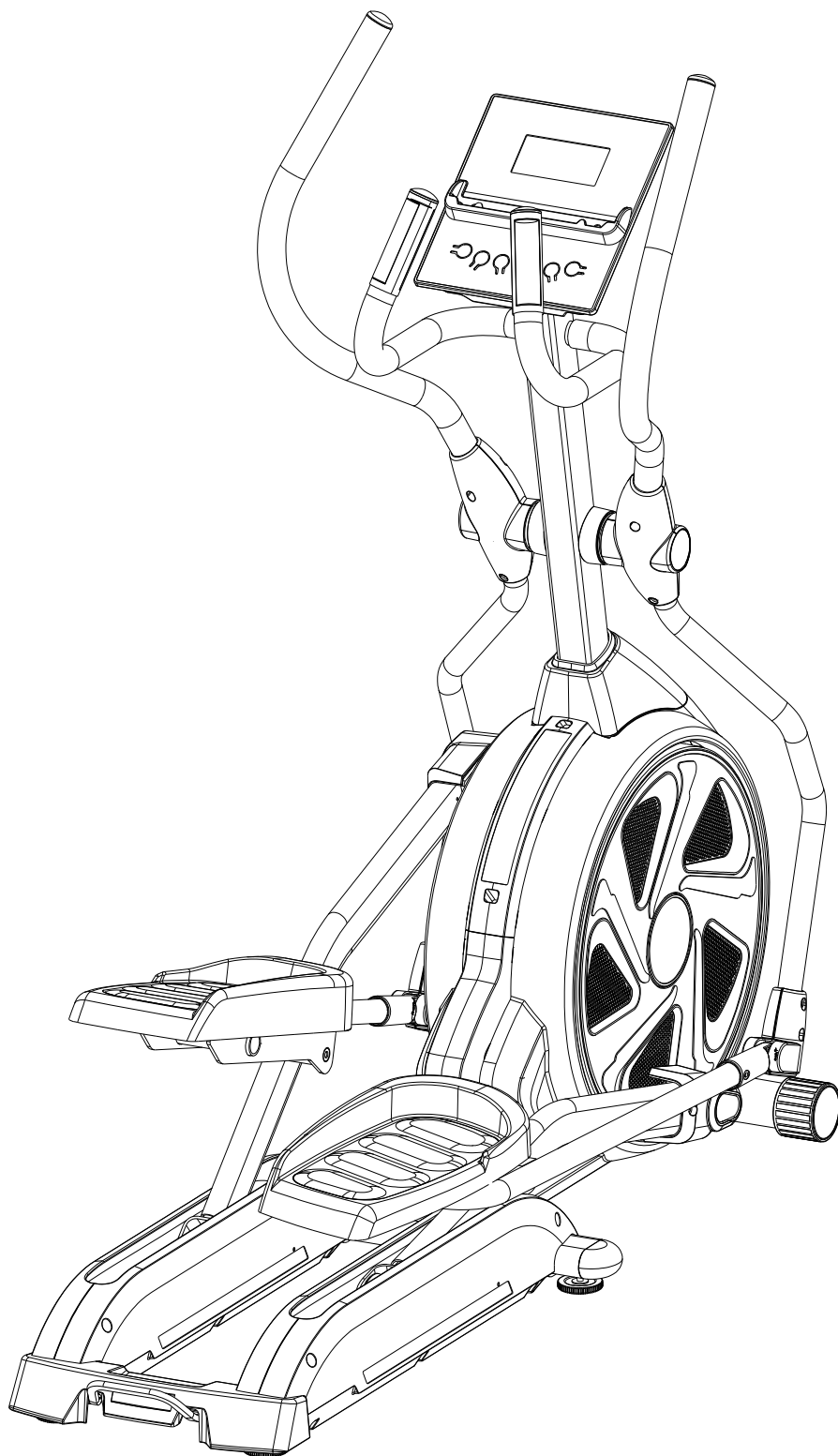


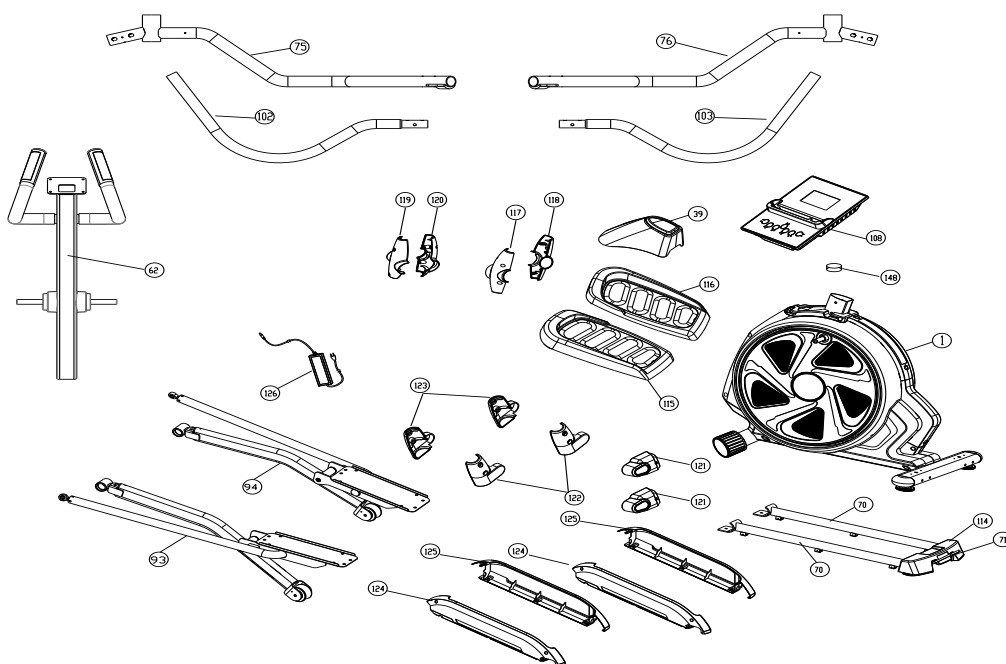
MASTER



BRUKSANVISNING: MASTER CF50

KOMPONENTFÖRTECKNING

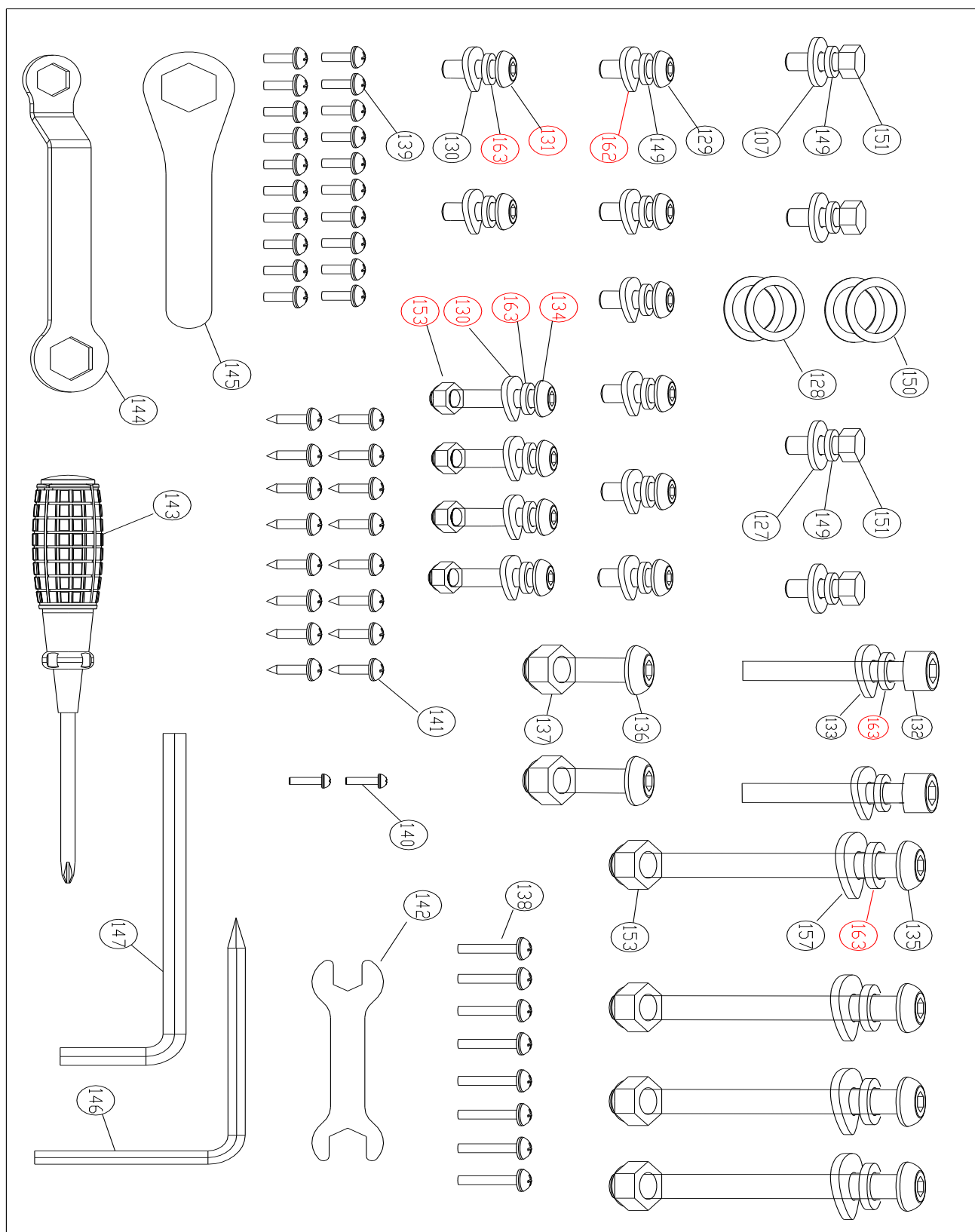
KOMPONENT	BESKRIVNING	ANTAL
1.	Ram	1
39.	Övre kåpa	1
62.	Stolpe	1
70	Bakre stöd	2
71	Styre	1
75	Handtag undre vänster	1
76	Handtag undre höger	1
93	Pedalarm vänster	1
94	Pedalarm höger	1
102	Handtag övre vänster	1
103	Handtag övre höger	1
108	Dator	1
114	Ramkåpa	1
115	Pedal vänster	1
116	Pedal höger	1
117	Kåpa till styre, främre vänster	1
118	Kåpa till styre, bakre vänster	1
119	Kåpa till styre, främre höger	1
120	Kåpa till styre, bakre höger	1
121	Kåpa till glidskena	2
122	Kåpa till arm vänster	2
123	Kåpa till arm höger	2
124	Kåpa till glidskena vänster	2
125	Kåpa till glidskena höger	2
126.	Strömadapter	1
148	Smörjolja	1



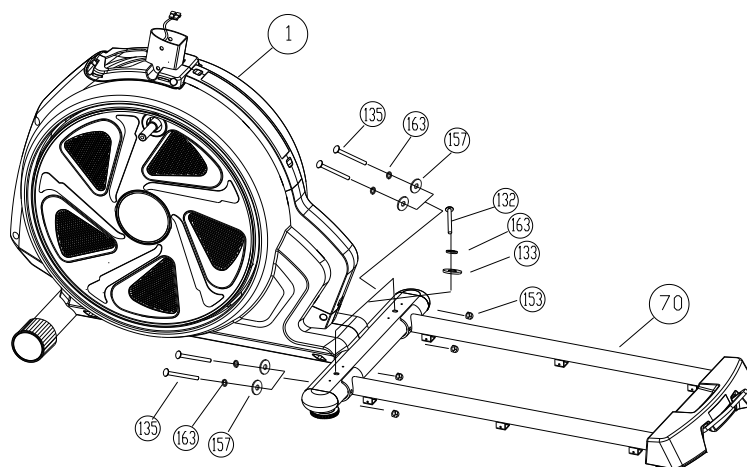
MONTERINGSSKRUVAR

KOMPONENT NR.	BESKRIVNING	ANTAL
107	Bricka Ø22xØ9x2t	2
127	Bricka Ø25xØ9x2t	2
128	Fjäderbricka Ø17,5xØ26x0,3t	2
129	Insexskruv M8x20 (SAE82046)	6
130	Fjäderbricka SCB2085	6
131	Insexskruv M8x20	2
132	Insexskruv M8x58	2
133	Bricka Ø25xØ 8,5x2t	2
134	Insexskruv M8x45	4
135	Insexskruv M8x95	4
136	Insexskruv M12xP1,75x35	2
137	Låsmutter M12xP1,75	2
138	Kullrig krysskruv M6x20	8
139	Krysskruv M4x12	20
140	Krysskruv M4x16	2
141	Självgående krysskruv ST4x16	16
142	U-nyckel SEA1013	1
143	Kryssmejsel (plasthandtag) SEB5182	1
144	O-nyckel SEG1317	1
145	O-nyckel SEG19	1
146	Insexnyckel + kryssmejsel 6mm 50mm x 105mm	1
147	Insexnyckel 8mm (40x120)	1
149	Fjäderbricka M8x2,0t	10
150	Fjäderbricka Ø17,5xØ26x0,3t, värmebehandlat fjäderstål	2
151	Sexkantskruv M8x20	4
153	Låsmutter M8	8
157	Fjäderbricka Ø25xØ 8,5x2t	4
162	Fjäderbricka SCB2085	6
163	Fjäderbricka M8x2,0t	12

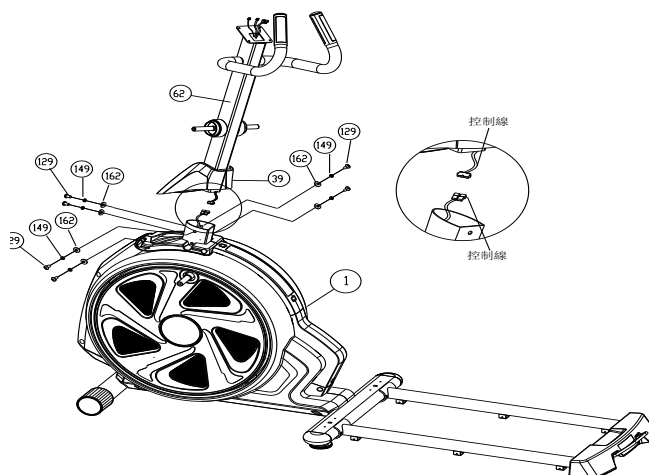
MONTERINGSSKRUVAR



MONTERINGSANVISNING

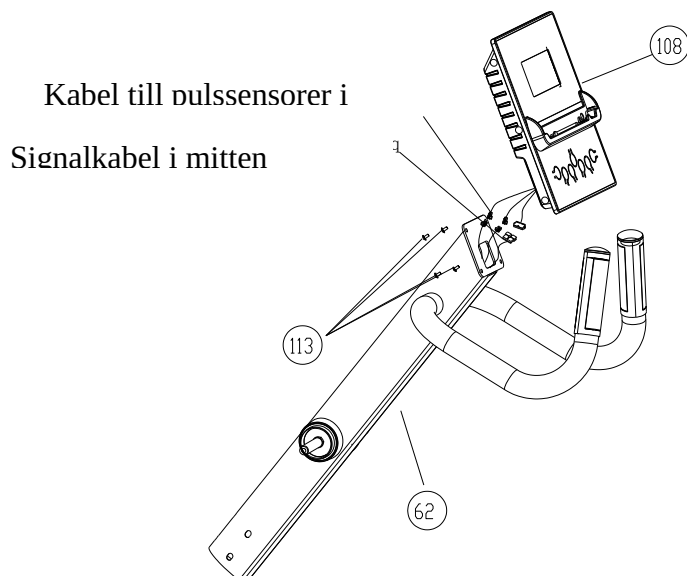


1. Montera ihop det bakre stödet (70) och ramen (1) med insexskruvar (135), fjäderbrickor (163) och (157) och låsmutter (153), drag sedan åt det bakre stödet (70) mot ramen (1) med insexskruvar (132), fjäderbrickor (163) och brickor (133).

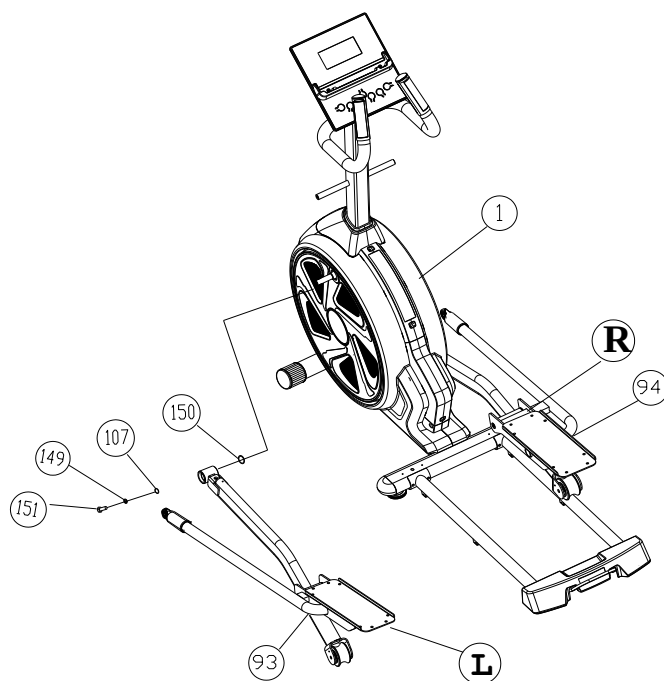


2. Trä på den övre kåpan (39) på stolpen (62) och koppla ihop kontakterna i stolpen och ramen, montera stolpen (62) på ramen (1) med insexskruvar (129) fjäderbrickor (149) och (162), drag åt skruvarna på vänstra sidan först, sedan på den högra sidan. Drag sedan åt skruvarna på framsidan av kåpan (39) och fäst den mot ramen (1).

MONTERINGSANVISNING

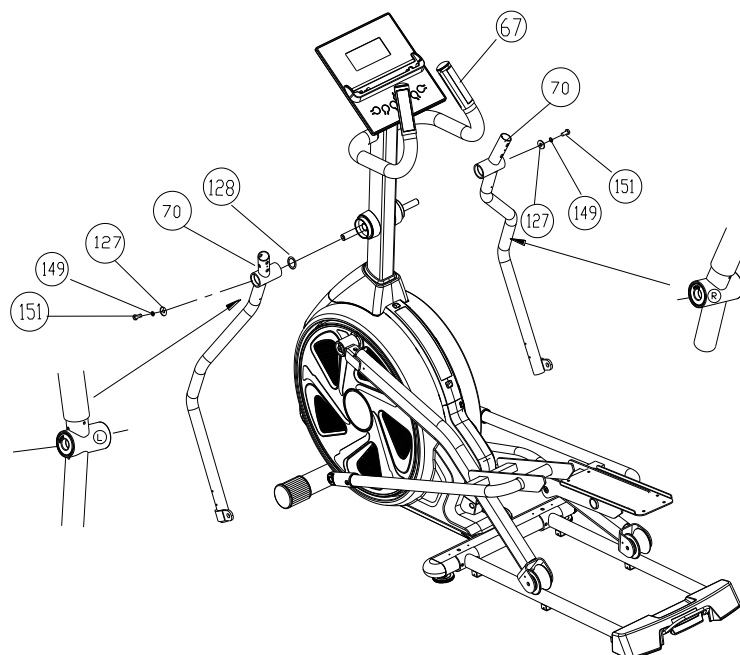


- 3.** Koppla ihop kabeln som sticker ut ur stolpen med kabeln från datorn (108), montera sedan datorn (108) på stolpen (62) med krysskuvorna (113) som sitter på datorn.

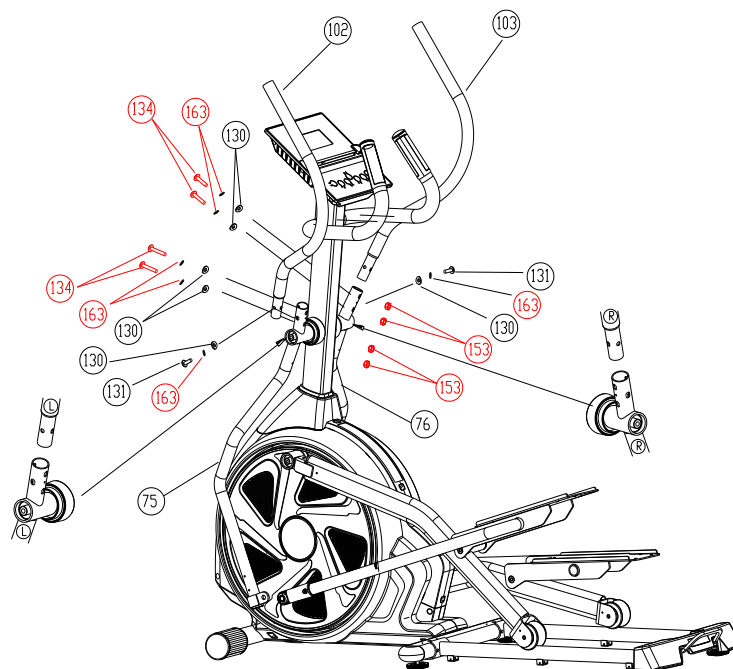


- 4.** Trä på fjäderbrickor (150) på ramens axlar (1), montera sedan vänster och höger pedalarmar (93, 94) på ramen med sexkantskruvar (151), fjäderbrickor (149) och brickor (107). Innan du monterar, observera märkningarna L (vänster) och R (höger) på pedalarmarna.

MONTERINGSANVISNING



5. Trä på fjäderbrickor (128) på stolpens axlar, montera sedan vänster och höger undre handtag (75, 76) på stolpen med sexkantskruvar (151), fjäderbrickor (149) och brickor (127). Innan du monterar, observera märkningarna L (vänster) och R (höger) på de undre handtagen.



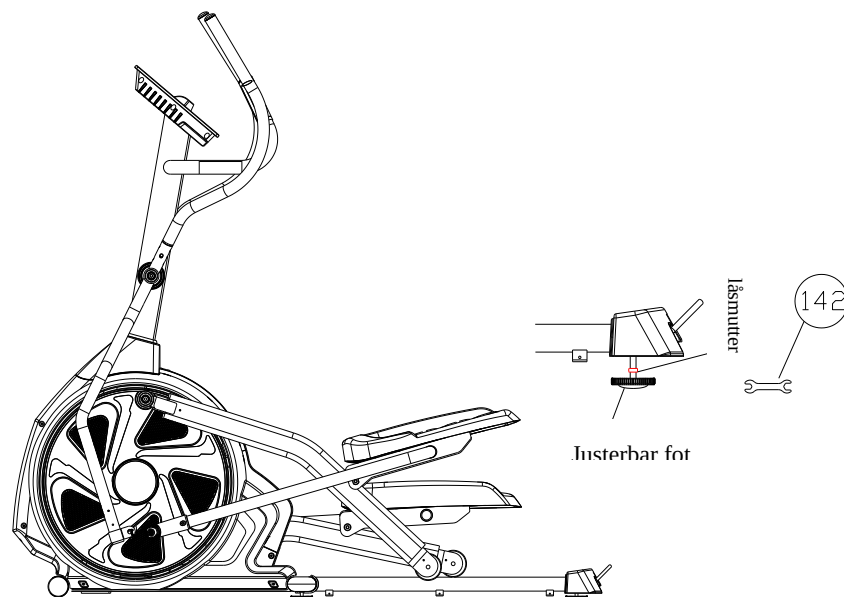
6. Montera ihop övre handtag (102, 103) och undre handtag (75, 76), observera märkningarna L (vänster) och R (höger), med insexskruvar (131, 134), fjäderbrickor (163, 130 och låsmutter (153).

Diagram illustrating the assembly of the exercise bike. The main frame is shown with the flywheel (75) and pedals (94) attached. A small inset shows a detail of the pedal assembly, highlighting the connection point (136) and the adjustment screw (137).

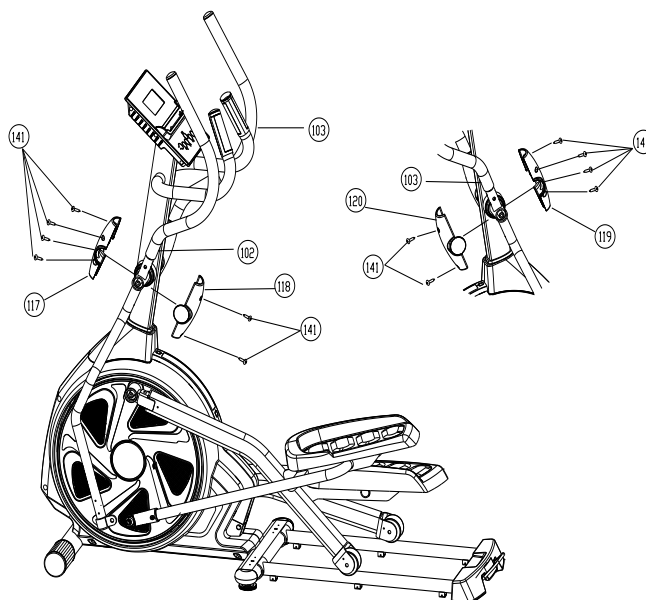
Diagram of the elliptical machine showing the front view. Callouts include: 93 (upper frame), 115 (upper frame), 138 (lower frame), 116 (pedal assembly), and 94 (pedal).

8

MONTERINGSANVISNING

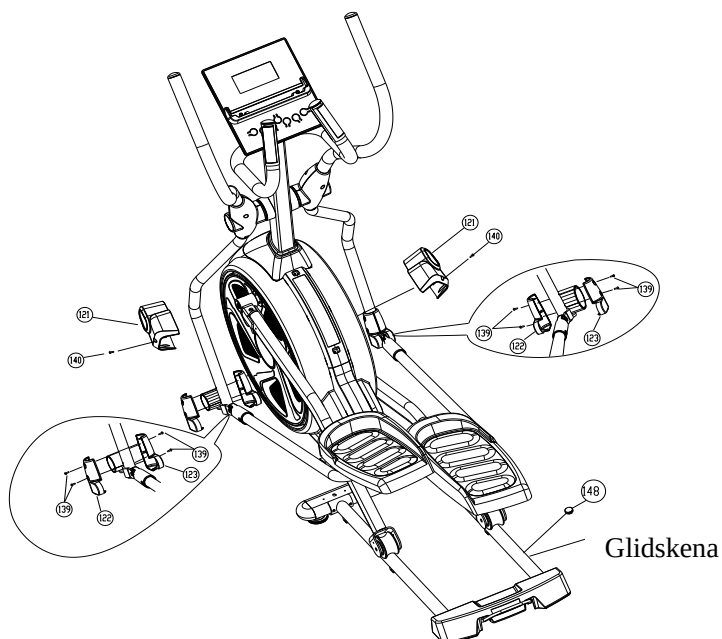


9. För att ställa in utrustningen horisontellt, skruva upp de mellersta fötterna så de inte rör golvet, skruva sedan de bakre fötterna så att ramen är horisontell, skruva till sist ner de mellersta fötterna så att de når golvet. Drag sedan åt låsmuttrarna med U-nyckeln (142) för att fixera fötterna.

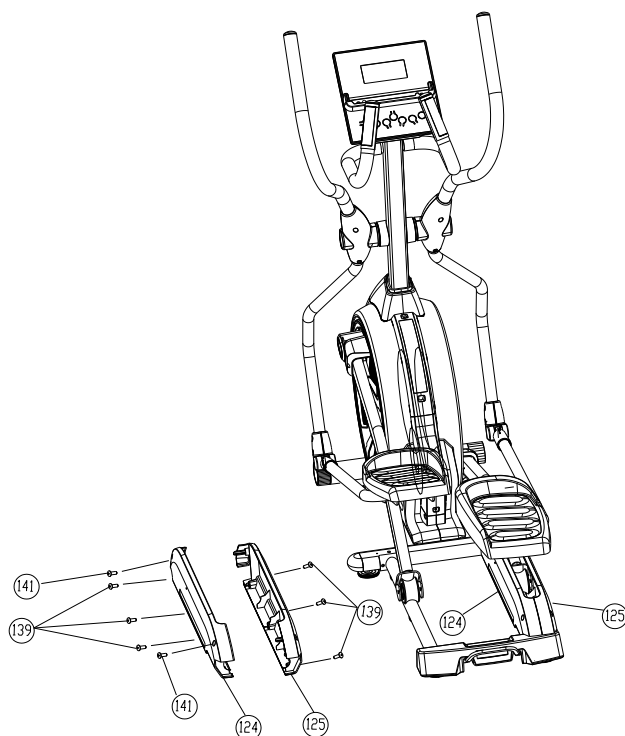


10. Montera de vänstra främre och bakre kåporna (117, 118) och de högra främre och bakre kåporna (119, 120) på handtagen (102, 103) med självgående krysskruvar (141).

MONTERINGSANVISNING

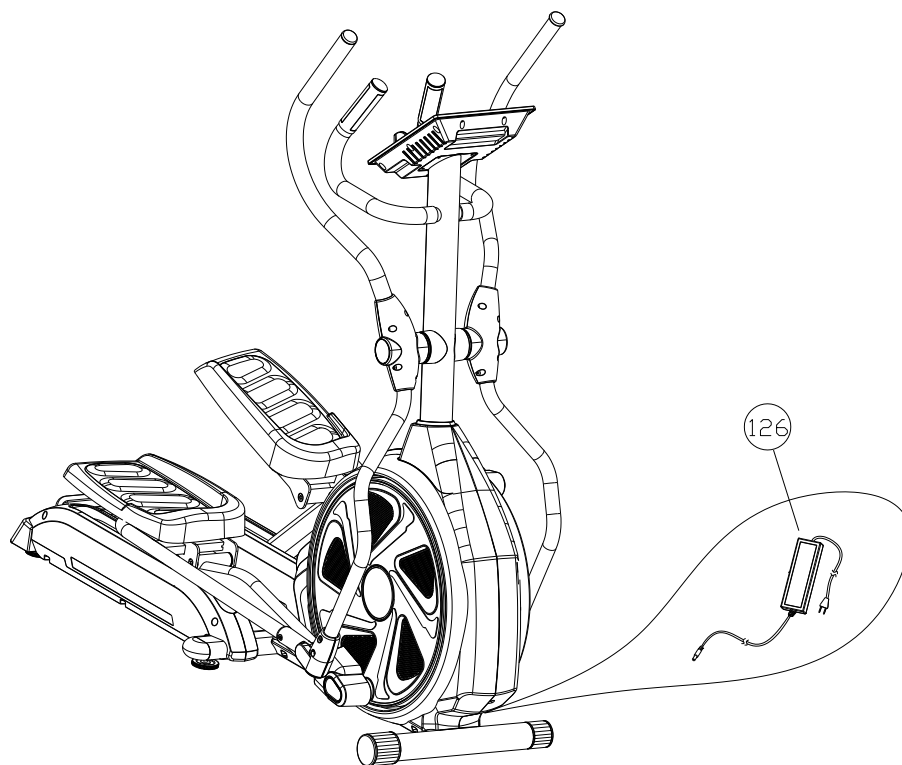


11. Montera armarnas kåpor (122, 123) på handtagen med krysskruvar (139), montera sedan kåporna till glidskenorna (121) på glidskenorna med krysskruvar (140). Applicera smörjolja (148) på glidskenorna i lämplig mängd.



12. Montera ihop glidskenornas kåpor (124, 125) runt glidskenorna med krysskruvar (139), fäst sedan kåporna med krysskruvar (141).

MONTERINGSANVISNING



13. Koppla in transformern (126) i ramens (1) kontakt. Läs noga texten på transformern (inspänning och utspänning) innan du kopplar in transformern i en väggkontakt. Monteringen är nu färdig.

ANVÄNDNING

I. UPPSTART:

1. STARTLÄGE: När utrustningen slagits på hörs en lång signal och alla segment på displayen visas (Bild 1), efter 2 sekunder går displayen till användarinställningar (Bild 2).
2. VILOLÄGE: Om utrustningen inte används på 4 minuter går displayen till viloläge. Tryck på valfri knapp eller trampa för att tända displayen igen.



BILD - 1



BILD - 2

II. ANVÄNDARINSTÄLLNINGAR:

I utgångsläge, tryck på ▲ eller ▼ för att välja användare "U0", "U1", "U2", "U3", "U4".

1. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta inställningen, gå till inställningen **SEX** (KÖN) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja female (kvinna) eller male (man).
2. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta kön, gå till inställningen **AGE** (ÅLDER) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja ålder.
3. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta ålder, gå till inställningen **H.t** (LÄNGD) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja längd.
4. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta längd, gå till inställningen **W.t** (VIKT) som blinkar till höger på displayen, tryck på ▲ eller ▼ för att välja vikt.
5. Tryck på knappen **ENTER** för att bekräfta vikt, och gå till gå till programläge för val av träningsprogram.

SEX



AGE



H.t



W.t



III. TRÄNINGSPROGRAM:

I träningsprogramläge tryck på ▲ eller ▼ för att stega fram till önskat träningsprogram enligt nedan:

MANUAL→PROGRAM→FITNESS→WATT→PERSONAL→H.R.C.→RANDOM

1. MANUAL (MANUELLT LÄGE)

Tryck på **ENTER** för att välja MANUELLT läge, mata in LEVEL (motståndsnivå) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta motståndsnivå, mata in TIME (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstid, mata in DISTANCE (distans) genom att trycka på ▲ eller ▼.

▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distans, mata in CALORIES (kalorier) genom att trycka på ▲ eller ▼.

2. PROGRAM (PROGRAMLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att välja PROGRAMLÄGE, välj träningsprogram P1-P12 genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningsprogram, mata in LEVEL (motståndsnivå) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta motståndsnivå, mata in TIME (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstid, mata in DISTANCE (distans) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distans, mata in CALORIES (kalorier) genom att trycka på ▲ eller ▼.

3. FITNESS (KONDITIONSLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta och gå till konditionsläge, tryck på **START/STOP** för att starta testet.

Efter att displayen har räknat ner 8 minuter visar displayen följande:

RESULTAT	KONDITION
F1	Mycket bra
F2	Bra
F3	Normalt
F4	Dåligt
F5	Mycket dåligt

4. WATT (EFFEKTLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta EFFEKTLÄGE, mata in TIME (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstid, mata in DISTANCE (distans) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distans, mata in CALORIES (kalorier) genom att trycka på ▲ eller ▼.

5. PERSONAL (PERSONLIGT LÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta personligt läge och gå till inställning av motstånd:

Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in motstånd på den första raden, tryck på **ENTER** för att bekräfta och gå till nästa inställning av motståndet.

Tryck på **ENTER** i 3 sekunder för att spara din personliga motståndskurva, mata in TIME (träningstid)

genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstid, mata in DISTANCE (distans) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distans, mata in CALORIES (kalorier) genom att trycka på ▲ eller ▼.

6. H.R.C. (MÅLPULSLÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta målpulsläge, välj sedan målpuls H.R.C. (**55%, 75%, 90%, Tag**) välj genom att trycka på ▲ or ▼ för att ställa in önskat värde.

(1.) Om man valt **55%, 75%, 90%** :

Tryck på **ENTER** för att bekräfta MÅLPULS, mata in TIME (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstid, mata in DISTANCE (distans) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distans, mata in CALORIES (kalorier) genom att trycka på ▲ eller ▼.

(2.) Om man valt **Tag** :

Tryck på **ENTER** för att bekräfta Tag, mata in eget målpulsvärde genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta eget målpulsvärde, mata in TIME (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstid, mata in DISTANCE (distans) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distans, mata in CALORIES (kalorier) genom att trycka på ▲ eller ▼.

7. RANDOM (SLUMPMÄSSIGT LÄGE)

Tryck på **ENTER** för att bekräfta slumpmässigt läge, mata in TIME (träningstid) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta träningstid, mata in DISTANCE (distans) genom att trycka på ▲ eller ▼.

Tryck på **ENTER** för att bekräfta distans, mata in CALORIES (kalorier) genom att trycka på ▲ eller ▼.

IV. Test av återhämtning:

I vilket läge som helst, tryck på **RECOVERY** för att gå till test av återhämtning, systemet väntar 10 sekunder för att hitta din puls.

(1). Om ingen puls hittas på 10 sekunder går systemet ur återhämtningsläget.

(2). Om en puls hittas inom 10 sekunder börjar systemet räkna ner från 60 sekunder och visar sedan resultatet enligt nedan:

- **UNDER TEST**



- **TESTRESULTAT**



RESULTAT	KONDITION
F1	Mycket bra
F2	Bättre
F3	Bra
F4	Normalt
F5	Dåligt
F6	Mycket dåligt

V. KNAPPARNAS FUNKTIONER:

1. START/STOP :

I valfritt träningsläge, tryck på denna knapp för att starta träningen.

Under träning, tryck på denna knapp för att stoppa träningen, tryck på den igen för att återuppta träningen.

2. ENTER :

Tryck på denna knapp för att bekräfta en inställning och gå till nästa steg.

3. ▲ och ▼ :

Kan ställa in värden för KÖN, ÅLDER, LÄNGD, VIKT, TID, DISTAND, KALORIER, MÅLPULS och MOTSTÅND.

4. RECOVERY :

Tryck på denna knapp för att gå till mätning av pulsens återhämtning.

5. RESET :

(1). I ett träningsläge, tryck på denna för att välja annat träningsläge.

(2). I läget för val av träningsläge eller i pausat läge, tryck på denna knapp för att återgå till senaste träningsläge.

(3). Tryck ner i 3 sekunder för att gå till viloläge.

6. QUICK START :

Efter uppstart, tryck på denna knapp för att gå direkt till Manuellt läge och börja träna, förinställd träningstid är 0:00, förinställd distans är 0:00, förinställda kalorier är 0.

VI. FUNKTIONSÖVERSIKT:

NR	DISPLAY	INSTÄLLNINGS OMRÅDE	FÖRINST ÄLLT VÄRDE	SPARAS
1	SEX (KÖN)	MALE/ FEM (MAN/KVINNA)	Man	Ja
2	AGE (ÅLDER)	10 - 100	30	Ja
3	WEIGHT (VIKT)	20 - 330 (Lb) 10 - 150 (KG)	150	Ja
4	HEIGHT (LÄNGD)	36 - 84 (INCH) 90 - 210 (CM)	175	Ja
5	TIME (TID)	0:00 - 99:59	0: 00	Nej
6	DISTANCE (DISTANS)	0.0 - 99.99	0.0	Nej
7	CALORIES (KALORIER)	0 - 999	0	Nej
8	SPEED (HASTIGHET)	0.0 - 99.9	0.0	Nej
9	PULSE (PULS)	30 - 200 bpm	0	Nej
10	RPM (VARVTAL)	0 - 250 rpm	0	Nej
11	USER (ANVÄNDARE)	U0-U4	U0	Ja
12	MOTSTÅNDSNIVÅ	L1 - L24	L1	Nej

VII. MOTSTÅNDSKURVOR:

1. TRÄNINGSPROGRAM:

• MANUAL



• PROGRAM



• FITNESS



• WATT



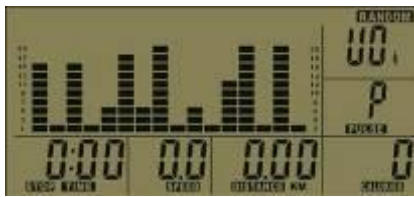
• PERSONAL



• H.R.C.

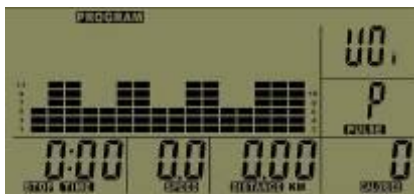


- RANDOM



2. P1-P12

- P1



- P2



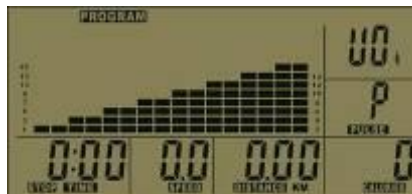
- P3



- P4



- P5



- P6



- P7



- P8



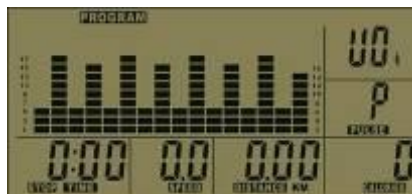
- P9



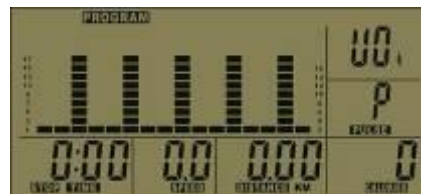
- P10



- P11



- P12



3. H.R.C. (55%, 75%, 90%, Tag)

- HRC(55%)



- HRC(75%)



- HRC(90%)



- HRC(Tag)

