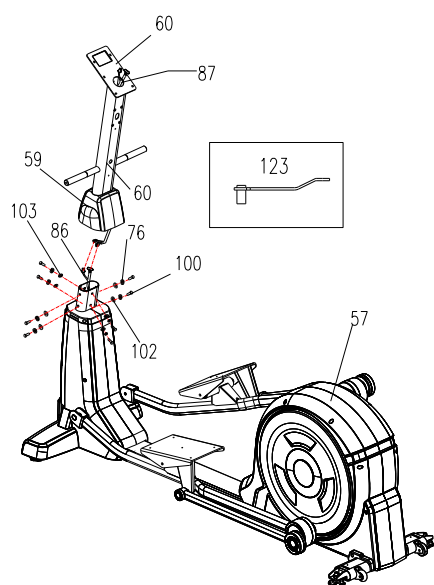
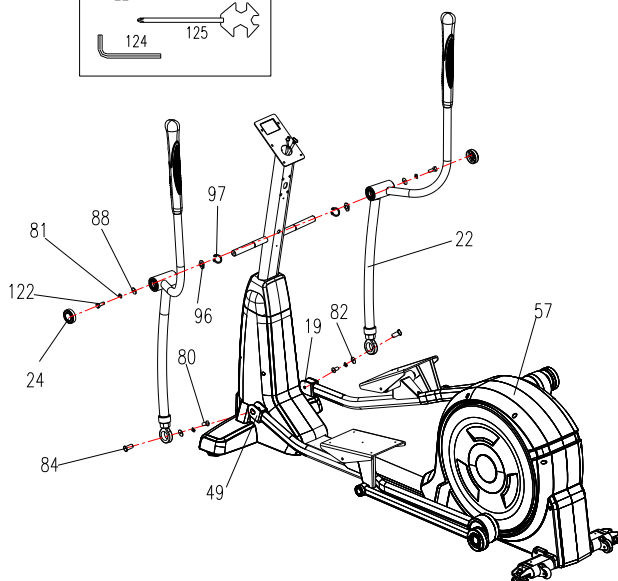
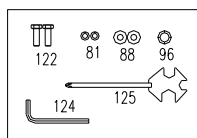


MONTERINGSINSTRUKTION



Steg 1:

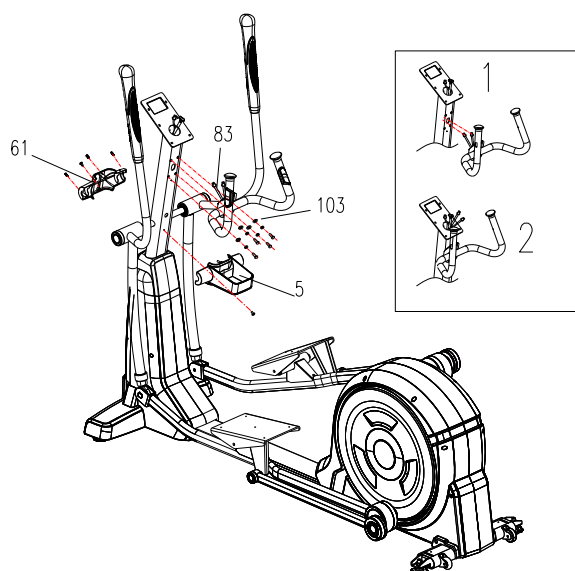
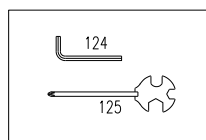
För in ramröret genom plastkåpan för att sätta fast den i huvudramen. Anslut sladden till motorn. Dra åt skruvarna och brickorna för att fästa styrcolpen.



Steg 2:

Montera styret i hållaren på ramstolpen med vågbrickan, planbrickan och fjäderbrickan. Fixera fjäderbrickan och planbrickan. Skruva fast skruvarna till locket. Montera därefter plastkåpan.

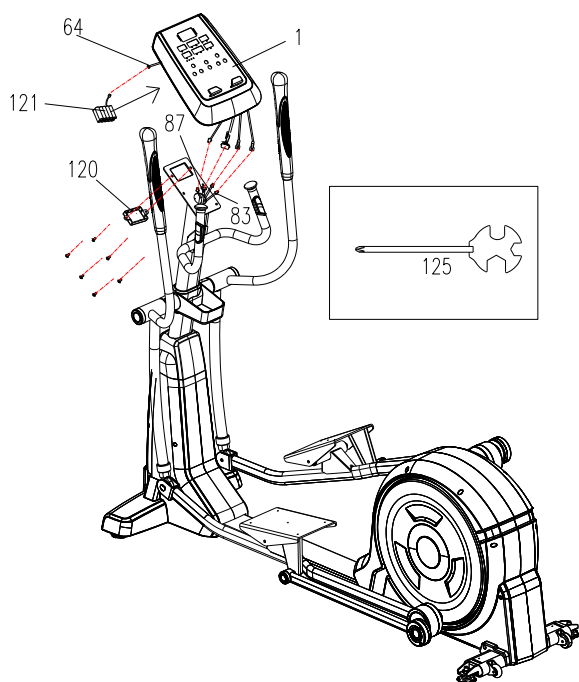
Anslut pedaleröret med det centrala stödröret så att vänster och höger sida är i samma position.



Steg 3:

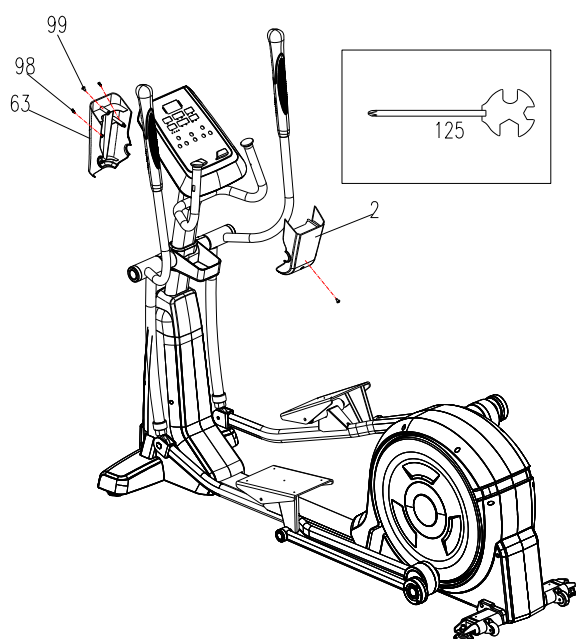
Montera styret. Anslut styret med pulsmätaren till det centrala ramröret. Anslut ledningarna till sensorn. Fäst därefter de fasta handtagen med skruvarna. Se till att kabeln till pulsmätaren inte kommer i kläm.

Montera skruven till flaskhållaren.



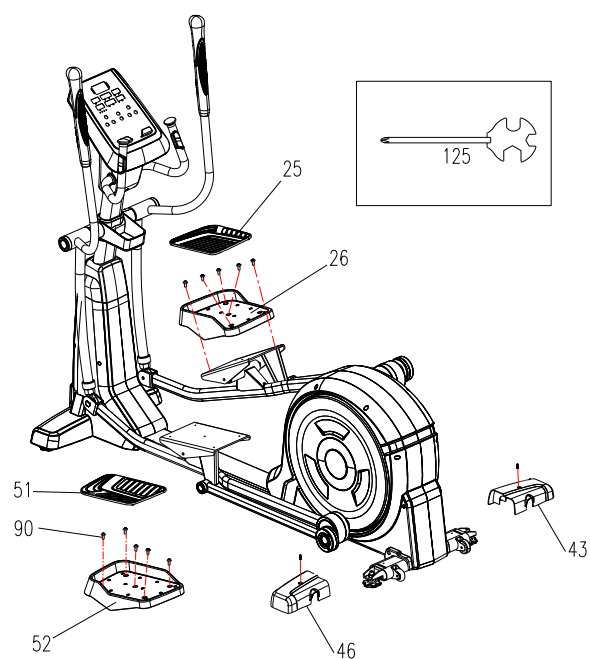
Steg 4:

Montera konsolen. Anslut kablarna mellan konsolen och ramstolpen. Skjut i konsolen med batteri på plats i fästet.



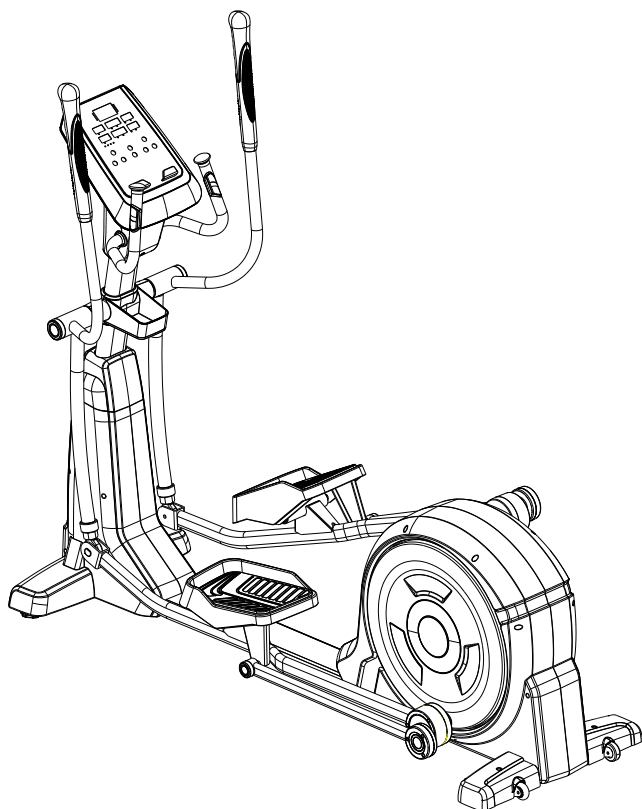
Steg 5:

Montera handtagen mot främre ramröret. Skjut på plasthandtaget på metallhandtaget med pulsmätaren som bilden visar.



Steg 6:

Montera pedalerna i ramen. Montera pedalen enligt bilden och montera därefter trampan. Montera sedan stabilisatorkåpan.



STEG 7

BRUKSANVISNING FÖR TRÄNINGSDATOR

Funktion

TIME (TID): 0:00~99:00, med programmerbar nedräkning
DISTANCE (DISTANS): 0.00~99.50km, med nedräkning av programmerbart avstånd
CALORIES (KALORIER): 0~990, nedräkning av förinställt antal kalorier
PULSE (PULS): P-40~220, används för inställning av maxpuls
WATT (EFFEKT): 20~300, förinställt effektvärde
MANUAL (MANUELLT): 1~32 nivå
PROGRAM: P1~P12
H.R.C. (PULS): 55%、75%、90%、IND (MÅL)
ANVÄNDARUPPGIFTER: U0 ~U4
◆KÖN: KVINNA/MAN
◆ÅLDER: 10-25-99
◆LÄNGD: 100-1670-200 (CM)
◆VIKT: 20-50-150 (KG)



Användning För avläsning av pulsen, tryck på knappen efter att du har cyklat ett tag och håll in under 1 minut. När tiden visas anger den digitala klockan en status mellan F1 och F6

1. Slå på strömmen efter den elektroniska klockan i uppstartsläge: en summersignal avges under 1 sekund, samtidigt visas KM 1 i U0 modellfönstret på matrisdisplayen.
2. Digital display U0 Tryck på knappen "+/-" för att välja U0 ~ U4, tryck på input/ENTER-knappen för att bekräfta. Välj därefter kön, ålder, längd, vikt och tryck på knappen "input/ENTER" för att bekräfta.
3. Om du väljer den manuella funktionen trycker du på "input/ENTER"-knappen för att bekräfta. Tryck sedan på knappen "+/-" för att ställa in alla funktioner (som tid/distans/värme/puls). Tryck därefter på "begin/START" för att börja träna. Tryck på knappen "+/-" för att anpassa värdet.
4. Om du istället vill använda andra funktioner (som program/effekt/inställning/puls osv.) trycker du på knappen "RESET/RESET" och knappen "+/-" för att välja önskad funktion (som program/effekt/inställning/puls osv.). När du har valt önskad funktion trycker du på input/ENTER-knappen för att bekräfta och trycker sedan på knappen "+/-" för att ställa in övriga funktioner (som tid/distans/puls). Tryck på "START/START" för att börja träna. Under träning kan du trycka på knappen "+/-" för att ställa in önskat värde.

Användning

Hjärtinduktion: håll pulsmätaren i handen i 5 sekunder för att visa pulsen.

Allmänt mönster: användaren kan använda funktionsknapparna för att välja tid/distans/värme/puls för att justera enligt önskat träningsprogram. Efter att värdet har matats in räknar värdet ner till noll. Om du börjar trampa utan att först ställa in, visas diverse funktioner på displayen ackumulerade.

Automatisk avstängning: när färrdatoren är aktiverad och ingen knapp aktiveras eller signal skickas till datorn från sensorerna, kommer den digitala klockan att stänga av strömförsörjningen automatiskt efter 4 minuter och displayen går över i viloläge, beroende på tid.

Tryck på valfri knapp eller aktivera en rörelsesignal för att aktivera displayen.

Beskrivning av knappar

START : Startar datorn.

RECOVERY (ÅTERHÄMTNING) : För avläsning av pulsen, tryck på knappen efter att cyklat ett tag och håll in i 1 minut när tiden visas. Den digitala klockan anger en status mellan F1 och F6

+ : Öka det numeriska värdet (tid/distans/värme/puls osv.)

- : minska det numeriska värdet (tid/distans/värme/puls osv.)

RESET (ÅTERSTÄLL) : Återställer värdena

ENTER : För att välja tid/distans/värme/nivå/omkopplare och bekräfta-knapparna, såsom pulsfunktion

Pulssvar efter att pulsen har lästs av trycker du på knappen "restore/RECOVERY" för att starta pulsanalysen.

Om du kollar pulsen i 1 minut räknar klockan ner till 0:00, hjärtsymbolen fortsätter att blinka tills nedräkningen är klar (0). Greppa ordentligt om pulsmätaren och håll i den i 1 minut, pulssymbolen blinkar för att visa att pulsavläsning pågår, tiden räknas ned till 0, den digitala klockan visar användarens puls som ett värde mellan nivå F1 och F6.

Pulsintervall	Analys av användarens pulsvärde	Övre och nedre pulsgräns (Före och efter testet)
F1	Utmärkt	genomsnitt avvikelse 50
F2	Mycket bra	40-49
F3	Normalt	30-39
F4	OK	20-29
F5	Konditionen behöver förbättras	10-19
F6	Ansträngningsinsufficiens	Mindre än 10

Hjärtpulsstyrt program

Pulsstyrningsfunktionen är motståndsbaserad och motsvarar generellt en viss ansträngningsnivå. Det finns fyra olika program att välja mellan:

- i.55% -- Viktnedgångsprogram
- ii.75% -- Program med hälsoförbättrande effekt
- iii.90% -- Sportprogram
- iv.Målpuls -- Pulsvärde för självträning

ANMÄRKNING

1. Undvik att placera datorn på en fuktig plats.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

FÖLJ SÄKERHETSFÖRESKRIFTERNA FÖR ATT UNDVIKA SKADOR OCH/ELLER OLYCKOR.

1. SE TILL ATT BARN INTE KAN ANVÄNDA MASKINEN OCH LÅT INTE BARNEN VARA I NÄRHETEN AV MASKINEN NÄR DEN ANVÄNDS.
2. HA INTE LÖSA KLÄDER, SOM VIDA BYXOR ELLER KJOL PÅ DIG NÄR DU TRÄNAR.
3. ANVÄND ALLTID TRÄNINGSSKOR MED GUMMISULA ELLER TENNISSKOR NÄR DU TRÄNAR.
4. PLACERA MASKINEN PÅ HÅRT OCH JÄMNT UNDERLAG.
5. FÖRE ANVÄNDNING, SE TILL ATT ALLA FÄSTELEMENT PÅ CYKELN HAR DRAGITS ÅT ORDENTLIGT. OM DET FINNS DEFEKTA KOMPONENTER PÅ CYKELN SKA DEN INTE ANVÄNDAS FÖRRÄN DESSA HAR REPARERATS ELLER BYTTES UT.
6. MASKINEN MÅSTE STÅ OCH ANVÄNDAS INOMHUS I ETT UPPVÄRMT UTRYMME. FUKTIGA MILJÖ KAN SKADA DE ELEKTRONISKA KOMPONENTERNA.