

# Instruktionsbog

til din

## BODY BIKE Indoor Cycle



BODY BIKE Connect



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Nødvendigt værktøj	2
Introduktion	3
Specifikationer	4
Certificering	4
Garanti	5
Generel information	6
<b>Montering</b>	
Udpakning	7
Bundrør	7
Styr	8
Konsol	8
Flaskeholder	9
Sadel	9
Pedaler	9
<b>Vedligeholdelse</b>	
Rengøring	10
Slør i sadel- og frempind	10
Rengøring af sadel- og frempind	11
Justeringshåndtag	12
Skift batterier i konsol	12
Skift batterier i kontrolboks	13
Afmontering af sideplader	13
Udskiftning af bremseklods	14
Kalibrering	15
Poly-V rem	16

<b>Anvendelse</b>	
Tænd, sluk og nulstil	17
Taster	17
Standardindstillinger	17
Tips og information	18
Puls	19
Alder (age) eller MHR og vægt (weight)	20
Watt level test	20
Navigation, scan og de 5 skærme	22
<b>Problemknuser</b>	<b>24</b>
ANT™+ enheder	26
BODY BIKE Pulsbælte	26
<b>Stikordsregister</b>	<b>27</b>

For instruktioner på andre sprog se: [www.body-bike.com](http://www.body-bike.com)

## NØDVENDIGT VÆRKTØJ

**Udpakning:** Skruemaskine og bit  
**Bundrør:** 13mm nøgle  
**Konsol:** 3mm og 4mm unbrakonøgle  
**Sadel:** 14mm nøgle  
**Pedaler:** 15mm pedalnøgle, fedt  
**Rengøring:** Papir eller klud, sprøjtflaske med vand og sæbe (kun opvaskemiddel), vaselineolie  
**Slør i sadel- og frempind:** En mønt, 3mm unbrakonøgle, 32mm nøgle  
**Rengøring af sadel- og frempind:** En klud, vaselineolie  
**Justeringshåndtag:** 5mm unbrakonøgle, stålborste, fedt  
**Afmontering af sideplader:** En mønt, 3, 4 og 8mm unbrakonøgler, 13mm nøgle  
**Udskiftning af bremseklods:** En mønt, 8mm nøgle, 3mm unbrakonøgle  
**Kalibrering:** En mønt, 8mm nøgle  
**Poly-V rem:** En mønt, 10mm unbrakonøgle, 19mm nøgle, måleudstyr

## INTRODUKTION

Denne manual indeholder information omkring, hvordan BODY BIKE Indoor Cycle samles og vedligeholdes. Ligeledes indeholder den et afsnit om anvendelsen af BODY BIKE Performance konsollen. Manualen er tiltænkt cyklens ejer, samt dem der er ansvarlige for cyklens rengøring og vedligeholdelse.

Læs venligst hele manualen igennem og gør det nødvendige værktøj parat inden cyklerne samles, se afsnittet "Nødvendigt værktøj" på side 2. Vi anbefaler, at manualen følges punkt for punkt, når cyklen skal samles. Vedligeholdelse af cyklen er yderst vigtigt. I manualen findes klare instruktioner om, hvordan cyklen vedligeholdes.

Med tiden vil det blive nødvendigt at udskifte slidte dele. På vores hjemmeside, [www.body-bike.com](http://www.body-bike.com) findes en detaljeret beskrivelse af alle BODY BIKE's reservedele. Ved bestilling af reservedele hos din BODY BIKE forhandler bedes varenummer (P/N no.) oplyses for at sikre, at de korrekte reservedele fremsendes.

Vi anbefaler, at der bestilles originale reservedele, tilbehør og de nødvendige materialer til brug ved vedligeholdelse af cyklen hos din BODY BIKE distributør. For yderligere information om tilbehør henvises til vores hjemmeside [www.body-bike.com](http://www.body-bike.com).

***Vi ønsker dig alt held og lykke med din  
BODY BIKE Indoor Cycle***



## CERTIFICERING

### **Federal Communication Commission Interferens deklARATION**

Dette udstyr er testet og fundet i overensstemmelse med grænserne for Klasse B digitalt udstyr i henhold til FCC-reglernes afsnit 15. Disse regler er beregnet til at yde rimelig beskyttelse mod forstyrrelser i husstandsinstallationer. Udstyret skaber, bruger og kan udstråle radiofrekvens-energi, som, hvis det ikke er installeret i overensstemmelse med instruktionerne, kan forstyrre radiokommunikation. Der ydes imidlertid ingen garanti for, at der ikke kan opstå forstyrrelser i en given installation. Hvis apparatet forstyrrer radio- og tv-modtagelse (hvilket kan afgøres ved at slå apparatet fra og til), kan brugeren prøve at fjerne forstyrrelsen på en eller flere af følgende måder:

- Anbring modtagerantennen i en anden stilling eller flyt den til et andet sted.
- Øg afstanden mellem udstyret og modtageren.
- Forbind udstyret til et andet kredsløb end det, modtageren er forbundet til.

- Kontakt forhandleren eller en erfaring radio-/tv-tekniker for at få hjælp

### **FCC advarsel**

Enheder overholder afsnit 15 af FCC-reglerne. Betjening skal ske under følgende to betingelser: (1) enheden må ikke forårsage skadelig interferens, og (2) enheden skal acceptere enhver modtagen interferens, herunder interferens, der kan medføre uønsket funktion.

### **EU Deklaration**

Dette udstyr overholder de væsentlige krav og øvrige relevante krav i R&TTE direktiv 1999/5/EC. Dette udstyr opfylder følgende standarder:  
EN 60950-1:2006+A12:2011  
EN 55022+EN 55024(2010)  
EN 301 489-1 V1.8.1(2008-04)  
EN 301 489-3V1.4.1(2002-08)  
EN 300 440-2 V1.3.1(2009-03)

Denne enhed er et 2,4 GHz bredbåndstransmissionssystem (modtager), som er beregnet til brug i alle EU-medlemslande og EFTA-lande, undtagen i Frankrig og Italien, hvor

begrænset brug af gældende. I Italien skal slutbrugeren ansøge om en licens hos de nationale radiokommunikationsmyndigheder for at få ret til at bruge enheden til at konfigurere udendørs radioforbindelser og/eller give offentlig adgang til telekommunikations- og/eller netværkstjenester. Denne enhed anvendes muligvis ikke til konfiguration af udendørs radioforbindelser i Frankrig, og i nogle områder kan RF-udgangseffekten være begrænset til 10 mW EIRP i frekvensområdet 2454 – 2483,5 MHz. Slutbrugeren kan få nærmere oplysninger ved at kontakte de nationale radiokommunikationsmyndigheder i Frankrig.

BODY BIKE erklærer herved, at Performance Konsollen overholder de væsentlige krav og øvrige relevante krav i direktiv 1999/5/EC.

### **ANT+™**

Performance Konsollen og Kontrolboksen er ANT+ certificerede.



## GARANTI

Garanti for den dansk producerede BODY BIKE Indoor Cycle:

For konsollen, vejecellen, bremseenheden, svinghjulet og remhjulet gives to års garanti mod produktionsfejl eksklusiv normalt slid. Der er tre års garanti på krank og pedalarm, mens der gives 5 års garanti mod brud på stellet.

Sliddele (såsom rem, bremseklods, styrgummi, sadel, pedaler, batterier mv.), der er udsat for konstant slid, er ikke dækket af nogen garanti. På nuværende tidspunkt er der ingen garanti på pedalerne.

Garantien dækker kun cykler udstyret med originale BODY BIKE reservedele. Alle garantier frafalder, hvis cyklen er blevet modificeret eller ikke brugt efter hensigten. Garantien dækker ikke tilbehør brugt sammen med cyklen. Dataoverførsel mellem kontrolboksen og produkter af andet mærke end BODY BIKE er ikke dækket af nogen garanti.

Alle garantier frafalder, hvis konsollen eller kontrolboksen har været skilt ad.

## SPECIFIKATIONER

### Producent:

BODY BIKE International A/S  
Pier 6 Nord  
DK-9900 Frederikshavn  
Denmark  
Tlf: +45 9843 9696  
[www.body-bike.com](http://www.body-bike.com)

### Produktbeskrivelse:

Indendørs watt cykel med konsol

### Længde, bredde, højde:

Samlet: 105x60x100cm  
Pakket (5 cykler): 120x80x114cm

### Patenter:

BODY BIKE krank

### Vægt:

Samlet: 65kg  
Pakket vægt (5 cykler): 350kg

## Maksimum brugervægt: 150kg.

(Bemærk at max. belastning af pedalerne kan være mindre)

### Konsol:

ABS Plastik med POM batteriluge  
LCD Display af FSTN typen  
Akryl skærm  
ANT+ trådløs dataoverførsel  
Kompatibel med de fleste pulsbælter, men BODY BIKE anbefaler ANT+ (se ANT+ pulsbælter her: [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory))  
Vandafvisende (IPX2)  
Konsol batterier: 3 AAA (DC 4,5V 30mA), batteritid: 450 timer\*  
Kontrolboks batterier: 3 AA (DC 4,5V 30mA), batteritid: 400 timer\*  
\*afhængig af brug.  
CE 1177 Certificeret  
FCC Certificeret. FCC ID: QSWAPWDBB  
ANT+ Certificeret

### Materialer:

Støbegods  
Rustfrit stål  
Plastic (ABS) sideplader  
Kvalitets kuglelejer  
Stel: Robotsvejset, fuldt galvaniseret, pulverlakeret og hærdet

## GENEREL INFORMATION

Kontakt læge før du påbegynder nogen form for træning

Tør cyklen af HVER gang den har været i brug

Løsn ALTID alle håndtag og tag modstanden af efter brug

Gummifødderne skal altid være justeret, så cyklen står lige

Hvert år skal gummifødderne udskiftes, da gummi med tiden bliver hårdt og mister evnen til at absorbere vibrationer

Hver anden uge skal pedalerne efterspændes for at sikre, at de ikke blive løse og brækker af

Pedaler skal udskiftes en gang årligt

Kontroller bremsebelægningen efter den første måned og herefter hver tredje måned for at sikre, at den ikke er slidt igennem.

Med undtagelse af udstrækningsområdet bag på cyklen, må der IKKE udføres strækøvelser på cyklen, pedalerne eller op imod cyklen

Sadel- og frempinde må IKKE skiftes fra en cykel til en anden

Cyklen må IKKE løftes i sadlen

Flyt ikke konsollen fra en cykel til en anden med mindre den omkodes

Skift omgående batterier i konsollen, når ikonet nedenfor er tændt



DISPLAY

Skift omgående batterier i kontrolboksen, når ikonet nedenfor er tændt



BIKE

Kør ikke stærkere end at cyklen altid er under kontrol

Sæt ikke mere belastning på end du kan blive ved med at træde pedalerne rundt. For meget belastning kan skade bremseenheden

Konsollen er vandafvisende, men ikke vandtæt. Udsæt den ikke for store mængder vand

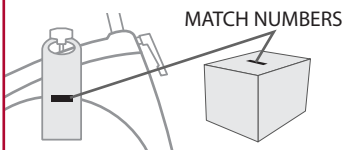
Overbelast IKKE vejecellen ved at rykke i den med hånden

## UDPAKNING

- 1: Begynd med at åbne toppen af kassen.
- 2: Tag alle løstliggende dele ud.
- 3: Tryk kassen flad og læg den på gulvet ved siden af pallen.
- 4: Løsn de to skruer, der holder den første cykel fast til pallen.
- 5: Løft cyklen af pallen og stil den på papkassen for at undgå at lave mærker i gulvet.

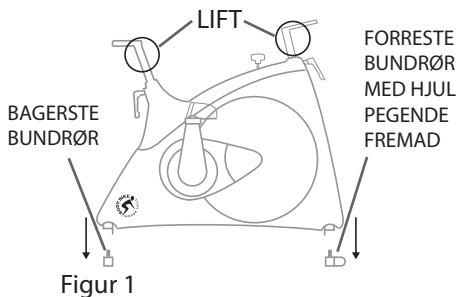
### Bemærk:

Cyklen er kodet sammen med konsollen og derfor skal nummeret på den seddel, der hænger på cyklen svare til nummeret på kassen med konsollen.



## BUNDRØR

- 1: Læg bundrørene parallelt på gulvet ved siden af cyklen, så afstanden mellem dem svarer til afstanden, hvorved de skal monteres på cyklen.
- 2: Løft cyklen op på bundrørene ved at løfte i sadel- og frempind, se figur 1. Tjek at hullerne i stellet passer over hullerne i bundrørene.

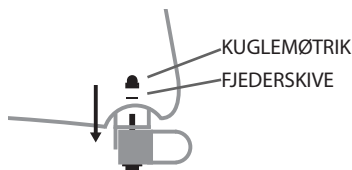


- 3: Monter fjederlåseskiven og kuglemøtrikken ved hjælp af en 13mm nøgle, se figur 2.

### Bemærk:

Overstram ikke møtrikkerne.

- 4: Skru gummifødderne en smule ud. Placer cyklen i den rigtige position. Skru fødderne op og ned, indtil cyklen står lige.

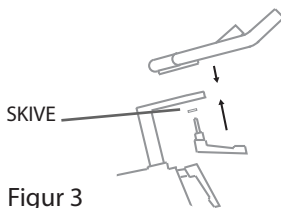


Figur 2

## STYR

1: Placer styr på frempind.

2: Skru justeringshåndtaget (størrelse 32mm) op i gevindet fra undersiden af frempinden, se figur 3. Spænd styret fuldstændig fast til frempinden ved at stramme den lille vingeskrue på højre side af styret.

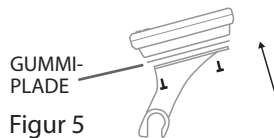
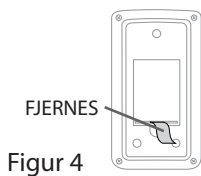


## KONSOL

1: Fjern den lille plastikstrip på bagsiden af konsollen, se figur 4. Kontroller at batterierne er korrekt monteret.

### Bemærk

Konsollen er fra fabrikken indstillet til km og kg. Før konsollen monteres kan dette ændres til miles og lb, se side 18.

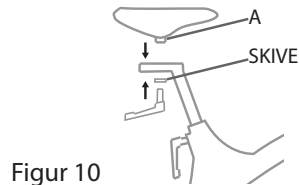
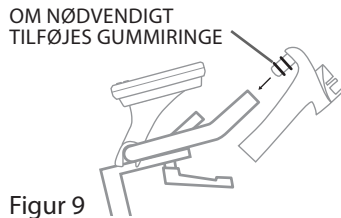
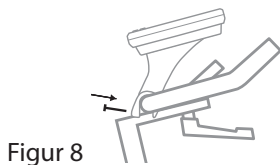
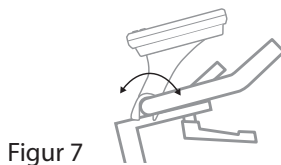
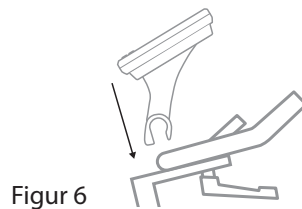


2: Monter konsollen på holderen med de tre skruer, se figur 5. Gummipladen skal vende med den matte side udad.

3: Pres holderen med konsollen ned over styret, se figur 6.

4: Stram så konsollen sidder i den fortrukne vinkel, se figur 7.

5: Spænd de to skruer på holderen, se figur 8.





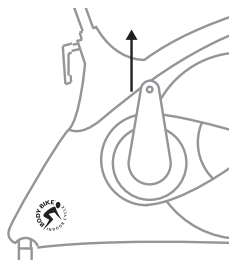
## FLASKEHOLDER

1: Monter flaskeholderen for enden af styret, se figur 9. Tilføj en eller to gummiringe hvis flaskeholderen ikke sidder helt fast.

## SADEL

1: Placer sadlen i sporet på sadelpindens top.

2: Skru justeringshåndtaget (størrelse 32mm) op i gevindet fra undersiden af sadelpinden, se figur 10. For at spænde sadlen og justere dens hældning bruges en 14mm nøgle på bolten markeret med A på figur 10.



Figur 11

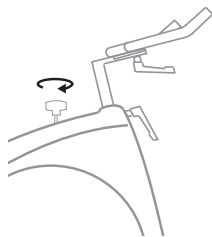
## PEDALER

1: Placer den højre pedalarm med spidsen pegende opad, se figur 11.

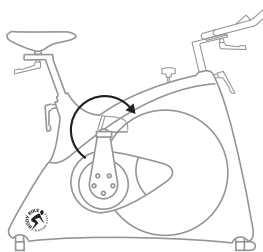
2: Sæt maksimal belastning på svinghjulet ved at dreje på belastningshåndtaget, så pedalarmene ikke kan dreje, se figur 12.

3: Smør fedt i hullet i begge pedalarme.

4: Tag pedalen markeret med R for Right (højre side) og skru den med hånden ind i pedalarmen på den højre side af cyklen. Den skal skrues i retning af styret, se figur



Figur 12



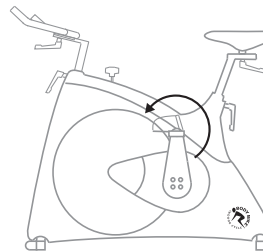
Figur 13

13. Efterfølgende strammes med en 15mm pedalnøgle (45Nm).

5: Tag pedalen markeret med L for Left (venstre side) og skru den med hånden ind i pedalarmen på den venstre side af cyklen. Den skal skrues i retning af styret, se figur 13. Efterfølgende strammes med en 15mm pedalnøgle (45Nm).

### Bemærk

**Pedalerne skal altid skrues i i styrets retning og altid med hånden til at starte med, da værktøj vil skrue pedalerne skævt i.**

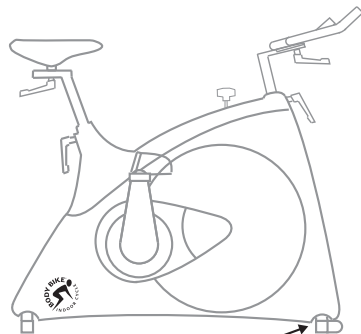


## RENGØRING

Efter hver gang cyklen har været i brug, skal den tørres af med papir.

Hvis cyklen er meget beskidt af sved eller andet, så brug en sprayflaske med vand. Om nødvendigt, brug en smule opvaskemiddel. Husk styr og sadel.

**Brug ALDRIG alkohol eller kemikalier.**

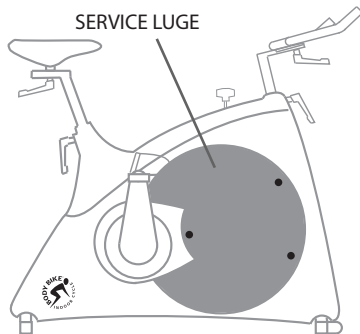


Figur 14

LILLE HUL

Brug en klud med en lille smule vaselineolie på alle andre dele end konsol, styr og sadel for at få cyklen til at tage sig bedst muligt ud.

Ved det årlige servicetjek afmonteres højre sideplade, og det tjekkes, at det lille hul ved det forreste bundrør er frit for skidt, så vand og sved kan løbe ud af stedet, se figur 14. Tjek også at sporene på remmen og remhjulet er rene. Støvsug cyklen indvendigt.



Figur 15

## SLØR I SADEL- OG FREMPIND

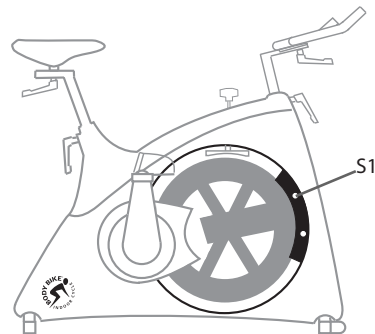
### Frempind

1: Tag højre serviceluge af ved at løsne låsene med en mønt, se figur 15.

2: Juster bolten markeret med S1 med en 3mm unbrakonøgle, se figur 16.

### Sadelpind

1: Afmonter sadelpinden, det bagerste justeringshåndtag, 32mm møtrikken og messingstemplet med en 32mm nøgle, se figur 17.



Figur 16

2: Sæt sadelpinden i igen.

3: Løft forsigtigt topdækslet som vist på figur 17. Juster højrehåndsskruen markeret med S2 med en 3mm unbrakonøgle.

4: Pres topdækslet tilbage på plads.

5: Tag sadelpinden af og monter

messingstemplet, 32mm møtrikken og håndtaget igen.

6: Sæt sadelpinden i.

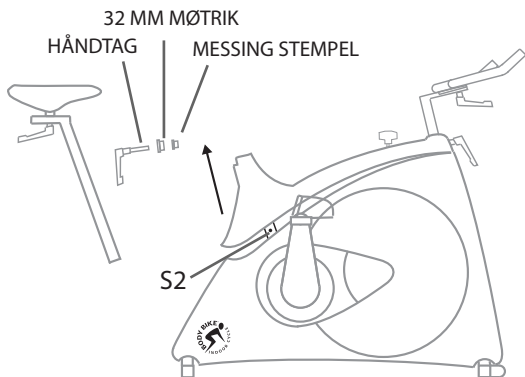
**Bemærk**  
 Justeringen skal være meget fin for at sadel- og frempind stadig har mulighed for at bevæge sig op og ned.

## RENGØRING AF SADEL- OG FREMPIND

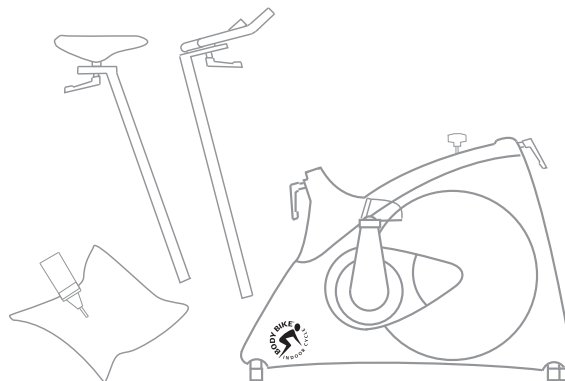
Hver anden uge skal sadel- og frempind rengøres for at beskytte dem mod sved etc.

1: Træk sadel- og frempind op af stellet og rengør dem med en olieret klud, se figur 13.

**Bemærk**  
 Sadel- og frempind skal rengøres hver anden uge for at holdes i god stand.



Figur 17



Figur 18

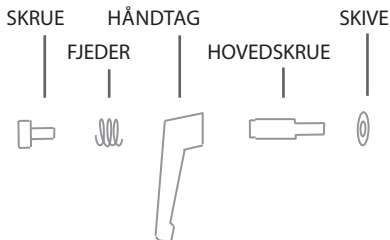
## JUSTERINGSHÅNDTAG

Hver 3. måned skal håndtagene rengøres og smøres for at beskytte dem mod sved, snavs og vand.

1: Skru justeringshåndtaget af og skil det fuldstændig ad i delene skrue, fjeder, håndtag, hovedskrue og skive, se figur 19.

2: Rengør alle dele grundigt med en stålborste. Om nødvendigt kan et skarpt redskab bruges, fx en skruetrækker.

3: Smør fedt på de indvendige dele før justeringshåndtaget samles igen.



Figur 19

Husk at smøre fedt indvendigt i håndtaget.

4: Justeringshåndtaget samles ved at indsætte hovedskruen i håndtaget.

5: Fjederen monteres i toppen af håndtaget og fastspændes med den resterende skrue.

6: Spænd efter med en 5 mm unbrakonøgle.

7: Smør fedt i gevindtet inden det igen påmonteres cyklen.

### Bemærk

Brug aldrig værktøj til at stramme justeringshåndtagene på cyklen.

Træk ud i håndtaget for at dreje det frit

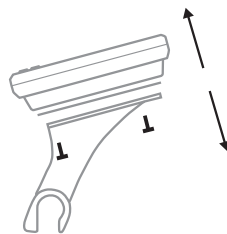
## UDSKIFT BATTERIER I KONSOL

Nedenstående ikon tændes når konsollen skal have udskiftet batterier.

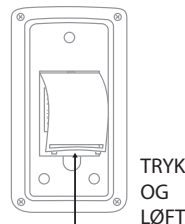


1: Tag konsollen af holderen ved at afmontere de tre skrue på bagsiden, se figur 20. For at få adgang til skrueerne løsnes de to skrue som fæstner holderen til styret, således holderen kan drejes og de tre skrue bliver nemmere at komme til, se figur 7 og 8 på side 8.

2: Afmonter batterilugen på bagsiden af konsollen, se figur 21.



Figur 20



Figur 21

3: Udskift de tre AAA batterier.

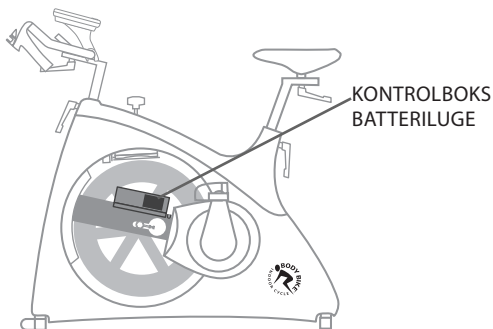
4: Monter batterilugen igen og monter konsollen igen.

## UDSKIFT BATTERIER I KONTROLBOKSEN

Nedenstående ikon tændes når kontrolboksen skal have udskiftet batterier.



1: Tag venstre serviceluge af ved at løsne låsene med en mønt, se figur 15 på side 10.



Figur 22

2: Afmonter batterilugen på kontrolboksen og udskift de tre AA batterier, se figur 22.

3: Monter batterilugen og servicelugen igen.

## AFMONTERING AF SIDEPLADER

Sidepladerne kan tages af, hvis fx remmen skal skiftes.

1: Afmonter den højre pedalarm ved at bruge en 8mm unbrakonøgle.

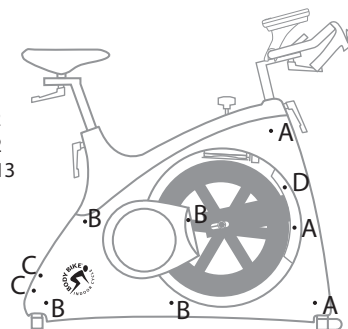
2: Brug henholdsvis en 3mm og 4mm unbrakonøgle til at afmontere alle skruer, der holder højre sideplade, se figur 23.

3: Skru kuglemøtrikken og spændskiven af bundrørene på den højre side af cyklen både foran og bagpå med en 13mm nøgle.

4: Skru boltene i bundrørene ned, så sidepladen kan glide forbi.

5: Højre sideplade kan nu fjernes.

- A: M4x6 CHA2
- B: M4x10 CHA2
- C: M5x16 CHA2
- D: M4x10, Ø5x13



Figur 23

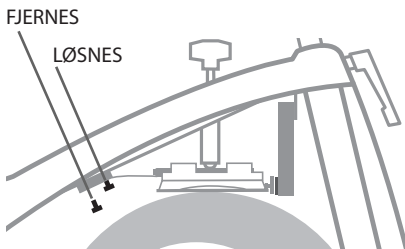
## UDSKIFTNING AF BREMSEKLODS

BODY BIKE Synthetic Brake Pad

har en forventet holdbarhed på minimum 1500 timer, men med tiden vil det blive slidt. For at sikre at bremsebåndet er korrekt monteret, er det formonteret på bremseklodsen, og det er derfor kun muligt at købe en komplet bremseklods.

1: Tag højre serviceluge af ved at løsne låsene med en mønt, se figur 15 på side 10.

2: Tag belastningen fuldstændig af, så bremseklodsen ikke presser på svinghjulet.



Figur 24

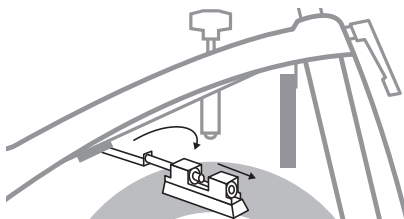
3: Ved brug af en 8mm nøgle afmonteres en af de to skruer, der fastholder bremseklodsen til stellet. Den anden skrue løsnes, se figur 24.

4: Drej bremseenheden ud og træk bremseblokken af, se figur 25.

5: Ved brug af en 3mm unbrakonøgle afmonteres de 4 skruer, der holder beslaget og justeringsskruen, se figur 26.

6: Monter beslaget og justeringsskruen på den nye bremseblok.

7: Smør fedt i begge kuglebøsninger.



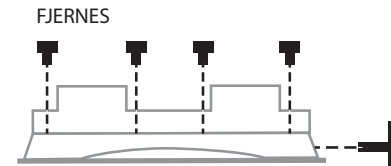
Figur 25

8: Skub bremseenheden tilbage på akslen og drej den tilbage på plads.

9: Monter skruen igen og spænd begge skruer. Tjek at bremsen er centreret over svinghjulet.

10: Læg fedt ovenpå akslen eller smør det på kuglemøtrikken. På den måde sikres det, at de to dele kører glat mod hinanden.

11: Følg vejledningen i afsnittet "Kalibrering" for at sikre korrekte målinger, se side 15.



Figur 26



## KALIBRERING

Ved hjælp af den unikke bremseenhed kan BODY BIKE Connect måle meget præcist. Når bremseenheden udskiftes kan være nødvendigt at indstille justeringskruen for at opnå fuld nøjagtighed.

1: Tag højre serviceluge af ved at løsne låsene med en mønt, se figur 15 på side 10.

2: Tag al belastning af og pres bremseenheden helt tilbage på akslen.

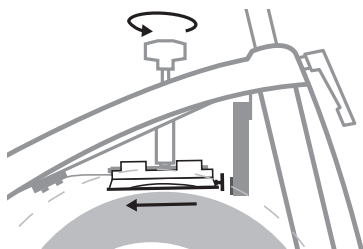
3: Skru langsomt belastning på uden at røre ved bremseenheden. Bremseenheden vil automatisk rykke sig lidt frem på akslen indtil kurven i bremseblokken passer med svinghjulets krumning. Hvis bremseenheden ikke flytter sig fremad har den allerede sat sig hvor den skal.

4: Når bremseenheden har sat sig indstilles justeringskruen, så der er 1mm luft mellem justeringskruen og vejecellen, se figur 28.

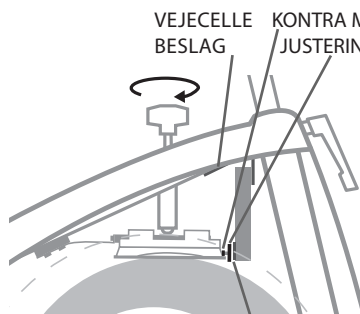
5: Stram kontramøtrikken, se figur 28.

6: 0-kalibrer vejecellen ved at trykke på den røde reset-knap på kontrolboksen, se figur 29. Tjek at der ikke er noget, der presser på vejecellen, før du trykker.

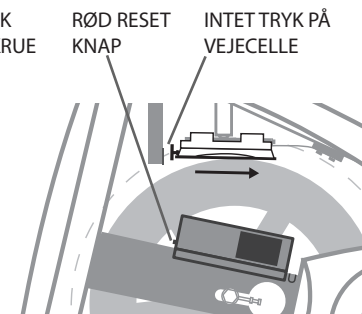
7: Monter servicelugen igen.



Figur 27



Figur 28 1 MM MELLE VEJECELLE OG JUSTERINGSSKRUE



Figur 29

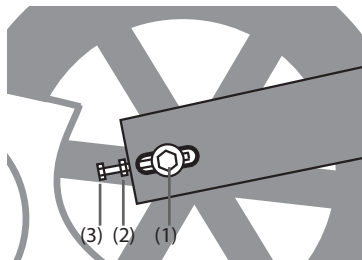
## POLY-V REM

Remmen skal strammes, hvis den ikke længere får fat i svinghjulet.

1: Tag begge serviceluger af ved at løsne låsene med en mønt, se figur 15 på side 10.

2: På begge sider af cyklen løsnes bolten markeret med (1) med en 19mm nøgle, se figur 30.

3: På begge sider af cyklen løsnes møtrik (2) på kontrabolten med en 10mm nøgle, se figur 30.



Figur 30

4: Brug en 10mm nøgle til at stramme kontrabolten (3). På højre side skal nøglen drejes nedad, og på venstre side skal den drejes opad for at stramme.

5: Remmen skal strammes med ca. 125kg/229Hz. Et specialværktøj til at måle dette med kan købes hos din BODY BIKE forhandler.

6: Stram kontramøtrikken (2) på begge sider af cyklen igen.

7: Stram bolten (1) på begge sider af cyklen igen.

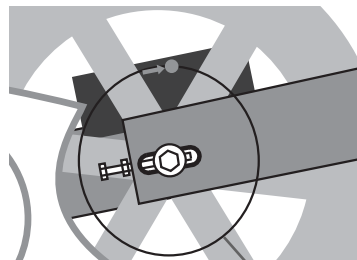
### Bemærk

Remmen skal strammes lige meget på begge sider af cyklen.

Svinghjulet skal være parallelt med vangen.

8: Kontroller at magneten stadig passerer lige foran pilen på bagsiden af kontrolboksen, se figur 30. Hvis det ikke er tilfældet, løsnes de to skruer der fæstner kontrolboksen på vangen, og kontrolboksens placering justeres, så det passer med magneten. De to skruer strammes igen.

9: Følg vejledningen i afsnittet "Kalibrering" for at sikre helt nøjagtige målinger, se side 15.



Figur 31

MAGNETENS  
BANE



## TÆND, SLUK OG NULSTIL

Konsollen tændes ved tryk på en af tasterne.

Konsollen slukker automatisk, når den ikke har modtaget kadence eller puls i 5 min. Den kan slukkes manuelt ved at holde ►|| nede.

Når konsollen slukkes, nulstilles al data inklusiv de individuelle indstillinger, og konsollen er klar til en ny bruger.

For kun at nulstille målt data holdes ■ nede og beskeden 'Hold to clear' vises. Hold tasten nede i 5 sekunder og al målt data vil blive slettet. Individuelle indstillinger og forbindelsen til pulsbæltet bevares. Denne funktion er brugbar, hvis du har brugt konsollen til at varme op med inden den egentlige træning startes.

## TASTER

◀ og ▶ bruges til at navigere mellem skærbillederne og til at justere værdierne under indstilling. Hold pilene nede for at få tallene til at skifte hurtigere.

■ bruges til at gå ind i individuelle indstillinger og til at acceptere individuelle indstillinger. Holdes ■ nede nulstilles tid og målinger.

►|| bruges til at starte og pause tiden og målingerne. Holdes ►|| nede slukkes konsollen.

## STANDARDINDSTILLINGER

Under standardindstillinger er det muligt at ændre tre indstillinger:

- Model (Cad/PO)
- Kontrolboksens kode
- Enheder (kg/lb, km/mi)

### Bemærk

**Individuelle indstillinger såsom alder, MHR og vægt kan ændres under individuelle indstillinger, se side 19-21.**

1: For at ændre standardindstillingerne tages batterierne ud og indsættes igen, mens en af knapperne holdes nede. Skærmen viser alle ikonerne for at indikere, at standardindstillingerne åbnes. Tryk på ■ for at acceptere.

2: Vælg modellen Po. Brug ◀▶ til at skifte mellem valgmulighederne. Tryk ■ for at gå direkte til indstilling af

enheder (gå til punkt 3) eller tryk ►|| for at ændre i forbindelsen til kontrolboksen. For automatisk sammenkodning af konsol og kontrolboks trykkes ►|| igen, mens der drejes på pedalerne for at aktivere kontrolboksen. Displayets segmenter vil generere cirkler, indtil kontrolboksens kode vises. For manuel sammenkodning holdes ►|| nede i 2 sekunder. Brug ◀▶ til at indtaste koden og ⏏ til at godkende. Kontrolboksens kode står på den sort/hvide label bag kontrolboksens batterier.

3: Vælg enhed (kg eller lb) med ◀▶. Tryk ⏏ for at godkende.

4: Vælg enhed (km eller miles) med ◀▶. Tryk ⏏ for at godkende.

5: Det næste nummer konsollen viser er vejecellens kalibreringsnummer. Dette nummer skal ikke ændres, med mindre vejecellen er blevet udskiftet. Brug ◀▶ til at ændre nummeret og ⏏ til at godkende og afslutte.

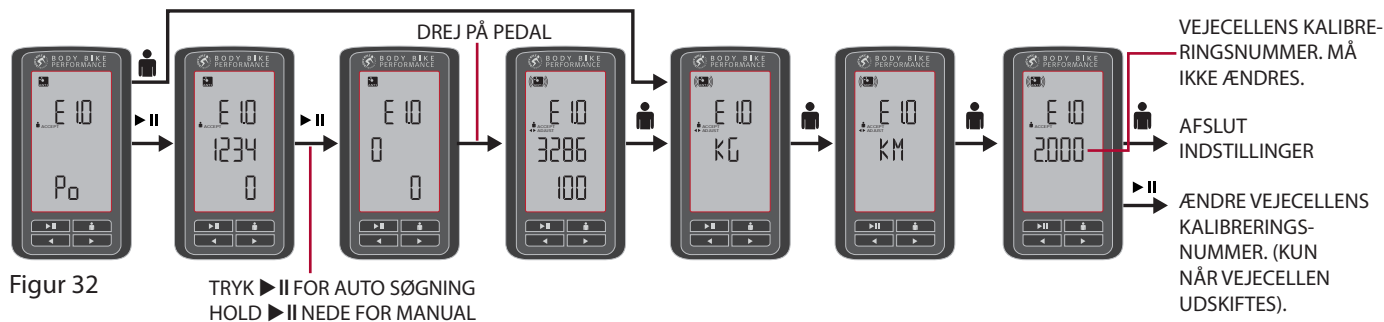
**Bemærk:** Konsollen vil vise beskeden 'Err', hvis den ikke kan afslutte standardindstillinger, fordi den ikke kan skabe forbindelse til kontrolboksen. Tjek at kontrolboksens kode er korrekt og drej et par gange på pedalerne for at aktivere kontrolboksen.

**Bemærk:** Om nødvendigt kan du få oplyst vejecellens kalibreringsnummer af BODY BIKE ved at sende en mail til [info@body-bike.com](mailto:info@body-bike.com), som indeholder cyklens serienummer (se metalpladen på cyklens topcover) og de to numre på højre side af vejecellen.

## TIPS OG INFORMATIONER

### Puls

BODY BIKE Performance konsollen kan modtage puls fra en række forskellige mærker af pulsbælter. Nogle forbindelser kan være svagere end andre. Flyt cyklerne længere fra hinanden, hvis du oplever at



signalerne ikke opfører sig efter hensigten. BODY BIKE anbefaler brug af ANT+ pulsbælter. Hold pulsbæltet tæt på konsollen, når der skal oprettes forbindelse.

### Alder eller MHR (Max puls)

Indtast den maximale puls, hvis den er kendt. Hvis ikke den er kendt, indtast da alder, og max puls vil blive beregnet (220-alder). Max puls bliver brugt til at bestemme %MHR.

### Vægt

Enheder (kg/lb) kan ændres i standardindstillinger, se side 17. Vægten sammen med watt bruges til at beregne kalorier.

### Watt level test, relative VO2 max og %MAX WATT

Der kan tages en watt level test for at bestemme den relative VO2 max, hvis den ikke er kendt. Testen afslører dit watt level og herfra udregnes den relative VO2max (konditallet). Den relative VO2max er et udtryk


for kroppens iltoptag i forhold til kroppens vægt. Watt level er brugt til at bestemme %MAX WATT. Mange instruktører bruger %MAX WATT i gruppetræningen, fordi det er et relativt udtryk for, hvor meget den enkelte deltager kan yde. Watt level kan justeres under individuelle indstillinger, hvis du føler at niveauet er for lavt eller for højt, se side 20. Et højt watt level betyder, at du skal arbejde hårdere for at opnå bestemt %MAX WATT, end hvis du have indstillet konsollen på et lavere watt level. Indstil watt level efter din fysiske formåen.

### Standard individuelle indstillinger

Hvis konsollen bruges uden at ændre de individuelle indstillinger, vil data blive beregnet ud fra følgende standard indstillinger:  
 Age (alder) or MHR (Max puls): 30 or 190 bpm.  
 Weight (Vægt): 70kg or 154lb.  
 Relative VO2 max: 35.

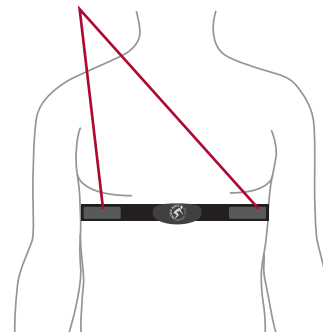
### PULS

1: Tag pulsbæltet på, se figur 33. Bæltet skal sidde stramt uden at det er ubehageligt. Elektroderne skal være fugtige og placeres lige under brystmuskulaturen.




2: Tryk  for at komme til indstillinger.

3: Konsollen vil automatisk starte med at søge efter et

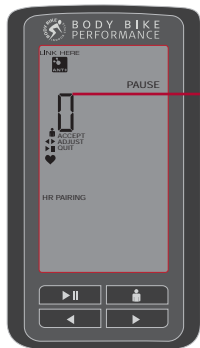
*Elektroder vender indad og er i kontakt med huden*



Figur 33

pulsbælte og displayet vil se ud som vist på figur 34, hvis der ikke allerede er oprettet forbindelse til pulsbælte. Hvis der allerede er forbindelse til et pulsbælte, vil displayet se ud som vist på figur 35. Tryk  for at beholde denne forbindelse og gå til næste indstilling, se figur 37, eller brug   for at få konsollen til at søge igen.

4: Læn dig forover for at få pulsbelætet så tæt på konsollen



Figur 34

Displayets segmenter genererer cirkler, indtil pulsbelættets kode er registreret.




Accepter kode og forlad indstillinger

Accepter og fortsæt til næste indstilling


Begynd ny kodning



Figur 35


som muligt, se figur 36. Displayets segmenter vil generere cirkler indtil pulsbelættets kode er registreret. Når der er oprettet forbindelse vil konsollen se ud som på figur 35. Tryk  for at beholde denne forbindelse og gå til næste indstilling eller brug   for at få konsollen til at søge igen.

### AGE OR MHR OG WEIGHT


Tryk  for at komme ind i indstillinger. Følg anvisningen på side 20 for at oprette forbindelse til

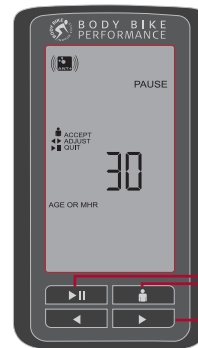


Figur 36

et pulsbelæte eller tryk  igen for at fortsætte uden pulsbelæte. Indtast age (alder) eller MHR (max puls) og weight (vægt) som beskrevet på figur 37.


### WATT LEVEL TEST



Hvis du allerede kender dit relative VO2 max, kan du indtaste det ved brug af pilene og godkende det og dermed afslutte indstillingerne ved tryk på . Hvis du ikke kender det, kan du tage en watt level test ved at følge anvisningerne nedenfor.




Figur 37

Tryk  for at acceptere og afslutte indstillinger

Tryk  for at acceptere og fortsætte til næste indstilling

Værdien ændres ved at trykke  eller .

1: Varm op stille og roligt i 5-10 minutter.

2: Start testen ved at trykke på  indtil du kommer frem til testskærmen, se figur 38.




3: Tryk  igen for at starte testen.

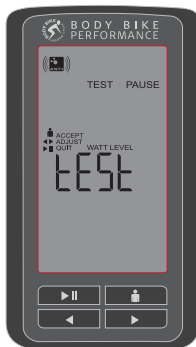
4: Det øverste tal er din kadence. Hold den så tæt på 70 som muligt, se figur 39.

5: Det midterste tal er hvor mange watt du skal yde, og det nederste tal er hvor mange watt du yder lige nu, se figur 39. Tilpas belastningen så de to tal stemmer overens. Pilene i skærmens nederste venstre hjørne viser, om du skal øge eller mindske på belastningen.

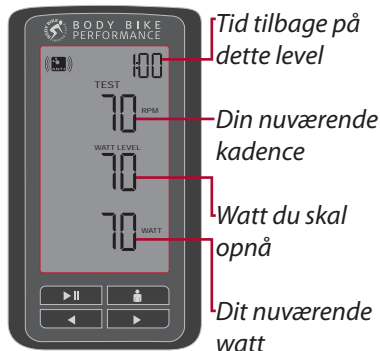
6: Hvert andet minut vil belastningen stige med 35 watt. Tilpas din belastning så den

passer. I skærmens øverste højre hjørne kan du følge med i tiden, se figur 39.

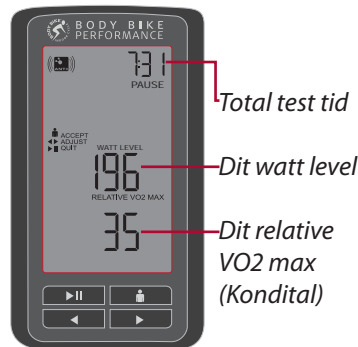
7: Fortsæt til du ikke kan mere. Tryk på en af tasterne for at afslutte testen. Herefter vil konsollen vise dit watt level og dit relative VO2 max, se figur 40. Tryk  for at acceptere og afslutte eller brug   til at justere resultatet.



Figur 38



Figur 39



Figur 40

## NAVIGATION, SCAN OG DE 5 SKÆRMBILLEDER

Navigationslinjen i bunden af skærmen viser, hvilken skærm du er på, og om konsollen er indstillet til at scanne. Når konsollen scanner, skifter den automatisk mellem de første to skærbilleder. Konsollen er indstillet til at scanne, hvis linjen under ordet 'scan' vises og når linjen over 'scan 1 2' vises. Konsollen viser en linje under det skærbillede som aktuelt vises, se figur 41.

*Konsollen er indstillet til at scanne*  
*Konsollen er på skærm 1*



Figur 41

### Afslut scan:

Tryk ◀ eller ▶ for at afslutte scan. Ved tryk på ▶ kommer du til skærbillede 1 og ved tryk på ◀ kommer du til skærm 5, se figur 42.

### Start scan:

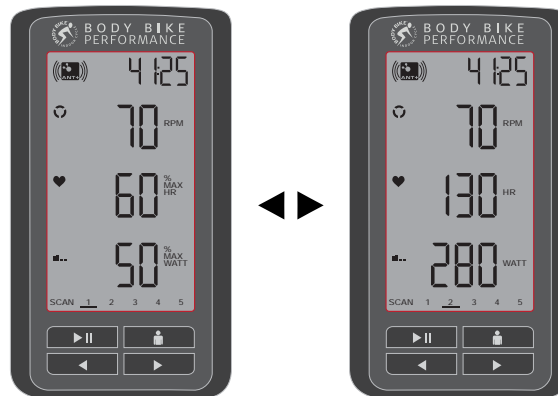
Bliv ved med at trykke på ◀ eller ▶ indtil linjen under scan kommer til syne, se figur 42.

### Skift mellem skærmene:

Brug ◀ eller ▶, se figur 42.

◀ SCAN

Figur 42



### Skærbillede 1

[RPM, %MAX HR, %MAX WATT]

På dette skærbillede vises de procentvise værdier af de indtastede max værdier. Dette skærbillede vil højst sandsynligt blive brugt under træningen.

### Skærbillede 2

[RPM, HR, WATT]

Dette skærbillede viser de reelle værdier.

### Skærbillede 3

[Km/Mi, Kcal/Hr, Kcal]

Dette skærbillede viser øverst den totale distance og i bunden vises det totale antal forbrændte kalorier. Både distancen og kalorier er baseret på watt. Det midterste tal er KCAL/HR. Dette tal er et udtryk for, hvor hårdt du arbejder lige nu og det fortæller hvor mange

kilokalorier, du vil forbrænde, hvis du fortsætter i det nuværende tempo og med den nuværende belastning i en time.

### Skærbillede 4

[RPM AVG, HR AVG, WATT AVG]

Skærbillede 4 viser de gennemsnitlige værdier udregnet fra data indsamlet gennem hele træningstimen.

### Skærbillede 5

[MAX RPM, MAX HR, MAX WATT]

Skærbillede 5 viser de maksimale værdier, der er opnået. Sæt ikke sikkerheden over styr ved at køre ekstremt hurtigt eller hårdt i et forsøg på at slå en rekord.



## PROBLEMKNUSER

### **Hvordan holdes cyklen i god stand?**

Det er en god idé at have en tavle med cyklernes numre ved udgangen af træningslokalet. Her kan brugerne bemærke eventuelle problemer, der er opstået under træningen. På den måde har de folk, der servicerer cyklerne, mulighed for at holde sig opdateret om cyklernes stand, og eventuelle problemer kan blive løst inden de bliver kritiske.

### **Forstyrrelser fra analoge pulssignaler**

På grund af ukodede signaler fra analoge pulsbælter, kan der forekomme signalforstyrrelser, som kan påvirke en eller flere konsoller. Placér cyklerne min. 100 cm fra hinanden eller skift til ANT+ pulsbælter (fx BODY BIKE's) for at undgå dette. ANT+ pulsbælter

påvirkes ikke af signaler fra andre pulsbælter og forbindes let og sikkert til konsollen.

### **Signalforstyrrelser**

Alle trådløse enheder kan blive udsat for elektroniske signalforstyrrelser. Tegn på dette inkluderer flakkende målinger eller flimren på konsollen. Undgå dette ved at flytte cyklen væk fra udstyr eller elinstallationer, der kan forårsage interferens. Bemærk: højspændingskabler kan være skjult bag væggen, og det kan derfor være nødvendigt at eksperimentere med cyklernes placering i lokalet.

### **Flakkende tal på konsollen**

Dette kan forårsages af signalforstyrrelser fra analoge pulsbælter eller elektronisk udstyr – se ovenfor.

### **Manglende kadence**

- Tjek om magneten sidder korrekt på svinghjulet, så den passerer lige foran pilen på kontrolboksen, se figur 31 på side 16.

- Kontroller at afstanden mellem magnet og kontrolboks ikke er mere end 12mm

- Tjek at nummeret bag på konsollen stemmer overens med nummeret på kontrolboksen. Hvis ikke, find da den korrekte konsol.

- Tjek at der ikke er belastning på vejecellen. Tryk på 'Reset' knappen på kontrolboksen og et grønt lys vil tændes ved siden af knappen. Hvis ikke, skal batterierne udskiftes, se side 13.

- Forbind kontrolboksen til konsollen igen, se side 17.

### **Manglende puls**

- Fugt elektroderne på pulsbæltet med vand eller ECG gel.



- Tjek at pulsbelætet sidder korrekt på brystet – stramt men uden at forårsage ubehag.
- Genopret forbindelsen mellem pulsbelætet og konsollen, se side 19.
- Skift til ANT+ pulsbelæte eller placer cyklerne med større afstand, se afsnit om signalforstyrrelser fra analoge pulsbelæter side 24.
- Kontroller at cyklerne ikke er udsat for interferens, se afsnit om signalforstyrrelser på side 24.
- Tjek batteriet i pulsbelætet og udskift dette hvis spændingen er under 3V.

### **Manglende watt**

- Kontroller at RPM har en værdi – ikke 0. Hvis ikke, se afsnittet 'Manglende kadence' på side 24.
- Tjek at bremsen presser mod vejecellen, når der trædes i pedalerne. Pas på de roterende


dele ved inspektion.

- Tjek at der ikke er belastning på vejecellen. Tryk på 'Reset' knappen på kontrolboksen og et grønt lys vil tændes ved siden af knappen. Hvis ikke, skal batterierne udskiftes, se side 13.

### **Manglende tal eller ikoner**

- Tryk på en tilfældig tast for at aktivere konsollen.
- Kontroller batterierne i konsollen og udskift disse hvis spændingen er lav, se side 12.

### **Alle ikoner på skærmen er tændt**

- Dette er første skærmbillede i standardindstillingerne. Aktiver kontrolboksen ved at træde et par gange i pedalerne. Tryk  5 gange for at forlade standardindstillingerne. Se mere om standardindstillingerne på side 17.

### **For lav watt**

- Hvis watt synes ekstremt lav, er det muligt at vejecellen har været belastet ved 0-kalibreringen. Gentag derfor 0-kalibreringen uden belastning på vejecellen, se side 15.

### **Fejlbesked 'Err' når standardindstillinger forlades**

- Fejlbeskeden 'Err' vil figurere på skærmen, når konsollen ikke kan forbindes til kontrolboksen. Kontroller at kontrolboksen er aktiveret ved at træde i pedalerne et par gange.
- Tjek at nummeret bag på konsollen stemmer overens med nummeret på kontrolboksen. Hvis ikke, find da den korrekte konsol eller forbind de to, se side 17.

## ANT+ ENHEDER

Kontrolboksen og pulsbelte sender en konstant strøm af ANT+ data signaler, som andre ANT+ enheder kan opfange. Dette giver muligheden for at indsamle data på ANT+ enheder anvendt i andre træningssammenhænge, fx en udendørs computer, et pulsur eller en iPhone med en ANT+ dongle.

Se kompatible ANT+ enheder her:  
[www.thisisant.com/directory/body-bike-connect-indoor-cycle](http://www.thisisant.com/directory/body-bike-connect-indoor-cycle)

## BODY BIKE PULSBÆLTE

Køb dit eget BODY BIKE Pulsbælte med ANT+ kompatibel trådløs teknologi. Pulsbæltet har en lang batteri levetid og en signalfiltrerende algoritme, der minimerer elektronisk støj. Bæltet er designet i et blødt, fleksibelt og behageligt stof. Senderen er meget let og kan klikkes af, og stofbæltet kan vaskes i maskinen. Kontakt din BODY BIKE distributør, hvis du vil vide mere eller klik ind på [www.body-bike.com](http://www.body-bike.com)



## DISPLAY BESKEDER



Konsollens batteri er ved at løbe tør for strøm. Udskift batteriet, se side 12.



Kontrolboksens batteri er ved at løbe tør for strøm. Udskift batteriet, se side 13.



Betyder 'Hold to Clear'. Hold nede for at nulstille, se side 17.



Betyder 'Overload'. Fjern belastningen.



Der er ingen forbindelse til ANT+ enheder.






Konsollen søger efter et pulsbelte.



Der er en ANT+ enhed forbundet, fx en kontrolboks eller et pulsbelte.

## STIKORDSREGISTER

Alder	19, 20	KCAL/HR	19, 23	Rengøring	10, 11
ANT+	5, 24, 26	KCAL	19, 23	Scan	22, 23
Anvendelse	17-23	Kg	18	Signalforstyrrelse	24
Batterier	12, 13	Km	18	Slid	5
Certificering	4	Lb	18	Sluk	17
Display beskeder	26	Magnet	16	Smøringsfri bremse	14
Enheder	18	Mand 	17	Specifikationer	5
FFC Certificeret	4	MAX HR	19, 20	Standardindstillinger	17
Garanti	5	Max puls	19, 20	Standard individuelle	
Generel information	6	Mi	18	indstillinger	19
Genopret forbindelse	17, 18	Montering	7-10	Start/pause 	17
Ikoner	17, 26	Navigation	22, 23	Tænd	17
Introduktion	3	Nulstil	17	Vejecelle	15
Interferens	24	Pile 	17	Vedligeholdelse	10-16
Indstillinger	19-21	Puls	18-20	VO2 max	19-21
Kalibrering	15	Pulsbælte	20, 26	Vægt	19, 20
Kilokalorier pr time	19, 23	Producent	4	Watt	19-21
Kilokalorier	19, 23	Problemkuser	24-25	Watt level test	20, 21



Udgave 1.1

BODY BIKE International A/S  
Pier 6 Nord  
DK-9900 Frederikshavn  
Danmark  
Tlf: +45 9843 9696  
Fax: +45 9843 9688  
[www.body-bike.com](http://www.body-bike.com)