



SU139 FITNESSCYKEL BRUGERMANUAL

LÆS VENLIGST HELE DENNE MANUAL IGENNEM, FØR DU TAGER DIN FITNESSCYKEL I BRUG !

INDHOLDSFORTEGNELSE

Instruktioner om sikkerhed	2
Vigtige informationer om benyttelse af cyklen	3
Checkliste: Dele til samling af cyklen	5
Samling af fitnesscyklen	7
Justering af sadelhøjden	12
Konsollen	14
Programvalg	14
Benyttelse af programmerne	15
Ekspllosionstegning – diagram over dele med deres numre	22
Liste over dele – med deres numre og antal	23

BEMÆRK

Denne fitnesscykel er udelukkende beregnet til anvendelse i private hjem og er kun garanteret til denne benyttelse. Alle andre former for anvendelse (klub, fitnesscenter etc.) aflyser automatisk garantiforpligtelserne på dette produkt.

Instruktioner om sikkerhed

ADVARSEL:

Læs alle de nedenstående instruktioner, før du tager denne maskine i brug.

- Placér ikke apparatet på tykke tæpper, langluvede tæpper eller plystæpper. Der kan ske skade på såvel tæppet som på apparatet.
- Børn bør holdes under opsyn, når de benytter fitnesscyklen – så det sikres, at de ikke leger på apparatet.
- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele af apparatet.
- Benyt aldrig dette apparat, hvis det har en ledning eller et stik, der er beskadiget. Tilkald servicetekniker for inspektion og reparation.
- Ledningen skal holdes på afstand af varme overflader.
- Benyt ikke dette apparat på steder, hvor aerosol/spray benyttes – eller hvor der benyttes ren ilt (Oxygen).
- Placér aldrig nogen genstand i nogen af apparatets åbninger.
- Benyt ikke apparatet udendørs.
- Frakobling: Drej alle knapper til stillingen OFF (slukket) og tag så stikket ud af stikkontakten.
- Prøv ikke at bruge apparatet til andre formål, end det er beregnet og skabt til.
- Pulssensorerne er ikke medicinske måleapparater. Forskellige faktorer, som f.eks. brugerens bevægelser kan påvirke nøjagtigheden af den viste puls. Pulssensorerne er blot tænkt som hjælp til visning af ændringer i din puls under træningen.
- Benyt velegnede løbesko. Højhælede sko, dansesko, sandaler eller bare fødder er ikke velegnede til brug på dette apparat. Løbesko eller lignende sportssko anbefales – det nedsætter risikoen for træthed i benene.

GEM DISSE INSTRUKTIONER – TÆNK PÅ SIKKERHED!

BEMÆRK: Vær forsigtig, når du pakker cykeldele ud af papkassen!

ver.A

VIGTIGE INFORMATIONER OM BENYTTELSE AF CYKLEN

BEMÆRK: Udsæt ALDRIG fitnesscyklen for regn eller anden form for fugt. Dette produkt er IKKE designet til udendørs anvendelse, nær en swimmingpool eller et spabad – eller nogen anden form for miljø med meget høj luftfugtighed. Specifikationerne er max. 45°C og max. 90% luftfugtighed (ikke kondenserende – ingen vanddråber på overfladerne).

- **BEMÆRK:** Du må ALDRIG benytte denne fitnesscykel uden med sikkerhed at have læst og forstået de ændringer, som du har bedt computeren om at foretage.
- HUSK, at ændringer af belastningen ikke sker omgående. Indstil den ønskede belastning på computerkonsollen og slip justeringsknappen. Computeren vil gradvist adlyde din kommando.
- Vær forsigtig, hvis du deltager i andre aktiviteter, mens du træner på din fitnesscykel. Følger du TV-udsendelser, læser du på din tablet eller lytter du til en podcast, kan du blive distraheret. Dette kan resultere i alvorlige skader på dig.
- Tryk ikke usædvanlig hårdt på konsollens knapper. De er med præcision justeret til at fungere med et let tryk af en finger. Hvis du oplever, at knapperne ikke fungerer med et normalt tryk, bedes du kontakte din forhandler.

Denne fitnesscykel kræver næsten ingen vedligeholdelse. Alligevel bør du fra tid til anden kontrollere - og om nødvendigt efterspænde - alle skruer og møtrikker.

- Efter træningen bør du aftørre cyklen med en blød, vandsugende klud. Du må ikke benytte opløsningsmidler.
- Du må ikke afmontere cyklens plasticskjalde.

Læs venligst hele denne manual igennem, før du begynder arbejdet med at samle cyklen, benytte cyklen eller vedligeholde cyklen. Gem venligst denne brugermanual et sikkert sted - den vil nu og i fremtiden give dig alle de oplysninger, du behøver for at få maksimal glæde af din fitnesscykel. Følg altid omhyggeligt manualens anvisninger.

Noter om træningsstedets miljø:

- Denne fitnesscykel må ikke benyttes udendørs.
- Placér cyklen på et fast, vandret gulv. Benyt en tynd plasticplade, der beskytter gulvet mod fugt og skrammer.
- Kontrollér, at træningsstedet er et rum med tilstrækkelig ventilation. Undgå træning i et fugtigt rum, derved minimerer du risikoen for at blive forkølet.
- Temperaturen i rummet, hvor du træner, bør være mellem +10°C og +35°C. Cyklen kan opbevares i rum med temperatur mellem -15°C og +40°C.
- Uanset, om det er under træning eller under oplagring, må den relative luftfugtighed aldrig overstige 90%.

Konsultér en læge, før du påbegynder denne eller enhver anden form for fysisk træning. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller for personer med eksisterende helbredsproblemer

- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer under træning, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- For at undgå smerter og spændinger i musklerne bør du før hvert træningspas starte med en grundig opvarmning og slutte med en langsom nedvarmning (langsom cykling med lavt omdrejningstal og lav belastning).
Glem ikke udstrækningsøvelser efter hvert træningspas.

HØJDEJUSTERING AF SADLEN

Sadlen skal have den rigtige højde, hvis din træning skal være optimal. Når du cykler, bør du have et let bøjet knæ, når foden er i den nederste position. Hvis du vil justere sadlens højde, skal du først dreje håndtaget et par omgange (mod uret). Træk derefter knappen udad, skub derefter sadelpinden opad eller nedad til den ønskede position – og slip derefter knappen. Træk og skub forsigtigt sadelpinden lidt op og ned for at kontrollere, at justeringskruen har fat i et af hullerne i sadelpinden. Fastspænd ved at dreje håndtaget et par omgange (med uret).

JUSTERING AF PEDALERNES STROPPER

Pedalstropperne er justérbare.
Vælg venligst det bedst egnede hul for stramning af pedalstroppen.

FLYTNING AF FITNESSCYKLEN

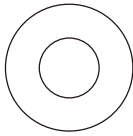
Cyklen kan let flyttes fra et rum til et andet.
Stil dig foran cyklen, tag fat i de lange håndtag og vip cyklen ind mod din krop.

JUSTERING AF CYKLEN MOD GULVET

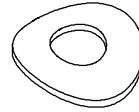
Fitnesscyklen er forsynet med justérbare plasticpropper på den bagerste stabiliseringsbjælke. Hvis cyklen vipper på gulvet, bedes du dreje på endepropperne på den bagerste stabiliseringsbjælke.

Checkliste: Dele til samling af fitnesscyklen

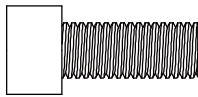
STEP 1.



#33-5/16"
Flad skive
Flat Washer (4 stk.)



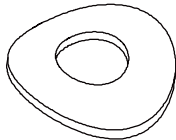
#34- 5/16"
Bølgeskive
Curved Washer (1 stk.)



#32- 5/16" x 3/4"
Bolt (skrue)
Socket Head Cap Bolt (5 stk.)



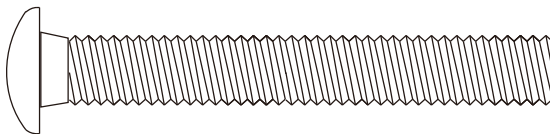
#35- 5/16" x 1.5T
Låseskive
Split Washer (5 stk.)



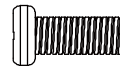
#96-3/8"
Bølgeskive
Curved Washer (4 stk.)



#98- 3/8"
Topmøtrik
Cap Nut (4 stk.)



#95- 3/8" x 3"
Bolt
Carriage Bolt (4 stk.)

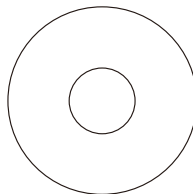


#114- M5 x 12mm
Stjerneskrue
Philips Head Screw (2 stk.)

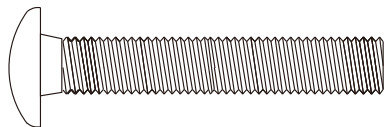
STEP 2.



#41- M5 x 12 mm
Stjerneskrue
Philips Head Screw (4 stk.)



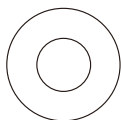
#72- 3/8"
Flad skive (1 stk.)



#71- 3/8" x 2-1/2"
Bolt (skrue)
Carriage Bolt (1 stk.)



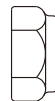
#114- M5 x 12mm
Stjerneskrue
Philips Head Screw (5 stk.)



#118- Ø8 x Ø20 x 1.5T
Flad skive (3 stk.)

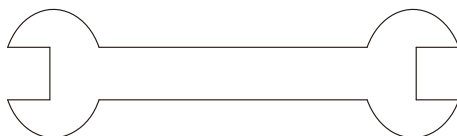


#98- 3/8"
Topmøtrik (1 stk.)

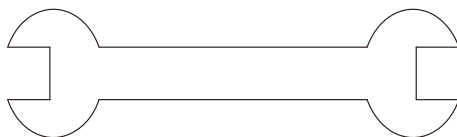


#117- M8 x 7T
Nylon møtrik (3 stk.)

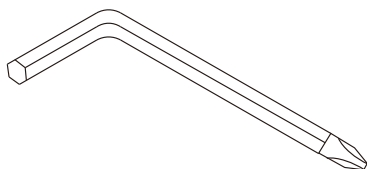
VÆRKTØJ



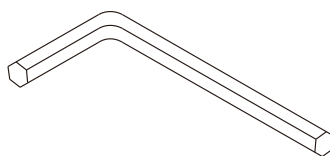
#79- 14 & 15mm fastnøgle (1stk.)



#108- 13 & 14mm fastnøgle (1stk.)



#43- Kombination:
M5 Unbrakonøgle og
stjerneskruetrækker (1 stk.)

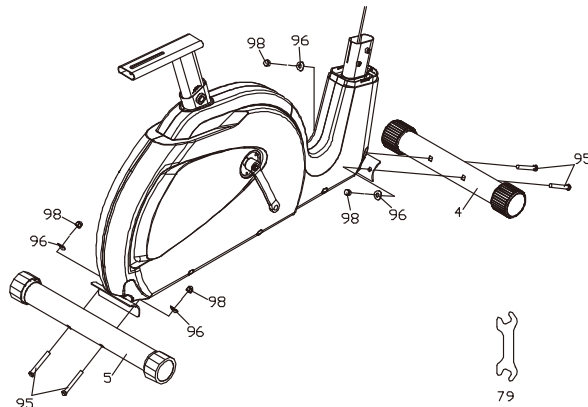


#87- 6mm
Unbrakonøgle (1 stk.)

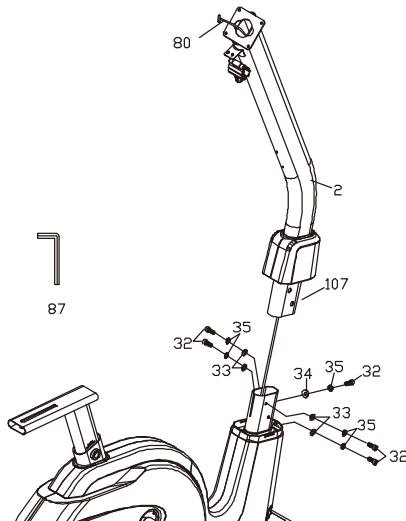
Samling af fitnesscyklen

STEP 1.

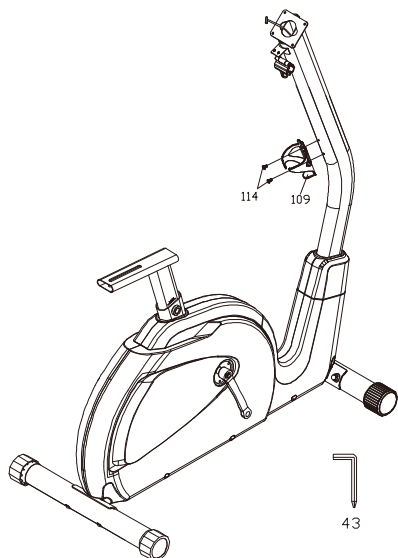
1. Fastspænd den forreste stabiliseringsbjælke (4) og den bagerste stabiliseringsbjælke (5) med 4 stk. 3/8" topmøtrikker (98), 4 stk. 3/8" bølgede skiver (96) og 4 stk. 3/8" x 3" bolte (95) – benyt 14/15mm fastnøglen (79).



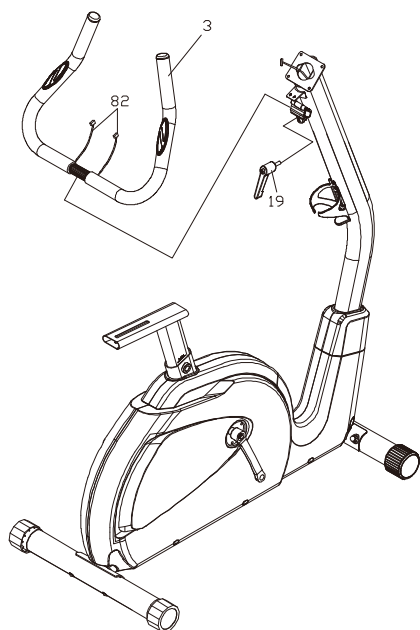
2. Afmonter 5 stk. 5/16" x 3/4" bolte (32), 4 stk. 5/16" flade skiver (33), 5 stk. 5/16" låseskiver (35) og 1 stk. 5/16" bølgeskive (34) fra cyklens stålramme. Træk i remmen og før computerkablet (80) gennem konsollens mast (2). Før konsolmasten gennem dens plasticskjold (107) og placér den på monteringspladen. Benyt unbrakonøglen (87) og 5 stk. 5/16" x 3/4" bolte (32), 4 stk. 5/16" flade skiver (33), 5 stk. 5/16" låseskiver (35) og 1 stk. 5/16" bølgeskive (34) til at fastspænde konsolmasten til cyklens stålramme. Fastspænd derefter plasticskjoldet (107).



3. Benyt den kombinerede M5 unbrakonøgle og stjerneskruetrækker (43) til at fastspænde flaskeholderen (109) på konsollens mast (2) med 2 stk. M5 x 12L stjerneskruer (114).

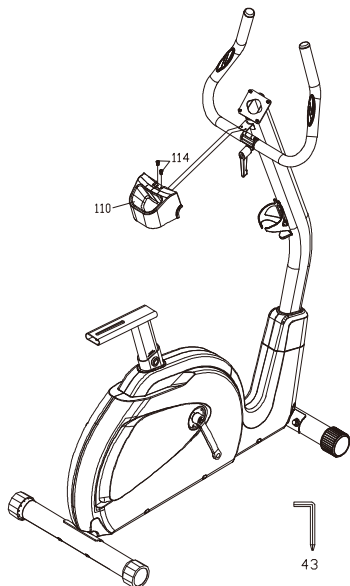


4. Placér cykelstyret (3) på konsollens mast (2). Stram derefter justeringshåndtaget til sadel/styr (19), træk ud i håndtaget (19) og drej det nedad. Før de to 600 mm håndpuls kabler (82) op gennem konsollens monteringsplade.

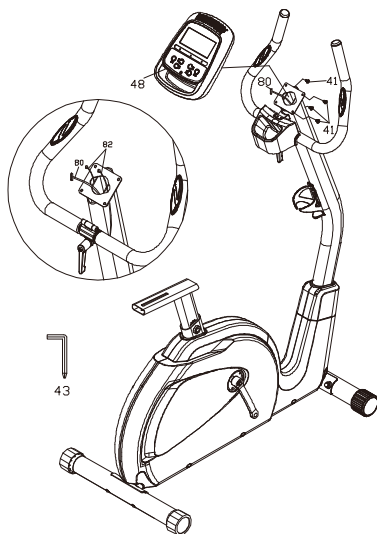


STEP 2.

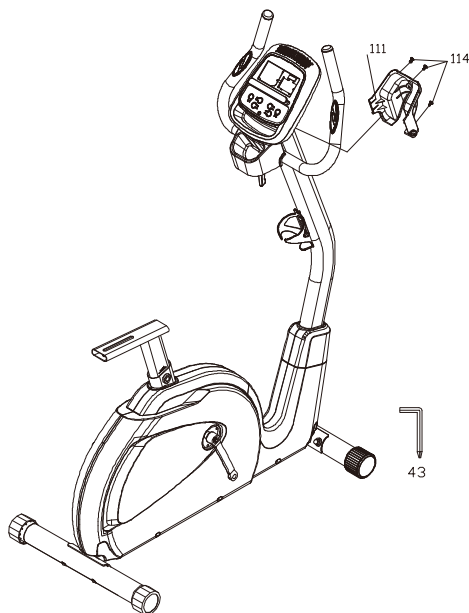
1. Placér plasticskjoldet (bagerst) (110) på toppen af konsolmastens monteringsplade (2), tryk det nedad og fastspænd det med 2 stk. M5 x 12L stjerneskruer (114) og den kombinerede M5 unbrakonøgle og stjerneskruetrækker (43).



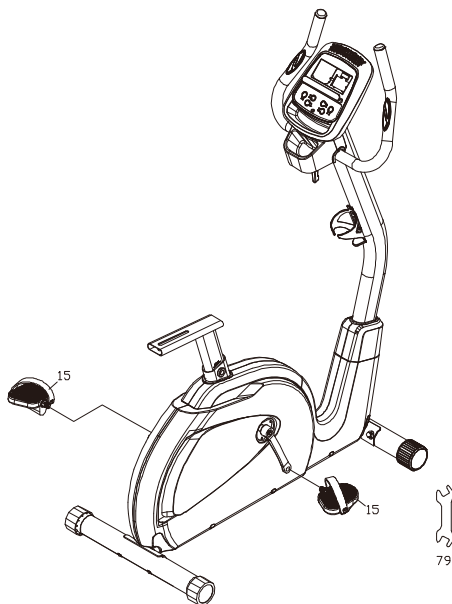
2. Forbind computerkablet (80) og håndpulsledningerne (82) med konsollen (48). Montér konsollen (48) på konsolmastens monteringsplade. Benyt den kombinerede M5 unbrakonøgle og stjerneskruetrækker (43) til at fastspænde 4 stk. M5 x 12L stjerneskruer (41).



3. Benyt den kombinerede unbrakonøgle og stjerneskruetrækker (43):
Afmontér 3 stk. M5 x 12L stjerneskruer (114) fra bagerste plasticskjold (110) og konsolmasten (2). Placér forreste plasticskjold (111) på bagerste plasticskjold (110).
Fastspænd de 3 stk. M5 x 12L stjerneskruer (114).

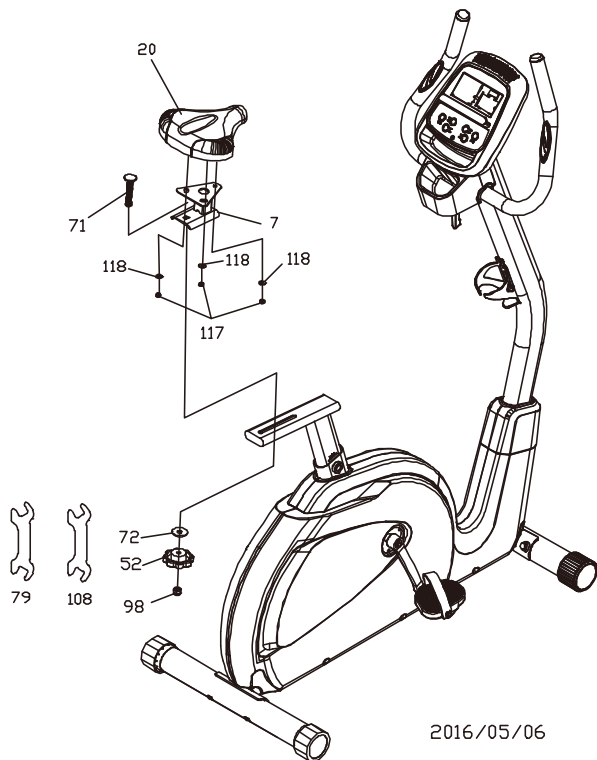


4. Benyt den medleverede 14/15 mm fastnøgle (79) til at monterede begge pedaler (15) på pedalarmene.



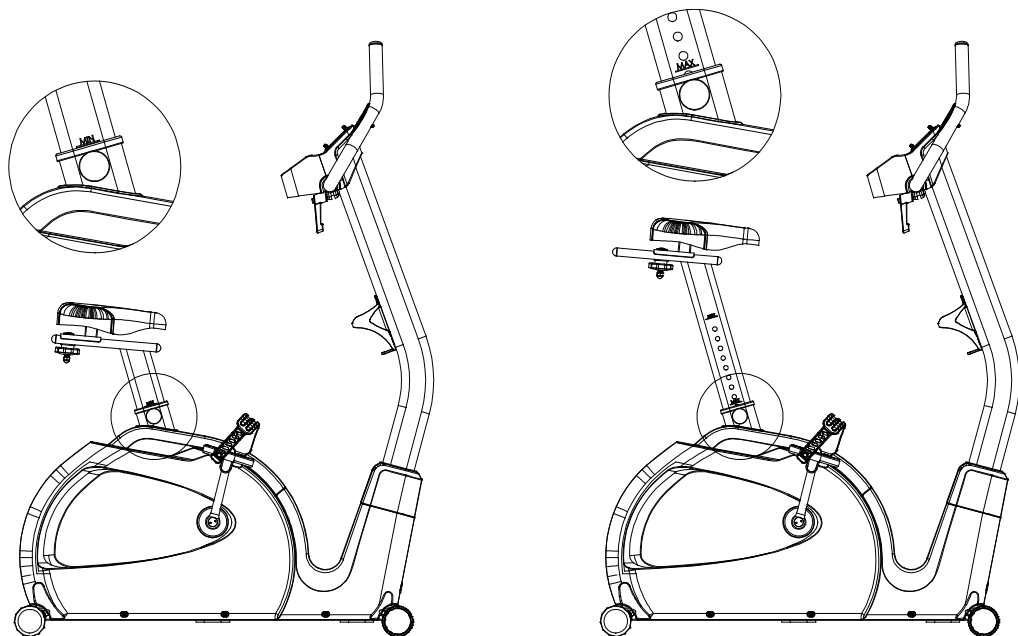
5. Placér det flytbare sadelbeslag (7) over sadelpindens monteringsplade. Placér 1 stk. 3/8" x 2-1/2" bolt (71) gennem det flytbare sadelbeslag og sadelpindens monteringsplade. Nedefra monteres nu 1 stk. Ø10 x Ø30 x 2.0T flad skive (72) og det bagerste justeringshåndtag (52). Benyt 1 stk. 3/8" x 17T topmøtrik (98) og den medleverede 14/15 mm fastnøgle.

Afmontér 3 stk. M8 x 7T nylonmøtrikker (117) og 3 stk. Ø8 x Ø20 x 1.5T flade skiver (118) under sadlen (20). Placér sadlen (20) oven på det flytbare sadelbeslag (7). Benyt den medleverede 13/14 mm fastnøgle (108) til at fastspænde 3 stk. M8 x 7T nylonmøtrikker (117) og 3 stk. Ø8 x Ø20 x 1.5T flade skiver (118).



Justering af sadelhøjden:

Først løsnes håndtaget ved at dreje det mod uret. Du kan nu trække justeringsspinden udad og dermed justere sadelhøjden: Sadlen hæves eller sænkes til den ønskede position og justeringsspinden placeres gennem det ønskede hul. Såvel den øverste som den nederste mulighed er markeret med et MIN. og et MAX.





Knappernes funktioner

START/STOP: 1. Starter træning og sætter træning på pause.

2. Starter måling af fedtprocenten.

3. Holdes knappen nede i 3 sekunder, vil alle værdier blive nulstillet.

NED: Skruer ned for den valgte værdi i din træning: TID, DISTANCE og lignende.

Trykker du på knappen under din træning, bliver belastningen mindre.

OP: Skruer op for den valgte værdi i din træning: TID, DISTANCE og lignende.

Trykker du på knappen under din træning, bliver belastningen større.

SELECT: Bekræfter den valgte værdi eller træningsform.

RECOVERY: Trykker du på denne knap, startes funktionen RESTITUTION – men først når computeren har registreret din aktuelle puls. Restitution er Fitness Niveau 1-6 efter 1 minut. F1 er det bedste og F6 er det værste.

MODE: Denne knap skifter mellem RPM og SPEED eller ODO og DIST under træningen.

Programvalg

Efter starten af cyklingen og benyttelse af knapperne OP eller NED til at vælge træningsparameter, trykkes på SELECT for at starte i den valgte programtype.

Fitnesscyklen har syv programtyper:

Manuelt program, fabriksprogrammer, fedtforbrændingsprogram, pulsmålsprogram, pulskontrolprogram og brugertilpasset program.

Funktioner:

1. SPEED: Viser din aktuelle fart. Den maksimale fart er 99,9 km/t eller mph.
2. RPM: Viser dit aktuelle antal omdrejninger pr. minut (RPM)
3. TIME: Måler din træningstid fra 00:00 til 99:59.
Brugere kan også indtaste den ønskede træningsperiode.
4. DIST: Måler den af dig kørte distance fra 0,00 op til 999,9 km eller mile.
Brugere kan også indtaste den ønskede træningsdistance.
5. ODO: Viser den totale distance, som cyklen har kørt: Fra 0,00 til 999.9 km eller mile.
6. CAL: Beregner og viser antallet af forbrændte kalorier fra 0 til 9999.
Brugere kan også indtaste det ønskede antal kalorier, de ønsker at forbrænde.
7. HEART RATE: Viser din aktuelle puls - som hjerteslag pr. minut.
8. TARGET HR: Brugere kan indtaste deres pulsmål - den ønskede max. puls.
9. PROGRAM: Du kan vælge mellem 7 forskellige programtyper.
10. LEVEL: Programmet har 24 belastningsniveauer og 8 bjælker i hver søjle.
Hver søjle repræsenterer 1 minuts træning (hvis ikke tiden er ændret)
og hver bjælke repræsenterer 3 belastningsniveauer.
11. Musik under træningen: På toppen af konsollen er der en indgang til audio.
Brugeren kan dér tilslutte sin egen MP3 afspiller eller lignende lydkilde.

Træningsparametre:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / TARGET HEART RATE

Valg af træningsparametre

Først vælger du den ønskede træningsform: Manuelt program, fabriksprogrammer, fedtforbrændingsprogram, pulsmålprogram, pulskontrolprogram og brugertilpasset program. Du kan nu vælge adskillige parametre for det ønskede resultat.

Note: Nogle parametre er ikke justérbare i alle programmer.

Tid og distance kan ikke vælges sammen.

Når du har valgt et træningsprogram, vil et tryk på knappen SELECT få tiden til at blinke. Benyt knapperne OP og NED til at indstille den ønskede tid. Tryk på knappen SELECT for at bekræfte dit valg. Den næste parameter vil straks blinke. Benyt fortsat knapperne OP og NED til at indstille din parameter – efterfulgt af et tryk på SELECT. Tryk på knappen START/STOP for at starte træningen.

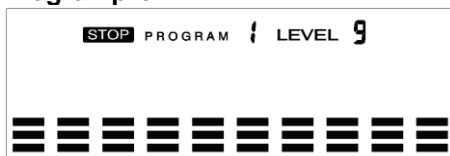
Mere om træningsparametre

Type	Interval	Standard-værdi	Trinstørrelse op/ned	Beskrivelse
Time	0:00 - 99:00	00:00	± 1:00	1. Når displayet viser 0:00, vil tiden tælle op. 2. Når displayet viser 1:00-99:00, vil tiden tælle ned til 0.
Distance	0,00 - 999,0	0,00	±1,0	1. Når displayet viser 0.0, vil Distancen tælle op. 2. Når displayet viser 1.0-999.0, vil distancen tælle ned til 0.
Calories	0 - 9995	0	±5	1. Når displayet viser 0, vil kalorierne tælle op. 2. Når displayet viser 5-9995, vil kalorierne tælle ned til 0.
Age	10 - 99	30	±1	Pulsmålet er baseret på din alder. Når pulsen bliver højere end dit valgte pulsmål, vil pulsen blinke i displayet.
Pulse	60 - 220	90	±1	Interval for mulige pulsmål.

Benyttelse af programmerne

Manuelt (P1)

Programprofil



Benyt knapperne OP og NED til at finde programmet "**Manual**", tryk derefter på SELECT. Den første parameter "Time" vil blinke. Benyt knapperne OP og NED til at vælge tiden. Tryk på SELECT: Den valgte tid bliver gemt og programmet viser den følgende parameter. **** (Hvis du indtaster din træningstid, kan du ikke efterfølgende indtaste en distance)** Fortsæt ned gennem alle parametre og tryk til sidst på knappen START/STOP for at starte din træning.

Note: Hvis en af træningsparameterne tæller ned til nul, vil konsollen bippe og træningen stoppes automatisk. Tryk på knappen START for at genoptage træningen og afslutte den ufuldendte træningsparameter.

Fabriksprogrammer (P2 - P13)

Programprofil

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



RULLENDE

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



FEDTFORBRÆNDING

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



TRIN

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALLER

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



KLATRING

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



BAKKE

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



DAL

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



RAMPE

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



FORHINDRINGER

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



SPURT

12 programprofiler er fabriksprogrammerede: RULLENDE, DAL, FEDTFORBRÆNDING, RAMPE, TRIN, FORHINDRINGER, INTERVALLER, PLATEAU, KLATRING, OFF ROAD, BAKKE og SPURT.

Alle 12 programprofiler har hver 24 belastningsniveauer.

Indstilling af parametre for fabriksprogrammer

Vælg et af de 12 programmer med knapperne OP og NED og tryk derefter på SELECT. Den første parameter "Time" vil blinke. Benyt knapperne OP og NED til at vælge tiden. Tryk på SELECT: Den valgte tid bliver gemt og programmet viser den følgende parameter. Fortsæt gennem alle parametre og tryk på knappen START/STOP for at starte træningen.

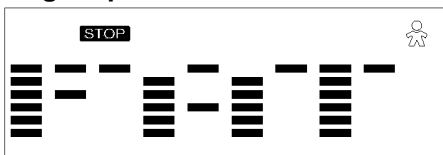
Træning med et af fabriksprogrammerne

Du kan træne med forskellige belastninger i forskellige intervaller - efterhånden som profilerne blinker. Du kan træne med netop den belastning, du ønsker – tryk blot på OP eller NED under træningen.

Note: Hvis du vælger at indtaste din træningstid, kan du ikke efterfølgende indtaste en distance. Hvis en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil konsollen bippe og træningen stoppes automatisk. Tryk på knappen START for at genoptage træningen og afslutte den ufuldendte træningsparameter.

FEDTFORBRÆNDINGSPROGRAM

Programprofil



Indtastning af data til fedtforbrændingsprogrammet

Vælg "**BODY FAT Program**" ved hjælp af knapperne OP og NED og tryk derefter på knappen SELECT. I displayet vil "MALE" nu blinke. Brug knapperne OP og NED til at vælge dit køn og tryk derefter på SELECT - for at gemme dit valg og flytte til næste parameter. Højden "175" vil nu blinke. Brug knapperne OP og NED til justere højden og tryk derefter på SELECT - for at gemme dit valg og flytte til næste data.

Vægten "75" vil nu blinke. Brug knapperne OP og NED til justere vægten og tryk derefter på SELECT - for at gemme dit valg og flytte til næste data.

Alderen "30" vil nu blinke. Brug knapperne OP og NED til justere alderen og tryk derefter på SELECT - for at gemme dit valg.

Tryk på START/STOP for at starte målingen – husk at holde fast om pulsmålingspunkterne på cyklens styr.

Efter 15 sekunder vil displayet vise dine værdier: Fedtprocent, BMR, BMI og kropstype.

NOTE - KROPSTYPER:

Der er 9 kropstyper, afhængigt af den målte fedtprocent. Type 1 er fra 5% til 9%. Type 2 er fra 10% til 14%. Type 3 er fra 15% til 19%. Type 4 er fra 20% til 24%. Type 5 er fra 25% til 29%. Type 6 er fra 30% til 34%. Type 7 er fra 35% til 39%. Type 8 er fra 40% til 44%. Type 9 er fra 45% til 50%.

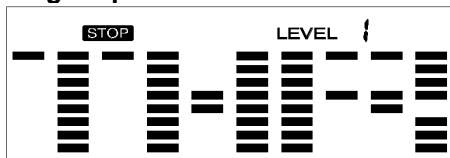
BMR: Basal Metabolisme Ratio

BMI: Body Mass Index

Tryk på knappen START/STOP for at returnere til udgangspositionen.

PULSMÅLSPROGRAM

Programprofil



Indtastning af data til programmet PULSMÅL (TARGET H.R.)

Vælg "**TARGET H.R.**" ved hjælp af knapperne OP og NED og tryk derefter på knappen SELECT. Den første parameter "Time" vil blinke. Benyt knapperne OP og NED til at vælge tiden. Tryk på SELECT: Den valgte tid bliver gemt og programmet viser den følgende parameter.

**** (Hvis du indtaster din træningstid, kan du ikke efterfølgende indtaste en distance)**

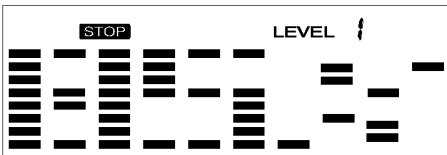
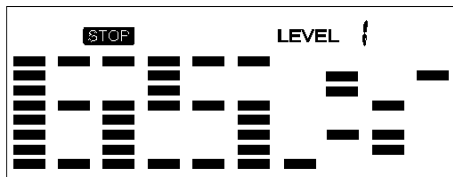
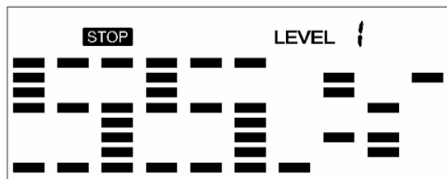
Fortsæt ned gennem alle parametre og tryk til sidst på knappen START/STOP for at starte din træning.

Note: Hvis din puls er over eller under det af dig valgte pulsmål (± 5), vil computeren automatisk justere belastningen. Computeren vil checke det circa hvert 10. sekund. Den vil så justere med et trin i belastningen (Note: hver bjælke på displayet rummer tre forskellige belastningsniveauer). Hvis pulssignalet ikke længere modtages, vil computeren holde belastningen konstant i 60 sekunder. Derefter vil den reducere med ét belastningsniveau for hvert 10. sekund.

Hvis en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil konsollen bippe og træningen stoppes automatisk. Tryk på knappen START for at genoptage træningen og afslutte den ufuldendte træningsparameter.

PULSKONTROL program

Programprofil



Der er fire valgmuligheder vedr. pulsmål

HRC - 55% TARGET H.R. = 55% af din max. puls (220 minus din alder)

HRC - 65% TARGET H.R. = 65% af din max. puls (220 minus din alder)

HRC - 75% TARGET H.R. = 75% af din max. puls (220 minus din alder)

HRC - 85% TARGET H.R. = 85% af din max. puls (220 minus din alder)

Indtastning af data til programmet PULSKONTROL

Vælg "**Heart Rate Control Program**" ved hjælp af knapperne OP og NED og tryk derefter på knappen SELECT. Den første parameter "Time" vil blinke. Benyt knapperne OP og NED til at vælge tiden. Tryk på SELECT: Den valgte tid bliver gemt og programmet viser den følgende parameter.

**** (Hvis du indtaster din træningstid, kan du ikke efterfølgende indtaste en distance)**

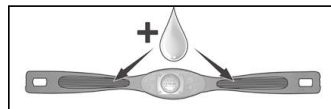
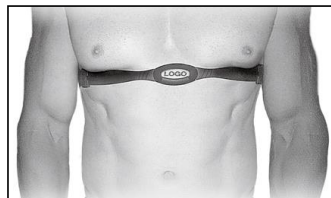
Fortsæt ned gennem alle parametre og tryk til sidst på knappen START/STOP for at starte din træning.

Note: Hvis din puls er over eller under det af dig valgte pulsmål (± 5), vil computeren automatisk justere belastningen. Computeren vil checke det circa hvert 10. sekund. Den vil så justere med et trin i belastningen (Note: hver bjælke på displayet rummer tre forskellige belastningsniveauer). Hvis pulssignalet ikke længere modtages, vil computeren holde belastningen konstant i 60 sekunder. Derefter vil den reducere med ét belastningsniveau for hvert 10. sekund.

Hvis en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil konsollen bippe og træningen stoppes automatisk. Tryk på knappen START for at genoptage træningen og afslutte den ufuldendte træningsparameter.

Anvendelse af brystrem (sælges separat)

1. Sæt senderen fast på den elastiske rem – brug låsemekanismerne.
2. Stram remmen så meget som muligt – men husk, at det fortsat skal føles komfortabelt.
3. Placér logo'et på senderen midt på din brystkasse. Logo'et skal vende væk fra brystkassen (være synligt). (Nogle mennesker skal flytte senderen lidt til venstre for midten af brystkassen).
4. Senderen skal side lige under brystmusklerne.
5. Sved er en fremragende leder af de små elektriske signaler fra hjertet.



Men rent vand kan også benyttes til at fugte elektroderne (de to ovale og ribbede områder på hver sin side af senderen plus begge sider af selve senderen).

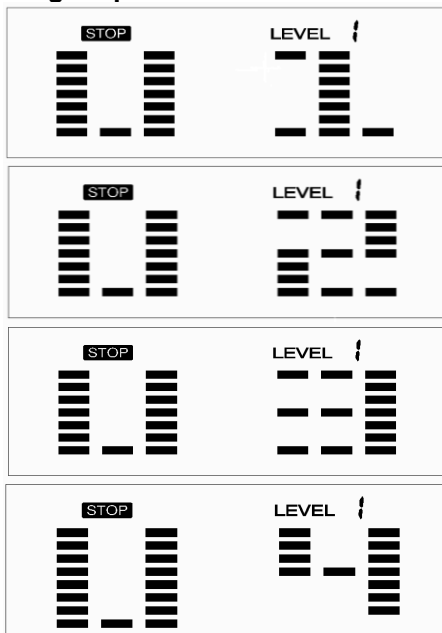
Det anbefales også, at du anvender senderen med brystremmen i et par minutter, før du starter din træning. Nogle mennesker kan have lidt svært ved at opnå et stærkt og konstant signal fra brystremmens sender – dette skyldes kroppens kemi.

Efter opvarmningen bliver dette problem mindre. Bemærk venligst, at du sagtens kan bære bluse eller andet tøj over senderen/brystremmen – det påvirker ikke signalerne.

6. Din træning skal foregå tæt på modtageren for at opnå et stærkt og konstant signal – afstanden mellem sender og modtager skal respekteres. Rækkevidden kan variere lidt, men sørg for at blive i umiddelbar nærhed af modtageren – det giver stærke og pålidelige visninger af din puls. Hvis senderen sidder direkte på din bare hud, er signalet stærkest. Ønsker du imidlertid af bære senderen uden på en T-shirt eller lignende, bør du fugte det område af blusen, som senderen berører.

Brugertilpasset program

Programprofil



Fire brugertilpassede programmer tillader brugeren at skabe sit eget program, der omgående kan benyttes.

Indtastning af data til BRUGERTILPASSET program

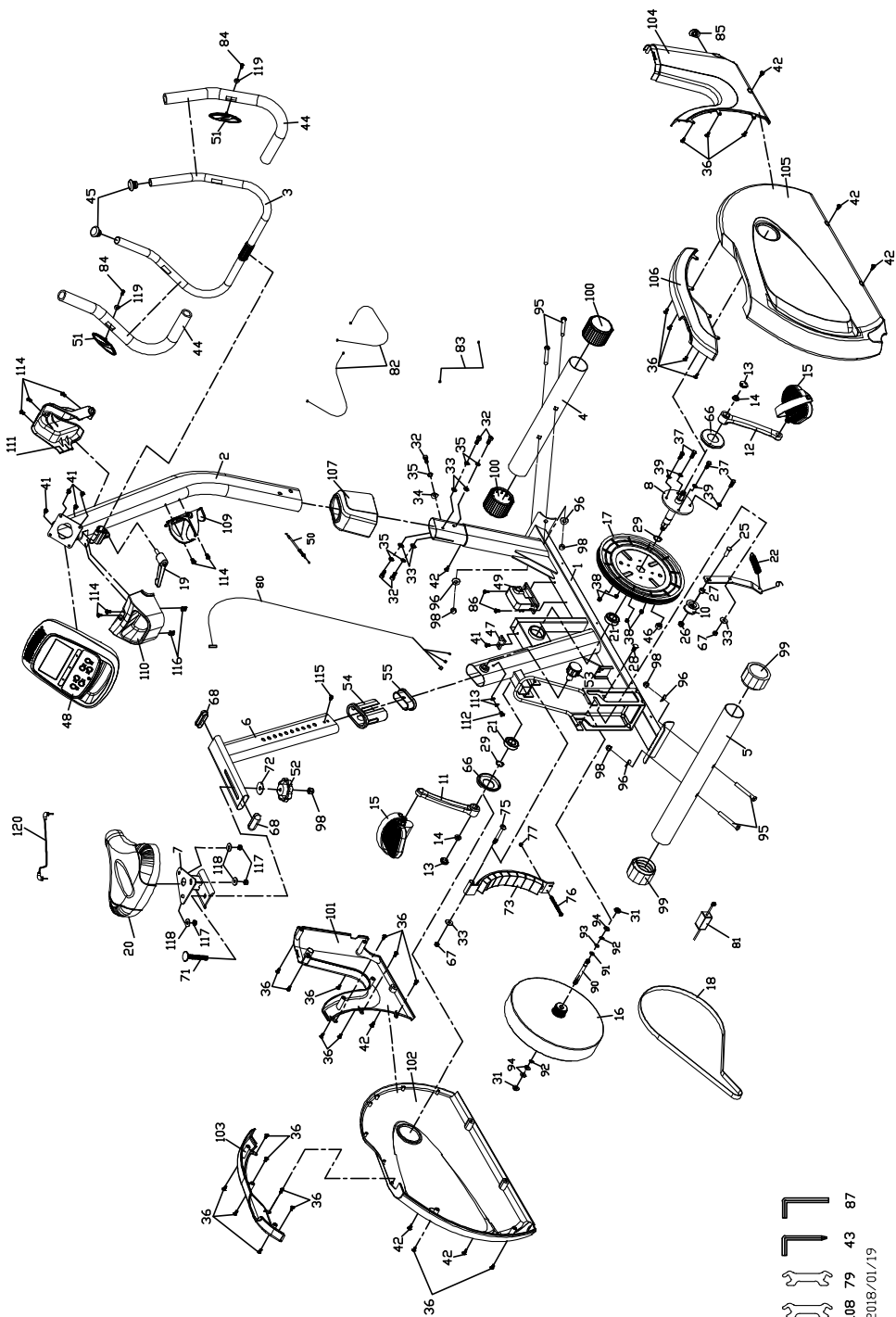
Vælg "**USER PROGRAM**" ved hjælp af knapperne OP og NED og tryk derefter på knappen SELECT. Den første parameter "Time" vil blinke. Benyt knapperne OP og NED til at vælge tiden. Tryk på SELECT: Den valgte tid bliver gemt og programmet viser den følgende parameter.

**** (Hvis du indtaster din træningstid, kan du ikke efterfølgende indtaste en distance)**

Fortsæt ned gennem alle parametre og tryk til sidst på knappen START/STOP for at starte din træning.

Efter at du har afsluttet opsætningen af de ønskede parametre vil Level 1 blinke. Benyt knapperne OP og NED til at justere og tryk derefter på knappen SELECT (der er i alt 10 gange). Tryk derefter på START/STOP for at starte din træning.

Note: Hvis en af træningsparametrene tæller ned til nul, vil konsollen bippe og træningen stoppes automatisk. Tryk på knappen START for at genoptage træningen og afslutte den ufuldendte træningsparameter.



Liste over dele – med deres numre og antal

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Handle Bar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Rear Stabilizer	1
6	Inner Slide	1
7	Sliding Seat Mount	1
8	Crank Axle	1
9	Idler Bracket	1
10	Axle for Idler Wheel	1
11	Crank Arm (L)	1
12	Crank Arm (R)	1
13	Crank Arm End Cap	2
14	M10 x 7T_Nut	2
15	Pedal	1
16	Flywheel	1
17	Drive Pulley	1
18	Belt	1
19	Seat/Handlebar Adjustable Locking Lever	1
20	Seat	1
21	6004_Bearing	2
22	Spring	1
25	3/8" x 28L_Carriage Bolt	1
26	3/8" x 7T_Nyloc Nut	1
27	Sleeve	1
28	5/16" x 20L_Carriage Bolt	1
29	Ø20_C Ring	2
31	3/8" x UNF26 x 7T_Nut	2
32	5/16" x UNC18 x 3/4" Socket Head Cap Bolt	5
33	Ø8 x Ø18 x 1.5T_Flat Washer	6
34	Ø8 x Ø19 x 1.5T_Curved Washer	1
35	Ø5/16" x 1.5T_Spring Washer	5
36	Ø4 x 12L_Sheet Metal Screw	24
37	1/4" x UNC20 x 5/8" Hex Head Bolt	4

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
38	1/4" x UNC20 x 5.5T_Nyloc Nut	4
39	Ø1/4" x 13 x 1.0T_Flat Washer	4
41	M5 x P0.8 x 12L_Philips Head Screw	5
42	Ø5 x 16L_Tapping Screw	7
43	Combination M5 Allen Wrench & Philips Head Screw Driver	1
44	Handgrip Foam	2
45	Button Head Plug	2
46	Magnet	1
47	300 mm_Reed Switch	1
48	Console Assembly	1
49	Gear Motor	1
50	Flywheel Steel	1
51	Handpulse Sensor (without wire)	2
52	Aft Adjustment Knob	1
53	Knob	1
54	Slider Sleeve	1
55		1
66	Crank Arm Cover	2
67	5/16" x UNC18 x 6T_Nyloc Nut	2
68	End Cap	2
71	3/8" x UNC16 x 2-1/2" Carriage Bolt	1
72	Ø10 x Ø30 x 2.0T_Flat Washer	1
73	Flywheel Magnets Mounting Plate	1
75	5/16" x UNC18 x 65L Button Head Socket Bolt	1
76	M5 x P0.8 x 75L_Philips Head Screw	1
77	M5 x P0.8 x 5T_Nyloc Nut	1
79	14/15 mm_Double Open-End Wrench	1
80	1600 mm_Computer Cable	1
81	Power Adaptor	1
82	600 mm_Handpulse Wire	2
83	DC Power Cord	1
84	Ø4 x 20L_Sheet Metal Screw	2
85	Power	1
86	M5 x P0.8 x 12L_Philips Head Screw	2
87	L Allen Wrench	1
90	Axle	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
91	Ø12.4 x Ø19 x 0.5T Flat Washer	1
92	Ø12_C Ring	2
93	Ø12_Wave Washer	1
94	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Flat Washer	3
95	3/8" x UNC16 x 3" Carriage Bolt	4
96	Ø10 x Ø23 x 1.5T_Curved Washer	4
98	3/8" x UNC16 x 17T_Cap Nut	5
99	Rear Stabilizer Roller	2
100	Transportation Wheel	2
101	Front Shroud (L)	1
102	Chain Cover (L)	1
103	Upper Chain Cover (L)	1
104	Front Shroud (R)	1
105	Chain Cover (R)	1
106	Upper Chain Cover (R)	1
107	Console Mast Cover	1
108	13/14 mm Double Open-End Wrench	1
109	Drink Bottle Holder	1
110	Chin Cover (Rear)	1
111	Chin Cover (Front)	1
112	M5 x P0.8 x 6L_Philips Head Screw	1
113	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Flat Washer	2
114	M5 x P0.8 x 12L_Philips Head Screw	7
115	M5 x P0.8 x 12L_Flat Head Socket Screw	1
116	Plate	2
117	M8 x 7T_Nyloc Nut	3
118	Ø8 x Ø20 x 1.5T_Flat Washer	3
119	Ø6 x Ø19 x 1T_Curved Washer	2
120	400 mm Audio Cable	1