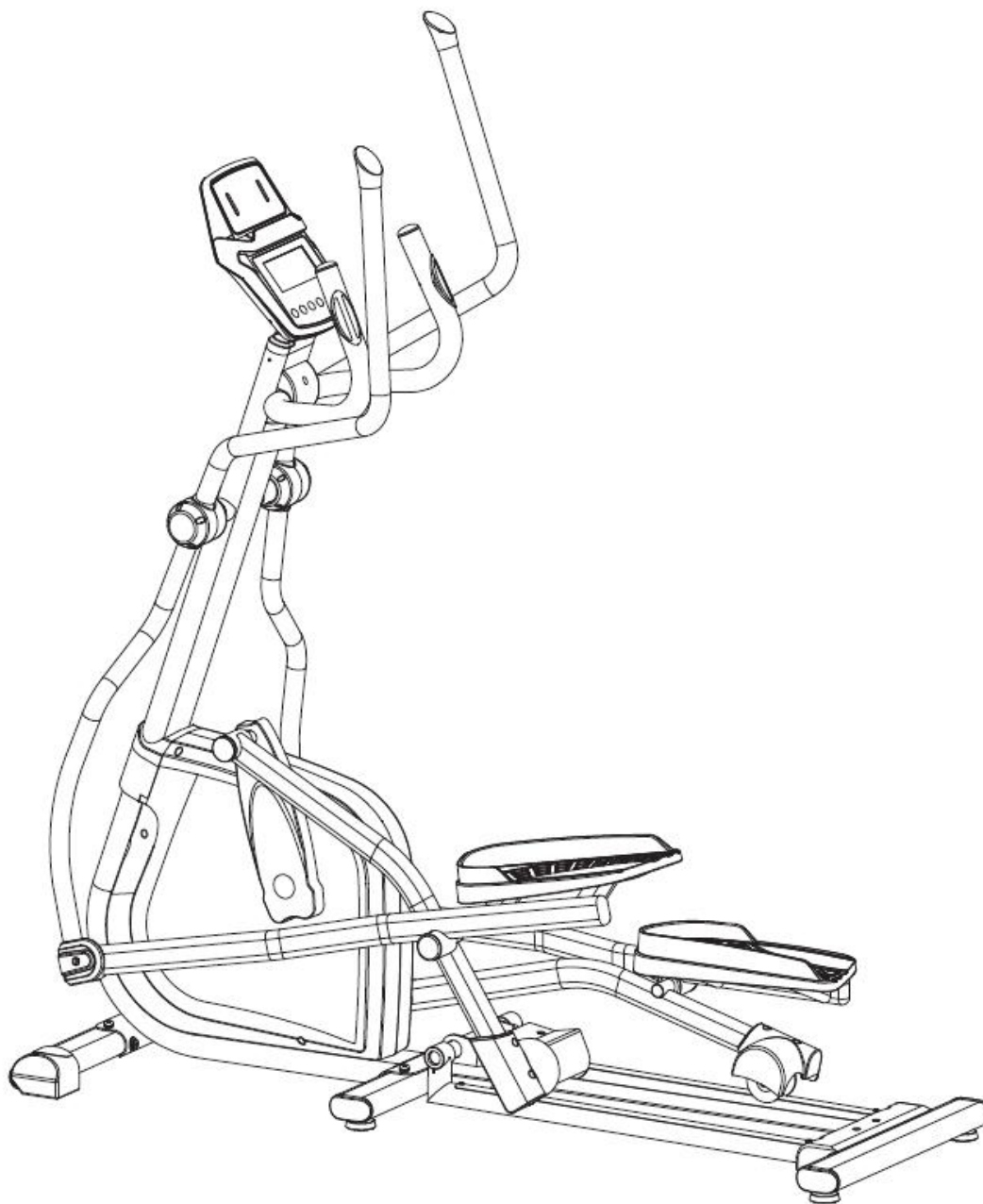




Bruksanvisning Master CF52



GENERALAGENT: VARTEX AB, BATTERIVÄGEN 14, 432 32 VARBERG, SWEDEN
info@masterfitness.se
www.masterfitness.se

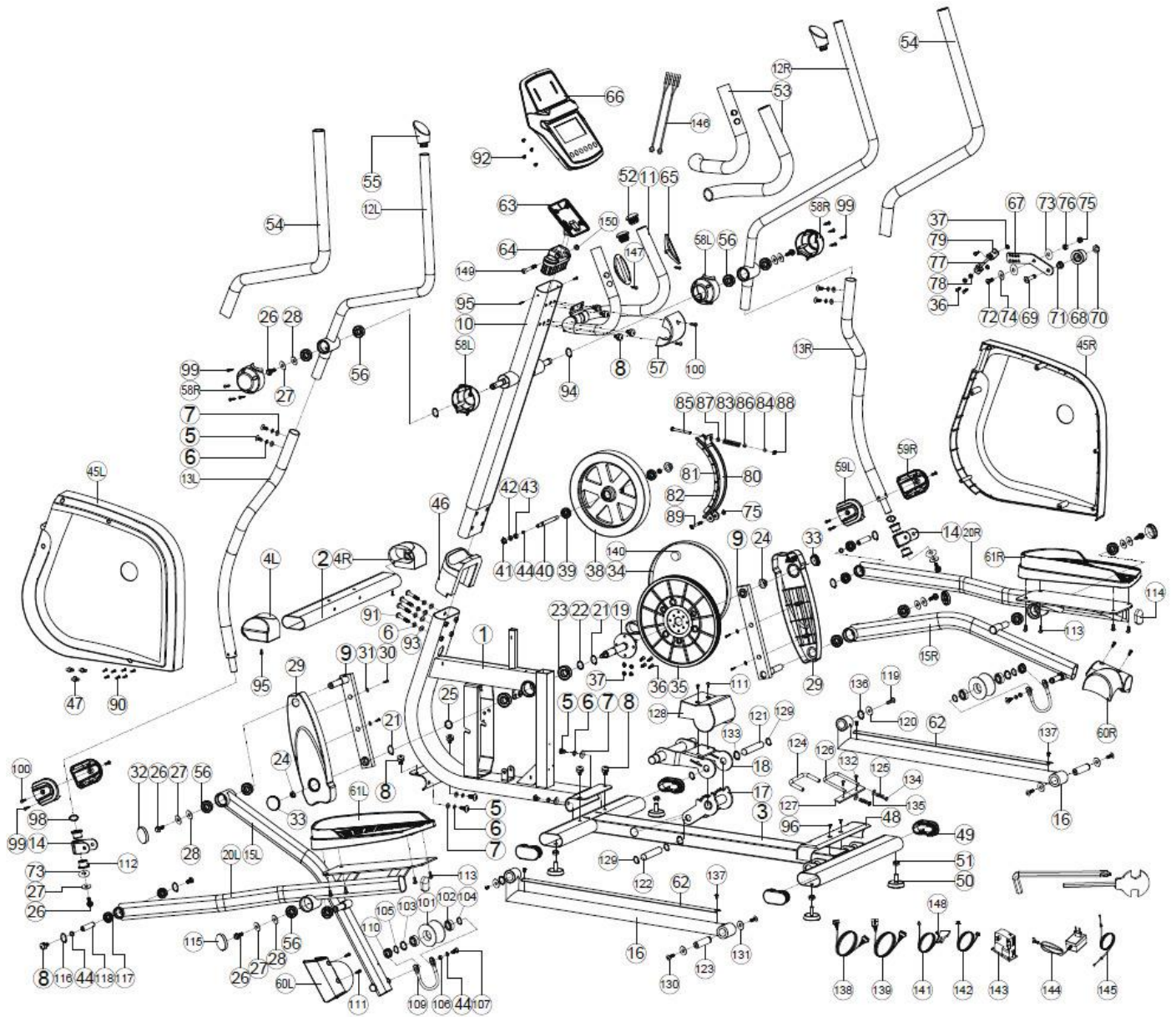
Säkerhetsinstruktioner



- För att säkerställa den bästa säkerheten för ergometercykeln, kontrollera den regelbundet för skador och slitna delar.
- Om du överlämnar denna ergometercykel till en annan person eller om du tillåter en annan person att använda den, se till att personen är bekant med innehållet och instruktionerna i denna bruksanvisning.
- Endast en person får använda ergometercykeln samtidigt.
- Kontrollera före första användningen och sedan regelbundet att alla skruvar, bultar och andra sammanfogningar är ordentligt åtdragna och sitter ordentligt.
- Innan du börjar träna, ta bort alla vassa föremål runt ergometercykeln.
- Använd bara ergometercykeln om den fungerar felfritt.
- Alla trasiga, slitna eller defekta delar måste omedelbart bytas ut, och/eller ergometercykeln får inte längre användas förrän den har underhållits och reparerats ordentligt.
- Föräldrar och andra ansvariga personer bör vara medvetna om sitt ansvar för situationer som kan uppstå för vilka ergometercykeln inte har utformats, och som kan uppstå på grund av barns naturliga lekinstinkt och experimentlusta.
- Om du tillåter barn att använda denna ergometercykel, var noga med att ta hänsyn till och bedöma deras psykiska och fysiska tillstånd och utveckling, och framför allt deras temperament. Barn bör endast använda ergometercykeln under övervakning av vuxen och instrueras om korrekt användning av ergometercykeln. Ergometercykeln är inte en leksak.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt ergometercykeln när du ställer upp den.
- Observera att en felaktig och överdriven träning kan vara skadlig för din hälsa.
- Se till att spakar och andra justeringsmekanismer inte sticker ut i rörelseområdet under träningen.
- När du ställer upp ergometercykeln var noga med att den står på ett stabilt underlag och att eventuella ojämnheter i golvet jämnas ut.
- Använd alltid kläder och skor som är lämpliga för träning på ergometercykeln. Kläderna måste vara utformade så att de inte fastnar i någon del av ergometercykeln under träningen på grund av deras form (till exempel längd). Var noga med att bära skor som är lämpliga för träning, som stöder fötterna ordentligt och som är försedda med en halkfri sula.
- Var noga med att konsultera en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Läkaren kan ge dig bra tips och råd med hänsyn till den individuella ansträngningen såväl som typ av träning samt förnuftiga matvanor.

- Montera ergometercykeln enligt monteringsanvisningarna och var noga med att bara använda de delar som medföljer ergometercykeln och konstruerats för den. Före montering, se till att innehållet i leveransen är komplett genom att referera till dellistan i bruksanvisningen.
- Ergometercykeln är avsedd för inomhusbruk. Var noga med att ställa upp ergometercykeln på en torr och jämn plats och alltid skydda den från fukt. Om du vill skydda lokalen mot tryckmärken, föroreningar etc, rekommenderar vi att lägga en lämplig halkfri matta under ergometercykeln.
- Den allmänna regeln är att ergometercykeln och träningsredskap inte är leksaker. Därför får de endast användas av korrekt informerade eller instruerade personer.
- Sluta omedelbart träna i händelse av yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra fysiska symptom. I tveksamma fall kontakta din läkare omedelbart.
- Barn, funktionshindrade och handikappade personer bör endast använda ergometercykeln under överinseende och i närvaro av en annan person som kan ge stöd och korrekta instruktioner.
- Se till att dina och andra personers kroppsdelar aldrig är i närheten av rörliga delar på ergometercykeln under användningen.
- När du justerar de justerbara delarna, se till att de är rätt inställda och observera det markerade maxjusteringsläget, till exempel för sadelstolpen.

Sprängskiss



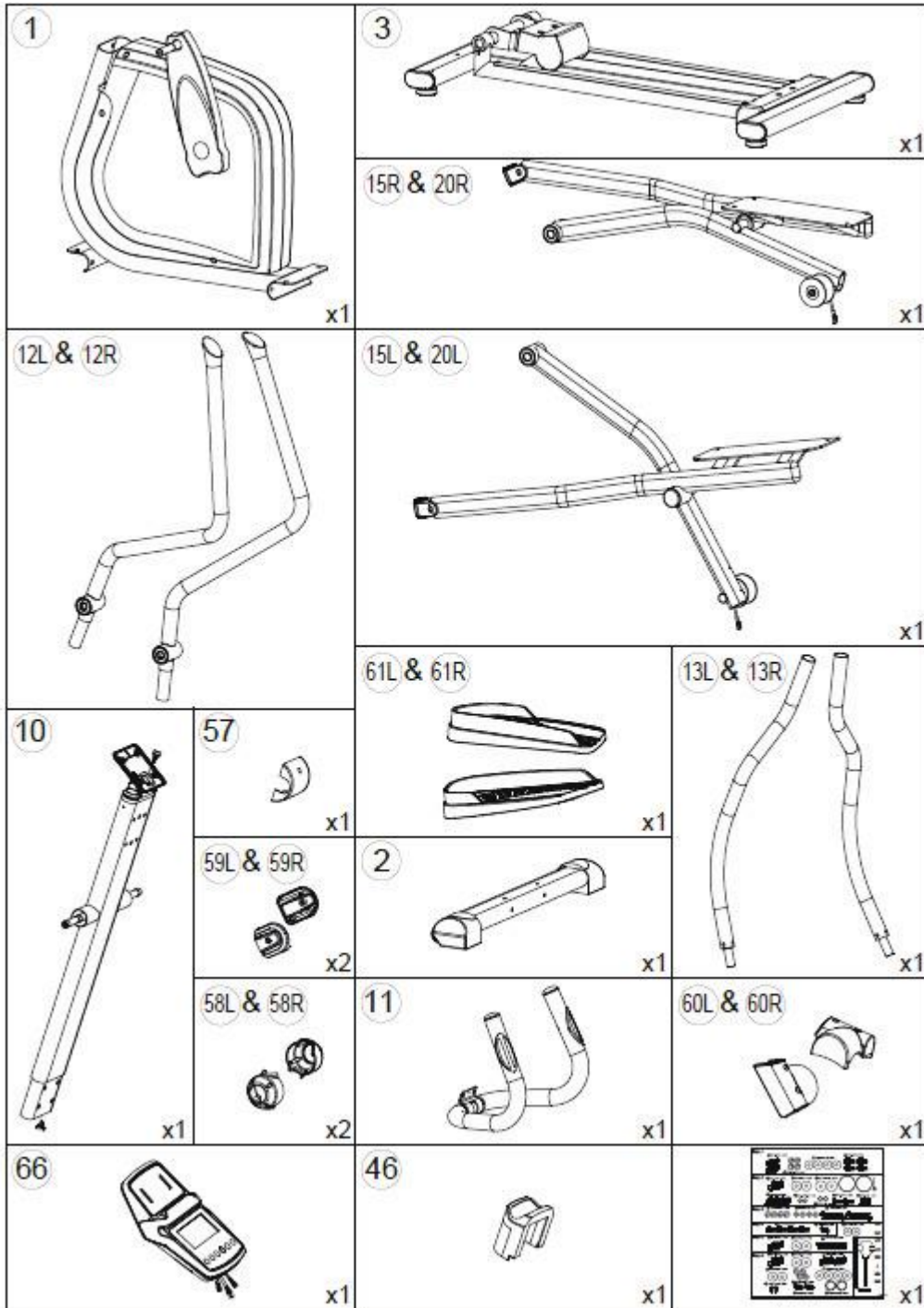
Lista över delar

| Part no | Description | Qty | Part no | Description | Qty |
|---------|---|-----|---------|------------------------------|-----|
| 1 | Main frame | 1 | 72 | Bolt M8*25,15mm | 1 |
| 2 | Front stabilizer | 1 | 73 | Plastic washer D10*D24*0.4T | 4 |
| 3 | Rear stabilizer | 1 | 74 | Flat washer D30*D8.5*2.0T | 1 |
| 4L | Moving Foot Cap (Left) | 1 | 75 | Anti-loose nut M8*1.25*8T | 2 |
| 4R | Moving Foot Cap (right) | 1 | 76 | Nut M8*1.25*6T | 1 |
| 5 | Allen bolt M8*1.25*20L | 8 | 77 | Bolt M6*65L | 1 |
| 6 | Spring washer D15.4xD8.2x2T | 12 | 78 | Nut M6*1*6T | 1 |
| 7 | Curve washer D22xD8.5x1.5T | 8 | 79 | Fixing plate | 2 |
| 8 | Allen bolt M8x1.25x20L | 12 | 80 | Magnet fixing bracket set | 1 |
| 9 | Crank welding set | 2 | 81 | Magnetic cell | 7 |
| 10 | Handlebar post | 1 | 82 | Magnetic | 8 |
| 11 | Handlebar welding set | 1 | 83 | Spring D1.2*55L | 1 |
| 12L | Left movable handlebar | 1 | 84 | Flat washer D13*D6.5*1.0T | 1 |
| 12R | Right movable handlebar | 1 | 85 | Bolt M6*60L | 1 |
| 13L | Left movable handlebar supporting tube | 1 | 86 | Nylon washer D6*D19*1.5T | 1 |
| 13R | Right movable handlebar supporting tube | 1 | 87 | Nut M6*1*6T | 1 |
| 14 | Pedal bottom bracket welding set | 2 | 88 | Anti-loose nut M6*1*6T | 1 |
| 15L | Supporting tube for left pedal | 1 | 89 | Allen bolt M8*1.25*55L | 1 |
| 15R | Supporting tube for right pedal | 1 | 90 | Screw ST4.2x1.4x20L | 7 |
| 16 | Slide rail welding set | 2 | 91 | Allen bolt M8*1.25*50L | 4 |
| 17 | Rotation axle welding set | 1 | 92 | Bolt M5*0.8*15L | 4 |
| 18 | Ajustable rod | 1 | 93 | F D16*D8.5*1.2T | 4 |
| 19 | Crank axle | 1 | 94 | C-clip S-17(1T) | 2 |
| 20L | Left pedal supporting tube | 1 | 95 | Screw ST4.2x1.4x15L | 4 |
| 20R | Right pedal supporting tube | 1 | 96 | Bolt ST4*1.41*15L | 5 |
| 21 | C-clip D22.5*D18.5*1.2T | 2 | 97 | Bolt M5*0.8*12L | 2 |
| 22 | Waved washer D27*D20.3*0.5T | 1 | 98 | Waving wahser D26*D19.5*0.3T | 2 |
| 23 | Bearing #6004ZZ | 2 | 99 | Screw ST4*1.41*15L | 10 |
| 24 | Anti-slip nut M10*1.25*7T | 2 | 100 | Screw M5*0.8*12L | 6 |
| 25 | Flat washer D26*D21*1.5T | 1 | 101 | Roller | 2 |
| 26 | Hex bolt M8*1.25*20L | 8 | 102 | Bearing 6002 ZZ | 4 |
| 27 | Flat washer D25xD8.5x2T | 8 | 103 | Waving wahser D21xD16.2x0.3T | 2 |
| 28 | Buffer | 6 | 104 | C-clip S-15(1T) | 2 |
| 29 | Crank cover | 2 | 105 | C-clip S-17(1T) | 2 |
| 30 | Screw ST4*1.41*15L | 4 | 106 | Spacer ring D11.5*D8*3.5T | 2 |
| 31 | Flat washer D15*D5.2*1.0T | 4 | 107 | Screw M8*1.25*16L | 2 |
| 32 | Axle cover | 2 | 108 | | |
| 33 | Side cap | 2 | 109 | Roller rope | 2 |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------|---|-----|-----------------------------------|---|
| 34 | Belt 430 (1092) ,PJ6 | 1 | 110 | Waving wahser D22*D17*0.3T | 8 |
| 35 | Belt pulley | 1 | 111 | Bolt M5*0.8*12L | 6 |
| 36 | Bolt M6x1.0x15L | 6 | 112 | Spacer bushing | 4 |
| 37 | Anti-loose nut M6x1.0x6T | 7 | 113 | Bolt M6*1*10L | 8 |
| 38 | Flywheel D260x77L | 1 | 114 | Oval Cap 25*50*28L | 2 |
| 39 | Bearing #6000ZZ | 2 | 115 | Round cap D45*15 | 2 |
| 40 | Flywheel axle | 1 | 116 | C-clip D15.5*D10.8*1T | 4 |
| 41 | Anti-slip nut 3/8"-26UNF*6.5T | 2 | 117 | Bearing #6001-2RS | 4 |
| 42 | Nut D9.5x5T(3/8"-26UNFx5T) | 2 | 118 | Short axle | 2 |
| 43 | Nut D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T) | 1 | 119 | Bolt M6*1*15L | 2 |
| 44 | Fixing ring D13*D10*1.9T | 5 | 120 | Flat washer D28*D6.5*2.0T | 2 |
| 45L | Left chain cover | 1 | 121 | Rotation axle | 1 |
| 45R | Right chain cover | 1 | 122 | Fixed axle | 2 |
| 46 | Upper cover | 1 | 123 | Front pedal axle | 1 |
| 47 | Pin D6*26.5*7.7 | 3 | 124 | Dip foam | 1 |
| 48 | Cover for rear stabilizer | 1 | 125 | Spring | 2 |
| 49 | Oval Cap 40*80*33 | 4 | 126 | Hand grip | 1 |
| 50 | Adjustable round wheel | 4 | 127 | Lock plate | 1 |
| 51 | Nut M10*1.5*8T | 4 | 128 | Fluted disc cover | 1 |
| 52 | Mushroom cap | 2 | 129 | C-clip D21.5*D17.5*1.2T | 4 |
| 53 | Foam D30*3T*520L | 2 | 130 | Allen bolt M8*1.25*20L | 4 |
| 54 | Foam D26*3T*910L | 2 | 131 | Flat washer D30*D8.5*2T | 4 |
| 55 | Round cap D28*90L | 2 | 132 | Bolt M4*0.7*12L | 2 |
| 56 | Bearing #6003ZZ | 8 | 133 | Waved washer D27*D20.3*0.5T | 4 |
| 57 | Handlebar cover | 1 | 134 | Cone-shaped washer D14*D8.5*4T | 2 |
| 58L | Left upper cap | 2 | 135 | Flat washer D18*D8.5*1.2T | 2 |
| 58R | Right upper cap | 2 | 136 | Waved washer D24.3*D30.9*0.4T | 2 |
| 59L | Cover for universal axle(left) | 2 | 137 | Cross bolt M6*1*12L | 4 |
| 59R | Cover for universal axle(right) | 2 | 138 | Upper computer cable | 1 |
| 60L | Roller cover(left) | 1 | 139 | Lower computer cable | 1 |
| 60R | Roller cover(right) | 1 | 140 | Round magnet | 1 |
| 61L | Left pedal | 1 | 141 | Sensor cable | 1 |
| 61R | Right pedal | 1 | 142 | Power cable | 1 |
| 62 | Slide rail plate | 2 | 143 | Motor | 1 |
| 63 | Computer fixing plate | 1 | 144 | Adaptor | 1 |
| 64 | Computer bracket | 1 | 145 | Tension cable | 1 |
| 65 | Handle pulse | 2 | 146 | Handle pulse cable | 2 |
| 66 | Computer | 1 | 147 | Bolt ST4x25L | 2 |
| 67 | Fixing plate for idle wheel | 1 | 148 | Bolt ST4*1.41*13L,D10 | 1 |

| | | | | | |
|----|----------------------------|---|-----|---------------------------|---|
| 68 | Idle wheel | 1 | 149 | Screw M8*1.25*45L | 1 |
| 69 | Allen bolt M10*35L | 1 | 150 | Anti-loose nut M8*1.25*8T | 1 |
| 70 | Anti-loose nut M10x1.5x10T | 1 | 151 | Hex spanner | 1 |
| 71 | Bushing | 1 | 152 | spanner | 1 |

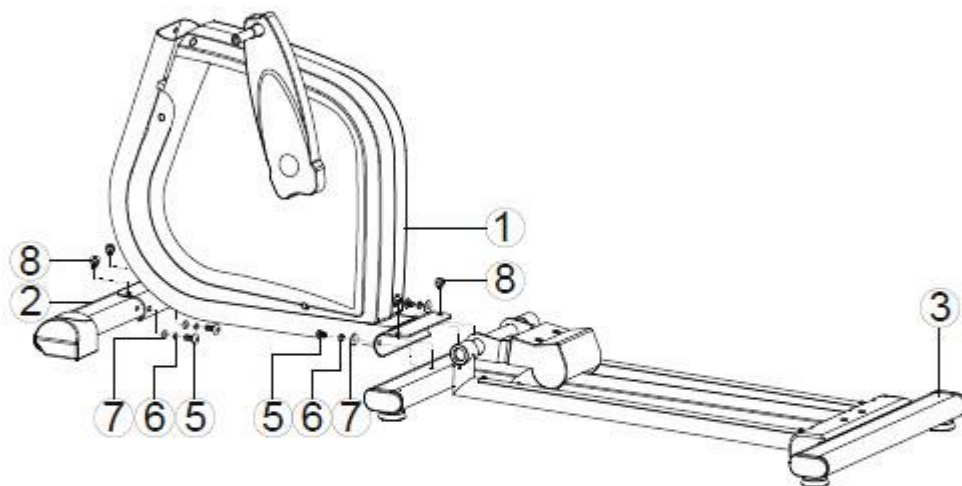
CHECKLISTA



STEG 1



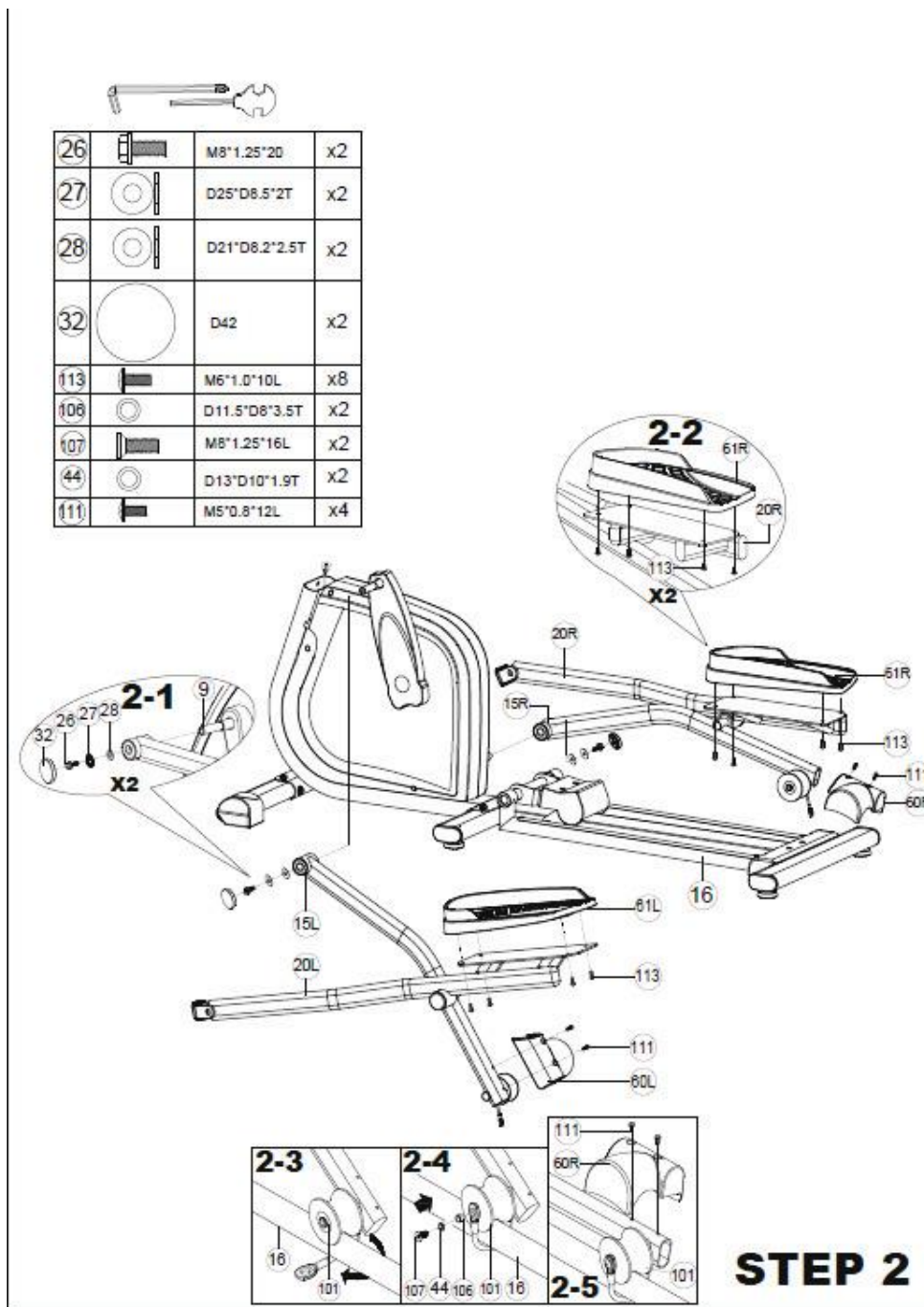
| | | | |
|---|--|---------------|----|
| 5 | | M8*1.25*20L | x4 |
| 6 | | D15.4*D8.2*2T | x4 |
| 7 | | D22*D8.5*1.5T | x4 |
| 8 | | M8*1.25*20L | x4 |



STEP 1

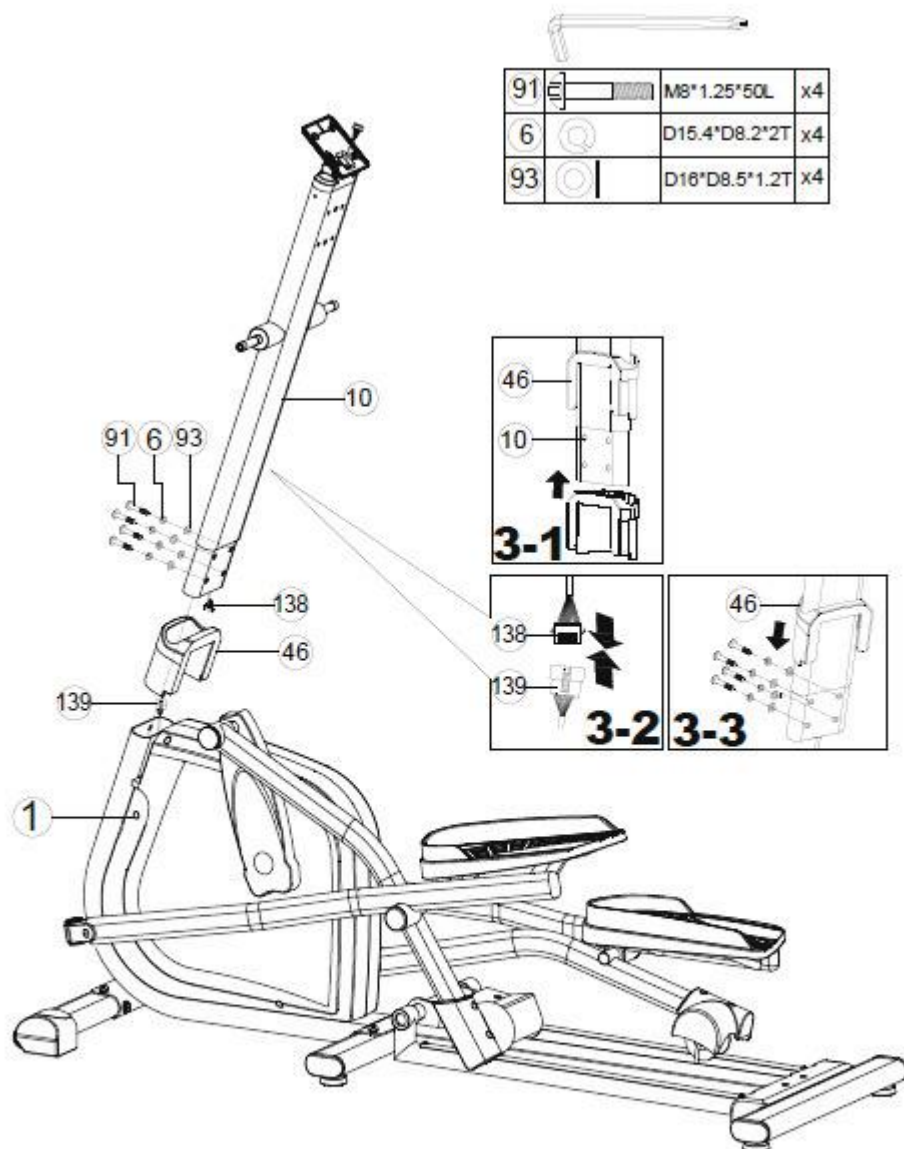
Montera främre stödet (2) och bakre stödet (3) på huvudramen (1) med hjälp av insexskruven (5), plattbrickan (8), fjäderbrickan (6), vågbrickan (7) och insexskruven (8).

STEG 2



- 1) Montera stödröret (15L & 15R) på vevsatsen (9) med hjälp av insexskruven (26), plattbrickan (27), bufferten (28) och axelkåpan (32).
- 2) Montera pedalen (61L & 61R) på pedalstödröret (20L & 20R) med hjälp av skruven (113).
- 3) Sätt svänghjulet (101) på glidskenan (16).
- 4) Montera svänghjulet (101) på glidskenan (16) med distansringen (106), fästringen (44) och skruven (107).
- 5) Montera svänghjulets kåpa (60L & 60R) på stödröret (11L & 11R) med hjälp av skruven (111).

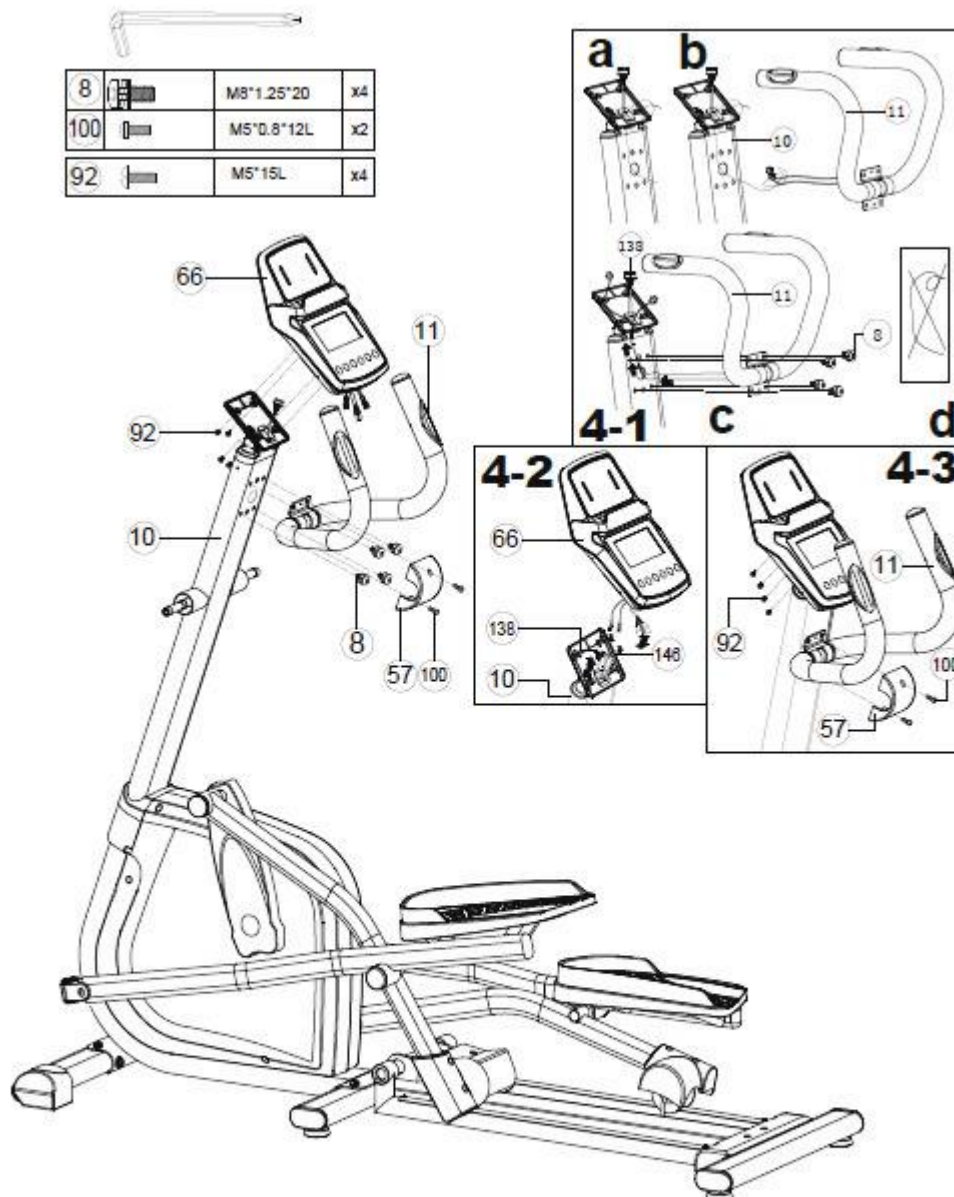
STEG 3



STEP 3

- 1) Lyft upp den övre kåpan (46) och sätt in styrstolpen (10) i huvudramen.
- 2) Anslut datorkabeln (138 & 139).
- 3) Dra åt styrstolpen (10) med hjälp av insexskruven (91), fjäderbrickan (6) och fjäderbrickan (93).

STEG 4



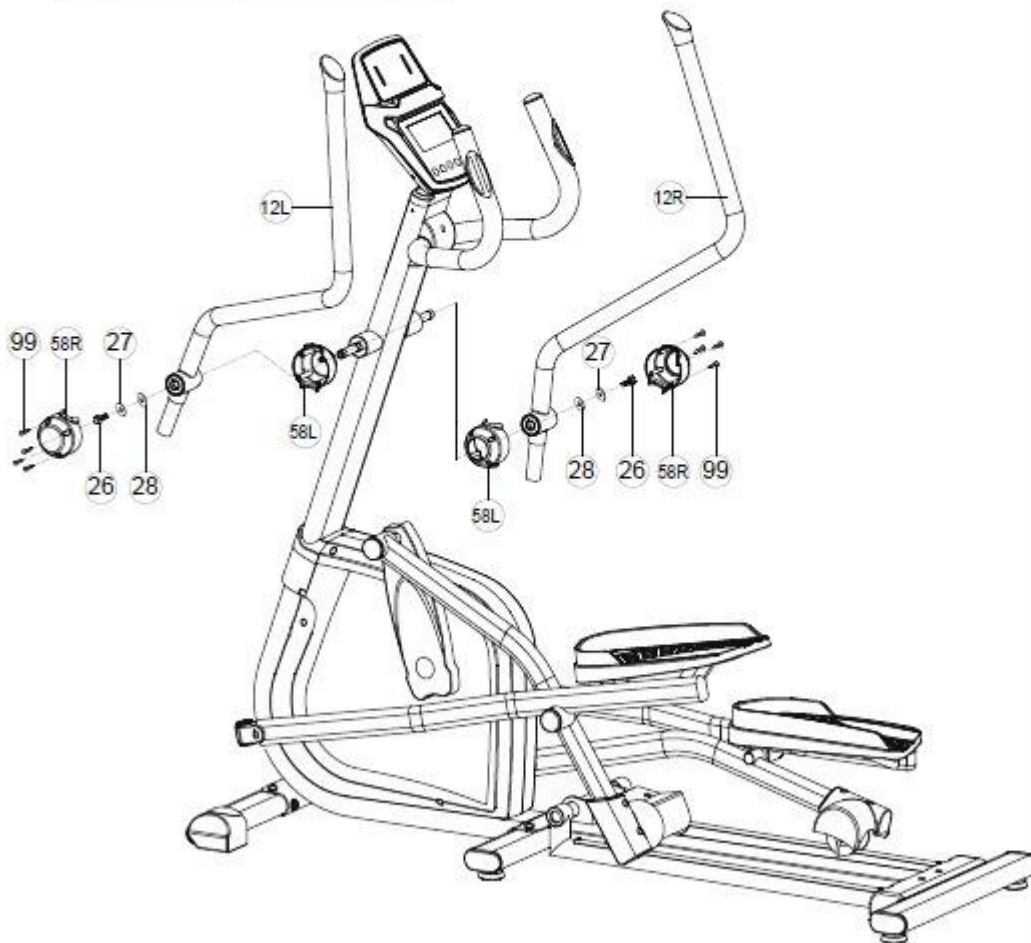
STEP 4

- 1) Montera handtagssatsen (11) på styrstolpen (10) med hjälp av insexskruven (8).
- 2) Anslut den övre datorkabeln (138) och handtagspulskabeln (146) till datorn (66) och fäst sedan datorn (66) på datorns fästplåt (63) med hjälp av skruven (92).
- 3) Montera styrlocket (57) med skruven (100).

STEG 5




| | | | |
|----|--|---------------|----|
| 26 | | M8*1.25*20 | x2 |
| 27 | | D25*D8.5*2T | x2 |
| 28 | | D21*D8.2*2.5T | x2 |
| 99 | | ST4*1.41*15L | x8 |












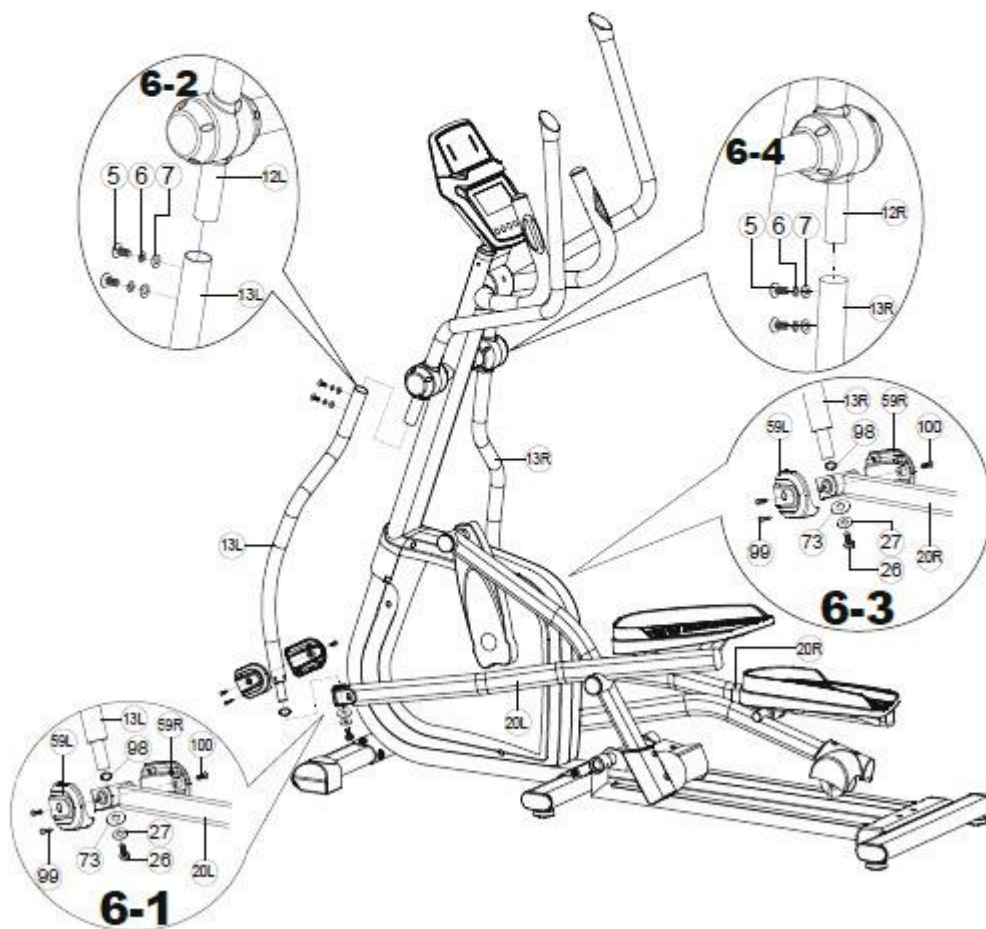
STEP 5

1) Montera det vänstra och högra rörliga handtaget (12L&12R) på styrstolpen (10) med hjälp av sexkantskruven (26), plattbrickan (27) och bufferten (28). Montera sedan den övre kåpan (58L&58R) på utsidan och dra åt dem med hjälp av skruven (99).

STEG 6



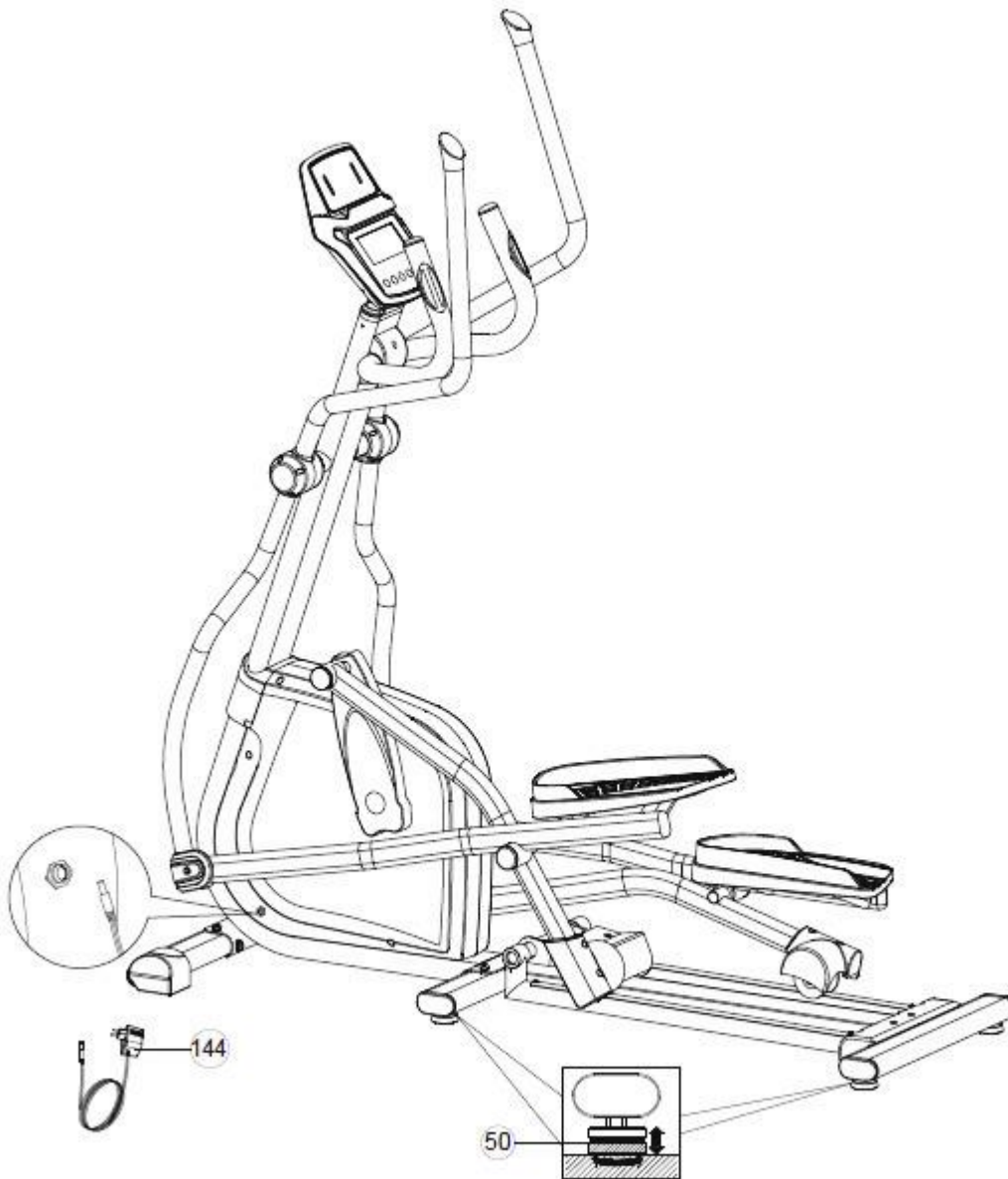
| | | | | | | | |
|-----|---|--------------|----|----|---|----------------|----|
| 26 |  | M8*1.25*20 | x2 | 5 |  | M8*1.25*20L | x4 |
| 27 |  | D25*D8.5*2T | x2 | 6 |  | D15.4*D8.2*2T | x4 |
| 73 |  | D24*D10*0.4T | x2 | 7 |  | D22*D8.5*1.5T | x4 |
| 99 |  | ST4*1.41*15L | x2 | 98 |  | D26*D19.5*0.3T | x2 |
| 100 |  | M5*0.8*12L | x4 | | | | |



STEP 6

- 1) Montera stödröret för det högra och vänstra rörliga styret (13L & 13R) på pedalstödröret (20L & 20R) med hjälp av vågbrickan (98), plastbrickan (73), plattbricka (27) och sexkantskruven (26). Montera sedan kåpan för universalaxeln (59L&59R) med hjälp av skruven (99) enligt fig. (6-1 & 6-3).
- 2) Anslut det rörliga styret (12L&12R) till det rörliga stödröret (13L & 13R) med hjälp av vågbrickan (7), fjäderbrickan (6) och insexskruven (5) enligt fig. (6-2 & 6-4).

STEG 7

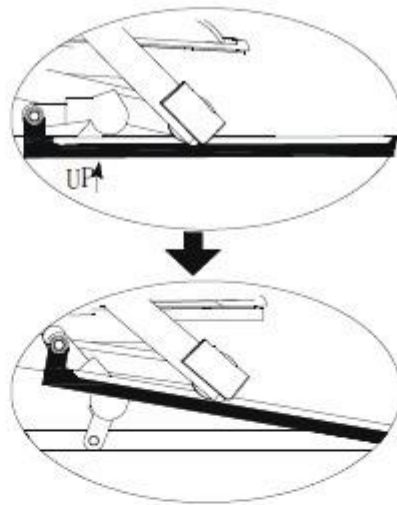
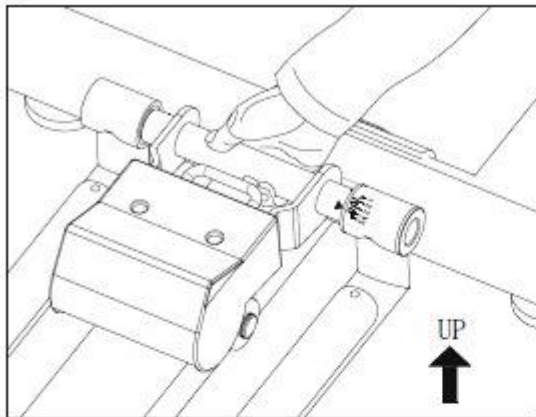


STEP 7

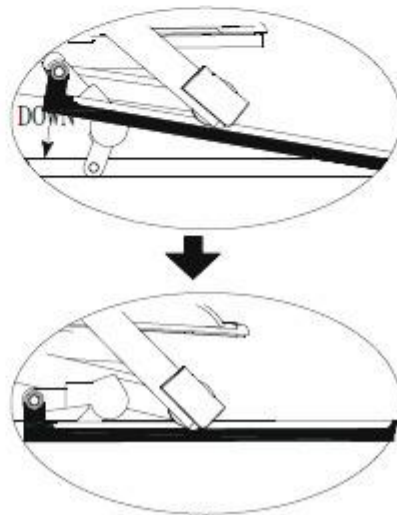
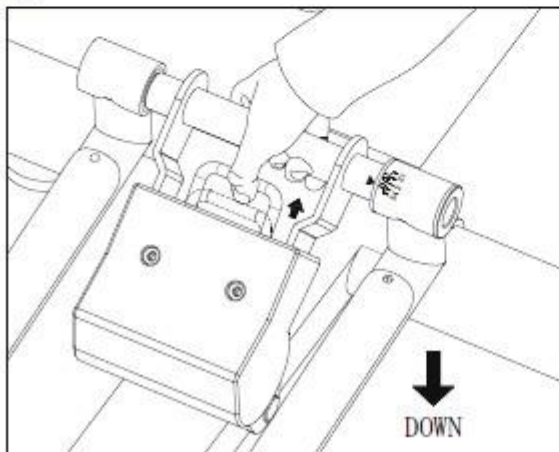
- 1) Anslut nätadaptorn (144) till adapteruttaget på cykelns framsida.
- 2) Justera det runda hjulet (50) så att det är plant på golvet.

Obs!

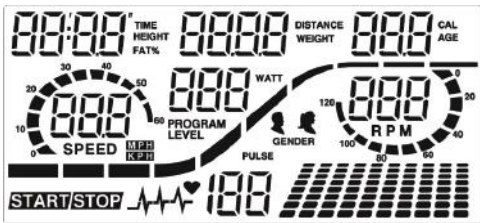
A



B



Svensk bruksanvisning för CF52



Du bör känna till följande innan du tränar

A. Programval och inställning av värden

- Använd knapparna UP eller DOWN för att välja programläge och tryck sedan på ENTER för att bekräfta träningsläget.
- I manuellt läge använder du knapparna UP eller DOWN för att ställa in TIME (tid), DISTANCE (avstånd), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) för träningen.
- Tryck på START/STOP för att starta träningen.
- När du uppnår målet kommer datorn att avge ett pipande ljud och sedan stanna.
- Om du ställer in mer än ett mål och vill uppnå nästa mål, trycker du på START/STOP för att fortsätta träna.

B. Väckningsfunktion

Skärmen går in i SLEEP-läge (LCD av) när det inte finns någon insignal och ingen knapp har tryckts in på 4 minuter. Tryck på valfri knapp för att starta skärmen.

Funktioner och egenskaper:

- TIME (tid): Visar den träningstid som gått i minuter och sekunder. Dator räknar automatiskt upp från 0:00 till 99:59 med en sekunds intervall. Du kan också programmera datorn till att räkna ned från ett inställt värde med hjälp av UP eller DOWN. Om du fortsätter att träna när tiden har nått 0:00 börjar datorn pipa och återställs till den ursprungliga tidsinställningen, så att du vet att träningen är klar.
- DISTANCE (distans): Visar den sammanlagda distans som tillryggalagats under varje träningspass upp till maximalt 999,9 KM/MILES.
- RPM (varvtal): Din pedalfrekvens.
- WATT (effekt): Mängden mekanisk kraft som datorn tar emot från din träning.
- SPEED (hastighet): Visar hastighetsvärdet för din träning i KM/MILES per timme.
- CALORIES (kalorier): Visar den sammanräknade mängd kalorier som förbränts när som helst under träningen.
- PULSE (puls): Datorn visar din puls i slag per minut under träningen.
- AGE (ålder): Datorn kan programmeras med en ålder från 10 till 99 år. Om du inte anger en ålder använder funktionen alltid åldern 35 år.
- TARGET HEART RATE (TARGET PULSE) (målpuls): Den puls du bör bibehålla kallas för din målpuls.
- PULSE RECOVERY (återhämtning): Under START-steget håller du händerna på handtagen eller ser till att bröstsåndaren är ordentligt fäst och trycker på knappen "PULSE RECOVERY". Tiden börjar räkna från 01:00 – 00:59 – till 00:00. Så snart 00:00 har uppnåtts visar datorn din återhämtningsstatus för pulsen med betyget F1.0 till F6.0.

1.0 betyder ENASTÄENDE

1.0-F<2.0 betyder UTMÄRKT

2.0-F<2.9 betyder BRA

3.0-F<3.9 betyder NÅGORLUNDA

4.0-F<5.9 betyder UNDER MEDEL

6.0 betyder DALIG

Obs! Om ingen pulssignal anges visar datorn "P" i PULSE-fönstret. Om datorn visar "ERR" i meddelandefönstret trycker du på PULSE RECOVERY igen och ser till att du håller händerna ordentligt på handtagen eller att bröstsåndaren är ordentligt fäst.

- DISTANCE BAR (distansstapel): Varje stapel indikerar 100 meter eller 0,1 miles.

Knapparnas funktion:

Det finns 6 knappar med följande funktioner:

- START/STOP: a. Snabbstartsfunktion: Gör att du kan starta datorn utan att välja ett program. Endast manuell träning. Tiden börjar automatiskt räkna upp från noll
b. I träningsläget trycker du på knappen för att STOPPA träningen.
c. I stoppläget trycker du på knappen för att STARTA träningen.
- UP: a. Tryck på knappen för att öka motståndet i träningsläge.
b. I inställningsläge trycker du på knappen för att öka värdet på Tid, Distans, Kalorier och Ålder, samt för att välja Kön och Program.
- DOWN: a. Tryck på knappen för att minska motståndet i träningsläge.
b. I inställningsläge trycker du på knappen för att minska värdet på Tid, Distans, Kalorier och Ålder, samt för att välja Kön och Program.
- ENTER: a. I inställningsläge trycker du på knappen för att acceptera aktuella inmatade data.
b. I stoppläge kan användaren hålla ned den här knappen i över två sekunder för att återställa alla värden till noll eller standardvärdet.
c. Under inställningen av klockan används den här knappen för att acceptera inställd timme och minut.
- BODY FAT (kroppsfett): Tryck på knappen för att mata in HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt), GENDER (kön) och AGE (ålder) och sedan mäta andelen kroppsfett.
- PULSE RECOVERY (återhämtning): Tryck på knappen för att aktivera återhämtningsfunktionen.

Presentation och användning av program:

Manuellt program: Manuellt

P1 är ett manuellt program. Användaren kan starta träningen genom att trycka på START/STOP. Användare kan träna med önskvärd motståndsnivå (justeras med UP/DOWN under träningen) under en tidsperiod, för ett antal kalorier eller för en viss distans.

- Användning:**
- Använd UP/DOWN för att välja programmet MANUAL (P1).
 - Tryck på ENTER för att öppna programmet MANUAL.
 - TIME blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Bekräfta valet genom att trycka på ENTER.
 - DISTANCE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in måldistansen. Bekräfta distansen genom att trycka på ENTER.
 - CALORIES blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in kalorier för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
 - PULSE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningspulsen. Bekräfta önskad puls

genom att trycka på ENTER.

- Tryck på START/STOP för att starta träningen.

Förinställda program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 till PROGRAM 13 är de förinställda programmen. Användare kan träna med olika belastningsnivåer i olika intervall enligt profilerna. Användare kan träna med önskvärd motståndsnivå (justeras med UP/DOWN under träningen) under en tidsperiod, för ett antal kalorier eller för en viss distans.

Användning:

- Använd UP/DOWN för att välja ett av ovanstående program från P2 till P13.
- Tryck på ENTER för att starta träningsprogrammet.
- TIME blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Bekräfta önskad tid genom att trycka på ENTER.
- DISTANCE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in måldistansen. Bekräfta önskad distans genom att trycka på ENTER.
- CALORIES blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in kalorier för träningen. Bekräfta önskade kalorier genom att trycka på ENTER.
- PULSE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningspulsen. Bekräfta önskad puls genom att trycka på ENTER.
- Tryck på START/STOP för att starta träningen.

Användarinställningsprofiler: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 till 17 är användarinställningsprogrammen. Användare kan skapa värden i ordningen TIME, DISTANCE, CALORIES och motståndsnivå i 10 kolumner. Värdena och profilerna lagras i minnet efter inställningen. Användare kan också ändra den pågående belastningen i varje kolumn med UP/DOWN. Detta ändrar inte motståndsnivån som lagras i minnet.

Användning:

- Använd UP/DOWN för att välja användarprogram P14 till P17.
- Tryck på ENTER för att starta träningsprogrammet.
- Kolumn 1 blinkar. Använd UP/DOWN för att skapa din personliga träningsprofil. Tryck på ENTER för att bekräfta din första kolumn i träningsprofilen. Standardnivån är belastning 1.
- Kolumn 2 blinkar. Använd UP/DOWN för att skapa din personliga träningsprofil. Tryck på ENTER för att bekräfta den andra kolumnen i träningsprofilen.
- Följ beskrivningen i 5 och 6 ovan för att avsluta dina personliga träningsprofiler. Tryck på ENTER för att bekräfta den önskade träningsprofilen.
- TIME blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Tryck på ENTER för att bekräfta önskad TID.
- DISTANCE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in måldistansen. Bekräfta distansen genom att trycka på ENTER.
- CALORIES blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in kalorier för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta önskat antal kalorier.
- PULSE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningspulsen. Bekräfta önskad puls genom att trycka på ENTER.
- Tryck på START/STOP för att starta träningen.

Hjärtpulsstyrda program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 till Program 22 är pulsstyrda program och program 22 är programmet för målpulsstyrning.

Program 18 är 55% Max H.R.C. - Target HR = (220 - ÅLDER) x 55%

Program 19 är 65% Max H.R.C. - Target HR = (220 - ÅLDER) x 65%

Program 20 är 75% Max H.R.C. - target HR = (220 - ÅLDER) x 75%

Program 21 är 85% Max H.R.C. - target HR = (220 - ÅLDER) x 85%

Program 22 är Target H.R.C. - träning efter ditt målpulsvärde.

Användare kan träna enligt önskat pulsprogram genom att ställa in AGE (ålder), TIME (tid), DISTANCE (distans), CALORIES (kalorier) eller TARGET PULSE (målpuls). Datorn justerar automatiskt motståndsnivån i dessa program utifrån den puls som identifieras. Till exempel kan motståndsnivån öka var 20:e sekund när pulsen som detekteras är lägre än värdet i TARGET H.R.C. Dessutom kan motståndsnivån minska var 20:e sekund när pulsen som detekteras är högre än värdet i TARGET H.R.C.

Användning:

- Använd UP/DOWN för att välja ett av pulsprogrammen från P18 till P22.
- Tryck på ENTER för att starta träningsprogrammet
- AGE blinkar vid program P18 till P21 och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in åldern. Standardåldern är 35.
- I program 22 blinkar TARGET PULSE och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in målpulsen mellan 80 och 180. Standardvärdet för målpuls är 120.
- TIME blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Bekräfta valet genom att trycka på ENTER.
- DISTANCE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in måldistansen. Bekräfta önskad distans genom att trycka på ENTER.
- CALORIES blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in kalorier för träningen. Bekräfta önskade kalorier genom att trycka på ENTER.
- Tryck på START/STOP för att starta träningen.

Wattstyrvt program: Watt-styr läge

Program 23 är ett hastighetsberoende program. Tryck på ENTER för att ställa in värdena för TARGET WATT (mål watt), TIME (tid), DISTANCE (distans) och CALORIES (kalorier). Under träningsläget går motståndsnivån inte att justera. Till exempel kan motståndsnivån öka om hastigheten är för långsam. Dessutom kan motståndsnivån minska om hastigheten är för snabb. Som ett resultat kommer det beräknade värdet för WATT att nära sig värdet för TARGET WATT som ställs in av användarna.

Användning:

- Använd UP eller DOWN för att välja programmet WATT CONTROL (P23).
- Tryck på ENTER för att starta träningsprogrammet.
- TIME blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Bekräfta valet genom att trycka på ENTER.
- DISTANCE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in måldistansen. Bekräfta distansen genom att trycka på ENTER.
- WATT blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in wattvärdet. Bekräfta målvärdet för watt genom att trycka på ENTER. Standardvärdet för WATT är 100.
- CALORIES blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in kalorier för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta önskat antal kalorier.
- PULSE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in träningspulsen. Bekräfta önskad puls genom att trycka på ENTER.
- Tryck på START/STOP för att starta träningen.

OBS:

- WATT = VRIDMOMENT (KGM) * VARVTAL * 1,03
- I detta program kommer WATT-värdet att vara konstant. Det betyder att om du trampar snabbt kommer motståndsnivån

att minska, och om du trampar långsamt kommer motståndsnivån att öka. Försök att alltid att hålla dig till samma wattvärde.

Body Fat-program: Kroppsfett

Program 24 är ett specialprogram för att beräkna användarens kroppsfettförhållande och för att erbjuda en specifik belastningsprofil för användare. Det finns tre kroppstyper uppdelade enligt beräknad FAT%.

Typ 1: BODY FAT% > 27

Typ 2: 27 ≥ BODY FAT% ≥ 20

Typ 3: BODY FAT % < 20

Datorm visar testresultaten för fettprocent

Användning:

- Använd UP/DOWN för att välja programmet BODY FAT (P24).
- Tryck på ENTER för att starta träningsprogrammet.
- HEIGHT blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in din längd. Bekräfta önskad längd genom att trycka på ENTER. Standardlängden är 170 cm eller 5 fot 7 tum.
- WEIGHT blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in din vikt. Bekräfta önskad vikt genom att trycka på ENTER. Standardvikten är 70 kg eller 155 lbs.
- GENDER blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att välja kön. Siffran 1 betyder man och siffran 0 betyder kvinna. Bekräfta kön genom att trycka på ENTER. Standardkön är 1 (MAN).
- AGE blinkar och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in din ålder. Bekräfta din ålder genom att trycka på ENTER. Standardåldern är 35.
- Tryck på START/STOP för att starta mätningen av kroppsfettet. Om fönstret visar E ser du till att dina händer har ett bra grepp om handtagen eller att bröstremmen sitter bra på din kropp. Tryck sedan på START/STOP igen för att starta mätningen av kroppsfett.
- När mätningen är klar visar datorm värdena för FAT PERCENT (fettprocent) på skärmen.
- Tryck på START/STOP för att starta träningen.

Felmeddelanden:

E1 (ERROR 1):

Normalt tillstånd: Om skärmen inte får signaler från växelmotorn under mer än 4 sekunder under träningen och detta kontrollerats 3 gånger i rad visar skärmen E1.

Startat läge: Växelmotorn återgår automatiskt till noll när ingen signal från motorn detekterats under mer än fyra sekunder.

Växelmotorns drivenergi stoppas omedelbart och E1 visas på skärmen. Alla andra digitala symboler och funktionssymboler blir också tomma och utsignalerna stängs.

E2 (ERROR 2): Om ID-koden inte är korrekt eller minneskretsarna har skadats när skärmen läser minnesdata, visar skärmen E2 omedelbart vid start.

E3 (ERROR 3): Efter 4 sekunder i startläge upptäcker datorm att motorn felaktigt inte lämnat nollpunkten. LCD-fältet visar "E3".

Tekniska data för nätadaptern:

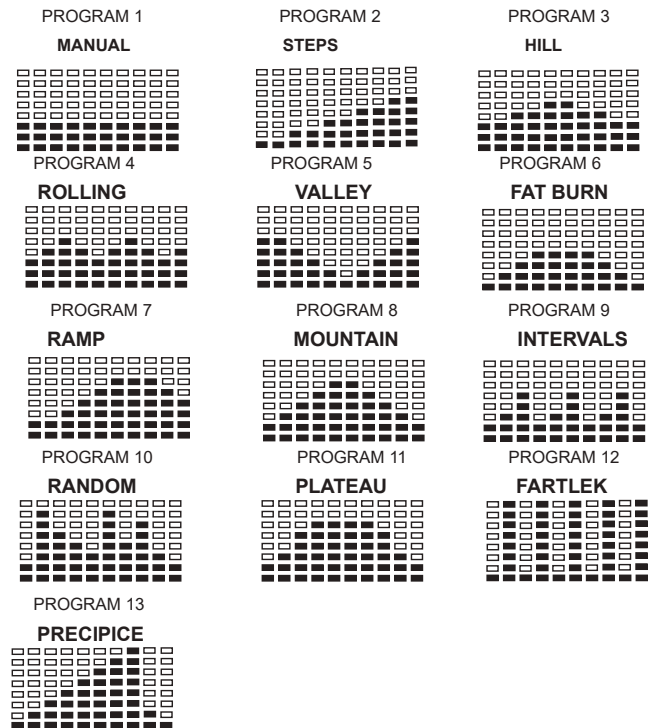
Utgång: DC 9 V/1 A

Laddningsfunktion:

Kan ladda USB-enheter, laddningsström: 0,5 ~ 1 A

LCD-träningsgrafik

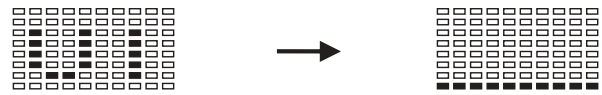
FÖRINSTÄLLDA PROGRAMPROFILER:



ANVÄNDARINSTÄLLNINGSPROGRAM

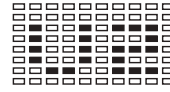
PROGRAM 14

USER 1



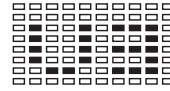
PROGRAM 15

USER 2



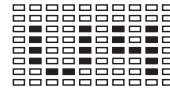
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

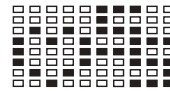
USER 4



PROFILER FÖR HJÄRTPULSPROGRAM:

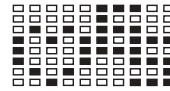
PROGRAM 18

55% H.R.C.



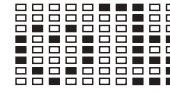
PROGRAM 19

65% H.R.C.



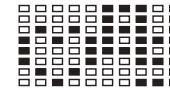
PROGRAM 20

75% H.R.C.



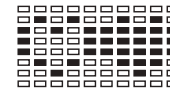
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

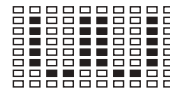
TARGET H.R.C.



WATTSTYRT PROGRAM

PROGRAM 23

WATT CONTROL

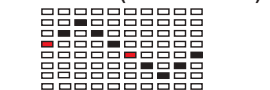
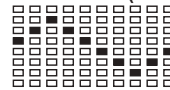


KROPPSFETTTESTPROGRAM:

PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)

BODY FAT (START MODE)



En av följande sex profiler visas automatiskt efter mätning av ditt kroppsfett:



Träningsstid: 40 minuter

Träningsstid: 40 minuter

Träningsstid: 20 minuter



Träningsstid: 40 minuter

Träningsstid: 40 minuter

Träningsstid: 20 minuter