

Montagevejledning

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller, at alle delene er der. Bemærk, at en række af delene er monteret fra fabrikken.

Derudover er der adskillige andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør det lettere og hurtigere for dig at samle udstyret.

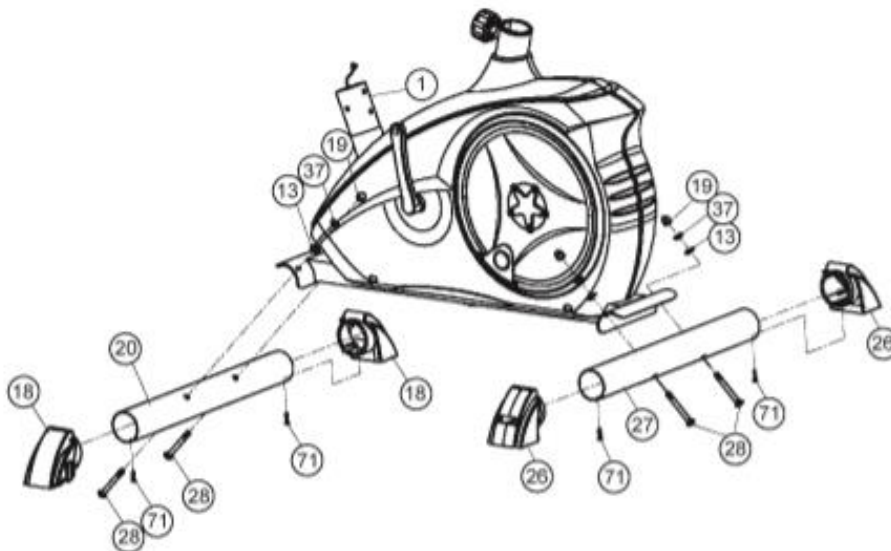
Samlingstid: 30 - 40 min.

Trin 1: Fastgør stabilisatoren (20 + 27) ved hoveddrammen (1).

1. Sæt ende dækslerne med transportvalsen (18) i enden af forfoden (20) i passende position og skru dem godt fast ved hjælp af skruen (71).

2. Sæt den korte frontfod (20) fast med de forudmonterede endehætter med transportruller (18) til hoveddrammen (1). Gør dette med de to skruer (28), skiverne (13), fjederskiverne (37) og låsmøtrikkerne (19).

3. Sæt ende hætterne med højdejustering (26) i enden af bagfoden (27), og skru dem godt fast ved hjælp af skruen (71). 4. Sæt den længere bageste fod (27) fast i hoveddrammen (1). Gør dette med de to skruer (28), skiverne (13), fjederskiverne (37) og låsmøtrikkerne (19). Når samlingen er afsluttet, kan du kompensere for mindre uregelmæssigheder i gulvet ved at dreje hjulet på hætten (26).

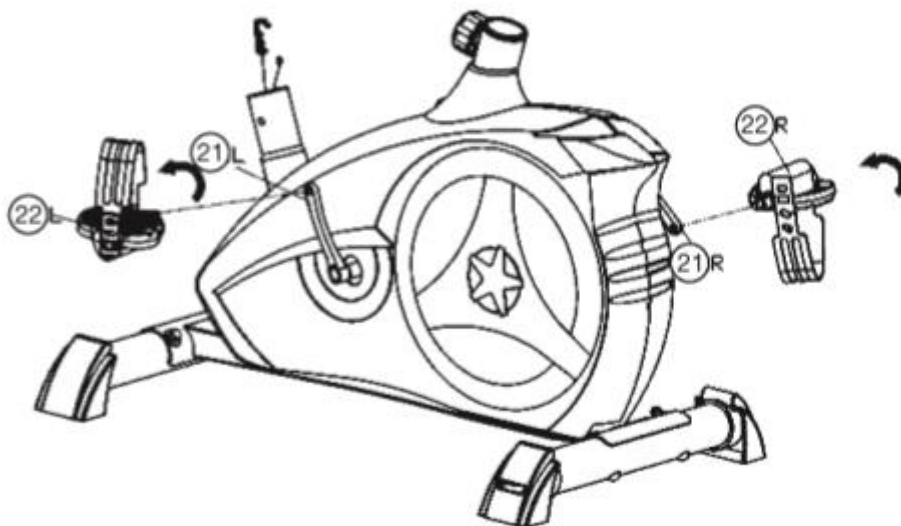


Trin 2:

Fastgør pedalerne (22L + 22R) ved pedalkranken (21L + 21R).

1. Skru højre pedal (22R) ind på i højre side til pedalarmen (21R) (advarsel! Skrueretningen er med uret).
2. Skru venstre pedal (22L) ind på i venstre side (som vist i brug) til pedalarmen (21L) (Advarsel! Skruens retning er mod uret).
3. Monter pedalerne til venstre og højre på de tilhørende pedaler (22). (Pedalerne er signeret med "L" til venstre og "R" til højre.)

(Bemærk: Enden med mange justerbare huller skal vende udad.)



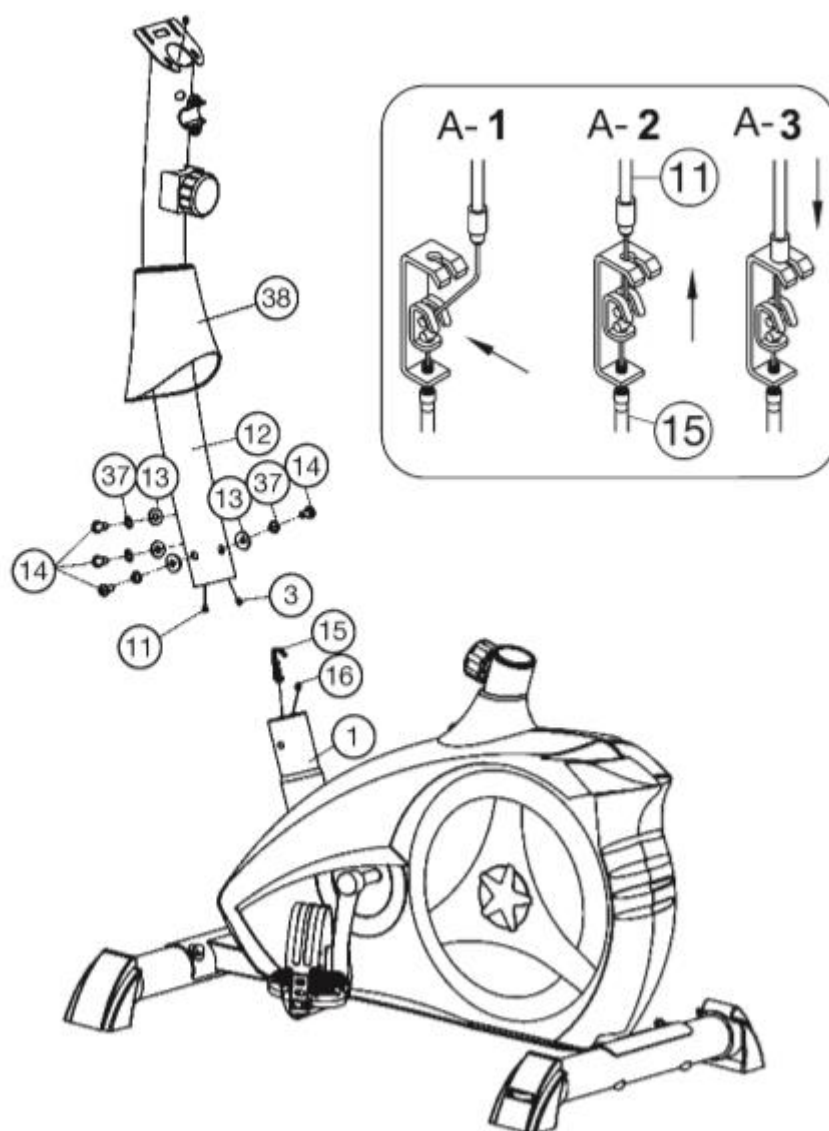
Trin 3:

Fastgør frontstolpen (12) ved hoveddrammen (1).

1. Skub håndtagsstøttedækslet (38) på styrestøtten (12). Placer skruerne (14), skiverne (13) og springskiverne (37) på gulvet. 2. Hold styrestøtten (12) med computerkablet (3) imod hoveddrammen. Tilslut stikket til datakablet (3), der kommer ud af bunden af computerens styrestøtte (12) med det tilhørende stik til sensor-kablet (16), der kommer ud af hoveddrammen (1). (Bemærk: Datakabelstangen (3), der rager ud fra støtten (3), må ikke glide ind i røret, som det kræves til senere trin i installationen.) 3. Tilslut modstandsstyringen (11) til beslaget af nederste sektion kabelspænding (15) (Se figur [1] - [3]).

Før dette trin af installationen er det tilrådeligt at justere modstandsindstillingen til det højeste trin, hvor kablet strækker sig længst fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (11) i den lille krog (figur 1). Træk det (figur 2), indtil den lille krog kommer i højere stilling, og sæt derefter kablet (11) på beslaget (15) (figur 3). 4. Sæt styrestøtten (12) i den lokaliseringsenhed, der er beregnet til den i hoveddrammen (1). Sørg for, at de kabelforbindelser, der er foretaget i trin 3, ikke er klemt. Når du sætter styrrøret på plads, skal du først skrue den første ned i lokatoren i hoveddrammen. Skru håndtaget (12) på bunddrammen (1) med skruerne (14), fjederskiverne (37) og skiverne (13).

5. Skub håndtagsstøttedækslet (38) i højre position for at dække skruetilslutningspunktet.

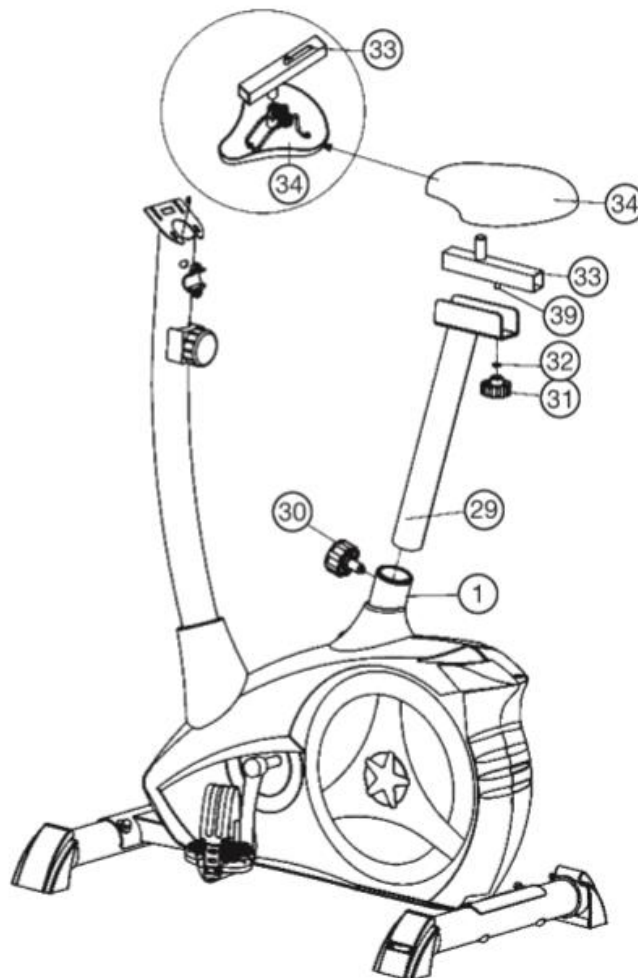


Trin 4:

Fastgør sadlen (34) og sadel holder (33) i sadelstøtten (29) og sadelstøtten (29) ved hovedrammen (1).

1. Skub sadlen (34) med sadelbeslaget i sadel holder (33) og stram den op i ønsket position. 2. Sadelglideren (33) sættes i sadelunderstøtten (29), sæt den i den ønskede vandrette stilling og skru den på sadlen (29) ved hjælp af fikseringskniven (39) (31). 3. Skub sadlestøtterøret (29) ind i matchende lokator i hovedrammen (1), sæt det i den ønskede position og lås det ved at sætte bolten i med hurtigudløsningen (30) på plads. (Sadelunderstøttelsens indstilling kan let justeres efter ønske senere ved at dreje og trække hurtigudløseren (30).)

Desuden skal du sikre dig, når du indstiller den ønskede position, at sadel pinden ikke trækkes ud af hovedrammen længere end den højeste indstillingsposition, som er markeret. Opmærksomhed: Sørg for inden hver træning at sadlen er stramt monteret.



Trin 5:

Fastgør styret (7) og computeren (17) på styrestangen (12).

1. Før det monterede styreaggregat (7) gennem den øverste del af styrestangen (12), og skub pulskablet (4) gennem hullerne på styrestøtten i øverste position, og luk håndtagets holder.

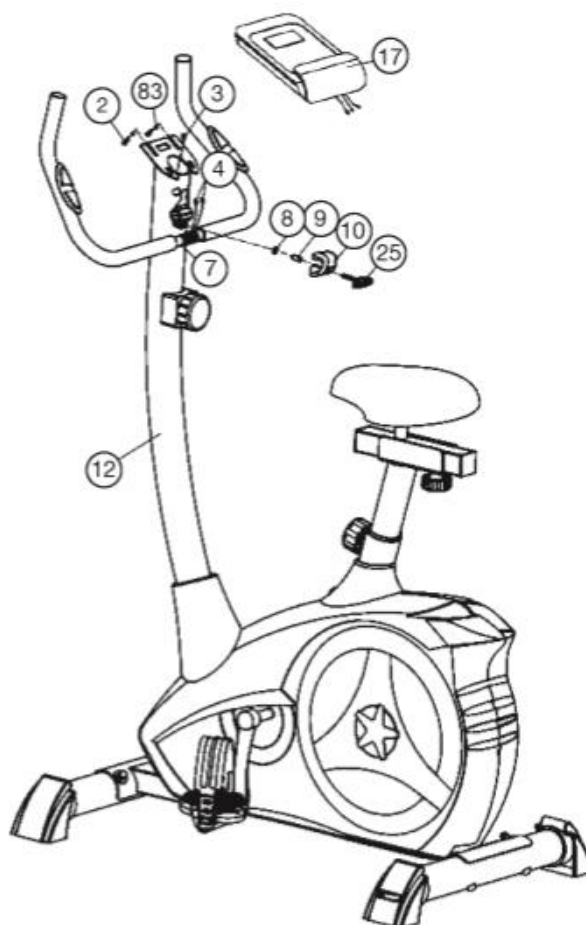
2. Fastgør styrehylsteret (10) på styrholderen.

3. Skru håndtaget (7) i ønsket position ved styrestangen (12) med afstandsstykket (9), skiven (8) og styreskruen (25).

4. Skub stikkene på forbindelseskablet (3) og pulskablet (4), der rager ud fra styrestøtten (12) i computerens tilhørende stik (17).

5. Tag computeren (17), og indsæt batterierne (Type "AAA" -1,5 V penceller) ved at se efter den rigtige polaritet på bagsiden af computeren (17). (Batterier til computeren er ikke inkluderet).

6. Placer computeren (17) oven på styrestøtten (12) og stramt fast med skruen (2) og spændeskiverne (83).



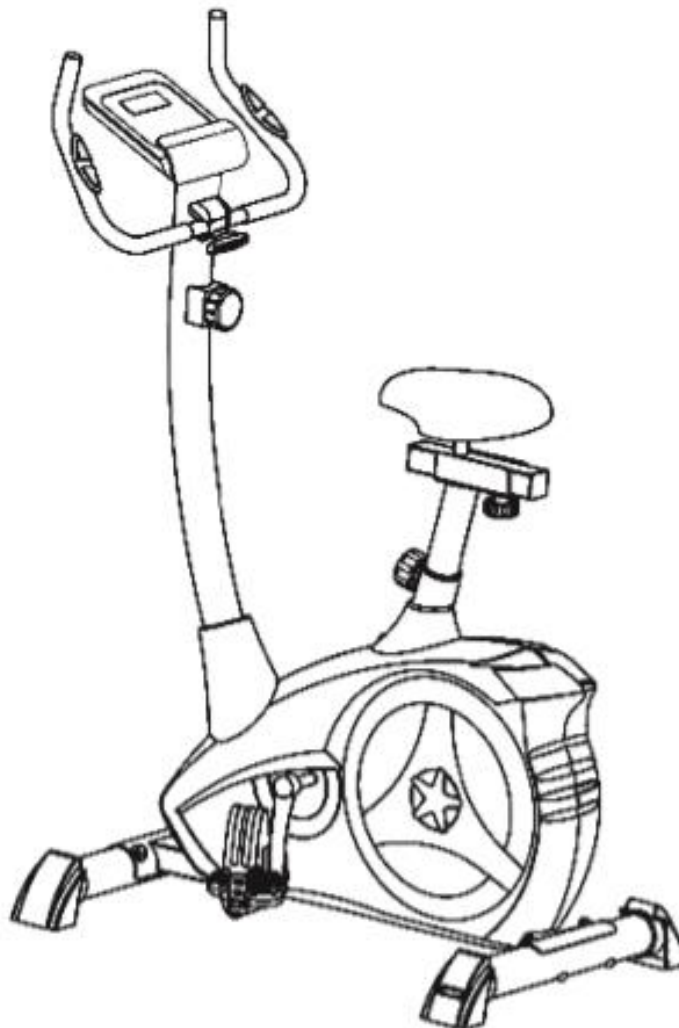
Trin 6:

Kontrol 1. Kontrollér korrekt installation og funktion af alle skruede og stikforbindelser. Installationen er dermed færdig.

2. Når alt er i orden, prøv da maskinen med en lav modstandsindstilling og foretag dine individuelle justeringer.

Bemærk: Vær venligst opmærksom på, at værktøjssættet og instruktionerne er på et sikkert sted, da disse er vigtige ved evt. senere reparationer eller bestilling af reservedele.

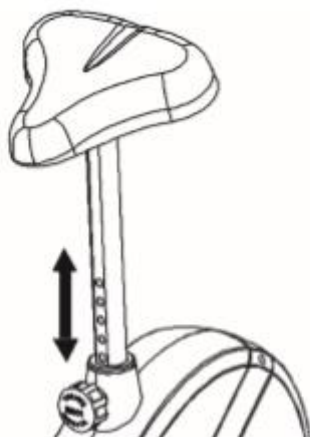
Reservedelslisten findes i den originale vejledning som følger med maskinen.



Transport af udstyr: Der er to ruller på forsiden af cyklen. For at flytte kan du løfte den bageste fod og derefter rulle den til ny ønsket position.

Justering – sædeposition:

For at sikre en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Når du træder i pedalerne, skal dine knæ være svagt bøjede, når pedalerne er i yderste position. For at justere sædet, drej da skruen nogle få drejninger og træk den lidt ud. Juster sædet i den rigtige højde, slip derefter knappen og stram den helt.



Vigtigt: Sørg for at sætte knappen tilbage på plads i saddelpinden, og stram den helt. Overstig aldrig sædets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager nogen justering.

En optimal siddeposition sikrer optimal kraftoverførsel. Målet er, at den eksisterende kraft med så stort som muligt kommer overføres til pedalerne.

Den rigtige styrestilling er vigtig for at holde overkroppen i rette position. Er styringsindstillingerne valgt vandret, så du får en atletisk kropsholdning. Med hvert yderligere skridt mod kroppen justerer du en mere afslappet holdning.

For at justere styret skal du blot løsne styr skruen, indtil styret kan bringes i den ønskede position og stramme dem igen efter en passende justering igen.

For at undgå eventuelle problemer som ryg- / knæsmerter eller følelsesløshed i fødderne gennem dårlig sædeposition på cyklen, anbefaler vi stærkt at opretholde en korrekt justering af sadlen og styret.

Montering, brug og demontering af montering:

- a. Når sædet er indstillet til korrekt position, skal du sætte din fod ind i fastgørelsesremmen på pedalen og holde styret stramt.
- b. Prøv at lægge hele kropsvægten på din fod og samtidig krydse over cyklen og lande din anden fod på den anden side.
- c. Nu er du klar til at starte din træning.

Træning.

- a. Hold dine hænder på styret, og begge fødder sættes i remmene på pedalerne
- b. Træd skiftevis i pedalerne med højre og venstre.
- c. Derefter kan du gradvist øge pedalhastigheden og justere bremse modstanden for at øge intensiteten.

Computer instruktioner

Hver værdi, der er relevant for træningen, vises i et tilsvarende vindue. Fra begyndelsen af træningssessionen vises den ønskede tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den målte afstand, den aktuelle pulsfrekvens. Alle værdier tælles fra nul og op. Hvis du ønsker at se en værdi, der vises konstant under træningen, skal du vælge dette med "F" -tasten. Hvis du ønsker at se disse værdier i konstant vekselvirkning, skal du vælge "SCAN" -funktionen. Displayet skifter derefter fra en funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder.

Computeren tændes ved kortvarigt at trykke på F- eller simpelthen ved at starte træningen. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du bare stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og beholder de sidst opnåede værdier. De sidste opnåede værdier i funktionerne TIME, CALORIES og KM lagres, og træning kan fortsætte med disse værdier, når træningen genoptages. Computeren tænder automatisk ca. 4 minutter efter træningen er stoppet.

Alle værdier frem til den tid lagres og vises igen, når træningen genoptages. Det er derefter muligt at fortsætte træningen fra disse værdier eller at nulstille alle funktioner til nul ved hjælp af L-tasten.

Display: 1. "SPEED" (KM / H) display: Den aktuelle hastighed vises i kilometer pr. Time. Det er ikke muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E" -tasten. De værdier, der sidst opnås ved denne funktion, gemmes ikke. (Grænse på displayet: 999,9 km / t.)

2. "TIME" (ZEIT) display: Den aktuelt ønskede tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E" tasten. Hvis en bestemt tid er angivet, vises den resterende tid. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst opnås ved denne funktion, gemmes. (Begrænsning af displayet: 99 minutter.)

3. "DIST (KM)" display: Den aktuelle status for den opnåede afstand vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E" tasten. Hvis en bestemt afstand er angivet, vises den resterende afstand. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst opnås ved denne funktion, gemmes. (Grænse på displayet: 999,9 km.)

4. "CALORY" (CAL) display: Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E" tasten. Hvis et bestemt forbrug er angivet, vises det resterende antal kalorier, der skal indtages. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst opnås ved denne funktion, gemmes. (Grænse på displayet: 999,0 kalorier.)

5. "PULSE" display: Den aktuelle pulsfrekvens vises i slag pr. Minut. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E" tasten. De værdier, der sidst opnås ved denne funktion, gemmes ikke. (Begrænsning af begge skærme: 40 - 240 puls slag pr. Minut.)
Bemærk: Ved pulsmåling skal de to kontaktflader af pulsmålerhåndtagsenheden gribes samtidigt. Kontaktfladerne skal placeres centralt i håndfladerne.

6. "SCAN" -funktion: Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant sekvens ca. hvert 5. sekund.

7. "STOP" display: Visning af Stopmode. Forindstillinger kan indstilles.

Taster:

1. "F" -tast (Fuction): Når du trykker på denne tast en gang kort, kan du skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, for hvilke indtastninger der kan foretages med "E" -tasten. Den aktuelt valgte funktion er angivet i vinduet.

2. "E" -tast (Enter): Ved at trykke én gang på denne tast, er det muligt at angive værdier trin for trin i de respektive funktioner. Til dette skal den ønskede funktion først vælges med "F" -tasten. Hvis du holder tasten nede, aktiveres hurtigere kørsel. Når træningen begynder, tælles de angivne værdier ned til nul.

3. "L" -key = (Slet): Når denne tast trykkes kort, nulstilles de valgte værdier med "F" -tasten. Hvis nøglen holdes længere (ca. 3 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier.

