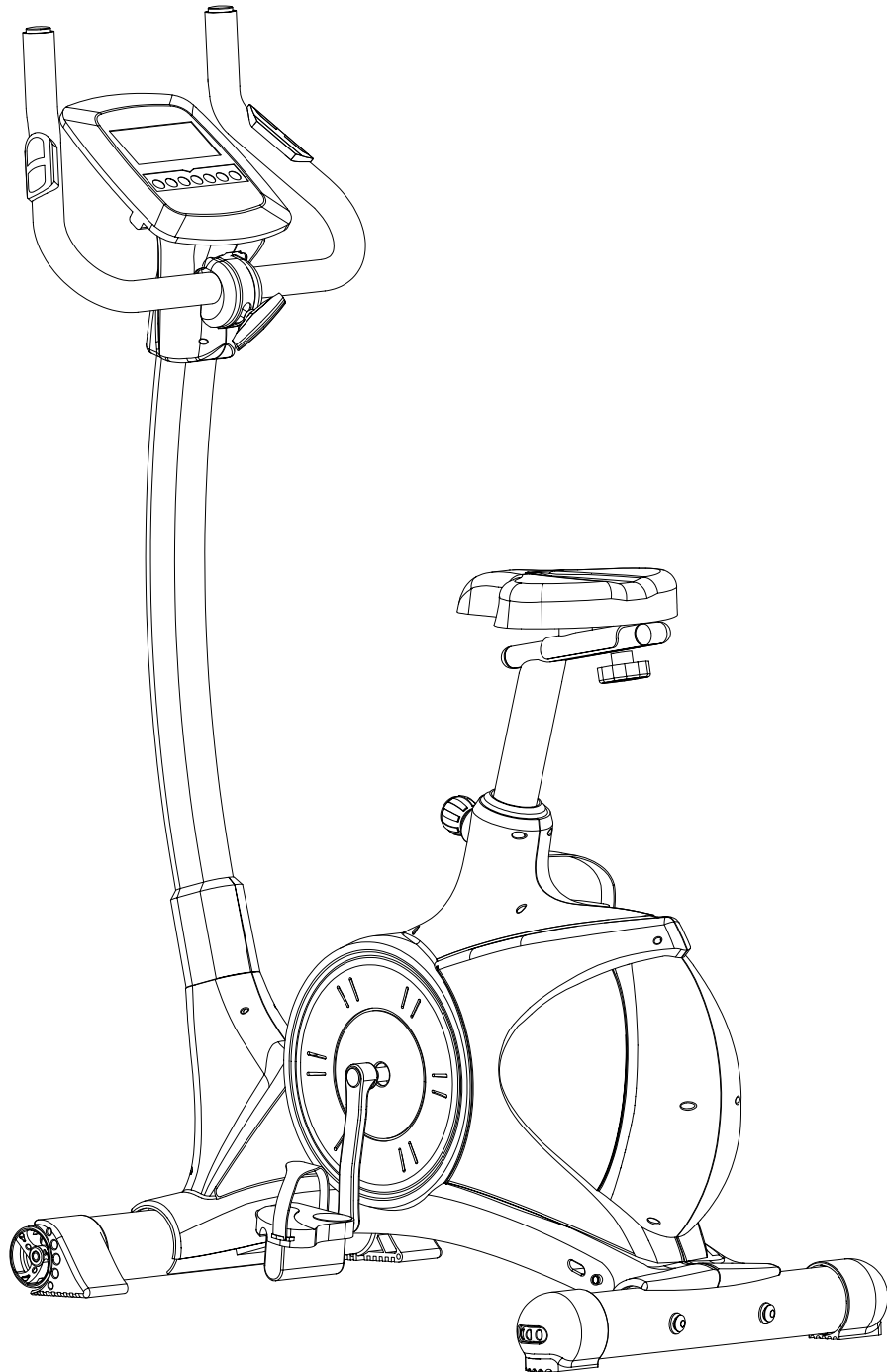




B4140



Säkerhetsinstruktioner

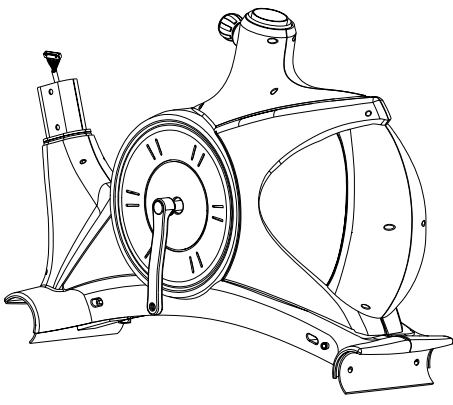

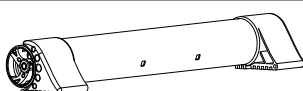

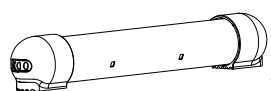
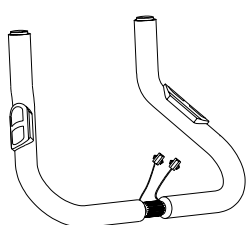

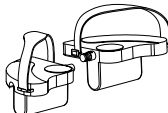




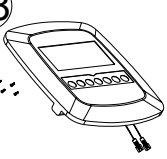

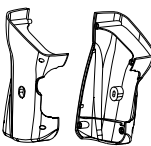

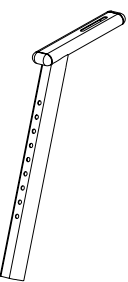






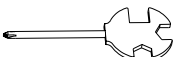




- Kontrollera regelbundet att inga delar är skadade eller slitna.
- Personer som använder denna crosstrainer bör läsa igenom instruktionerna.
- Crosstrainern skall användas av en person åt gången.
- Se till att crosstrainern är ordentligt monterad och att alla skruvar är åtdragna.
- Byt ut slitna eller skadade delar.
- Barn bör inte använda redskapet utan tillsyn av en vuxen.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt crosstrainern.
- Crosstrainern bör placeras på ett plant underlag.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Rådgör med din läkare innan du startar träningen.

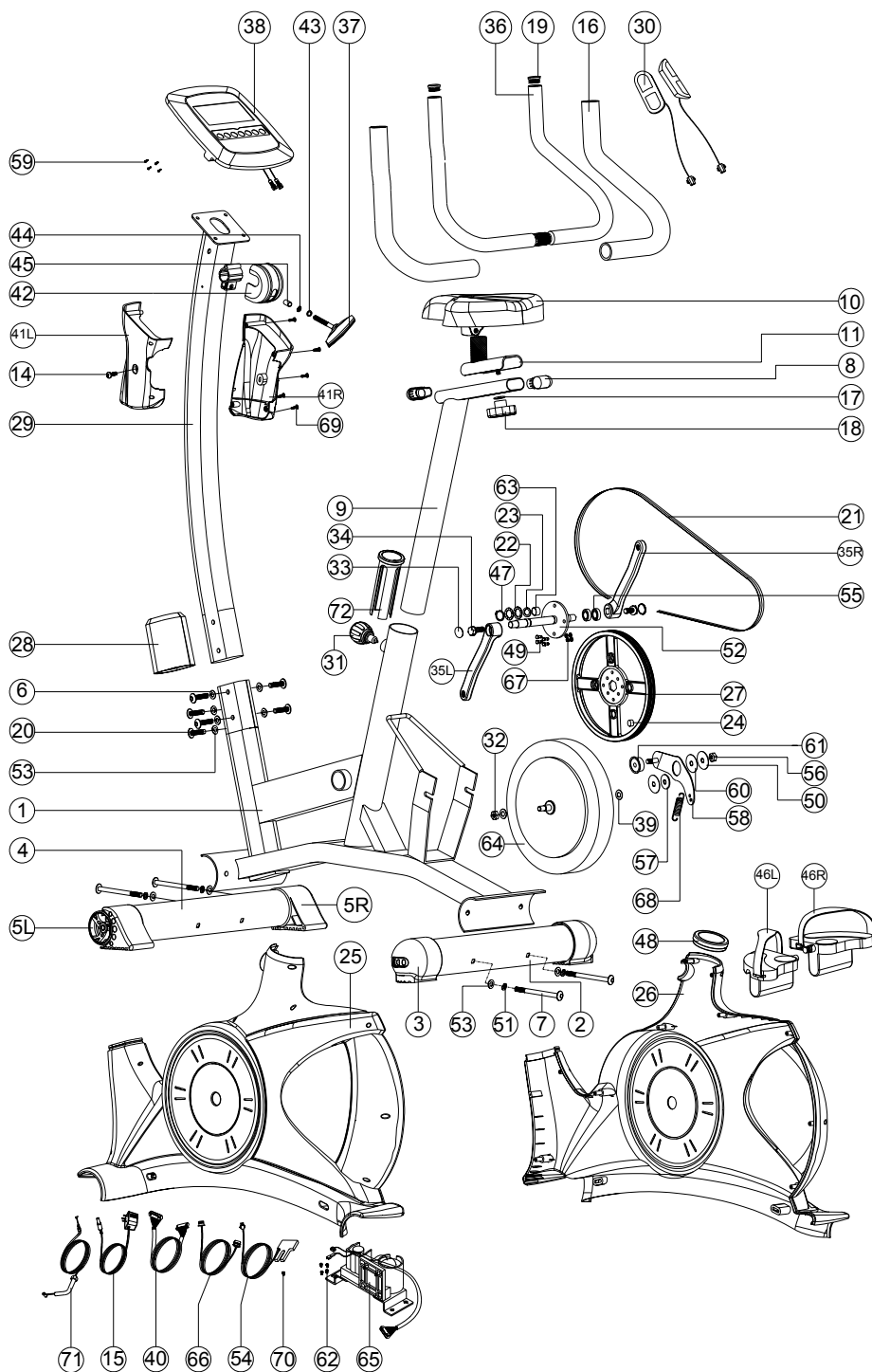
Viktiga anmärkningar

- Vid upppackningen, se till att alla delar finns med. Läs noggrant igenom instruktionerna före montering.
- Placera redskapet på ett torrt och jämnt underlag (matta).
- Läs igenom användarmanualen före användning.
- Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr, illamående eller får smärta. Konsultera din läkare.
- Barn bör ej använda crosstrainern utan tillsyn av en vuxen person.
- Se till att hålla fingrar och hår borta från rörliga delar.
- Följ de instruktioner som gäller vid justering av vissa delar.
- Börja ej träna omedelbart efter en måltid!

Checklista

 <p>1 x1</p>		 <p>29 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>28 x1</p>	 <p>2 x1</p>	
 <p>36 x1</p>		 <p>45 x1</p>	 <p>46L&R x1</p>
		 <p>44 x1</p>	
		 <p>43 x1</p>	
		 <p>37 x1</p>	 <p>10 x1</p>
 <p>38 x1</p>	 <p>15 x1</p>	 <p>41L&R x1</p>	
		 <p>11 x1</p>	 <p>9 x1</p>
 <p>7 M8*1.25*90L x4</p>	 <p>53 D22*D8.5*1.5T x6</p>	 <p>51 D15.4*D8.2*2T x4</p>	
 <p>20 M8*1.25*15L x6</p>	 <p>6 D16*D8.5*1.2T x4</p>	 <p>14 M5*12L x2</p>	
 <p>x1</p>	 <p>x1</p>	 <p>69 ST4*15L x4</p>	

Sprängskiss

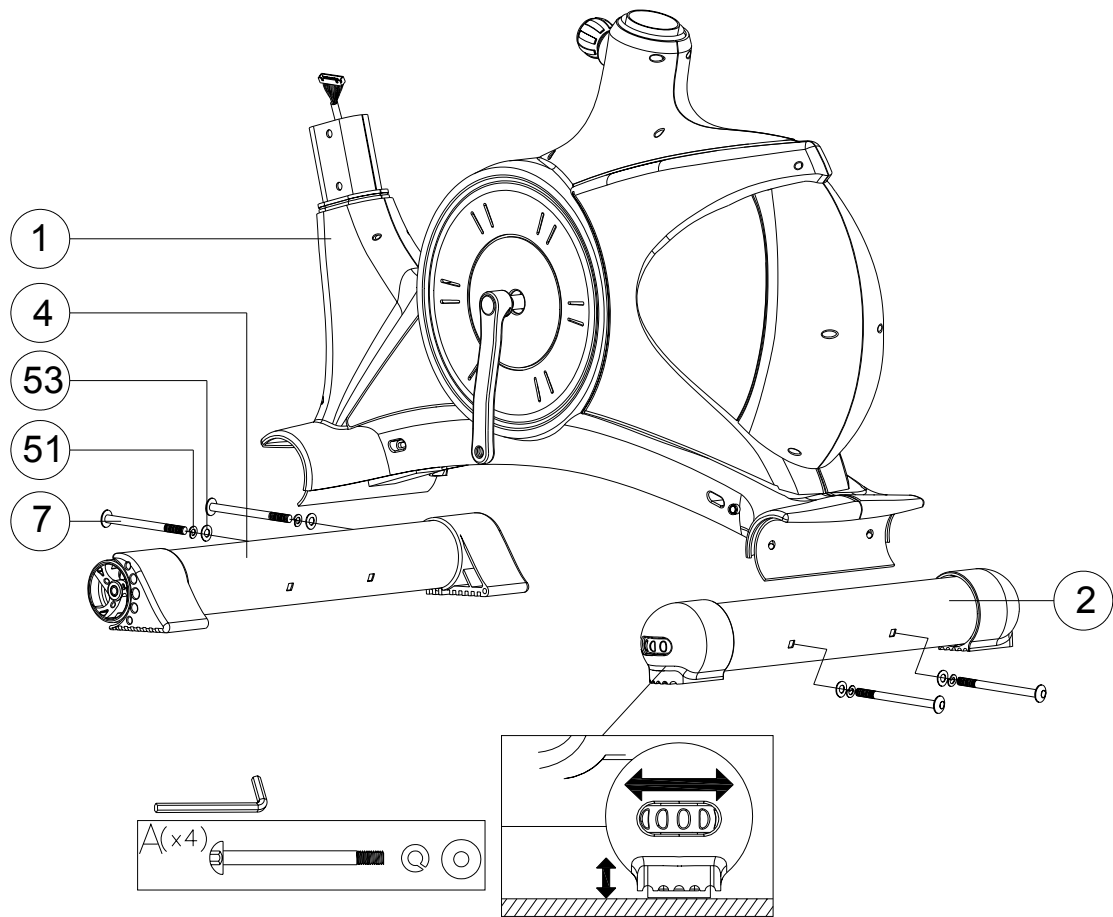


Lista Delar

Nr.	Beskrivning	Specifikation	Antal
1	Huvudram		1
2	Bakre stödben	D76x1.5Tx480L	1
3	Bakre stödbensskydd	D76*86,	2
4	Främre stödben	D76x1.5Tx480L	1
5L	Främre stödbensskydd vänster	D76*120L	1
5R	Främre stödbensskydd höger	D76*120L	1
6	Platt bricka	D16*D8.5*1.2T	4
7	Insexbult	M8x1.25x90L,8.8class	4
8	Plastlock (ellips)	25*50*32L	2
9	Sadelstolpe		1
10	Sadel	LS-A16	1
11	Sadelhållare		1
14	Krysskruv	M5x0.8x12L	2
15	Adapter	9V	1
16	Plast	D20*7T*575L,	2
17	Platt bricka	D28*D8.5*3T	1
18	Justerratt	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Lock	D7/8"x20L	2
20	Insexbult	M8x1.25x15L,8.8class	6
21	Rem	430 J5 (1092 J5)	1
22	Bricka	D21xD16.2x0.3T	2
23	Platt bricka	D24xD16x1.5T	1
24	Magnet	M02	1
25	Vä vevarmsskydd	875*108*561	1
26	Hö vevarmsskydd	875*108*561	1
27	Svänghjul	D260*19	1
28	Kåpa för främre ramrör		1
29	Främre ramrör		1
30	Handpulssensor	WP1007-9B/600L	2
31	Snabbjusteringsratt	D50xM16x32xD8	1
32	Nylonmutter	3/8 "-26UNF*6.5T	2
33	Bultskydd	D23x6.5	2
34	Bult	M8x1.25x25	2
35L	Vä vevarm	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Hö vevarm	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Handtag	D22.2x450x350x1.5T	1

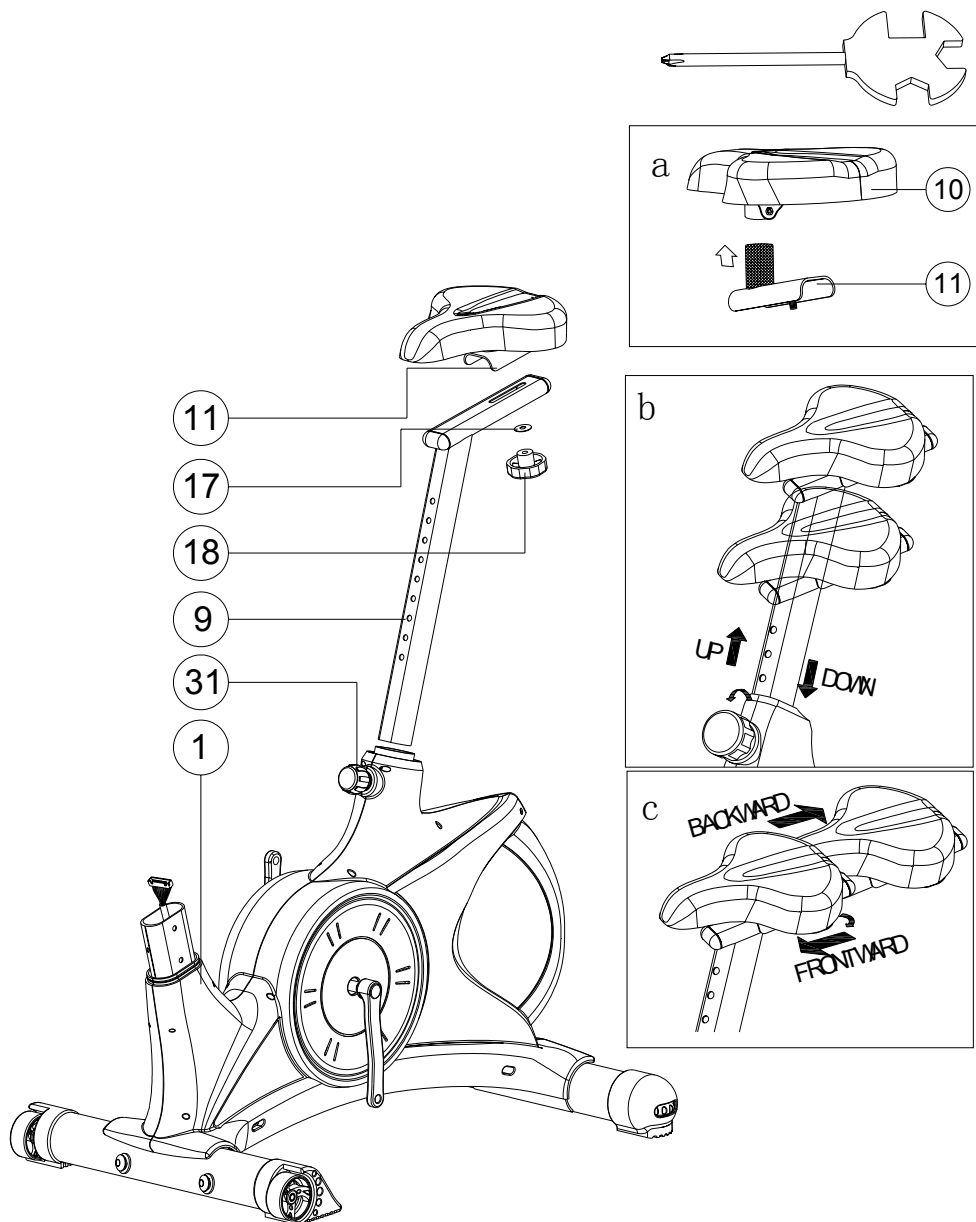
37	T-handtag	M8*1.25*65	1
38	Dator	SM6659-67	1
39	Platt bricka	D20xD10x2T	2
40	Övre datorkabel	1000L	1
41L	Vä kåpa för främre ramrör		1
41R	Hö kåpa för främre ramrör		1
42	Kåpa	80.6*56*52.5	1
43	Platt bricka	D16xD8.5x1.2T	1
44	Fjäderbricka	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bussning	D8.2xD12.7x33	1
46L/R	Pedal	JD-22A 9/16"	1
47	C-clip	S-16(1T)	1
48	Plastlock	84*82.5*9T	1
49	Bult	M6x1.0x15L, 8.8class	4
50	Platt bricka	D50xD10x1.0T	2
51	Fjäderbricka	D15.4xD8.2x2T	4
52	Vevaxel		1
53	Böjd bricka	D22*D8.5*1.5T	6
54	Sensorkabel	100L	1
55	Kullager	#99502	2
56	Mutter	M10*1.5*10T	1
57	Metallbricka	D30xD10x3.2T	1
58	Vevlager		1
60	Bricka	D50*D10*2.0T	1
61	Vevlager	D23.8xD38x24	1
62	Skruv	ST4.2x1.4x15L	4
63	Mellanlägg	D22xD16x6.4T	1
64	Magnetsystem	D274*134L	1
65	Motor		1
66	Elkabel	700L	1
67	Nylonmutter	M6x1.0x6T	4
68	Bricka	D2.2*D14*65L	1
69	Skruv	ST4x1.41x15L	4
70	Bult	M5*0.8*12L	1
71	Spännkabel	D1.5*320	1
72	Innerrör	D66*D50.3*170L	1

Steg 1



- 1) Montera bakre stödben (2) och främre stödben (4) på huvudramen (1) med böjd bricka (53), fjäderbricka (51) and insexbult (7).

Steg 2

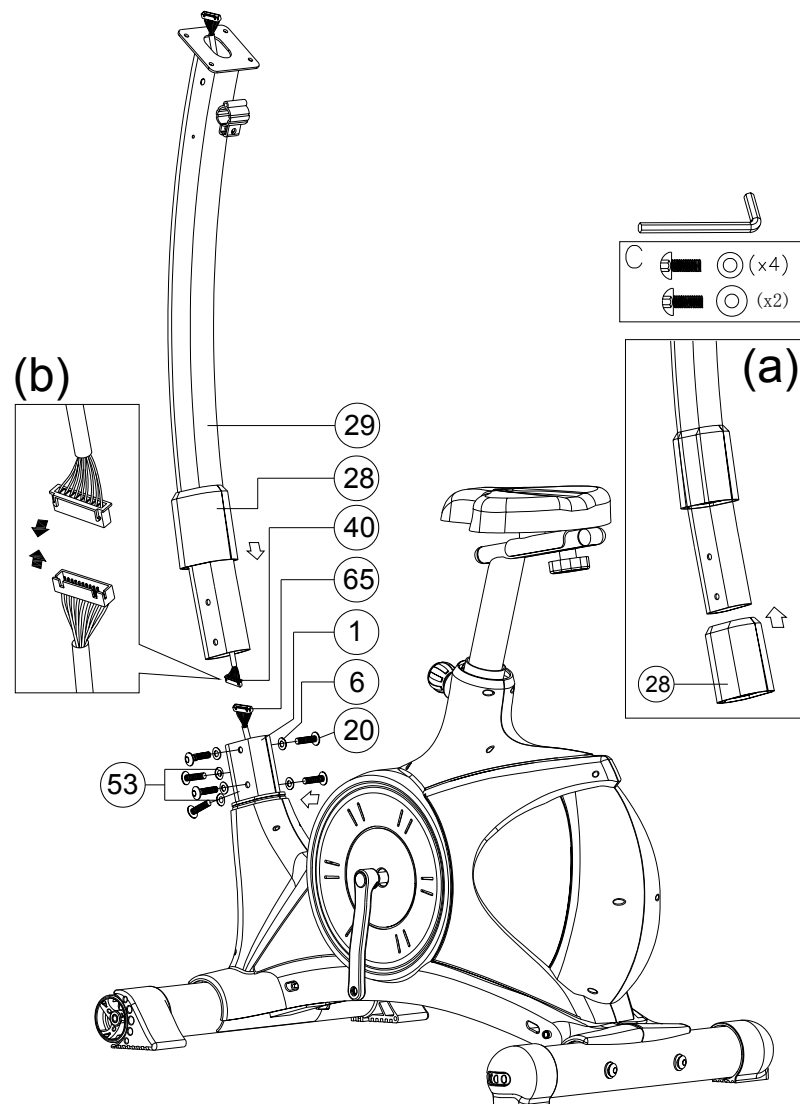


- 1) Bild a: Sätt fast sadeln (10) på sadelhållaren (11). Se pilens riktning.
- 2) Montera sadeln (10) på sadelstolpen (9) med platt bricka (17) och justerratten (18).
- 3) Placera sadelposten (9) på huvudramen (1), och sätt fast med snabbjusteringsratten (31).

Anm.: Med snabbjusteringsratten (31) kan du ändra höjden på sadeln (10) (se bild b).

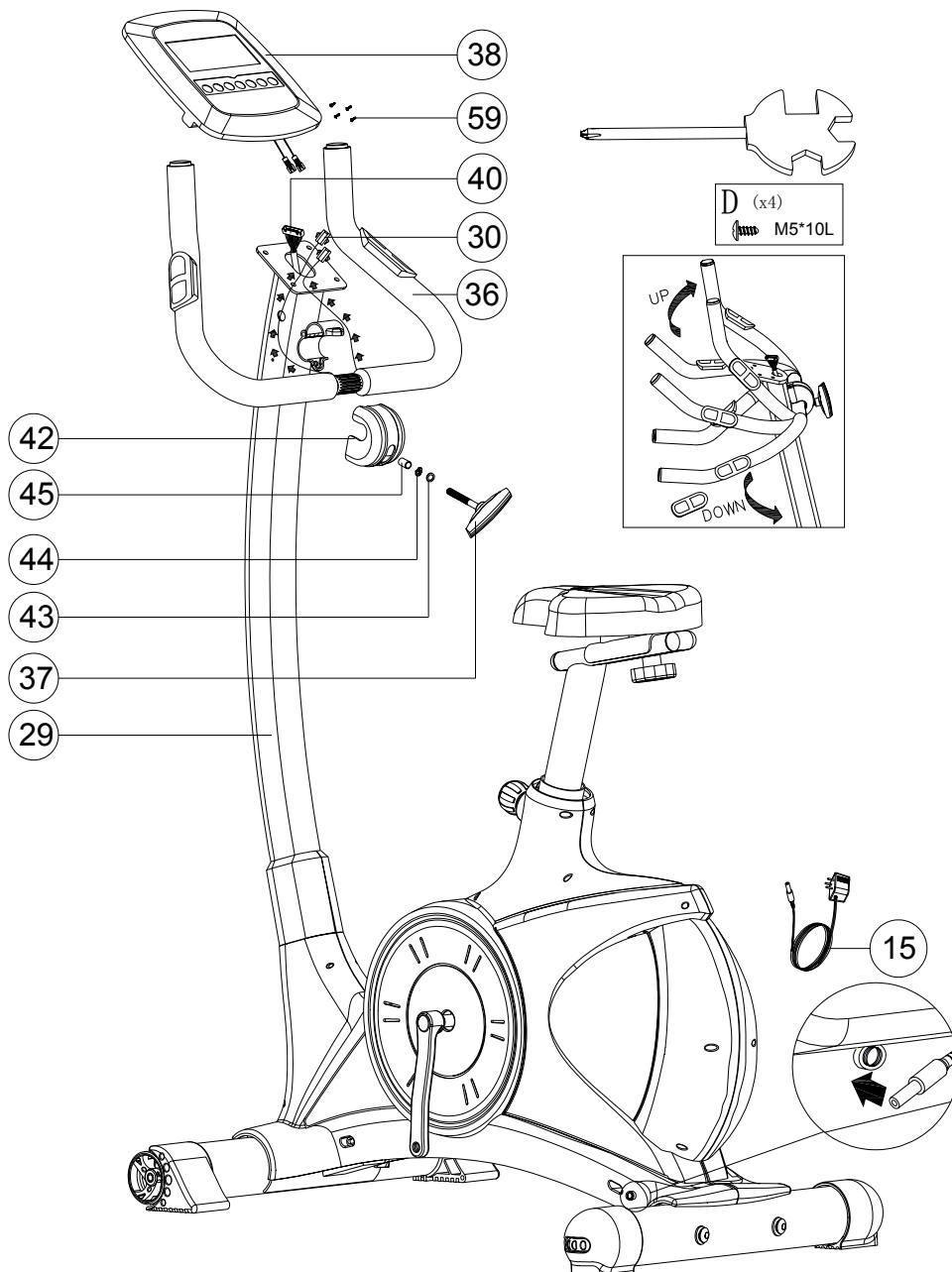
Sadeln (10) kan även justeras framåt/bakåt (se bild c).

Steg 3



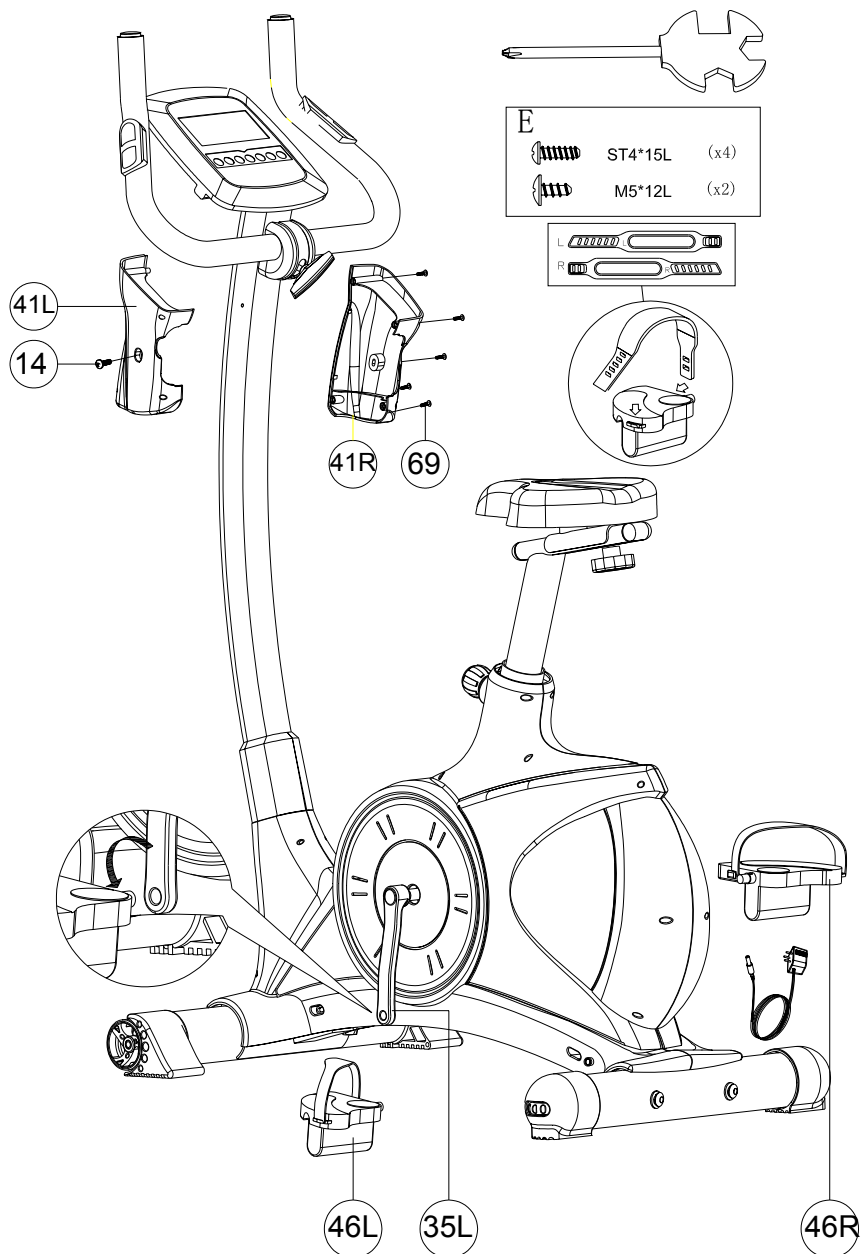
- 1) Bild (a). Montera kåpan (28) på främre ramrör (29).
- 2) Koppla sedan ihop den övre datorkabeln (40) med motorns (65). (Se bild (b)).
Montera därefter främre ramrör (29) på huvudramen (1) med platt bricka (6), insexbult (20) samt böjd bricka (53) och insexbult (20) på motsatta sidan.

Steg 4



- 1) Montera handtaget (36) på det främre ramröret (29) och sätt fast med kåpan (42), bussning (45), fjäderbricka (44), platt bricka (43) och T-handtag (37).
- 2) Fäst adaptern (15) på huvudramen (1). Se pilens riktning.

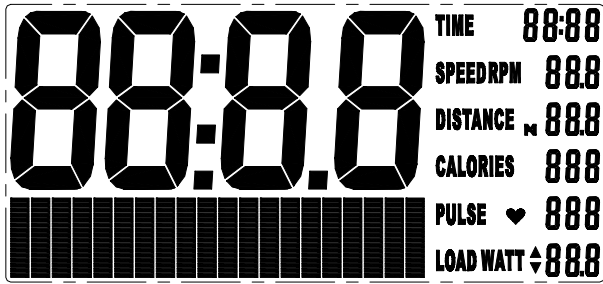
Steg 5



- 1) Sätt fast höger kåpa (41R) på främre ramrör (29) med hjälp av skruv (69) och krysskruv (14).
- 2) Sätt fast vänster kåpa (41L) på främre ramrör (29) med hjälp av skruv (69) och krysskruv (14).
- 3) Sätt fast vänster pedal (46L) på vänster vevarm (35L) och höger pedal (46R) på höger vevarm (35R).

Datormanual för B4140

1. När mätaren är ansluten visas de olika funktionerna under 2 sek med ett långt pipande ljud (ritning 1), och hjuldiametern (ritning 2).

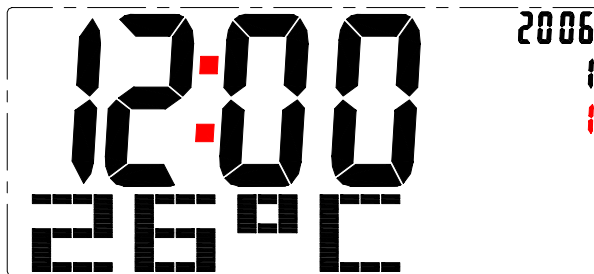


ritning 1



ritning 2

2. Tryck på ENTER, UP, DOWN knapparna för att ange år / månad / dag / klocka (ritning 3) ; skärmen visar standbyläge (ritning 4).



ritning 3



ritning 4

3. När Manual lyser i viloläge (ritning 4) · tryck på UP och DOWN för val av träningsform; MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT (ritning 5 ~8) och tryck ENTER/MODE för att bekräfta. Mätaren visar MANUAL-läge om du ej gör något val.



ritning 5



ritning 6



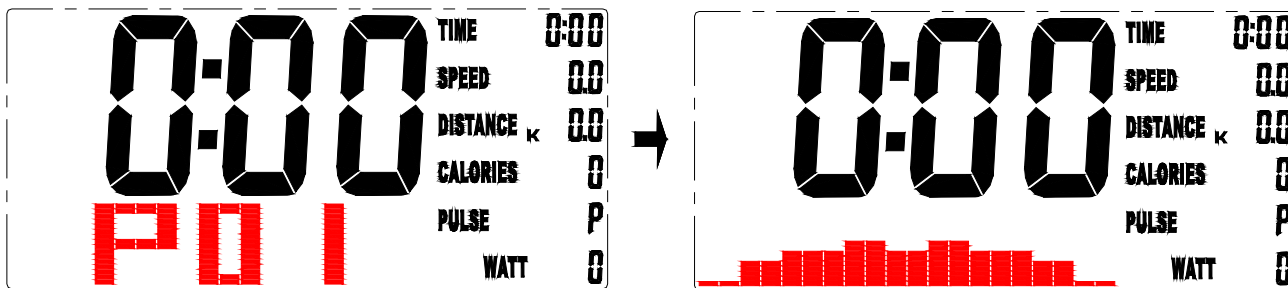
ritning 7



ritning 8

4. **Träning i PROGRAM mode :**

4-1 I PROGRAM-läget, tryck på UP/DOWN för val av program; P01, P02, P03 - P12. Det valda programmet visas på skärmen i 2 sek och därefter syns programprofilen (ritning 9).



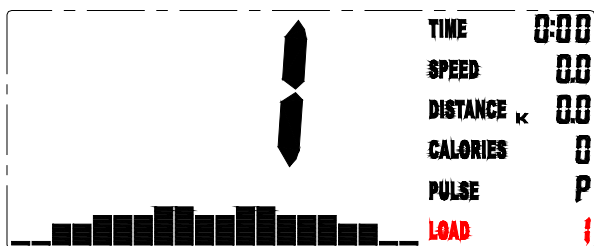
ritning 9

4-2 LOAD 1 (förinställt värde) blinkar efter valt träningsprogram. Tryck på UP/DOWN för val av nivå från 1 till 16 och ENTER/MODE för att bekräfta (ritning 10).

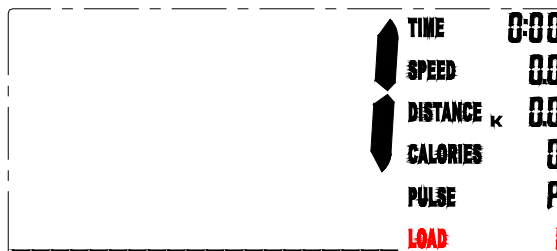
Motståndsnivån kan justeras under träning.

5. Träning i MANUAL mode

5-1 I MANUAL-läget kan du trycka på UP/DOWN för val av motståndsnivå från 1 till 16. Förinställt värde är 1 (ritning 11).



ritning 10



ritning 11

5-2 Efter val av motstånd kan du förinställa önskat värde för TIME, DISTANCE, CALORIES, och PULSE genom att vrida på UP/DOWN och bekräfta med ENTER (ritning 12-15).

5-3 Tryck på START för att börja träna.



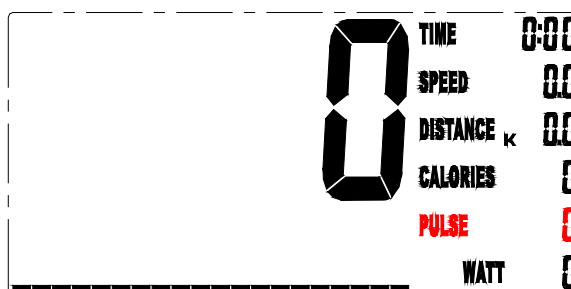
ritning 12



ritning 13



ritning 14



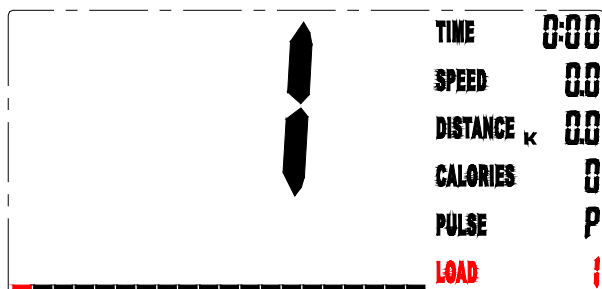
ritning 15

6. Träning i USER PROGRAM :

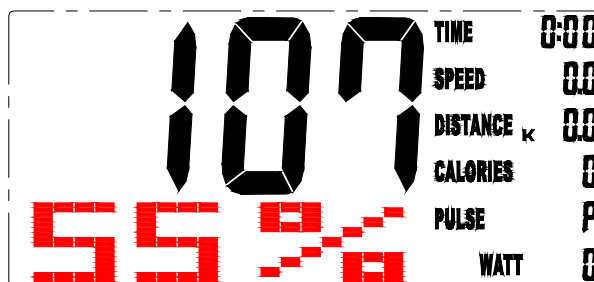
6-1 Efter val av USER PROGRAM kan du ställa in önskad programprofil genom att vrida på UP, DOWN och ENTER för varje blinkande del. Det finns 20 lagringssegment. Om du vill gå ur något segment, håll nere ENTER i 2 sek, tidigare angiven profil sparas.

7. Träning i H.R.C. mode :

AGE (ålder) 25 blinkar när du är i H.R.C. läget. Ange din ålder genom att trycka på UP/DOWN/ENTER. Mätaren beräknar förinställt pulsvärde automatiskt enligt din angivna ålder. Skärmen visar pulsen i procentenheter; 55%, 75%, 90% och TARGET (målpuls). Ange pulsvärdet i % med UP/DOWN/ENTER-knappen för träning (ritning 17).



ritning 16



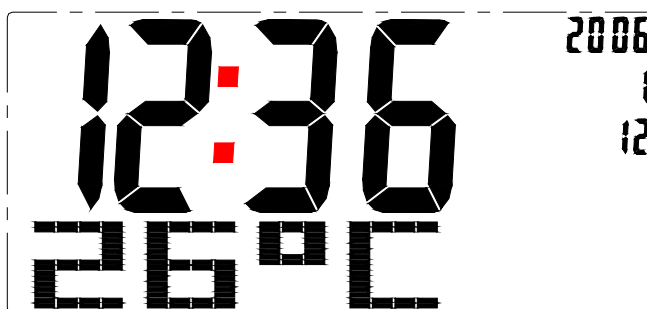
ritning 17

8. Träning i WATT mode :

Förinställt wattvärde 120 blinkar på skärmen i WATT-läget. Välj UP/DOWN/ENTER för att ange målvärde från 10 till 350. Tryck på START för att börja träna.

Anm. :

1. Om du slutat träna och inte tryckt på någon knapp inom 4 minuter, stängs skärmen ner. Om du håller nere ENTER i 2 sekunder visas rumstemperatur, klockslag och datum (ritning 18).
2. Om mätaren visar fel, dra ur kontakten och sätt i den på nytt.



ritning 18

Knappfunktioner:

ENTER : För att ange värden för TIME, DIST, CAL, PULSE i viloläge.

RESET : Går tillbaka till huvudfunktionen i STOP-läge och rensar alla förinställda värden till 0.

START/STOP : För att starta/stoppa träningen.

RECOVERY : För kontroll av pulsvärde.

ENCODER UP : För val av träningsform och ökning av värden.

ENCODER DOWN : För val av träningsform och minskning av värden.

Funktioner :

TIME : Uppräkning – Inget förinställt målvärde, Time räknas upp från 00:00 till maximum 99:59 med 1 sekund i taget.

Nerräkning – Vid träning med förinställd tid, räknas Time ner från det förinställda till 00:00.

Varje ökning eller minskning sker minutvis mellan 1:00 till 99:00.

SPEED : Visar gällande träningshastighet från 0.0 till max 99.9 km.

RPM : Visar antal varv per minut.

DISTANCE : Uppräkning – Inget förinställt målvärde, Distance räknas upp från 0.00 till max 99.90 i steg om 0.1 km

Nerräkning – Vid träning med förinställt målvärde räknas Distance ner från förinställt värde till 0.00.

Varje förinställd ökning eller minskning sker i steg om 0.1 km mellan 0.00 till 99.90.

CALORIES : Uppräkning – Inget förinställt målvärde, Calories räknas upp från 0 till max 990 i steg om 1 kcal.

Nerräkning – Med förinställt målvärde räknas Calories ner från angivet värde till 0.

Varje förinställd ökning eller minskning sker i steg om 10 kcal från 0 till 990 kcal.

PULSE : Mätaren avläser din puls så snart du greppat om sensorerna på handstödet.

WATT : Visar gällande watt-siffror.

RECOVERY : Efter en stunds träning fortsätt greppa om sensorerna och tryck på "RECOVERY"

Alla funktionsdisplayer stoppas förutom "TIME" som börjar räkna ner från 00:60 till 00:00.

Skärmen kommer att visa din konditionsnivå med F1, F2...till F6. F1 är den bästa, F6 är den sämsta. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra konditionsnivån.

(Tryck på RECOVERY igen för att gå tillbaka till huvuddisplayen.)

TEMPERATURE : Skärmen visar rumstemperatur i viloläge.

CALENDAR : Skärmen visar år/månad/dag i viloläge.

CLOCK : Skärmen visar tiden i viloläge.

Anm.:

1. Om mätaren inte får någon signal inom 4 minuter kommer LCD-displayen att stängas av automatiskt och all tidigare träningsdata kommer att sparas. Du kan trycka på valfri knapp för att starta mätaren igen.
2. Mätaren kan spara 4 Användares (U1-U4) förinställda data. När mätaren är ansluten kommer LCDn att visa den tidigare (innan avstängning) användarens id.
3. Ovanstående punkt 2 gäller också om du trycker och håller nere RESET-knappen i 4 sekunder.
4. Om LCD-displayen ej är korrekt, tag ur batteriet och sätt tillbaka det igen.
5. Strömmen till mätaren är på när du anslutit AC-adaptern.