

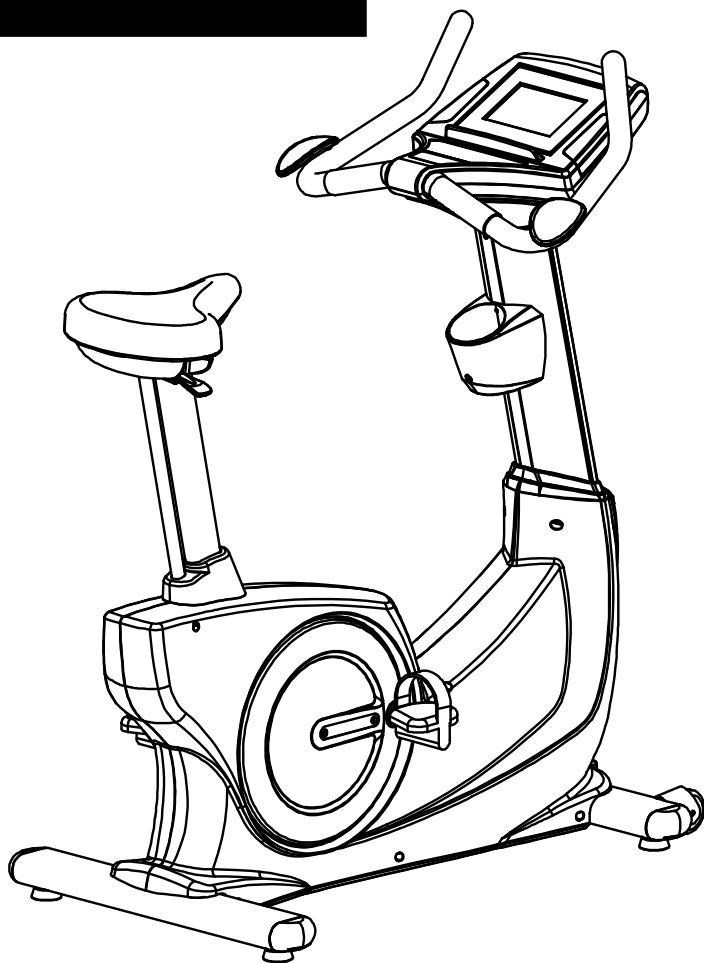


UPRIGHT BIKE

Self-Powered Generator
Braking System

Brukermanual

Studio U400



ADVARSEL



Trening kan i spesielle tilfeller utgjøre en helserisiko. Konsulter derfor idrettsmedisinsk sakkyndig før du tar apparatet i bruk. Hvis du føler deg svimmel, får hodepine, smerter i brystet eller andre unormale symptomer, stans treningen umiddelbart.

Montering og bruk skal være i h.t. instruksene i denne brukermanualen for å unngå personskader og skader på sykkelen.

Hold andre (inkl. barn og husdyr) på avstand når sykkelen er i bruk. Sjekk at alle bolter og skruer er godt festet før hver treningsøkt. Følg alle sikkerhetsinstruksjoner som gis i denne brukermanualen.

MERK:

Maksimal brukervekt er 180 kgs/ 400 lbs

Produktet kan avvike noe fra illustrasjonen.

MADE IN TAIWAN

Version IV



SIKKERHETSINFORMASJON

ADVARSEL: For å redusere risikoen for alvorlige skader, vennligst les følgende Sikkerhetsinformasjon før Studio U400 tas i bruk.

1. Les merkene med advarsler på sykkelen.
2. Les denne brukermanualen nøye og følg instruksjonene før sykkelen tas i bruk. Kontroller at sykkelen er satt sammen korrekt og at alle festepunkter er skrudd til.
3. Vi anbefaler at monteringen foretaes av to personer
4. Pass på at barn og kjæledyr ikke oppholder seg i nærheten av sykkelen når det er i bruk. Barn må heller ikke tillates å bruke eller leke på sykkelen..
5. Det anbefales å bruke underlagsmatte under Studio U400.
6. Plasser sykkelen på et fast og jevnt underlag. Den bør ikke stå på skjeve, ujevne gulv eller på flossetepper.
7. Kontroller om det er slitte eller løse deler på sykkelen før hver trening.
8. Stram til eventuelle løse deler før bruk.
9. Konsulter en idrettsmedisiner før du begynner å trene med mindre du allerede er i regelmessig trening og går til jevnlig helsekontroll. Hvis du føler deg svimmel eller får hodepine, brystmerter eller andre unormale symptomer under trening, avslutt treningen umiddelbart og kontakt lege.
10. Følg rådene du får fra medisinsk/idrettsmedisinsk hold i forhold til oppbyggingen av ditt eget treningsprogram.
11. Velg alltid treningsform og belastning som passer din fysiske form. Kjenn dine begrensinger og ta hensyn til dem når du trener.
12. Bruk behagelig treningstøy som sitter godt uten løse deler som kan feste seg i sykkelen når du trener
13. Vi anbefaler at det brukes joggesko når sykkelen brukes. Sokker eller bar-bent anbefales ikke.
14. Hold begge føttene på pedalene mens du sykler.
15. Studio U400 skal **ikke** brukes av personer som veier over 180 kg.
16. Sykkelen skal kun brukes av en person om gangen.

ADVARSEL: Før du starter et hvilket som helst treningsprogram er det sterkt anbefalt at du konsulterer din fastlege for å høre om du bør gjennomgå undersøkelser før du begynner å trene. Dette gjelder spesielt personer over 35 år, personer som aldri har trent regelmessig, gravide, samt personer som lider av alvorlige sykdommer eller har familiær historikk med slike. **LES OG FØLG SIKKERHETSINSTRUKSENE SOM GIS HER FOR Å REDUSERE RISIKOEN FOR PERSONSKADER.**

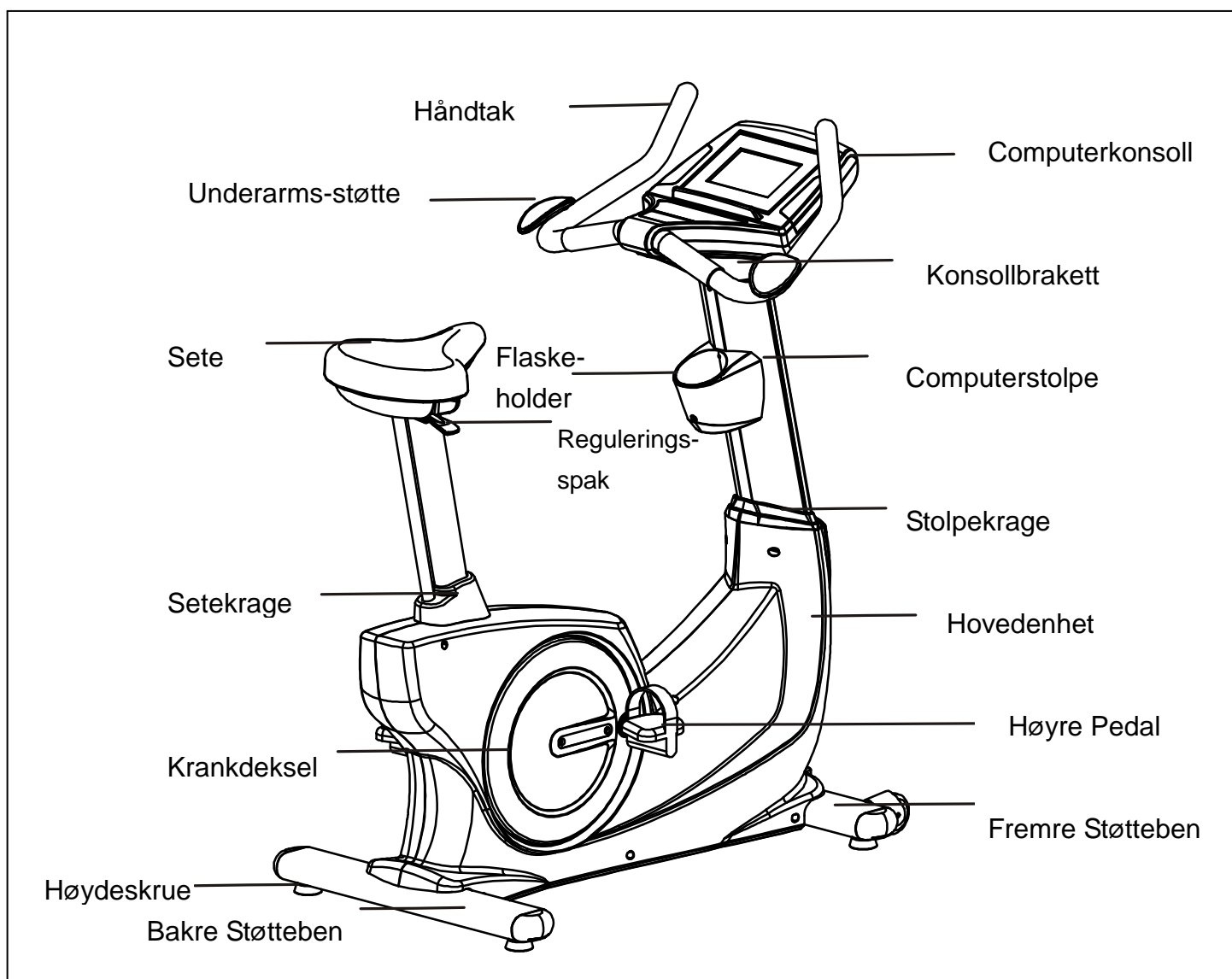
FØR DU STARTER

Takk for at du valgte denne Studio U400. Vi er stolt over å levere kvalitetsapparater som dette, og håper at det vil gi mange timer kvalitetstrening for alle som bruker sykkelen.

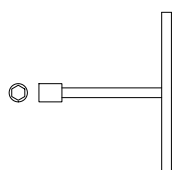
Det er bevist at regelmessig fysisk aktivitet for de aller fleste har en positiv effekt på fysisk og psykisk helse.

Mange blir fanget av daglige gjøremål og tidspress slik at det blir liten tid til fysisk aktivitet. Studio U400 gjør det mulig å trene på en enkel, effektiv og tidsbesparende måte.

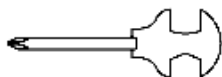
Før du leser videre, studér illustrasjonen under og gjør deg kjent med de ulike delene. Les manualen nøye før du tar sykkelen i bruk.



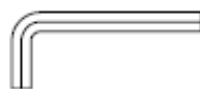
FØLGENDE VERKTØY ER INKLUDERT FOR MONTERINGEN:



T-SPECIAL
VERKTØY (17MM)



KOMBINASJONS-
VERKTØY



2

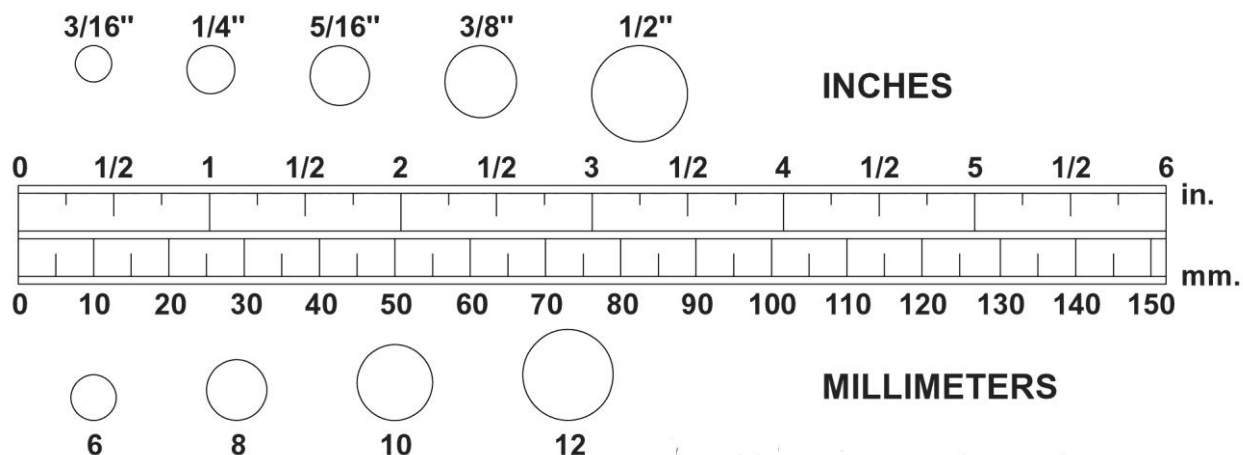
UMBRACONØKKEL
(M5 & M6)



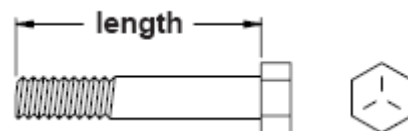
SPESIALVERKTØY

DELELISTE – SKRUER OG BOLTER

Denne oversikten skal hjelpe deg til lettere å finne de riktige skruene og boltene i monteringsprosessen. Plassér skivene samt enden på boltene og skruene på sirkelene nedenfor for å kontrollere korrekt diameter. Bruk skalaen til å kontrollere lengden på bolter og skruer.



MERK: Lengden på alle bolter og skruer unntatt de med flate hoder er målt fra under hode til enden av bolten/skruen. Bolter og skruer med flate hoder er målt fra toppen av hodet til enden av bolten eller skruer.

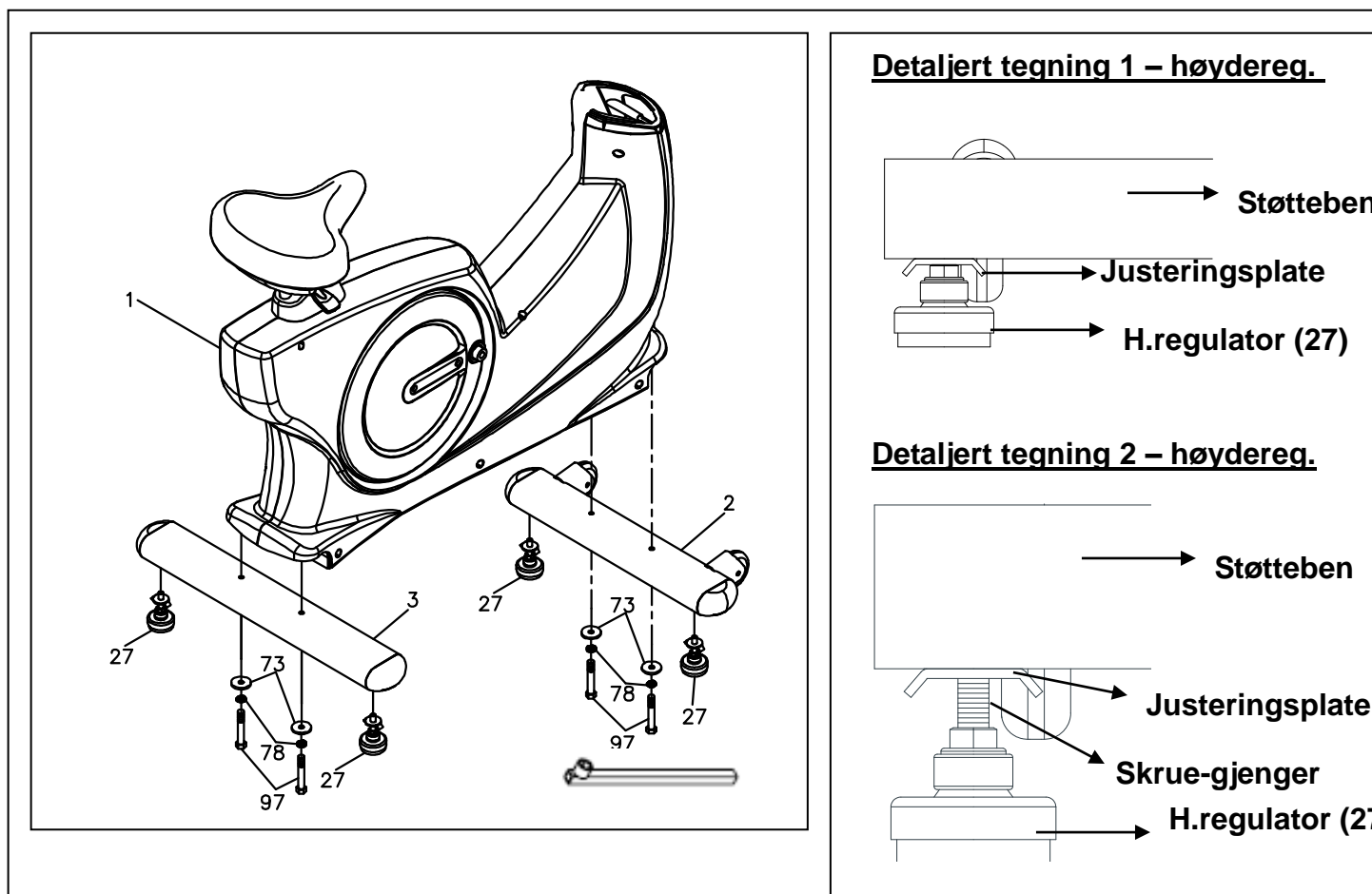


Etter å ha pakket ut delene, åpne posen med monterings-settet og kontroller at du har fått alle delene. Merk: Noen av disse kan allerede være montert på delene.

	Del Nr. og beskrivelse	Antall
	78 Låseskive (M8)	4
	73 Skive (8x38x2.0t)	4
	83 Skrue, rundt hode (M5xp0.8x15mm)	12
	84 Skrue, rundt hode (M5xp0.8x50mm)	2
	88 Bolt, umbraco (M6xp1.0x12mm)	2
	97 Bolt, kantet hode (M8xp1.25x65mm)	4
	99 Bolt, kantet hode (M10xp1.5x50mm)	2

MONTERINGSVEILEDNING

Plasser alle delene fra esken på en ryddet plass på gulvet og få oversikt over innholdet. Ta av all emballasje og legg den i transportesken. Ikke kast emballasjen før monteringen er fullført. Les hvert trinn nøye før du begynner.



TRINN 1

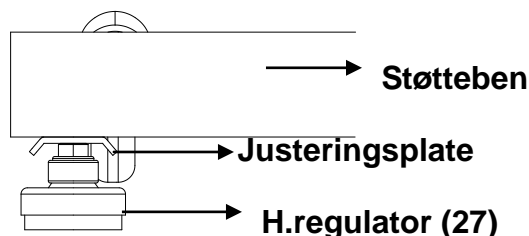
- ◆ Fest Høyderegulatoren (27) til **Fremre Støtteben (2)** og **Bakre Støtteben (3)**
- ◆ Kontroller at **Høyderegulatoren (27)** er festet godt til **Støttebena (2, 3)** slik at man ikke lenger kan se skrueregningene som på **Illustrasjon 1** over.



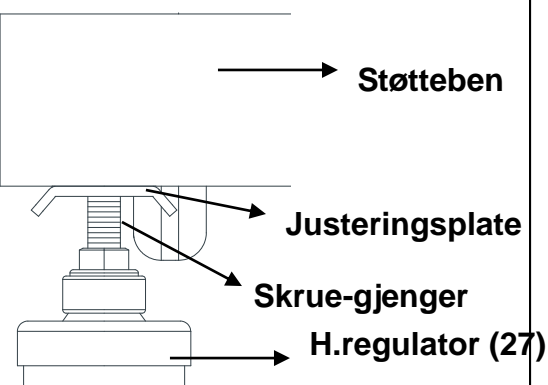
TRINN 2

- Fest **Fremre Støtteben (2)** og **Bakre Støtteben (3)** til **Hovedenheten (1)** og sikre med **Skiver (8x38x2.0t)(73)**, **Låseskiver (M8)(78)** og **Bolter m/kantet hode (M8xp1.25x65mm)(97)** som illustrasjonen viser.
- ◆ Hvis sykkelen står ustødig, les informasjon om Høyderegulering til høyre.

Detaljeret tegning 1 – høydereg.



Detaljeret tegning 2 – høydereg.



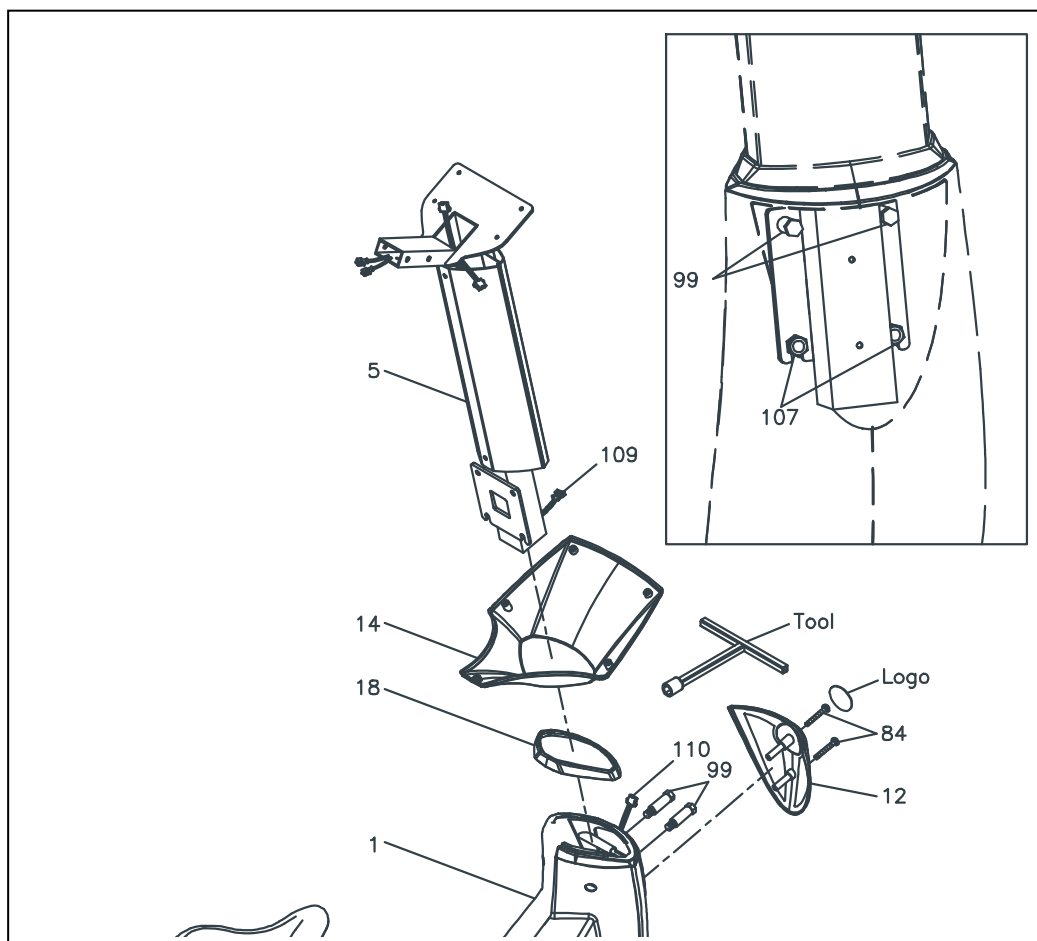
HØYDEREGULERING : Etter at sykkelen er plassert på ønsket sted, sjekk om den står stødig. Hvis den ikke står i vater, les gjennom følgende:

Løsne Høyderegulatoren (27) slik at Justeringsplatene ikke sitter så stramt.

Juster Høyderegulatoren (27) ved å skru den lenger opp eller lenger ned .

Skru til Justeringsplaten godt mot Støttebenet slik at Høyderegulatoren (27) kommer i en stabil posisjon som vist over

MONTERINGSVEILEDNING



TRINN 3

Tre **Konsollbraketten (14)** og **Stolpekragen (18)** på **Computerstolpen (5.)**

- ◆ Pass på at **Computerstolpen (5)** settes riktig vei (som vist på illustrasjonen).
- ◆ Pass også på at **Midtkabelen (109)** ikke skades under trinn 3 og 4 av monteringen

TRINN 4

- a. Kontroller at 2 stk **Låsemuttere (M10) (107)** allerede er på plass på fronten av **Hovedenheten (1)** slik illustrasjonen oppe til høyre viser.
- b. Sett **Computerstolpen (5)** på plass i **Hovedenheten (1)** og fest med **Bolt (kantet hode) (M10xp1.5x50mm)(99)**. Bruk **T-Spesialverktøy(17MM)** som vist.

TRINN 5

- a. Fest **Midtkabelen (109)** til **Nedre Kabel (110.)**
- b. Fest **Fremre Stolpedeksel (12)** til fronten på **Hovedenheten** med **Skruer (rundt hode) (M5xp0.8x50mm)(84.)**
- c. Klistre logo-stickeren på **Fremre Stolpedeksel (12)**.
 - ◆ Stickeren ligger i monteringssettet.
- d. Tre **Stolpekragen (18)** ned slik at den dekker den åpne delen av **Hovedenheten (1.)**

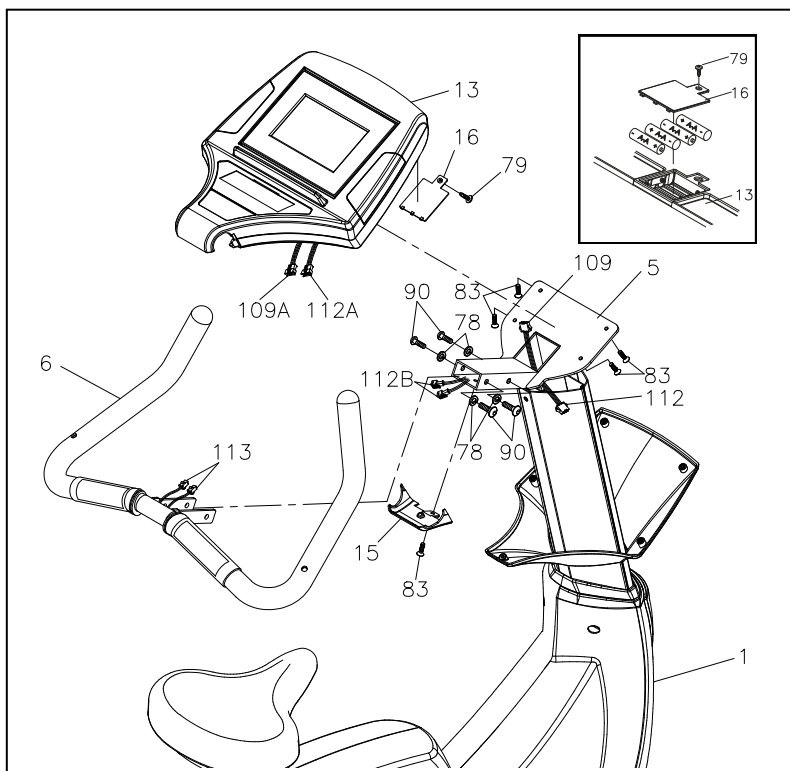
MONTERINGSVEILEDNING

TRINN 6

- ◆ Kople den **Nedre Puls-sensorwiren (113)** til den **Mellomste Puls-sensorwiren (112B.)**
- ◆ Sett Håndtaket (6) på plass på Computerstolpen (5) og fest med Låseskiver (M8)(78) og Bolt (Umbraco) (M8xp1.25x16mm) (90) på hver side som vist til høyre.

TRINN 7

- Løsne **Skruene (M3x10mm)(79)** på baksiden av **Computerkonsollet (13)** og ved hjelp av **Kombinasjonsverktøyet** åpne batteri-lokket (16.)
 - Computerkonsollet (13)** får strøm fra 4 AA oppladbare batterier som følger med i monteringssettet.
- ◆ Det skal kun brukes **Nickel-Metal Hybrid/NI-MH** oppladbare batterier



MERK: For å unngå skader skal kun Nickel-Metal Hybrid/NI-MH oppladbare batterier benyttes.

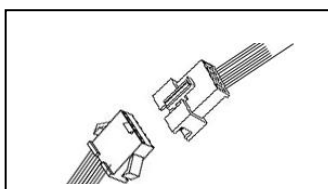
- Installer oppladbare batterier i computerkonsollet.

TRINN 8

Fest **Batteri Lokket (16)** på baksiden av **Computerkonsollet (13)** igjen med **Skruer (M3x10mm)(79.)**

Trinn 9

- Kople den **Mellomste Puls Sensor Wiren (112A)** til **Mellomste Pulse Sensor Wiren (112.)**
 - Kople den **Midterste Kopplings Wiren (109A)** til den **Mellomste Kopplings Wiren (109.)**
- ◆ Kontroller at det er like mange wire-pinner i begge wirene som koples sammen og at de er koplet riktig vei. Se illustrasjonen under



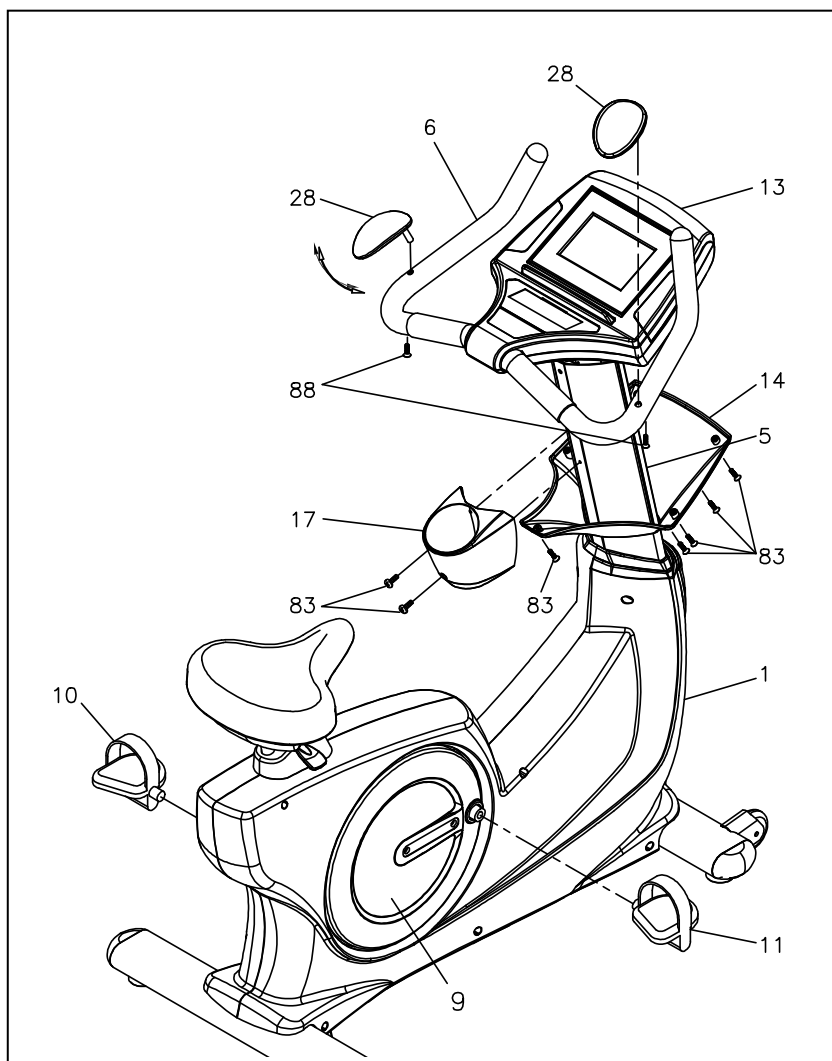
TRINN 10

Plasser **Computerkonsollet (13)** opp på **Computerstolpen (5)** og skru fast med **Skruer (Rundt Hode) (M5xp0.8x15mm)(83.)**

TRINN 11

Fest det **Nedre Konsolldekselet (15)** til **Konsollet (13)** med **Skruer (Rundt Hode) (M5xp0.8x15mm)(83.)**

MONTERINGSVEILEDNING



TRINN 12

Fest Konsollbraketten (14) til Computerkonsollet (13) med Skruer (Rundt Hode) (M5xp0.8x15mm)(83.)

TRINN 13

- Plasser Underarms-støtten (28) på Håndtaket (6.)
- Vri Underarms-støtten (28) til den best egnete plasseringen.
- Fest den med Bolt (Umbraco) (M6xp1.0x12mm)(88.)

TRINN 14

Fest Flaskeholderen (17) til Computerstolpen (5) med Skruer (Rundt Hode) (M5xp0.8x15mm)(83.)

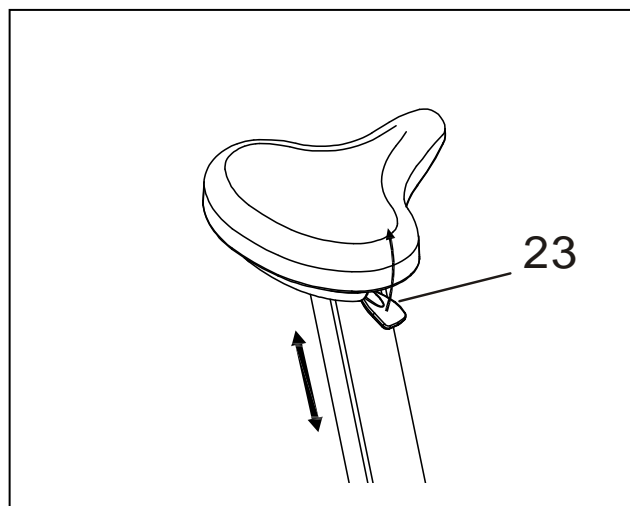
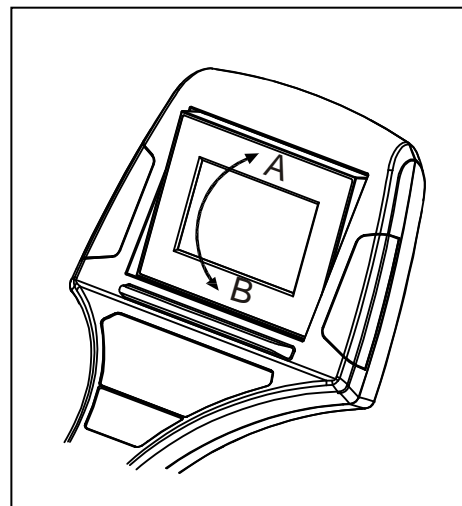
TRINN 15

Skru den Høyre Pedalen (11) på Høyre Krank som sitter inne i Høyre Krankdeksel (9) som vist over. Skrues i klokkeretning. Fest pedalen godt. Gjenta dette på venstre side, dvs skru Venstre Pedal (10) på Venstre Krank. Skrues mot klokkeretningen.

BETJENINGS INSTRUKS

A. JUSTERING AV VINKELEN PÅ COMPUTEREN

For å få den mest behagelige vinkelen på computeren, kan brukeren trykke på området merket A og B på illustrasjonen.



B. JUSTERING AV SETEHØYDEN.

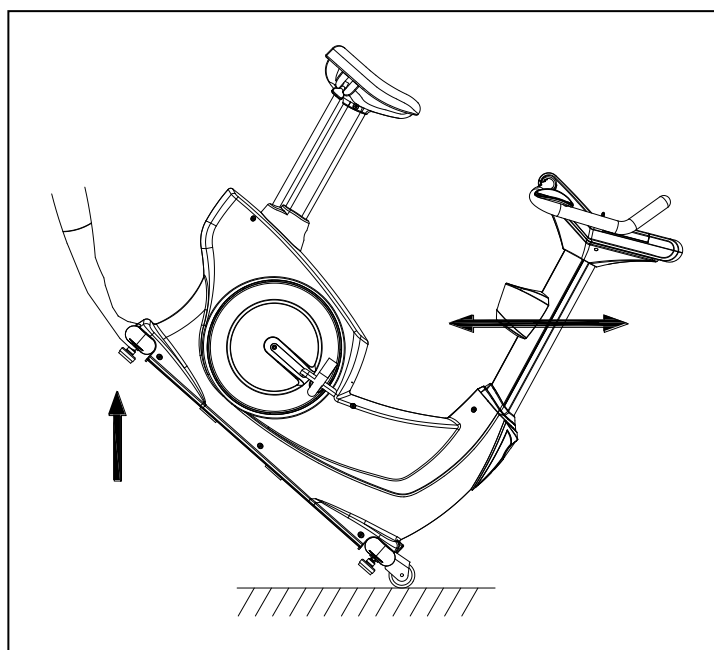
BRUKEREN KAN SITTE PÅ SETET OG REGULERE HØYDEN TIL OPTIMAL POSISJON.

- ◆ Sitt på setet og trekk **Justerings Spaken (23)** opp for å regulere setehøyden.
- ◆ Lavere sete: Bli sittende og setet presses ned. Høyere sete: Lett trykket på setet ved å stå mer på pedalene. Setet glir opp.
- ◆ Når setet kommer i riktig høyde, slipp **Justerings Spaken (23)** til et "klikk" høres.

C. HVORDAN FLYTTE PÅ SYKKELEN

Ta tak i **Bakre Støtteben (3)** med begge hender og løft bakenden opp. Trill deretter sykkelen forsiktig dit du vil ha den.

- ◆ Pass på at gulvet ikke har ujevnheter og at det er i vater når sykkelen flyttes.



BETJENINGS INSTRUKS

HVORDAN INSTALLERE OG BYTTE BATTERIER:

a. Ta av Konsollbraketten (14):

Løsne **Skruene (Rundt Hode)(M5xp0.8x15mm)(83)** under **Konsollbraketten (14.)**

b. Åpne Batterilokket (16):

Skru ut **Skruene (M3x10mm)(79)** under **Computerkonsollet (13)** ved hjelp av **Kombinasjonsverktøyet** slik at du kan ta av **Batterilokket (16.)**

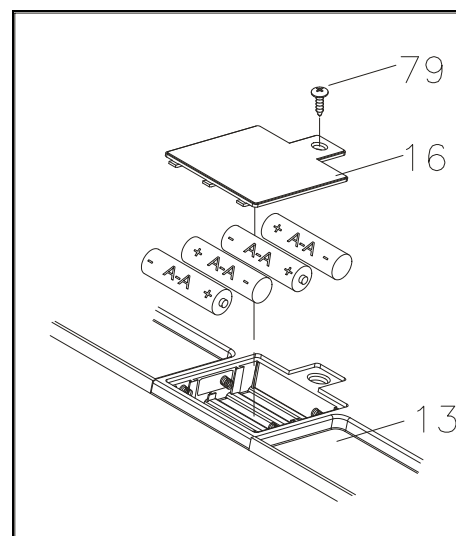
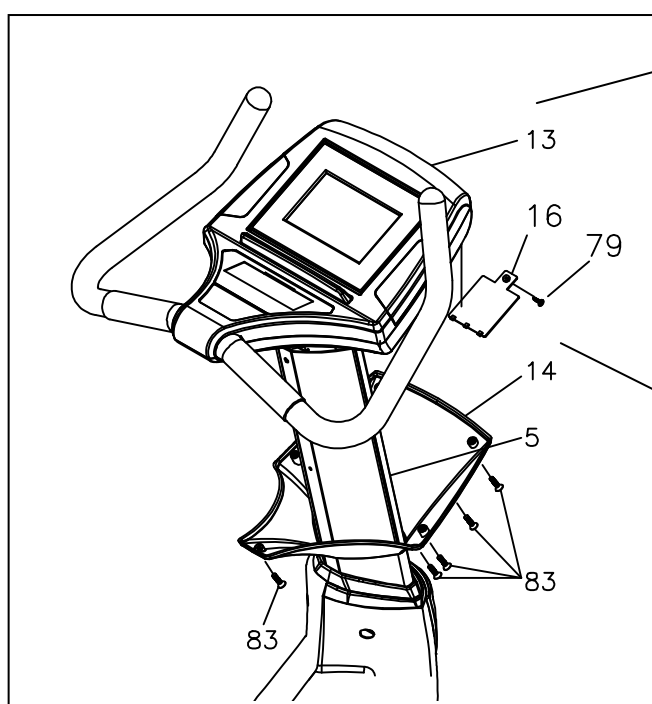
c. Sett inn / bytt ut batterier:

Computerkonsollet drives av fire AA batterier. Det følger 4 stk oppladbare AA batterier med Trimsykkelen ved levering.

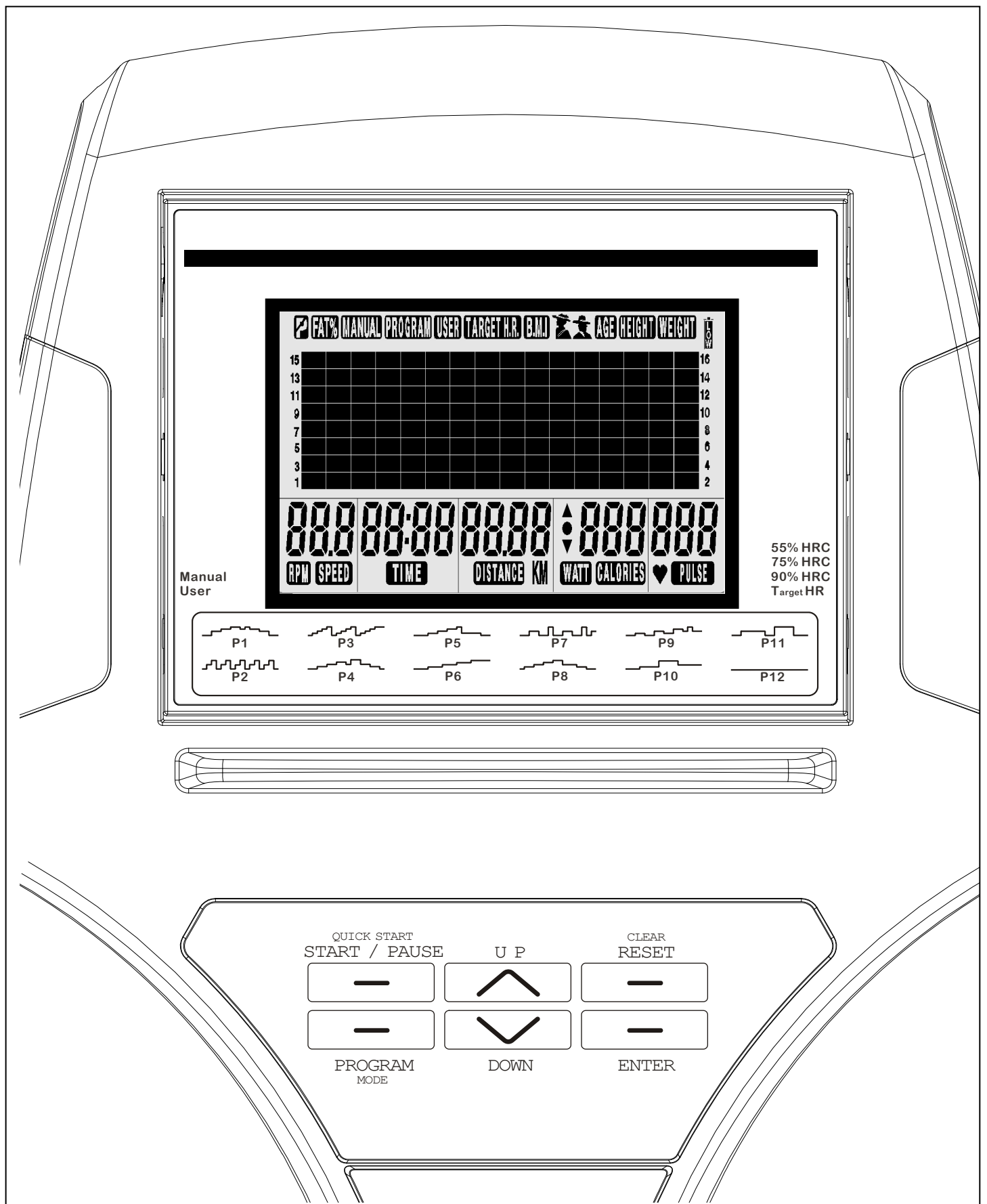
- ◆ Det skal kun brukes oppladbare **Nickel-Metal Hybrid/NI-MH** batterier på Trimsykkelen.



MERK: For å unngå skader, skal det ikke brukes regulære batterier i computerkonsollet..



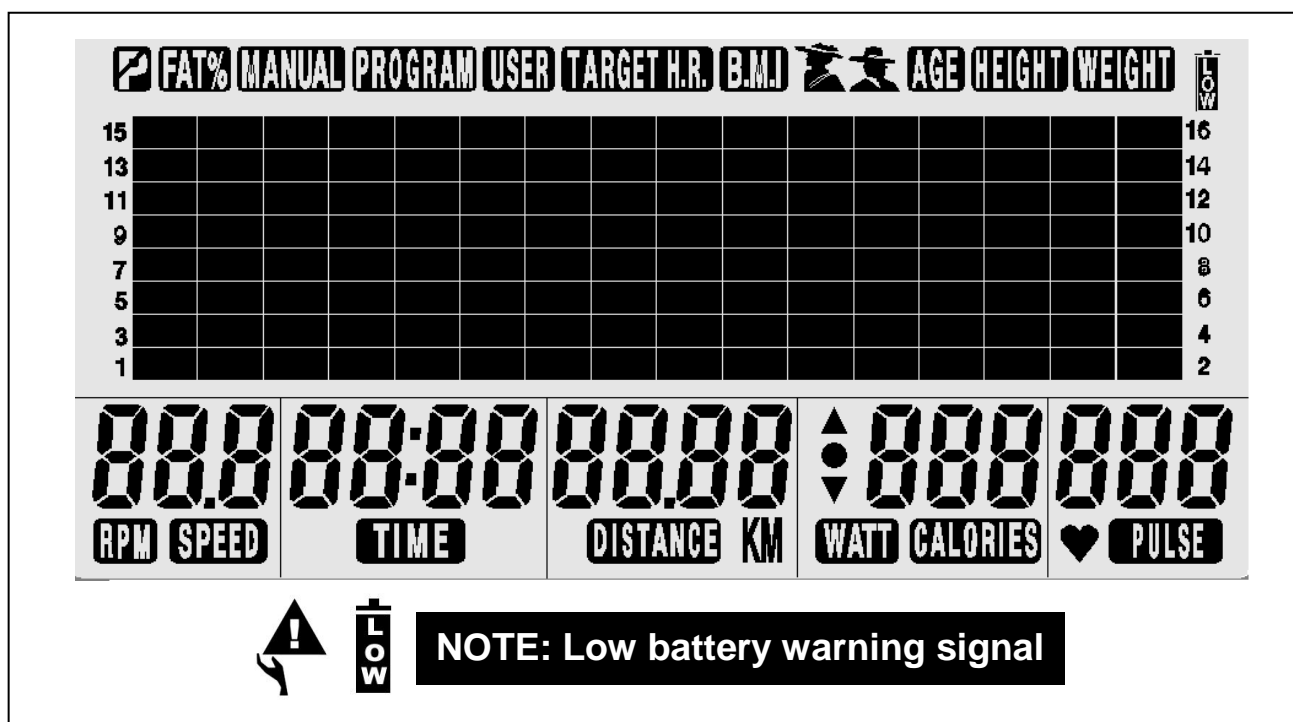
COMPUTERKONSOLL - OVERSIKT



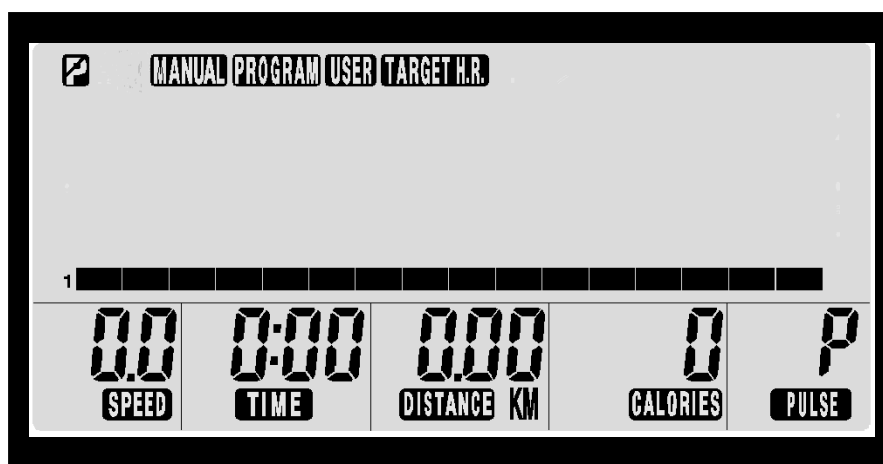
COMPUTER BETJENING

STRØM PÅ:

- Begynn å trække for å aktivere computeren.
- Det aktiverte LCD konsollet lyser opp samtidig som det kommer et "beep". LCD diagram fremstår slik:



- Etter 2 sekunder går computeren over i Første Trinn; Programmering Modus og viser følgende:



Første Trinn Programmering Modus


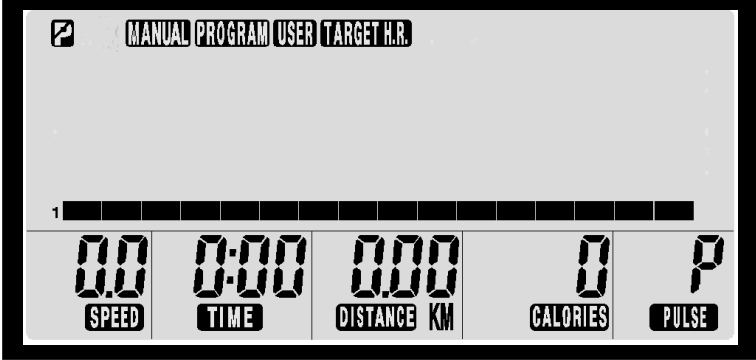
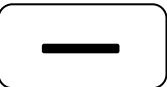


STRØM AV:

Computeren slår seg av automatisk etter 30 sekunders inaktivitet.





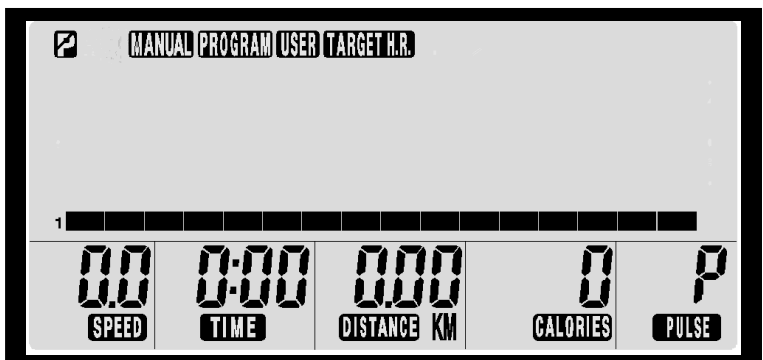




MERK: Computeren slår seg også av hvis de oppladbare batteriene går tom for strøm.

● FUNKSJONS KNAPPER:

Betegnelse	Funksjonsbeskrivelse
 <p>PROGRAM MODE</p>	<p>Trykk knappen for å velge ønsket modus – MANUAL , PROGRAM , USER , TARGET H.R. som vist:</p>  <p>◆ Trykk ENTER for å bekrefte og gå til innlegging av verdier.</p>
 <p>ENTER</p>	<p>**Denne knappen har TO funksjonsområder**</p> <p>a. Trykk knappen for å bekrefte og gå til valgt modus (MANUAL , PROGRAM , USER , TARGET H.R. .)</p> <p>b. Trykk for å velge funksjonsverdier som vises for TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE .</p> <p>◆ Bruk UP eller DOWN knappene for å øke eller redusere funksjonsverdiene for TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE .</p>
<p>START/PAUSE</p> 	<p>**Denne knappen har TRE funksjonsområder**</p> <p>a. KVIKK START: Trykk knappen for å til MANUAL MODE direkte uten å velge funksjonsverdier for TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE .</p> <p>b. START/PAUSE knapp:</p> <ol style="list-style-type: none"> Trykk for å starte en treningsøkt. Trykk for å sette et program i Pause-modus. <ul style="list-style-type: none"> ◆ Computeren viser de gjeldende funksjonsverdiene/ belastningsverdiene, TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE . Brukeren kan trykke START/PAUSE igjen for å fortsette å kjøre det pågående programmet. <p> MERK: Alle funksjonsverdier for “TIME”, “DISTANCE”, “CALORIES”, “PULSE” i computermindet vil endres til de opprinnelige funksjonsverdiene computeren var satt opp med når strømmen brytes eller det byttes til et annet modus. (“MANUAL”, “PROGRAM”, “USER”, “TARGET H.R.”) .</p>

● **FUNKSJONSKNAPPER:**

Betegnelse	Funksjonsbeskrivelse
<p>RESET</p> 	<p>**Denne knappen har TO funksjonsområder**</p> <p>a. RE-SET funksjon: Trykk knappen for å re-sette og nulle ut hver funksjonsverdi under programmeringen.</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: black; color: white; padding: 5px; display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;">  <p>RESET funksjonen er kun tilgjengelig i PAUSE modus</p>  </div> <p>b. ENDRE VALGT MODUS- MANUAL , PROGRAM , USER , TARGET H.R. :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ I PAUSE MODUS, Hold knappen inne i 4 sekunder for å komme til det første programmeringstrinnet: <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;">  </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: black; color: white; padding: 5px; display: flex; align-items: center; justify-content: space-between; margin-top: 10px;">  <p>RESET funksjonen er kun tilgjengelig I PAUSE modus</p>  </div>

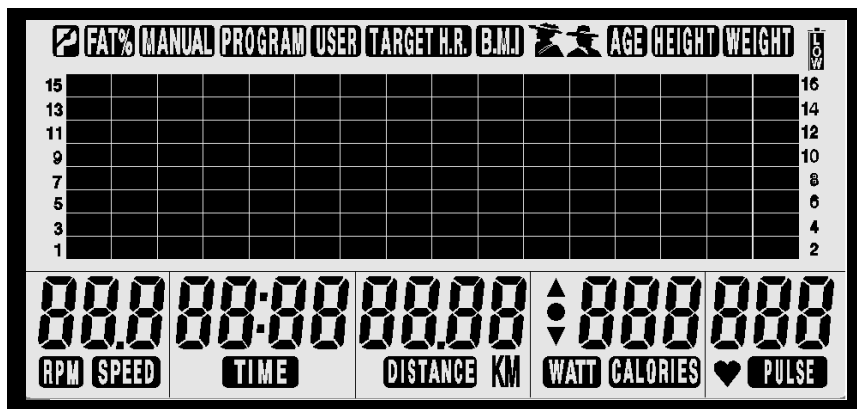
COMPUTERBETJENING

Det er fire måter å komme til **MANUAL MODE** (manuell modus) som vist under:

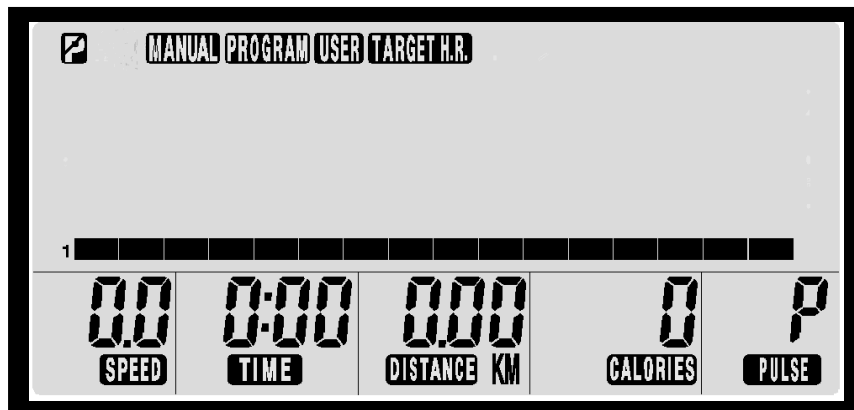
I **MANUAL MODE**

1. STRØM AV status (LCD diagrammet forsvinner fra LCD vinduet):

- Tråkk for å aktivere computeren
- Den aktiverte LCD skjermen lyser opp og det kommer et langt "beep". LCD diagrammet kommer frem som vist på høyre side:



- Etter ca 2 sekunder går computeren over i første programmeringsmodus med display som vist til høyre:



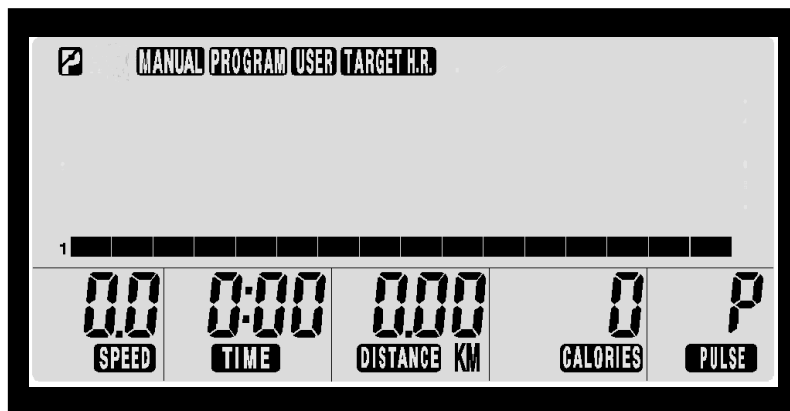
2. RESTART FUNKSJON:

- Trykk **START/PAUSE** knappen for å sette programmet som kjøres i pause-status.
- Hold **RESET** knappen inne i **FIRE SEKUNDER** for å gå til første programmeringsmodus som vist:



RESET funksjonen er kun

tilgjengelig i **PAUSE MODUS** 



- Gå til Trinn 4B på neste side for å fortsette betjeningen.


 **FORTSETTER PÅ NESTE SIDE**

COMPUTERBETJENING


I MANUAL MODE

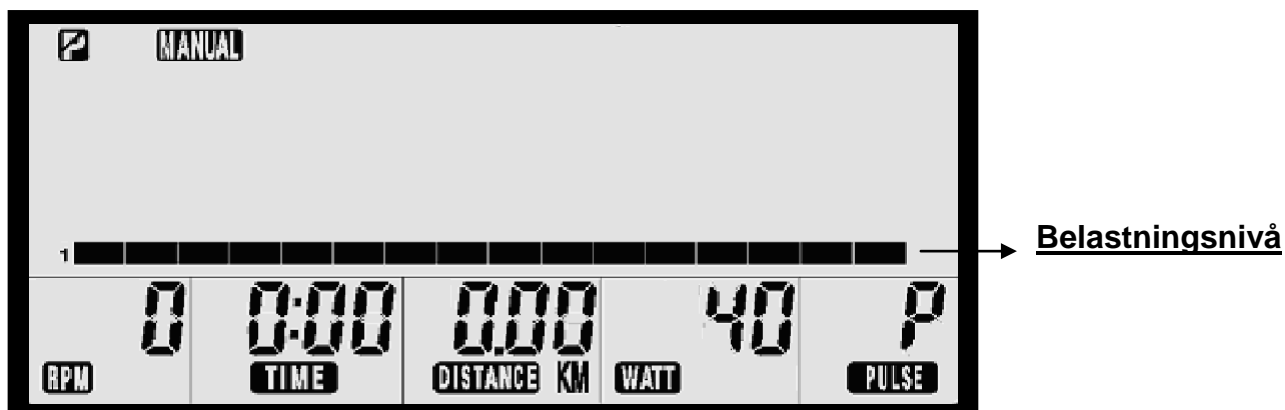
3. KVIKK START:

- a. **START/PAUSE** knapp: Trykk **START/PAUSE** knappen for å begynne treningen direkte i **MANUAL MODE** uten programmering.
- b. Gå til **Trinn 4 C** for å velge verdier for **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE**

I både PAUSE  og START modus kan belastningsnivået justeres kun med **UP** og **DOWN** knappene.

4. NORMAL BETJENING:

- a. **START/PAUSE** knappen: Trykk **START/ PAUSE** knappen for å sette programmet i Pause.
- b. **PROGRAM** knappen: Trykk **PROGRAM** knappen for å velge **MANUAL MODE** når du er i andre moduser (**USER** , **PROGRAM** , **TARGET H.R.**)
- c. **ENTER** knappen: Trykk **ENTER** knappen for å bekrefte og legge inn verdier (programmere).
- d.  "PAUSE MODE" vil lyse på LCD skjermen.
- e. På LCD skjermen vil nå lysraden som viser belastningsnivå (workload level) lyse som vist her:



- f. **UP** eller **DOWN** knappen: Trykk **UP** eller **DOWN** knappen for å øke eller redusere belastningsnivået (1~15 nivåer)
- g. **START/PAUSE** knappen: Trykk **START/PAUSE** knappen for å starte treningen direkte uten å legge inn verdier for **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE**
- eller **ENTER** knappen: Trykk **ENTER** knappen for å velge funksjonsverdier for å tilpasse treningen.

 FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

COMPUTERBETJENING

I MANUAL MODE

- h. Etter å ha trykket knappen, vil **TIME** lyse i LCD vinduet.
- i. eller knappen: Trykk eller knappen for å legge inn ønsket tid.

MERK: Computeren vil gå fra funksjon til funksjon slik at brukeren kan legge inn funksjonsverdier.

TIME (01:00 til 99:00; 1minutts trinn) → **DISTANCE** (0.1 til 99.9km; 0.1km trinn) → **CALORIES** (10 til 990 Kcal; 10 Kcal trinn → **PULSE** (70 til 240 BPM; 1BPM trinn.
BPM = Pulsslag/minutt)

- ◆ Trykk knappen for å bekrefte funksjonsverdien og gå til neste funksjonsverdi.
- ◆ Trykk eller knappen for å legge inn verdien på funksjonene (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- ◆ For å nullstille funksjonsverdien til 0, trykk knappen.

- j. knappen: For å starte treningsøkten, trykk knappen .



a. UTEN PULS VERDI:

“” blinkende symbol vil dukke opp når mottakeren søker etter puls

b. VARSEL “BEEP” KOMMER UNDER TRENINGEN:



Hvis pulsen kommer høyere enn VALGT PULSVERDI under treningen, vil computeren sende ut et varselssignal.

Merk at dette varselet signaliserer at du skal senke hastigheten eller redusere motstandsnivået.

COMPUTERBETJENING

OVERSIKT OVER PROGRAMERING AV VERDIER:

Display viser	Display verdi	Lagres	Kan re-settes	Beskrivelse og enkle tips
TIME	0:00 til 99:00	Ja (Lagres under treningsøkten men null-stilles igjen når økten avsluttes)	Ja (Bruk RESET knappen)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiden vil telle opp til 99:00 og så starte fra 0 igjen hvis det ikke er satt verdi. 2. Hvis treningstiden er definert, vil tiden telles ned fra totaltiden til 0. To korte "beep" vil da varsle om at treningstiden er nådd.
DISTANCE	0.0 til 99.9km	Ja (Lagres under treningsøkten men null-stilles igjen når økten avsluttes)	Yes (Bruk RESET knappen)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distansen vil telle opp til 99:90km og så starte igjen hvis det ikke er satt verdi. 2. Hvis Distanse er definert, vil det telles ned fra denne verdien til 0. To korte "beep" varsler om at den valgte distansen er tilbakelagt.
CALORIES	10 til 990 Kcal	Ja (Lagres under treningsøkten men null-stilles igjen når økten avsluttes)	Ja (Bruk RESET knappen)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kalorier vil telle opp til 990 Kcal og så starte fra 0 igjen hvis ikke verdi er satt 2. Settes verdi, vil Kalorier telles fra denne verdien ned til 10. To korte "beep" varsler om at kalorimålet er nådd
♥ PULSE	70 til 240 BPM	Ja (Lagres under treningsøkten men null-stilles igjen når økten avsluttes)	Ja (Bruk RESET knappen)	<ol style="list-style-type: none"> 1. COMPUTER UTEN PULS VERDI: "♥" blinkende symbol vil vises når mottakeren søker etter pulssignaler. 2. DET KOMMER VARSELS "BEEP" : Hvis pulsen overstiger den valgte pulsverdien vil det komme et varsels-signal Merk at dette er et varsel om at du bør senke hastigheten eller redusere belastningsnivået.
WATT		Ja (Lagres under treningsøkten men null-stilles igjen når økten avsluttes)	Ja (Bruk RESET knappen)	HVERT 6 SEKUND BYTTER LCD VINDUET MELLOM Å VISE WATT/ CALORIES, RPM/ SPEED
RPM	0 til 250	Nei	Ja (Auto)	

COMPUTERBETJENING

Det er tre måter å komme til **PROGRAM MODUS** som vist nedenfor:

I PROGRAM MODE

1. STRØM AV Status (LCD diagrammet forsvinner fra LCD vinduet):

- Tråkk for å aktivere computeren
- Den aktiverte LCD skjermen lyser opp og det kommer et langt "beep". LCD diagrammet kommer frem som vist på høyre side:



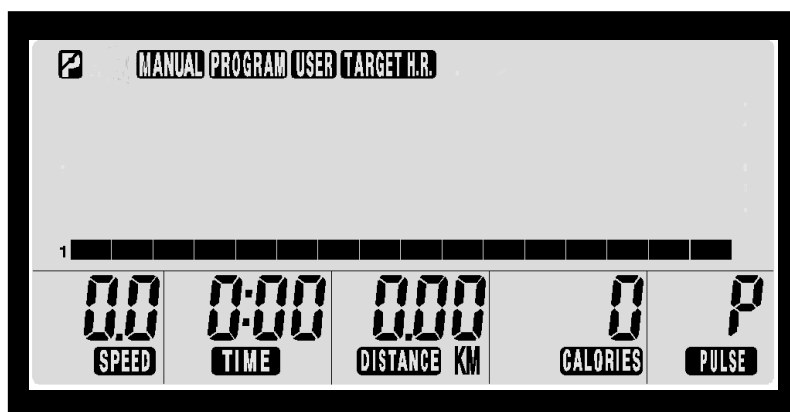
- Etter ca 2 sekunder går computeren over i første programmeringsmodus som vist til høyre:



2. RESTART FUNKSJON:

- Trykk **START/PAUSE** knappen for å pause-stille programmet som kjøres.

- Hold **RESET** knappen inne i 4 sekunder for nå gå til første programmeringstrinn som vist her:



RESET



RESET funksjonen er tilgjengelig

kun i PAUSE MODUS

- Gå til Trinn 4B på neste side for å fortsette betjeningen



FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

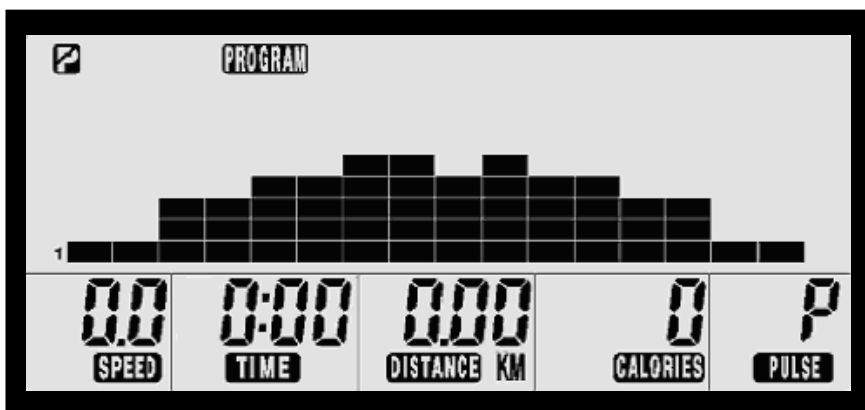
COMPUTER BETJENING

I PROGRAM MODE

3. NORMAL BETJENING:

a. **START/PAUSE** knappen: Trykk **START/ PAUSE** for å pausestille programmet som nå kjører.

b. **PROGRAM** knappen: Trykk **PROGRAM** knappen for å velge **PROGRAM MODE** hvis computeren er i et av de andre Modusene (**MANUAL** , **USER** , **TARGET H.R.**)



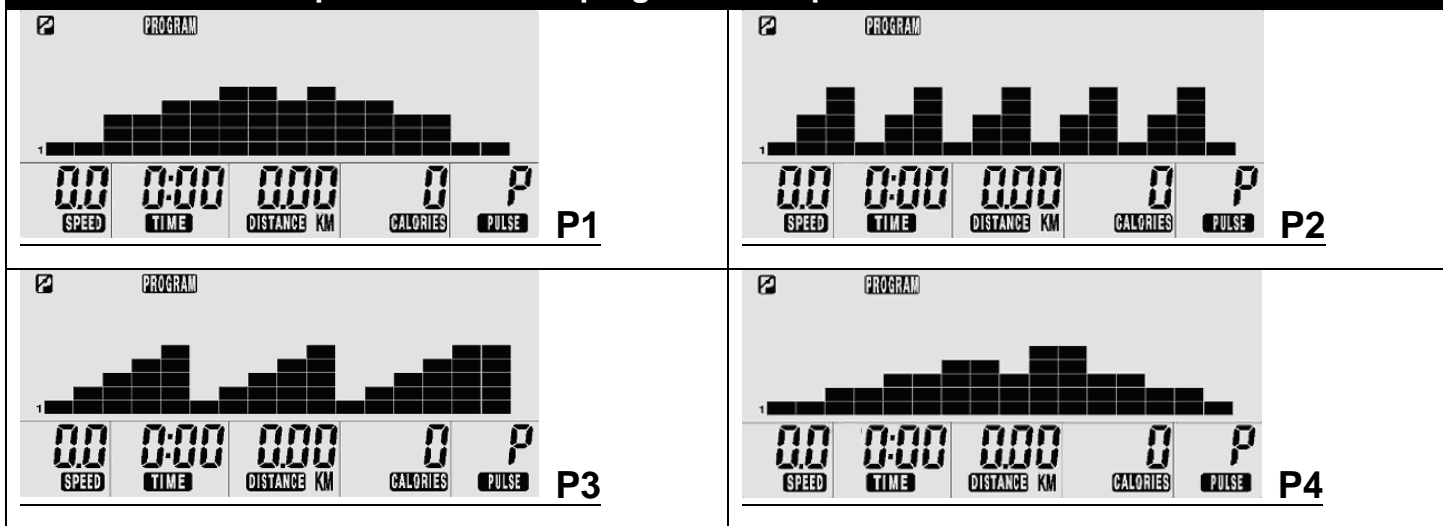
c. **ENTER** knappen: Trykk **ENTER** knappen for å bekrefte og legge inn verdier (programmere).

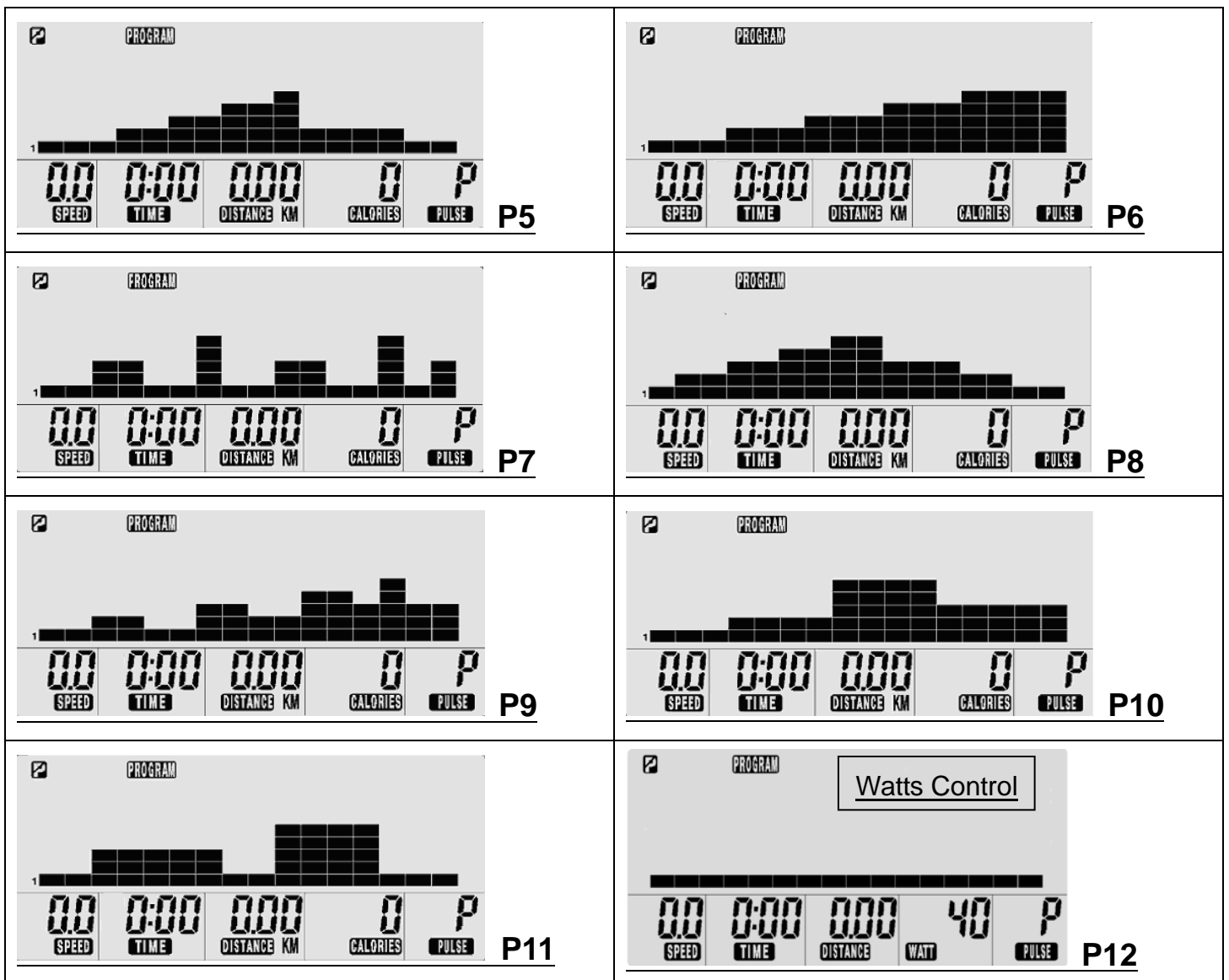
d. **PAUSE MODE** vil nå vises i LCD vinduet.

e. **START/PAUSE** knappen: Når "P1" lyser i LCD vinduet, trykk **START/PAUSE** for å starte direkte uten å definere funksjonsverdier, (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE**).

Eller **UP** og **DOWN** knappen: trykk **UP** eller **DOWN** knappen for å velge programprofilen du ønsker (P1 to P12) som vist:

P1 to P12 are preset automatic programs. The profiles are shown on LCD window.





f. Når du har trykket knappen vil **TIME** blinke på i LCD vinduet.

g. og knappene: Trykk eller knappen for å velge hvor lenge du vil at det valgte programmet skal vare

MERK: Computeren vil gå fra funksjon til funksjon slik at brukeren kan legge inn funksjonsverdier.

TIME (01:00 til 99:00; 1minutts trinn) → **DISTANCE** (0.1 til 99.9km; hvert trin =0.1km
→ **CALORIES** (10 til 990 Kcal; hvert trinn=10 Kcal → **PULSE** (70 til 240 BPM; hvert trinn=1BPM (puls-slag/min))

- ◆ Trykk knappen for å bekrefte og gå til neste verdi som skal defineres.
- ◆ Trykk eller knappen for å velge verdi for funksjonene (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- ◆ For å nullstille hver funksjonsverdi, trykk knappen.


COMPUTERBETJENING

I **PROGRAM MODE**

h. **START/PAUSE** knappen: For å starte treningen, trykk **START/PAUSE** knappen.



a. UTEN PULS VERDI:

“” blinkende symbol vil dukke opp når mottakeren søker etter puls

b. VARSEL “BEEP” KOMMER UNDER TRENINGEN:



Hvis pulsen kommer høyere enn VALGT PULSVERDI under treningen, vil computeren sende ut et varselssignal.

Merk at dette varselet signaliserer at du skal senke hastigheten eller redusere motstandsnivået.

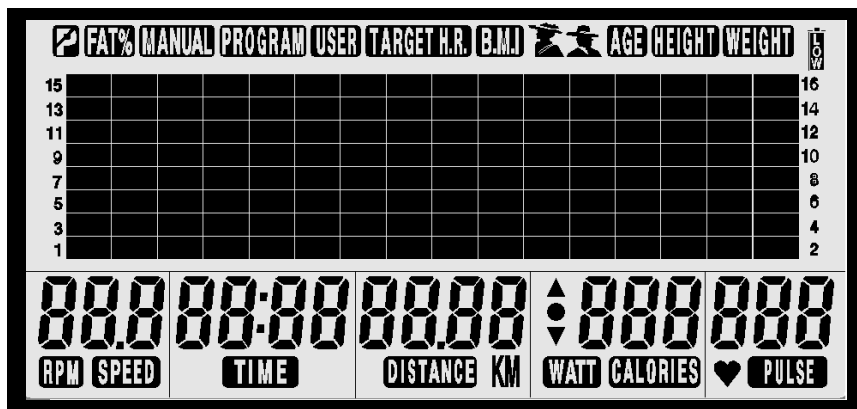
COMPUTERBETJENING

Det er tre måter å komme til **USER MODUS** (definering av eget program):

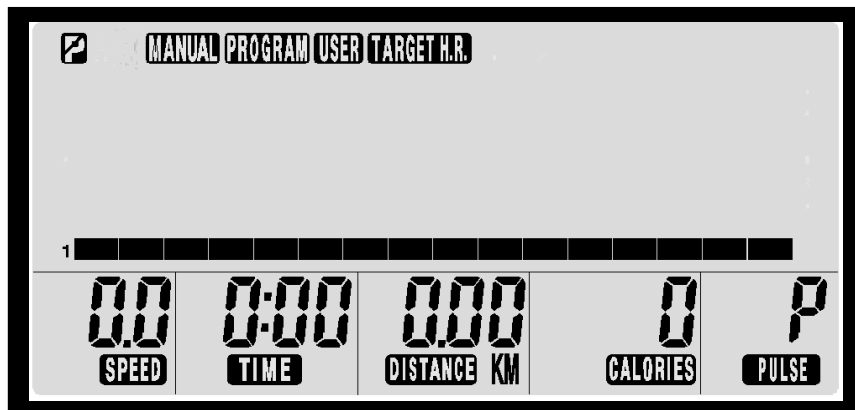
I **USER MODE**

1. STRØM AV Status (LCD diagrammet vises ikke i LCD vinduet):

- Tråkk for å aktivere computeren
- Den aktiverte LCD skjermen lyser opp og det kommer et langt "beep". LCD diagrammet kommer frem som vist på høyre side:



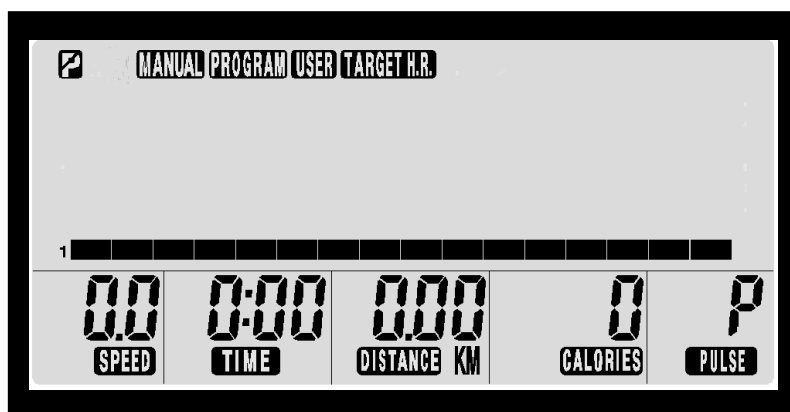
- Etter ca 2 sekunder går computeren over i første programmeringsmodus som vist til høyre:



2. RESTART FUNKSJON:

- Trykk **START/PAUSE** knappen for å pause-stille programmet som kjører.

- Hold **RESET** knappen inne fire sekunder for å komme til første programmerings trinn som illustrasjonen til høyre viser.



RESET funksjonen er tilgjengelig

kun i **PAUSE MODUS** 

- Gå til **Trinn B.** på neste side for å fortsette.

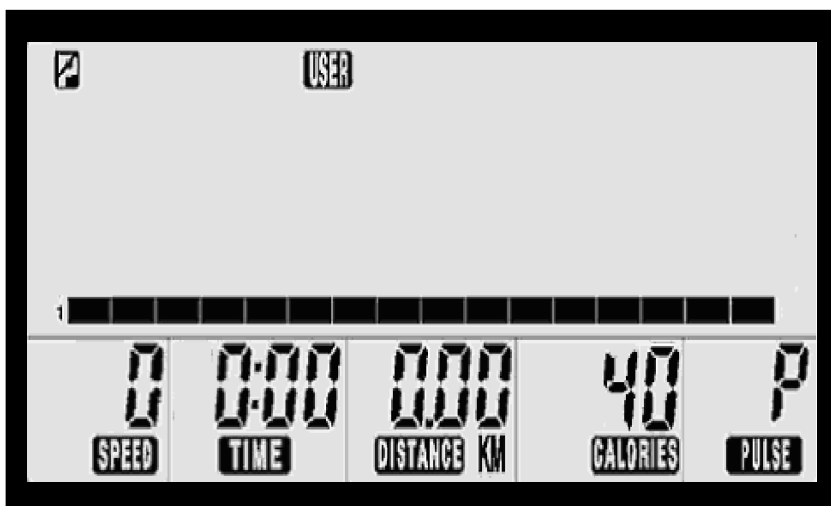
 **FORTSETTER PÅ NESTE SIDE**


COMPUTERBETJENING

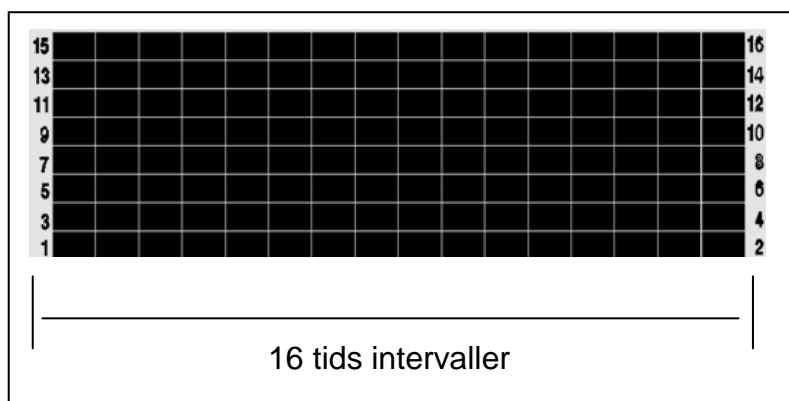
3. NORMAL BETJENING:

I **USER MODUS**

- a. **START/PAUSE** knapp: Trykk **START/ PAUSE** knappen for å pause-stille programmet som kjører.
- b. **PROGRAM** knapp: Trykk **PROGRAM** knappen for å velge **USER MODE** når computeren er i et annet modus (**MANUAL** , **PROGRAM** , **TARGET H.R.**)



- c. **ENTER** knapp: Trykk **ENTER** knappen for å bekrefte og legge inn funksjonsverdien.
- d.  "PAUSE MODE" vil nå vises i LCD vinduet.
- e. **START/PAUSE** knapp: Når "the first time interval of the workload level" lyser i LCD vinduet, trykk **START/PAUSE** knappen for å starte treningen direkte uten å legge inn funksjonsverdier (**TIME INTERVAL 1** , **TIME INTERVAL 16** , **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- Eller **UP** og **DOWN** knappene: Trykk **UP** eller **DOWN** knappen for å programmere inn belastningsnivåene du ønsker for hvert tidsintervall (computeren deler tiden for treningsøkten på 16 like intervaller.)



COMPUTERBETJENING

- f. **START/PAUSE** knappen: Trykk **START/PAUSE** knappen for å starte treningen direkte uten å legge inn verdier (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)

I USER MODE

Eller hold "ENTER" knappen inne i 3 sekunder for å fortsette å velge funksjonsverdier for **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**.



- g. Trykk og hold **ENTER** knappen inne i 3 sekunder, **TIME** vil blinke i LCD vinduet.
- h. **UP** eller **DOWN** knappen: Trykk **UP** eller **DOWN** til du får opp ønsket tid.

MERK: Computeren vil gå fra funksjon til funksjon slik at brukeren kan legge inn funksjonsverdier.

TIME (01:00 til 99:00; hvert trinn=1minutt) → **DISTANCE** (0.1 til 99.9km; hvert trinn = 0.1km) → **CALORIES** (10 til 990 Kcal; hvert trinn 10 Kcal) → **PULSE** (70 til 240 BPM; hvert trinn =1BPM (BMP=puls-slag/min))

- ◆ Trykk **ENTER** for å bekrefte den valgte funksjonsverdien og gå videre til neste funksjonsverdi.
- ◆ Trykk **UP** eller **DOWN** knappen for å komme til verdien du vil sette på de forskjellige funksjonene (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)
- ◆ For å nullstille funksjonsverdier, trykk **RESET** knappen.

- i. Trykk **START/PAUSE** for å begynne treningen .
- ◆ I **PAUSE** og **START** modus kan brukeren trykke **UP** eller **DOWN** knappen for å justere motstandsnivået.



a. UTEN PULSVERDI:

"" blinkende symbol vises når mottakeren søker etter puls-signaler.

b. VARSEL "BEEP" KOMMER UNDER TRENINGEN:

Hvis pulsen kommer høyere enn VALGT PULSVERDI under treningen, vil computeren sende ut et varselssignal.

Merk at dette varselet signaliserer at du skal senke hastigheten eller redusere motstandsnivået.

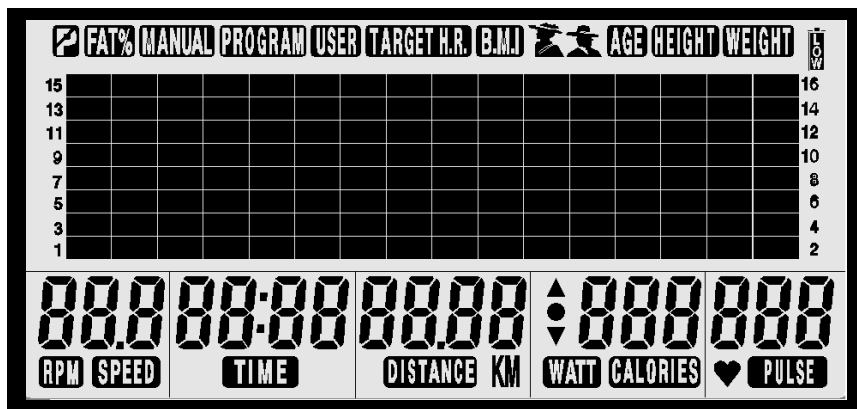
COMPUTERBETJENING

Det er tre måter å komme til **Pulsstyring / TARGET H.R. MODUS** som vist her:

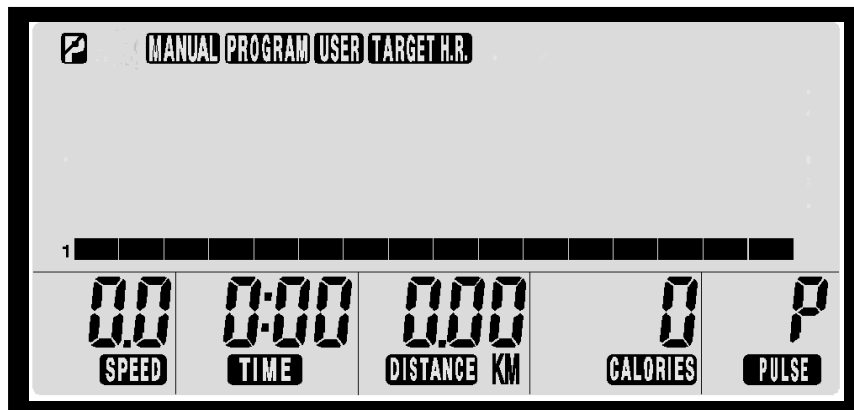
I TARGET H.R. MODE

1. STRØM AV Status (LCD diagrammet vises ikke i LCD vinduet):

- Tråkk for å aktivere computeren.
- Den aktiverte LCD skjermen lyser opp og det kommer et langt "beep". LCD diagrammet kommer frem som vist på høyre side:



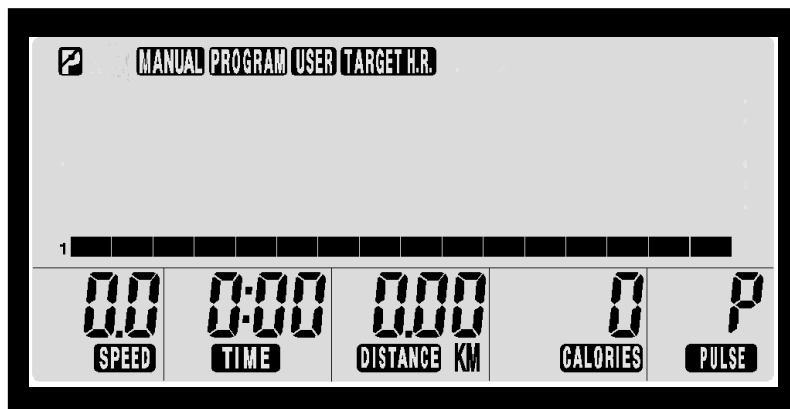
- Etter ca 2 sekunder går computeren over i første programmeringsstrinn med display som vist til høyre:



2. RESTART FUNKSJON:

- Trykk **START/PAUSE** knappen for å pause-stille programmet som kjører.

- Hold **RESET** knappen i 4 sekunder for å komme til første programmering modus. Displayet illustreres til høyre:



RESET funksjonen er tilgjengelig

kun i PAUSE MODUS 

- Gå til **Trinn B.** på neste side for å fortsette.

 **FORTSETTER PÅ NESTE SIDE**

COMPUTERBETJENING

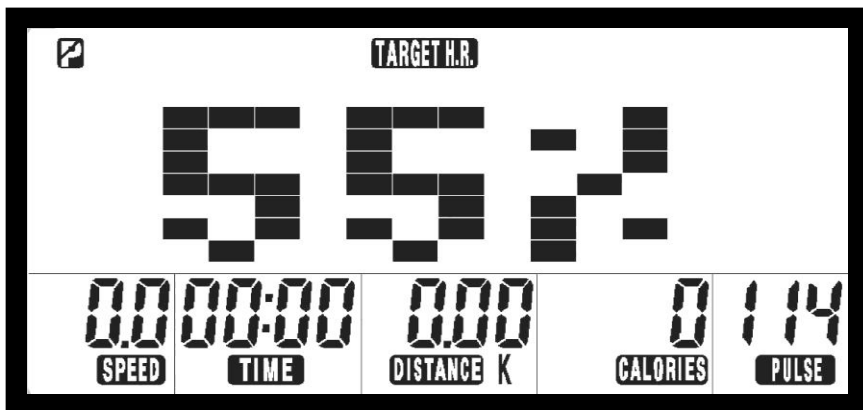
3. NORMAL BETJENING:

I TARGET H.R. MODE

a. **START/PAUSE** knappen:

Trykk **START/ PAUSE** for å pause-stille programmet som kjøres.

b. **PROGRAM** knappen: Trykk **PROGRAM** for å kunne velge **TARGET H. R.** programmet



c. **ENTER** knappen: Trykk **ENTER** for å bekrefte programvalg og for å kunne legge inn verdier.

d.  "PAUSE MODE" vil nå komme frem i LCD vinduet for verdier.

e. **UP** eller **DOWN** knappen: Age value (Alder) blinker og den forhåndsatte verdien kommer frem i LCD vinduet. Trykk **UP** eller **DOWN** for å endre til aktuell alder.



MERK: Selv om computeren tillater at alder helt ned til 10 år legges inn, er trenings-sykkelen ikke beregnet for barn.

f. **ENTER** knapp: Trykk **ENTER** for å bekrefte alderen som er lagt inn.

g. **UP** og **DOWN** knapper: Fortsett med å velge pulsmål; (55%, 75%, 90%, THR). Pulsmålet velges ved å trykke **UP** eller **DOWN** knappen .

◆ Hvis du velger Pulsmål på 55%, 75%, eller 90%, hopp over **Trinn H** og gå direkte til **Trinn I**.

OVERSIKT OVER PULS-FORMELEN:

55% = 55% OF (220 – ALDER)

75% = 75% OF (220 – ALDER)

90% = 90% OF (220 – ALDER)

THR = Egendefinert av bruker; (70 ~ 240 BPM)

COMPUTERBETJENING

NB Maksimalpuls varierer fra person til person. Hva som er riktig pulsmål avhenger i tillegg av hvilket treningutbytte man er ute etter. Les mer om puls- og trening på www.sportsmaster.no / treningsprogram / generelt om trening

I **TARGET H.R. MODE**

- h. eller knapp: Hvis du velger **THR** modus, vil pulse-verdien (70 til 240 BPM) lyse i LCD vinduet. Trykk eller for å få frem pulsmålet du vil skal styre treningen. Trykk så ENTER for å bekrefte.
- i. Når knappen er trykket vil **TIME** blinke i LCD vinduet.
- j. eller knapp: Trykk eller for å velge **TIME**, dvs hvor lenge treningsøkten skal vare

MERK: .Computeren vil gå fra funksjon til funksjon slik at brukeren kan legge inn funksjonsverdier

TIME (01:00 til 99:00; hvert trinn=1minutt) → **DISTANCE** (0.1 til 99.9km; hvert trinn=0.1km) → **CALORIES** (10 til 990 Kcal; hvert trinn=10 Kcal) → **PULSE** (70 til 240 BPM; hvert trinn=1BPM (puls-slag/min))

- ◆ Trykk for å bekrefte funksjonsverdien og gå til neste funksjonsverdi.
- ◆ Trykk eller knappen for å velge verdi for funksjonene (**TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**.)
- ◆ For å null-stille en funksjonsverdi, trykk knappen.

- k. knappen: For å starte treningen, trykk .



a. UTEN PULSVERDI:

“” blinkende symbol vises når mottakeren søker etter puls-signaler.

b. VARSEL “BEEP” KOMMER UNDER TRENINGEN:



Hvis pulsen din i løpet av treningen blir høyere enn Pulsmålet du har valg, vil det komme et varsel-signal.

Merk at dette varselet signaliserer at du skal senke hastigheten eller redusere motstandsnivået.

OPPVARMING OG NEDTRAPPING

Oppvarming Hensikten med oppvarming er å forberede kroppen på trening og derved minimere risikoen for skader. Varm opp minst 5 minutter før tøying eller aerobic trening. Velg aktivitet som øker hjerterefrekvensen og varmer opp musklaturen som skal trenes. Oppvarming kan fks være hurtig gange, jogging, hoppe tau eller løpe på stedet.

Tøying Forsiktig tøying mens musklaturen er varm etter grundig oppvarming samt etter styrke og aerobic trening er viktig. Musklatur som har blitt varm er ikke så utsatt for skader som kald musklatur. Tøy forsiktig med jevn bevegelse uten rykk og hold posisjonen i 15 til 30 sekunder. NB Brå bevegelse må unngås !

Øvelser med tøyning av benas bakside ved å presse overkroppen fremover er en øvelse som mange kjenner til. Den utføres gjerne fra sittende posisjon eller stående med delte ben. NB Slik tøyning skal kun utføres med strak kors-rygg og over et ben av gangen. Dette for å unngå at den sterke benmusklaturen skal holde igjen så mye at det er ryggen som får den største belastningen.

Forsiden av lårmusklaturen kan enkelt tøyes ved å stå på et ben og det andre bøyd i kneleddet. Støtt deg med en hånd, ta tak i ankelen på det bøyde benet med den andre hånden og trekk den forsiktig bak og opp samtidig som hoften føres frem

Nedtrapping Hensikten med nedtrapping er å få kroppen til å kvitte seg med slaggstoffene som danner seg under treningen og komme tilbake i hvile-status slik at den kan begynne å bygge seg opp igjen. 5-10 minutters bevegelse i lavt/moderat tempo etterfulgt av enkel uttøyning bør gjennomføres etter hver treningsøkt..

DELELISTE (ENGELSKE BETEGNELSER BRUKES FOR Å LETTE EVT DELEBESTILLINGER)

NR.	BETEGNELSE	ANT.
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Seat Post	1
5	Upright Post	1
6	Handlebar	1
7	Left Cover	1
8	Right Cover	1
9	Crank Cover	2
10	Left Pedal	1
11	Right Pedal	1
12	Front Decorating Upright Cover	1
13	Console	1
14	Console Bracket	1
15	Console Lower Case	1
16	Battery Door	1
17	Accessory Tray	1
18	Upright Sleeve	1
19	Seat	1
20	Seat Lower Case	1
21	Seatpost Sleeve	1
22	Seat Cap	1
23	Adjustment Bar	1
24	Slider	1
25	EndCap (50x100mm)	4
26	Moving Wheel	2
27	Leveler (ψ50)	4
28	Hand Wrist Pad	2
29	Foam Grip (550mm)	2
30	Foam Grip (40mm)	2
31	Pulse Sensor Top Housing	2
32	Pulse Sensor Bottom Housing	2
33	Pulse Sensor Plate	4
34	Generator	1

NR.	BETEGNELSE	ANT.
35	Pulley (120mm)	1
36	Belt (762mm J8)	1
37	Pulley (235mm)	1
38	Magnet	1
39	Belt (1092mm J8)	1
40	Front Aluminum Upright Cover	1
41	Rear Aluminum Upright Cover	1
42	Air Pressure Bar	1
43	Seat Adjustment Lever	1
44	Fixed Stand	1
45	Spacer	1
46	Cable	1
47	Cable Spring	1
48	Roller Axle	1
49	Stand Spring	1
50	Spacer Stand	1
51	Arc Washer	1
52	Resistor	1
53	Controller	1
54	Right Mounting Plate	1
55	Left Mounting Plate	1
56	Idler Spring	1
57	Washer (ψ10.6×ψ60×2.0t)	1
58	Idler Arm	1
59	Axle Connection Cap	1
60	Bearing 6004ZZ	8
61	Idler Wheel Spacer	1
62	One Way Pulley (51)	1
63	One Way Bearing (2520)	1
64	Axle	1
65	Right Crank	1
66	Left Crank	1
67	Crank Shaft	1
68	Eye Bolt	4

69	Tension Bracket	2
----	-----------------	---

70	Square Key (6x6x15mm)	1
----	-----------------------	---

NR.	BETEGNELSE	ANT.
71	E Ring	1
72	Crescent Ring	4
73	Washer (8x38x2.0t)	4
74	Washer (10x23x2.0t)	2
75	Washer (17x25x1.0t)	1
76	Washer (18.3x25x1.0t)	1
77	Washer (20x1.0t)	2
78	Lock Washer (M8)	13
79	Screw (M3x10mm)	1
80	Screw (M4x20mm)	4
81	Screw (M5x18mm)	19
82	Screw, Round Head (M3x35mm)	4
83	Screw, Round Head (M5xp0.8x15mm)	12
84	Screw, Round Head (M5xp0.8x50mm)	2
85	Screw, Round Head (M5xp0.8x75mm)	2
86	Bolt, Round Head (M6xp1.0x10mm)	4
87	Bolt, Round Head (M6xp1.0x15mm)	4
88	Bolt, Button Head (M6xp1.0x12mm)	4
89	Bolt, Button Head (M8x35mm)	2
90	Bolt, Button Head (M8xp1.25x16mm)	5
91	Bolt, Button Head (M10xp1.5x45mm)	1
92	Screw, Flat Head (M8xp1.25x12mm)	5

NR.	BETEGNELSE	ANT.
93	Bolt, Socket Head (M8xp1.25x50mm)	2
94	Bolt, Socket Head (M10xp1.5x30mm)	1
95	Bolt, Hex Head (M8xp1.25x15mm)	4
96	Bolt, Hex Head (M8xp1.25x10mm)	1
97	Bolt, Hex Head (M8xp1.25x65mm)	4
98	Bolt, Hex Head (M8xp1.25x80mm)	4
99	Bolt, Hex Head (M10xp1.5x50mm)	2
100	Nut (M3)	4
101	Flange Nut (M5)	2
102	Nut (M6)	3
103	Nut (M8)	1
104	Nylock Nut (M6)	2
105	Nylock Nut (M8x6.2t)	8
106	Nylock Nut (M8)	6
107	Nylock Nut (M10)	4
108	Generator Wire	2
109	Middle Connection Wire	1
110	Lower Connection Wire	1
111	Sensor Wire	1
112	Middle Pulse Sensor Wire	1
113	Lower Pulse Sensor Wire	2
114	Washer (8x23x2.0t)	2

Oversikt over deler

UG-7020

