

Minicykel MB3



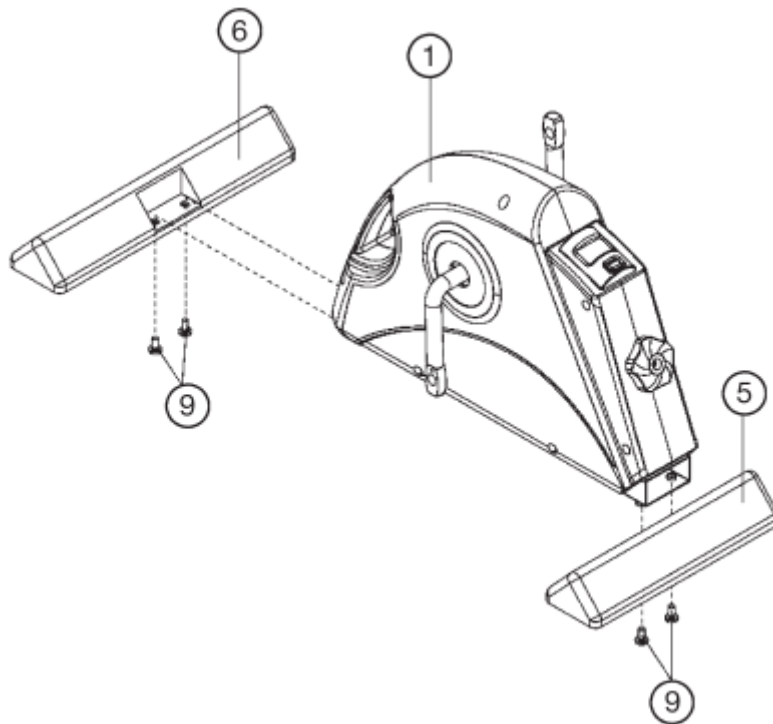
Monteringsanvisning

Observera säkerhetsrekommendationerna innan montering.

Steg 1.

Installation av främre och bakre ben (5+6) i huvudramen (1)

1. Placera vardera 2 skruvar (9) bredvid den främre och den bakre delen på ramen(1).
- 2 Sätt det längre bakre benet i det bakre fästet på ramen (1) så att hålen i fästet och i benet är mitt för varandra. Skruva sedan i skruvarna (9) ordentligt.
3. Sätt det kortare främre fästet i den främre hållaren på ramen(1) så att hålen i fästet och i benet är mitt för varandra. Skruva sedan i skruvarna (9) ordentligt.



Steg 2

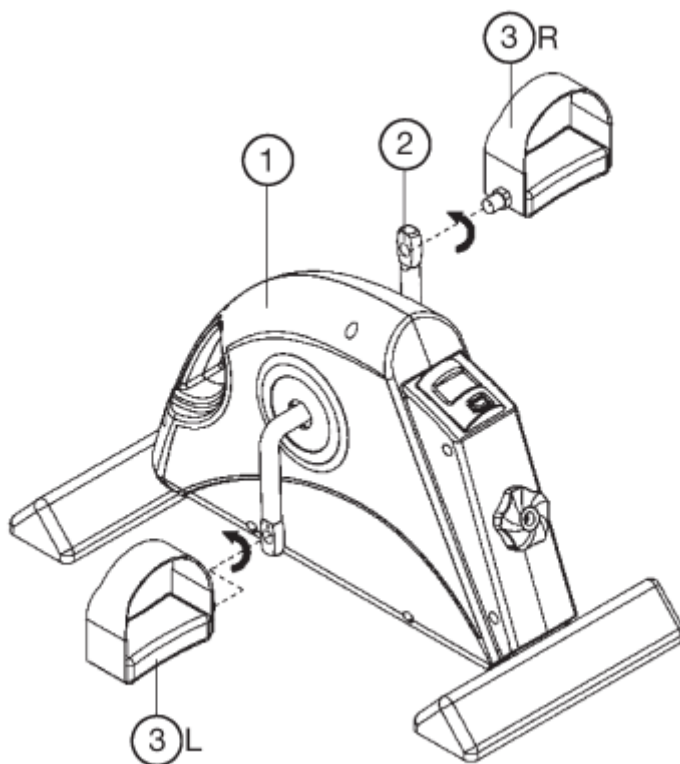
Installation av höger och vänster pedal (3R +3L) i pedalvev.

1. Pedalerna (3R+3L) är märkta med "R" för höger sida och "L" för vänster sida.

Notera att Höger och vänster anges sett ur perspektivet att man sitter och tränar med maskinen framför sig.

2. Skruva i den högra pedalen(3R) i det gängade hålet på den högra sidan av pedalveven (2) och spänn ordentligt. (Notera att den gängade delen av den högra pedalen (3R) skall skruvas i Medurs i den gängade delen av den högra pedalveven(2)).

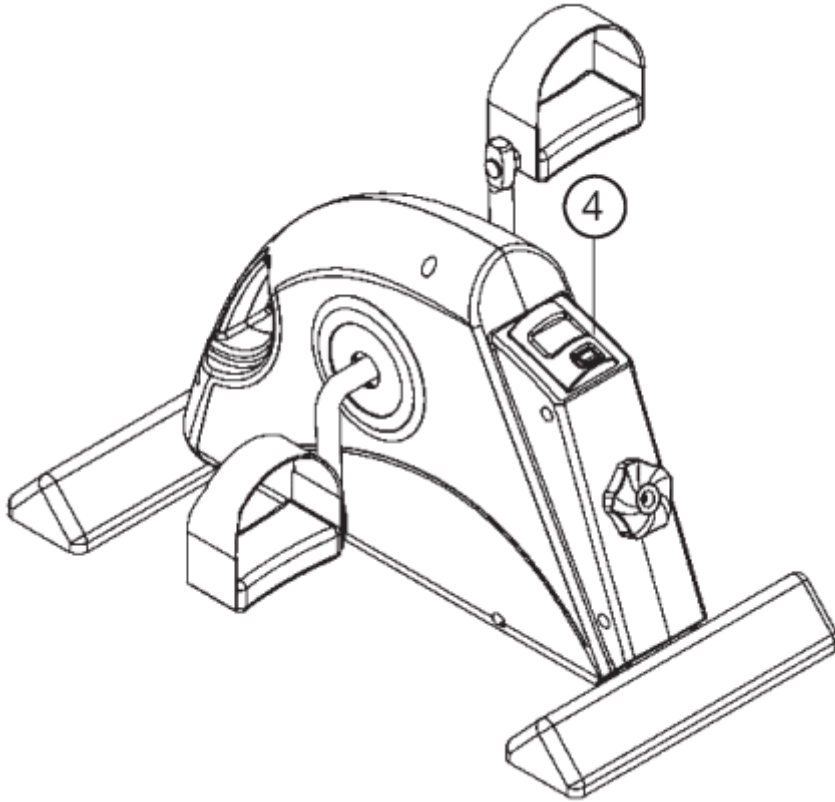
3. Skruva i den vänstra pedalen(3L) i det gängade hålet på den vänstra sidan av pedalveven och spänn ordentligt. (Notera att den gängade delen av den vänstra pedalen (3L) skall skruvas i moturs i det gängade hålet på den vänstra sidan av pedalveven(2)).



Starta Datorn (4).

Börja träna eller tryck på F-knappen på datorn så skall skärmen visa data. Om inte så ta ut datorn från hållaren och sätt i ett Batteri av typen LR44 eller AG13 i batterifacket på baksidan av datorn.

Observera rätt polaritet. Sätt sedan tillbaka datorn i hållaren. (Om batterierna inte är inkluderade så kan de köpas hos närmsta återförsäljare.)



Steg 3:

Kontroller:

1. Kontrollera korrekt installation av alla skruvar och kontakter. Installationen är därmed komplett.
2. När allt är i sin ordning bekanta dig med maskinen på lågt motstånd. Gör därefter dina personliga inställningar.

Notera: Förvara verktygen och instruktionerna på ett säkert ställe då de kan komma att behövas för att reparera eller beställa reservdelar senare.



Datorinstruktioner för 1340

Den medföljande datorn tillåter den mest bekväma träningen. Varje relevant värde för träningen visas i displayen. Från träningens början visas den använda tiden, avståndet, varvtalet, uppskattad kaloriförbrukning och totala varvtalet. Alla värden räknas från noll och uppåt.

Datorn startas genom att kort trycka på F- knappen eller genom att helt enkelt börja träna. Datorn börjar registrera och visa alla värden. För att stoppa datorn så sluta bara träna. Datorn stoppar alla värden och sparar de senast uppnådda värdena. Träningen kan sedan fortsätta med de här värdena när träningen återupptas. Datorn stängs av efter ca 4 minuter, då raderas alla tidigare uppnådda data.

På undersidan av mätaren som lätt kan tas ur hållaren kan man byta batterierna av typen AG13 eller LR44 om nödvändigt.

Datorns Bildskärm:

Huvudfunktioner:

1. F- knappen

Genom att kort trycka på knappen kan man byta från en funktion till en annan. De tillhörande värdena visas då i skärmen. Om knappen hålls inne längre (ca 4 sekunder) raderas alla värden förutom värdet i "TOTAL REPS" Totala varvtalet.

Skärmläge:

Med F-knappen kan individuella funktioner väljas och dessa värden visas i skärmen. Den valda funktionen visas med en ikon i skärmen bredvid det tryckta namnet på funktionen.

1. Timer (TMR) läget:

Den använda tiden visas i minuter och sekunder.

2. Kalori (Cal) läget:

Aktuell status för förbrukade kalorier visas.

3. Varvtal (REPS) läget:

Aktuellt varvtal för pedalveven visas.

4. Totala varv (T REPS) läget:

Totala varvtal för alla träningstillfällen visas.

5. Avstånd (KM) läget:

Det aktuella antalet tillryggalagda kilometer visas.

6. SCAN (S) funktion

Om denna funktion väljs så visas alla värdena efter varandra ca 5 sekunder åt gången.

7. STOP läget:

Inga rörliga pedaler.

Träningsinstruktioner

Ben Träning:



Arm Träning:



