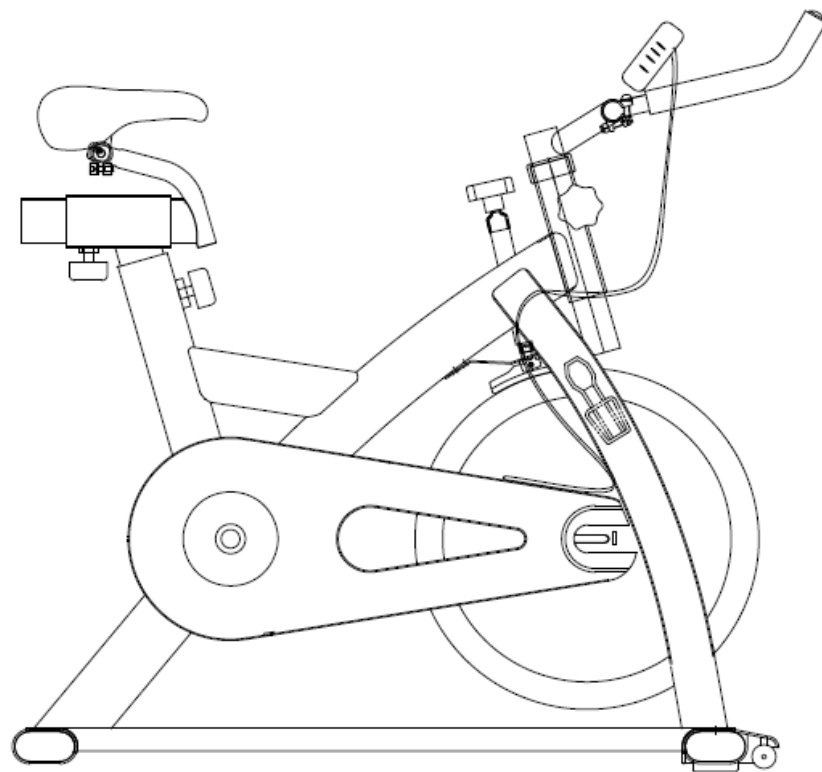


USER MANUAL



INDOOR BIKE XTR PRO

91027

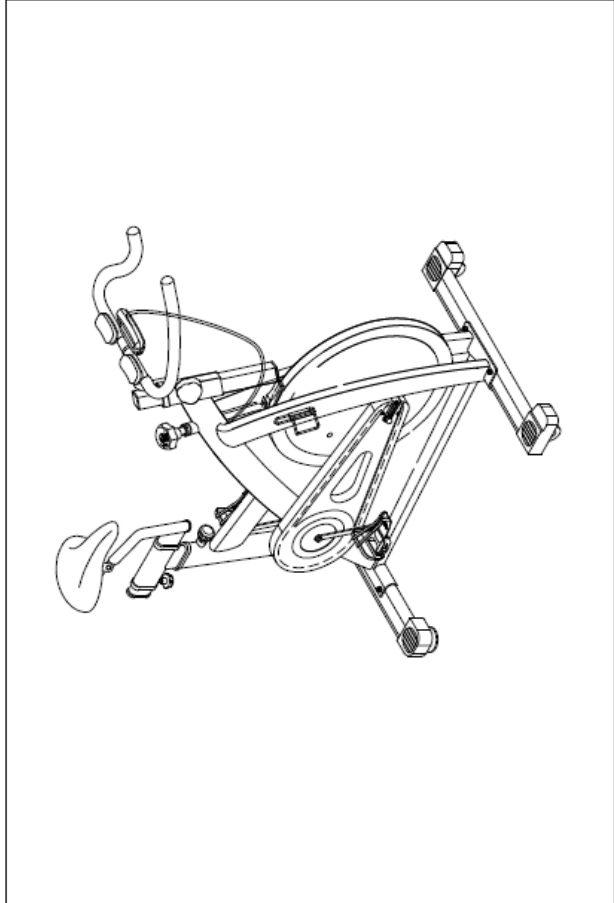
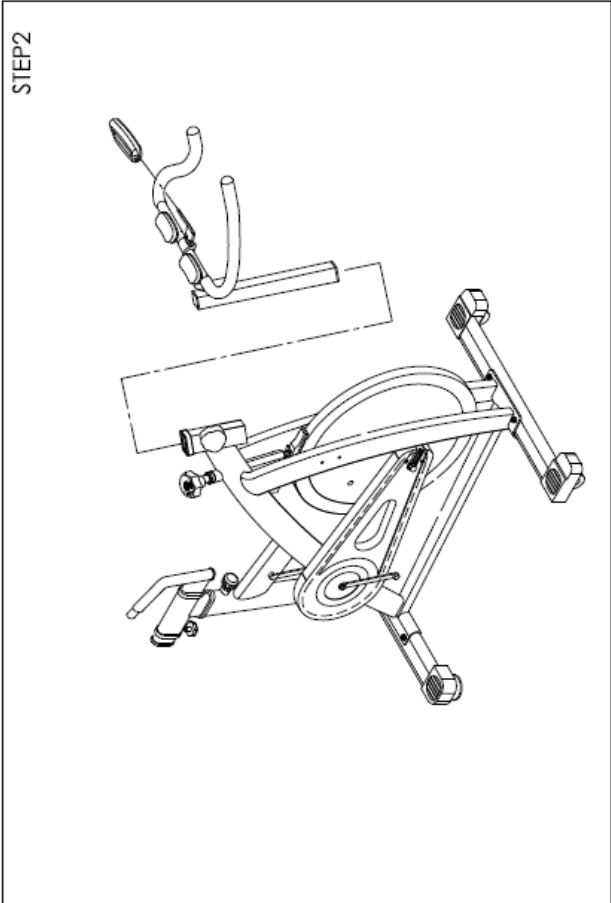
Safety Instructions

- * Consult your physician before starting with any exercise program to receive advice on the optimal training.
- * Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the bike when feeling uncomfortable.
- * Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- * Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the bike.
- * Always start with a warm-up session.
- * Only use original parts as delivered
- * Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- * Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary
- * Place the bike on an even, non-slippery surface.
- * For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- * Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- * This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- * Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- * The resistance level can be adjusted to your personal preference.
- * Do not use the bike without shoes or loose shoes.
- * Ensure that sufficient space is available to use the bike.
- * Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the bike.

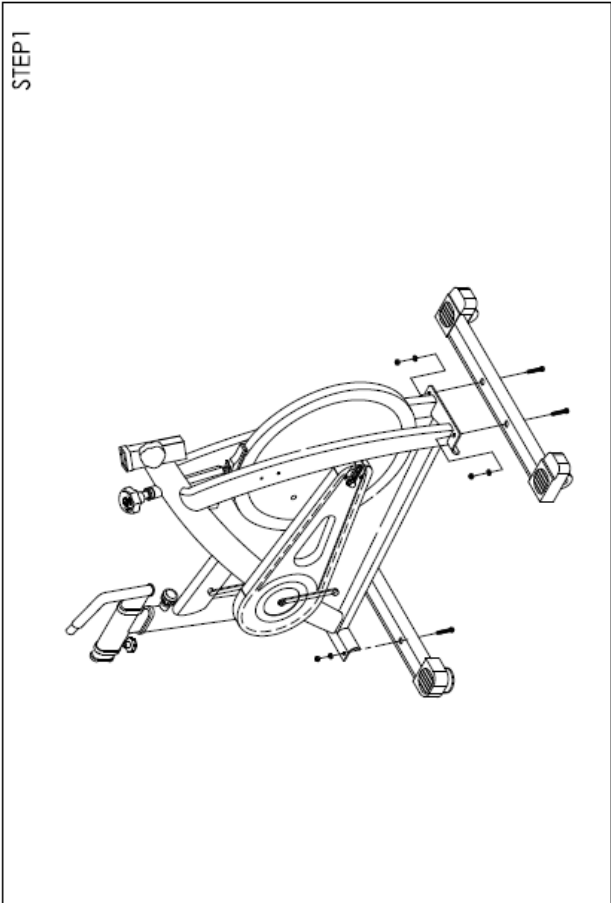
- » To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the exercise Bike.
- » In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- » Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the exercise Bike is free from any obstacles.
- » This product is tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.
- » We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this exercise Bike.

Assembly Drawing

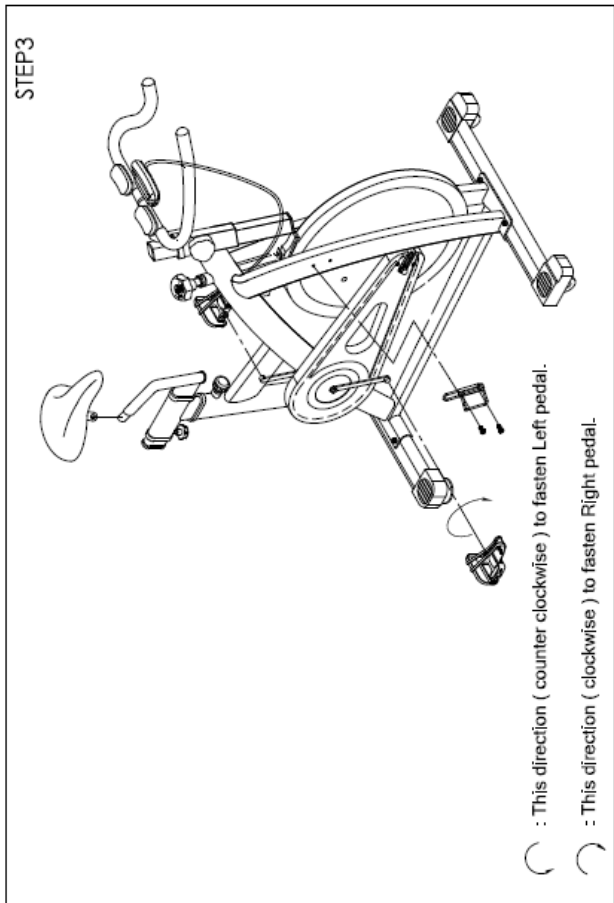
STEP2



STEP1



STEP3



⤵ : This direction (counter clockwise) to fasten Left pedal.

⤴ : This direction (clockwise) to fasten Right pedal.

Assembly

Step one

Attach the front (16) and rear feet (12) to the frame using the bolts (10), washer (9) and nuts (8).

Step two

The handlebar post already set up when you received. Attach the handlebar post inserting into the head tube of the frame. Adjust the height and then securely tighten the knob (44) in proper position. Adjust the handlebar's angle then tighten the screw (52) of fixed plate (58). Inserting the console (57) into the fixed plate(58).

Step three

Insert the seat tower (17) into the frame's seat tube, adjust the height and then fix in position with knob. Insert the seat slider (2) into the seat tower and fix using the knob (19). Attach the saddle (1) into seat slider.

Step four

Attach the pedals (11) into the crank arms(7), each pedal is marked with the L (left) or R (right) to denote the side of the spinning bike they are on, Note- the right hand crank is on the same side as the chain guard (24). Be careful to align the threads correctly to avoid any damage. A little grease on the threads should help the pedals to screw in easily and correctly, tighten using a 15mm spanner; both pedals threads should tighten towards the front of the spinning bike.

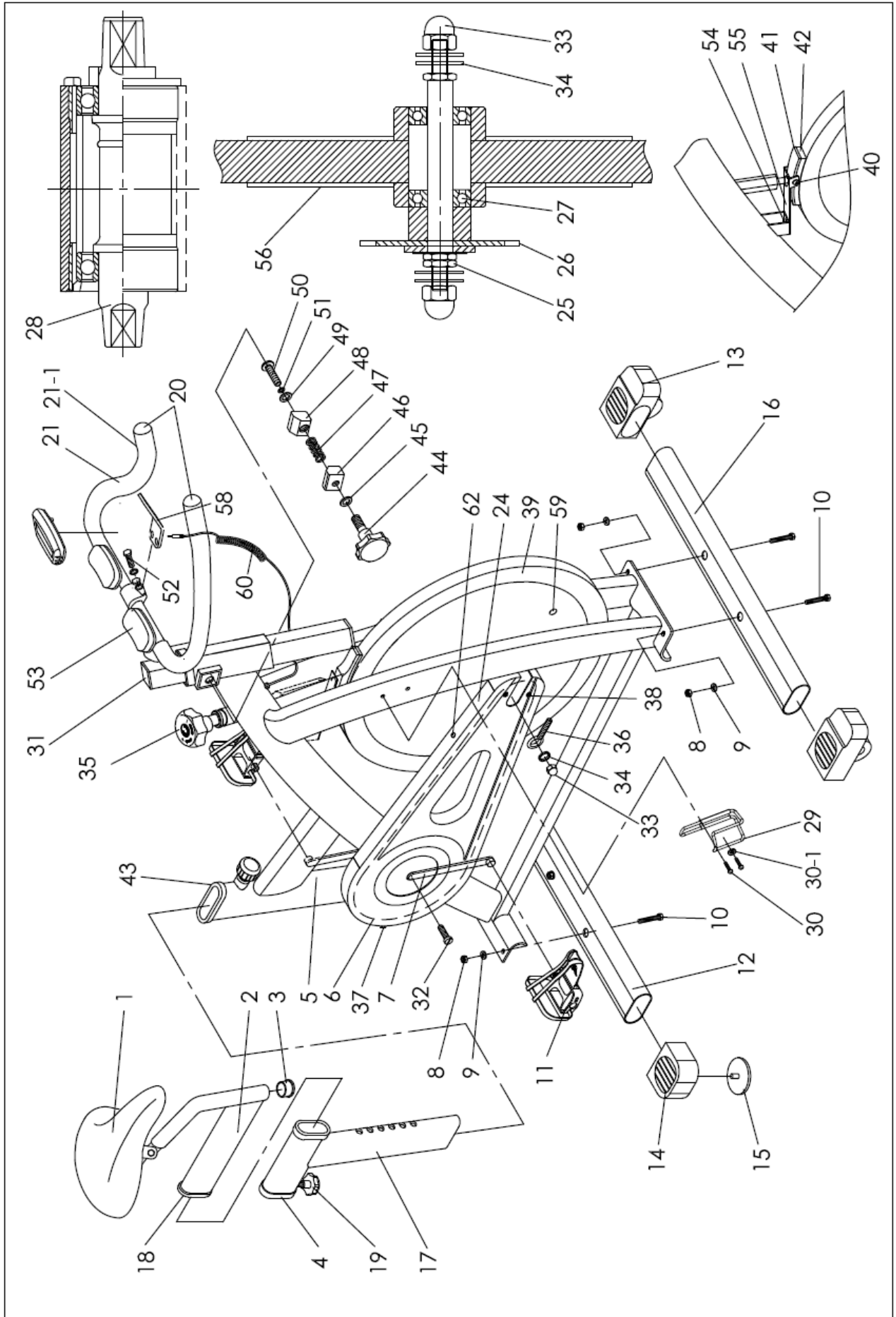
Adjusting the resistance

To adjust the exercising resistance on the complete spinning bike by the brake knob (35) of brake system, and then simply loosen (-) or tighten (+).

The flywheel should rotate freely without resistance when you loosen (-) the brake system totally.

More experienced riders may wish to increase the overall resistance by tighten (+) the brake system totally.

Exploded Drawing



Part list

No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	PC	32	Crank bolt	PC
2	Seat slider	PC	33	Flywheel security nut	PC
3	Stem Cap	PC	34	Flywheel security washer	PC
4	Seat tower rubber cap	PC	35	Brake system	SET
5	Frame	PC	36	Flywheel adjuster bolt	PC
6	Chain	PC	37	Outer chain guard bolt (M5)	PC
7	Crank arm set	SET	38	Outer chain guard bolt (M6)	PC
8	Foot tube nut	PC	39	Flywheel	SET
9	Foot tube washer	PC	40	Screw & nut	PC
10	Foot fixing bolt	PC	41	Brake pad holder	SET
11	Pedal	PR	42	Brake pad	
12	Rear foot tube	PC	43	Rubber cap for seat post	PC
13	Front foot end cap	PR	44	Knob	PC
14	Rear foot end cap	PR	45	Knob washer	PC
15	Rear foot adjuster wheel		46	Alloy bind clip / L	PC
16	Front foot tube	PC	47	Knob spring	PC
17	Seat tower	PC	48	Alloy bind clip / R	PC
18	Saddle extender rubber cap	PC	49	Knob plastic washer	PC
19	Seat extender knob	PC	50	Knob fixed bolt	PC
20	Handle Bar End Plug	PC	51	Knob washer	PC
21	Handlebar	PC	52	Handlebar stem bolt	PC
21-1	Handlebar grip	PC	53	Elbow pad w/holder, bolt, nut	PR
24	Chain Guard (Outer, Inner)	SET	54	Screw for spring bracket	PC
25	Flywheel axle w/ nut	SET	55	Spring bracket	PC
26	Fixed wheel sprocket		56	Flywheel cover w/bolt	PR
27	Flywheel bearing		57	Console	SET
28	BB axle set	SET	58	Fixed plate for console	PC
29	Bottle cage	PC	59	Magnet	PC
30	Screw of bottle cage	PC	60	Upper cable + Down cable w/sensor	PC
30-1	Washer of bottle cage	PC	62	Screw for sensor seat	PC
31	Handlebar stem end cap	PC			

Instruction Use

- 1) The model bike has a fixed wheel driven flywheel and should only be used under professional supervision.
- 2) Installation – it is important that the bike is correctly assembled and we recommend that suitably qualified personnel carry out installation and assembly.
- 3) **Handlebar and seat adjustment.** It is important that the handlebar and seat are set at the correct height for your body. Ask your instructor for assistance. Adjusting the handlebar height-Undo the knob that is located where the stem fits into the frame. Slide the handlebar/stem up or down to the required height and retighten the knob. Make sure it is securely tightened and that there is no lateral or vertical movement of the handlebar.

Adjusting the seat height- undo the knob located where the seat tower fits into the frame. Adjust the seat tower to the required height. Then retighten the knob. Make sure it is tight enough to prevent the seat from twisting side to side. The seat position can be adjusted forwards and backwards. Undo the knob located directly below the seat slider. Loosen the knob then slide the seat to the required position. Then make sure the knob retighten.

- 4) **Pedals and toe straps-** your feet should be securely positioned in the toe clips during the exercise. Put your foot as far forwards as you can into the toe-clip and then pull the strap tight.
- 5) The bike should operate on a level surface with no lateral movement. There is height adjuster caps located on either side underneath the rear foot. Turn these caps clockwise or anti-clockwise until the bike is totally stable on the ground.
- 6) **Emergency brake** – Press down brake system (35) for stop.
- 7) **Maintenance** – It may be unsafe when loosen bolt on the parts or noise on the flywheel, please contact your supplier. Like any other mechanical cycling device, the bike should be regularly maintained. Ask your supplier for a detailed maintenance program.

Maintenance Chart

No	DESCRIPTION	Daily	Weekly	Monthly	Quarterly	Annually
1.	Wipe machine down	X				
2.	Spray with WD40 or similar oil on frame	X				
3.	Visual check	X				
4.	Check security of handlebar post & seat clamp	X				
5.	Check security of saddle	X				
6.	Remove handlebar stem and clean tube		X			
7.	Remove seat and clean tube		X			
8.	Check brake pads for wear-align		X			
9.	Check brake adjustment		X			
10.	Check security of all clamps & fasteners		X			
11.	Check toe straps for signs of wear		X			
12.	Check crank bolts and re-tighten		X			
13.	Make sure pedals are screwed In		X			
14.	Wipe the anti-rust oil on the flywheel			X		
15.	Check chain tension			X		
16.	Oil chain			X		
17.	Check bottom bracket				X	
18.	Check flywheel bearings				X	



How to change battery:

1. Open battery cover and insert 2 AAA or 2 UM-4 batteries.
2. Properly put back battery cover.
3. Under regular condition, warranty of battery is one year.
4. If the LCD shows partial display, please take out batteries, wait for 15 seconds and insert again.
5. Previous exercise data will be removed after take out batteries.
6. Please follow local regulation when through batteries away.

Function Keys:

ENTER :

1. Press ENTER key to select the functions for setting exercise values of TIME and DISTANCE.
2. Press ENTER key to confirm the setting exercise values.
3. Keep pressing ENTER key for 3 seconds to remove all previous exercise data.

UP :

1. Press UP key to switch the functions of speed, average speed, maximum speed, SPM, average SPM and maximum SPM.
2. Press UP key to add the setting exercise values of TIME and Distance.

DOWN :

1. Press DOWN key to switch CAL \longleftrightarrow RPM
2. Press DOWN key to decrease the setting exercise values of TIME and DISTANCE.

Function and Operation

Auto ON/OFF

The monitor automatically starts working once the user starts to do the exercise on the machine. It will automatically turn off after the machine is not used for 75 seconds, and all exercise value will be removed.

TIME

1. Press ENTER key to select TIME, and press UP/DOWN keys to set the exercise TIME. °
2. If users do not set TIME, time will be automatically count up 00:00:00~99:59:59
3. Setting value of Count Down is from 5:00~99:59:00. The monitor will beep when count down to 0:00.

SPEED

1. SPEED display range is 0.00 ~ 99.9 kph / mph
2. 3 SPEED display: current speed, average speed and maximum speed.

RPM

1. RPM display range is 15 ~ 999.
2. 3 RPM display: current RPM, average RPM and maximum RPM.

DISTANCE

1. Press ENTER key to select DISTANCE (TIME value is 0), and press UP/DOWN keys to set the exercise value.
2. If users do not set DISTANCE, distance will be automatically count up 0.0~999.9 km/mile
3. Setting value of Count Down is from 1.0~999.0 km/mile. The monitor will beep when count down to 0:00.

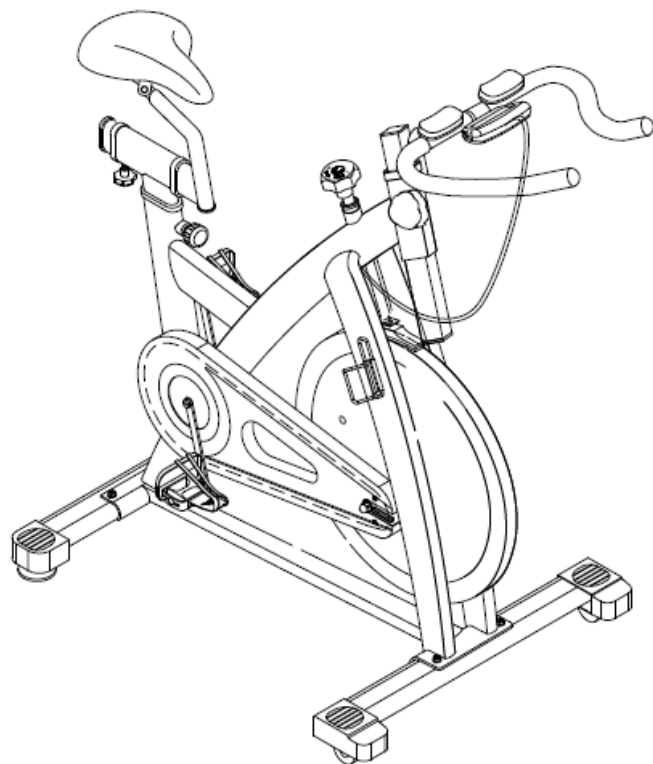
CALORIE

1. CALORIE displays K/CAL on the LCD.
2. Calorie will be automatically count up 0.0~9999

Attention :

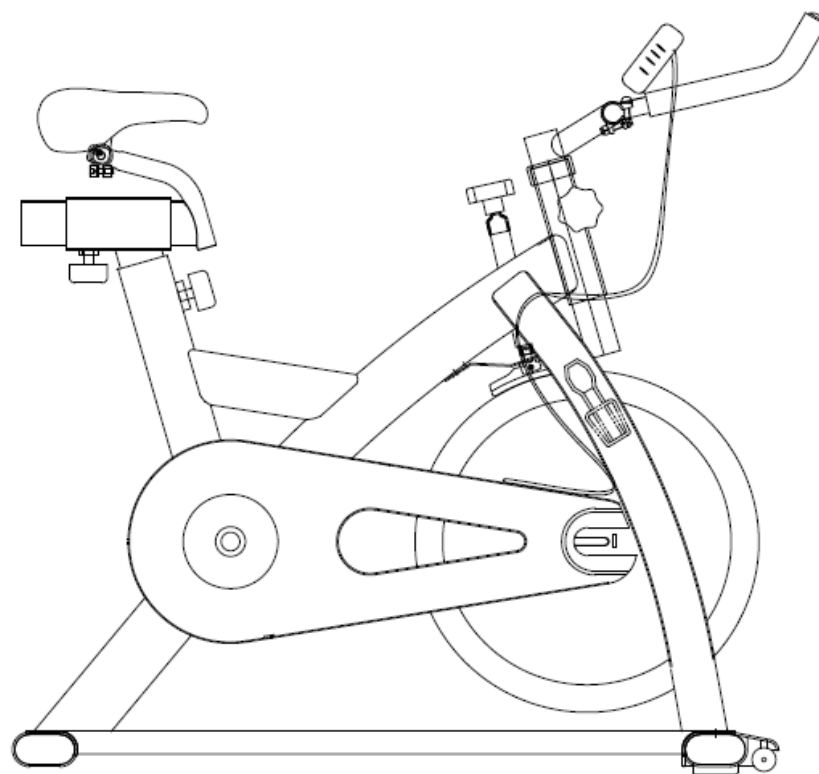
Working Temperature : 0°C ~ 50°C

Storage Temperature. : -10 °C ~ 60°C



INDOOR BIKE





XTR PRO -KUNTOPYÖRÄ

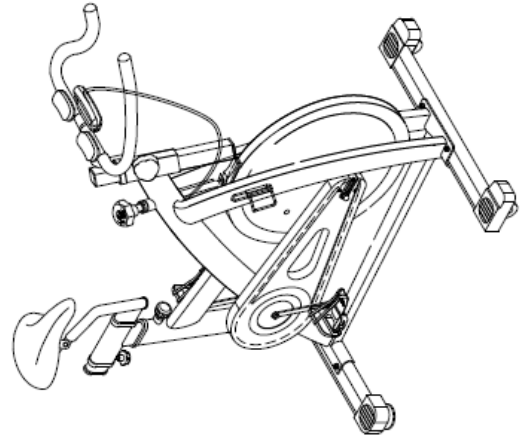
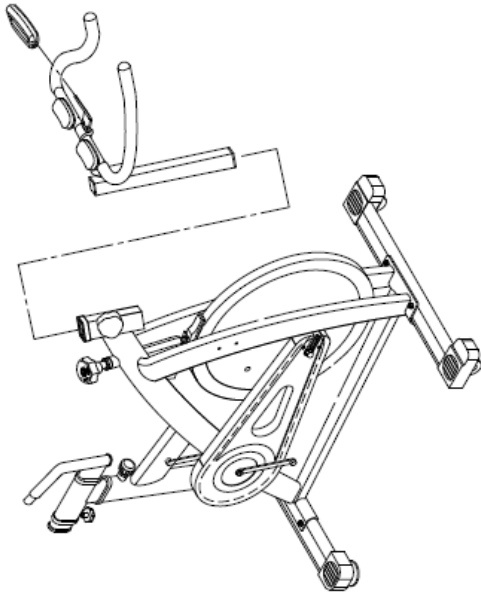
91027

- * Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista saadaksesi harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn.
- * Varoitus: vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja. Lopeta kuntopyörän käyttö, jos tunnet olosi epämukavaksi.
- * Noudata oikeanlaista harjoittelua koskevia ohjeita mahdollisimman tarkasti.
- * Varmista ennen harjoittelua, että olet asentanut, säätänyt ja tarkastanut laitteen ohjeiden mukaan.
- * Lämmittele aina ennen harjoittelun aloittamista.
- * Käytä vain laitteen mukana toimitettavia osia
- * Noudata asennusohjeita tarkasti.
- * Käytä vain sopivia asennustyökaluja ja pyydä tarvittaessa apua
- * Aseta kuntopyörä tasaiselle ja liukumattomalle alustalle.
- * Tarkasta kaikkien säädettävien osien suurin mahdollinen säätöasento.
- * Kiristä kaikkia säädettäviä osia estääksesi laitetta liikkumasta harjoittelun aikana.
- * Tämä tuote on suunniteltu aikuisten käyttöön. Varmista, että lapset käyttävät sitä vain aikuisen valvonnassa.
- * Varmista, että kaikki laitteen lähellä olevat henkilöt tietävät mahdollisesta vaaroista, esim. liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- * Vastusta voidaan säätää yksilöllisten tarpeiden mukaan.
- * Älä koskaan käytä pyörää ilman jalkineita ja varmista, että jalkineet on tiukasti solmittu.
- * Varmista, että kuntopyörällä on tarpeeksi tilaa.
- * Kiinnitä huomiota löysiin tai liikkuviin osiin asentaessasi kuntopyörää tai purkaessasi sitä osiin.

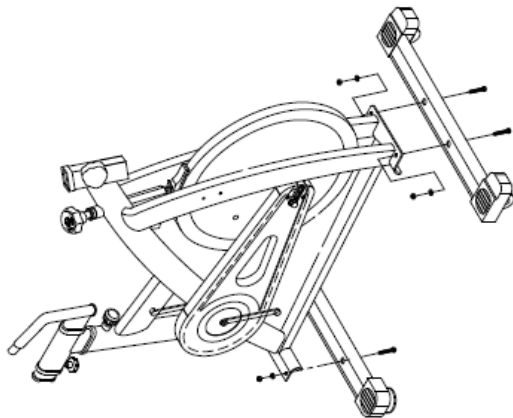
- » Aseta matto kuntopyörän alle lattian tai kokolattiamaton suojaamiseksi.
- » Aseta hätätilanteessa molemmat jalat yhtäaikaan ohjasten sivuille.
- » Varmista, että kuntopyörän takana on vähintään 2000 x 1000 mm tyhjää tilaa.
- » Tämä tuote on testattu sopivan enintään 120 kiloa painavan käyttäjän käyttöön.
- » Emme vastaa henkilövammoista tai vahingoista, jotka johtuvat tämän kuntopyörän käytöstä.

Kokoonpanopiirustus

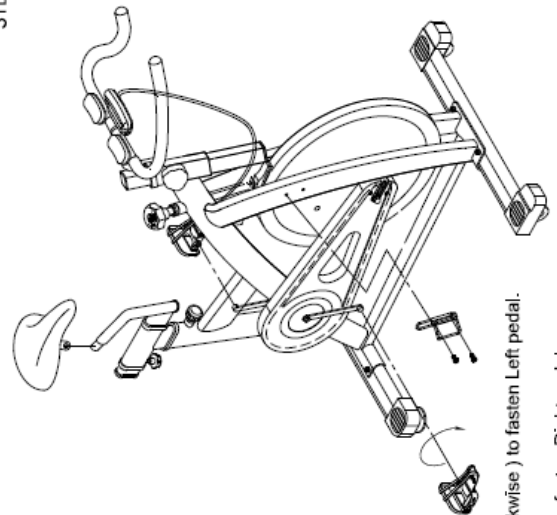
STEP2



STEP1



STEP3



⤵ : This direction (counter clockwise) to fasten Left pedal.

⤴ : This direction (clockwise) to fasten Right pedal.

Asennus

Vaihe 1

Kiinnitä etutukijalka (16) ja takatukijalka (12) runkoon pulteilla (10), aluslevyllä (9) ja muttereilla (8).

Vaihe 2

Ohjaustangon tolppa on valmiiksi koottu. Asenna ohjaustangon tolppa työntämällä se rungon putkeen. Säädä korkeus ja kiristä sitten nuppi (44) oikeaan asentoon. Säädä ohjaustangon kulmaa ja kiristä kiinnityslevyn (58) ruuvi (52). Kiinnitä ohjaustaulu (57) kiinnityslevyyn (58).

Vaihe 3

Työnnä satulatolppa (17) rungon satulaputkeen. Säädä korkeus ja kiinnitä tolpan asento nupilla. Työnnä satulan liukukappale (2) satulatolppaan ja kiinnitä nupilla (19). Kiinnitä satula (1) satulan liukukappaleeseen.

Vaihe 4

Kiinnitä polkimet (11) kammien varsiin (7). Polkimissa on merkintä L (vasen) tai R (oikea), joka ilmaisee, kummalle puolelle pyörää ne kuuluvat. Huomautus: oikeanpuoleinen kampi on samalla puolella kuin ketjusuojus (24). Kohdista kierteet huolellisesti oikein vaurioiden välttämiseksi. Kierteisiin levitetty ohut kerros rasvaa helpottaa polkimien kiertämistä oikein paikalleen. Kiristä 15 mm:n kiintoavaimella. Molempien polkimien kierteiden kiristysuunta on pyörän etuosaa kohti.

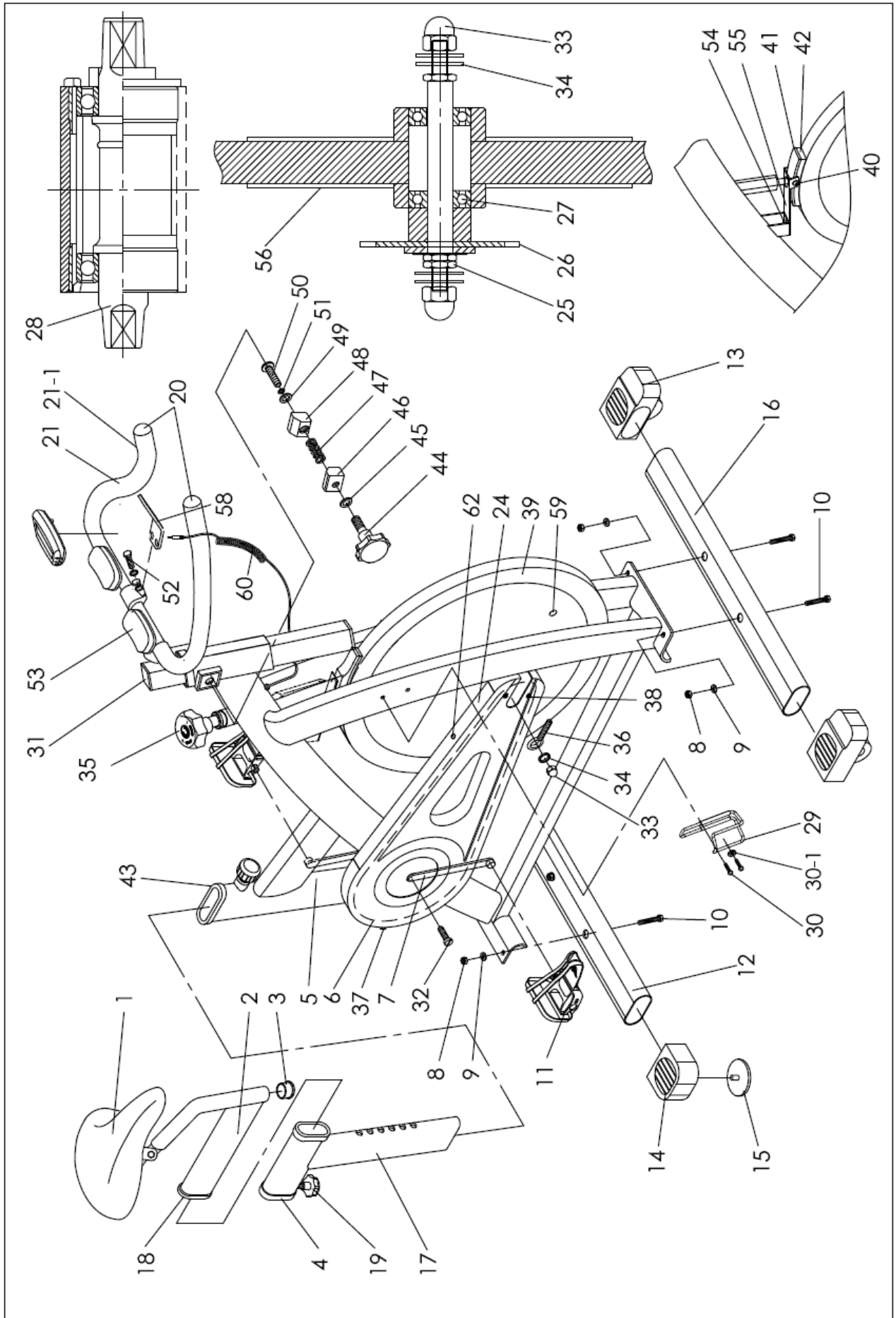
Vastuksen säätö

Säädä spinning-pyörän harjoitusvastusta jarrujärjestelmän jarrunupilla (35) löysäämällä suuntaan (-) ja kiristämällä suuntaan (+).

Vapaarattaan on pyörittävä vapaasti ilman vastusta, kun jarrujärjestelmä on löysätty kokonaan suuntaan (-).

Kokeneemmat pyöräilijät voivat halutessaan käyttää suurinta mahdollista kokonaisvastusta kiristämällä jarrujärjestelmän kokonaan suuntaan (+).

Räjätyskuva



Osaluettelo

Nro	Nimi	Yksi	Nro	Nimi	Yksil
1	Satula	KPL	32	Kammen pultti	KPL
2	Satulan liukukappale	KPL	33	Vapaarataan varmistusmutteri	KPL
3	Putken tulppa	KPL	34	Vapaarataan varmistusaluslevy	KPL
4	Satulatolpan kumitulppa	KPL	35	Jarrujärjestelmä	SARJ
5	Runko	KPL	36	Vapaarataan säätöpultti	KPL
6	Ketju	KPL	37	Ulomman ketjusuojuksen pultti (M	KPL
7	Kammen varsisarja	SAR	38	Ulomman ketjusuojuksen pultti (M	KPL
8	Tukijalan putken mutteri	KPL	39	Vapaaratas	SARJ
9	Tukijalan putken aluslevy	KPL	40	Ruuvi ja mutteri	KPL
10	Tukijalan kiinnityspultti	KPL	41	Jarrupalan pidike	SARJ
11	Poljin	PAR	42	Jarrupala	
12	Takatukijalan putki	KPL	43	Satulatolpan kumitulppa	KPL
13	Etutukijalan tulppa	PAR	44	Nuppi	KPL
14	Takatukijalan tulppa	PAR	45	Nupin aluslevy	KPL
15	Takatukijalan säätöpyörä		46	Vasen pidike	KPL
16	Etutukijalan putki	KPL	47	Nupin jousi	KPL
17	Satulatolppa	KPL	48	Oikea pidike	KPL
18	Satulan etäisyyden säädön kumitulppa	KPL	49	Nupin muovialuslevy	KPL
19	Satulan etäisyyden säädön nuppi	KPL	50	Nupin kiinnityspultti	KPL
20	Ohjaustangon tulppa	KPL	51	Nupin aluslevy	KPL
21	Ohjaustanko	KPL	52	Ohjaustangon putken pultti	KPL
21-1	Ohjaustangon kahva	KPL	53	Kyynärsuojus ja pidike, pultti, mut	PARI
24	Ketjusuojus (ulko-, sisä-)	SAR	54	Jousikannattimen ruuvi	KPL
25	Vapaarataan akseli ja mutteri	SAR	55	Jousikannatin	KPL
26	Kiinteään rataan hammaspyörä		56	Vapaarataan suojus ja pultti	PARI
27	Vapaarataan laakeri		57	Ohjaustaulu	SARJ
28	Keskiölaakerin akselisarja	SAR	58	Ohjaustaulun kiinnityslevy	KPL
29	Pulloteline	KPL	59	Magneetti	KPL
30	Pullotelineen ruuvi	KPL	60	Yläkaapeli + Alakaapeli ja anturi	KPL
30-1	Pullotelineen aluslevy	KPL	62	Anturialustan ruuvi	KPL
31	Ohjaustangon putken tulppa	KPL			

Käyttöohjeet

- 1) Mallipyörässä on kiinteän rattaan käyttämä vapaaratas, ja sitä saa käyttää vain ammattilaisen valvonnassa.
- 2) Asennus: On tärkeää, että pyörä on koottu oikein. Suosittelemme, että pyörän asennus ja kokoonpano annetaan pätevän henkilön tehtäväksi.
- 3) **Ohjaustangon ja satulan säätö.** On tärkeää, että ohjaustanko ja satula on asetettu kehon mittojen mukaan oikealle korkeudelle. Kysy neuvoa ohjaajalta. Ohjaustangon korkeuden säätö: Avaa nuppi, joka on putken ja rungon yhtymäkohdassa. Liu'uta ohjaustankoa/putkea ylös tai alas, kunnes korkeus on oikea. Kiristä nuppi uudelleen. Varmista, että nuppi on tiukassa ja että ohjaustanko ei liiku pysty- eikä vaakasuunnassa.

Satulan korkeuden säätö: Avaa nuppi, joka on satulatolpan ja rungon yhtymäkohdassa. Säädä satulatolppa sopivan korkeiseksi. Kiristä nuppi uudelleen. Varmista, että nuppi on niin tiukassa, että satula ei kierry puolelta toiselle. Satulan etäisyyttä voidaan säätää eteenpäin ja taaksepäin. Avaa nuppi, joka on suoraan satulansäädön alapuolella. Löysää nuppia ja liu'uta satula sitten haluttuun asentoon. Kiristä nuppi uudelleen.
- 4) **Polkimet ja varvashihnat:** Jalkojen on oltava tukevasti pidikkeissä harjoittelun aikana. Aseta jalka pidikkeeseen mahdollisimman pitkälle ja vedä hihna tiukalle.
- 5) Pyörää on käytettävä tasaisella alustalla, eikä siinä saa olla sivuttaisliikettä. Takatukijalan alla molemmilla puolilla on korkeudensäätimet. Käännä näitä säätimiä myötä- tai vastapäivään, kunnes pyörä on täysin vakaa.
- 6) **Hätäjarru** – Pysäytä painamalla jarrujärjestelmää (35).
- 7) **Huolto:** Pyörä voi olla vaarallinen, jos pultit ovat löysällä tai vapaarattaasta kuuluu ääntä. Ota yhteys pyörän toimittajaan. Laitetta on huollettava säännöllisesti, kuten kaikkia muitakin mekaanisesti toimivia pyöriä. Pyydä pyörän toimittajalta yksityiskohtainen huolto-ohjelma.

Huoltotaulukko

Nro	KUVAUS	Päivittäi n	Viikoittai n	Kuukausit tain	Neljännesv uosittain	Vuosittain
1.	Pyyhi laite puhtaaksi	X				
2.	Suihkuta runkoon WD40-suihketta tai vastaavaa öljyä	X				
3.	Silmämääräinen tarkistus	X				
4.	Tarkista, että ohjaustangon tolppa ja satulakiinnike ovat tiukasti paikallaan	X				
5.	Tarkista, että satula on tiukasti kiinni	X				
6.	Irrota ohjaustangon putki ja puhdista		X			
7.	Irrota satula ja puhdista putki		X			
8.	Tarkista jarrupalojen kuluneisuus ja tasaa		X			
9.	Tarkista jarrun säätö		X			
10.	Tarkista, että kaikki pidikkeet ja kiinnikkeet ovat tiukasti kiinni		X			
11.	Tarkista varvashihnat kulumisen varalta		X			
12.	Tarkista kammen pultit ja kiristä uudelleen		X			
13.	Varmista, että polkimet on kierretty kiinni		X			
14.	Levitä vapaarattaaseen ruosteenestoöljyä			X		
15.	Tarkista ketjun kireys			X		
16.	Öljyä ketju			X		
17.	Tarkista keskiölaakeri				X	
18.	Tarkista vapaarattaan laakerit				X	



Paristojen vaihtaminen:

1. Avaa paristokotelon kansi ja aseta paikoilleen 2 AAA- tai 2 UM-4-paristoa.
2. Kiinnitä kansi takaisin paikalleen.
3. Normaaliolosuhteissa paristoilla on vuoden takuu.
4. Jos LCD-näyttö näkyy osittain, poista paristot, odota 15 sekuntia ja aseta paristot takaisin paikoilleen.
5. Aiemmat harjoitustiedot poistuvat, kun paristot poistetaan.
6. Hävitä paristot paikallisten määräysten mukaisesti.

Toimintopainikkeet

ENTER:

1. Valitse toiminnot harjoituksen ajan (TIME) ja matkan (DISTANCE) asettamiseksi painamalla ENTER-painiketta.
2. Vahvista asetetut harjoitusarvot painamalla ENTER-painiketta.
3. Poista kaikki aiemmat harjoitustiedot pitämällä ENTER-painiketta painettuna 3 sekuntia.

UP:

1. Muuta nopeutta, keskinopeutta, enimmäisnopeutta, SPM-arvoa, keskimääräistä SPM-arvoa ja suurinta SPM-arvoa painamalla UP-painiketta.
2. Suurena harjoituksen ajan (TIME) ja matkan (DISTANCE) arvoja painamalla UP-painiketta.

DOWN:

1. kaloreita (CAL) ja kierroksia (RPM) painamalla DOWN-painiketta. ↔
2. Pienennä harjoituksen ajan (TIME) ja matkan (DISTANCE) arvoja painamalla DOWN-painiketta.

Toiminnot ja käyttö

Auto ON/OFF (Automaattinen käynnistys/virrankatkaisu)

Näyttö menee automaattisesti päälle, kun käyttäjä aloittaa harjoituksen laitteella. Se menee automaattisesti pois päältä, kun laitetta ei käytetä 75 sekuntiin, ja kaikki harjoitusarvot poistetaan.

TIME (Aika)

1. Valitse TIME (Aika) painamalla ENTER-painiketta ja aseta harjoitusaika käyttämällä UP/DOWN-painikkeita. ◦
2. Jos käyttäjät eivät aseta aikaa, aika lasketaan automaattisesti välillä 00:00:00~99:59:59
3. Laskurin oletusarvo on 5:00~99:59:00. Näytöstä kuuluu merkkiäni, kun laskuri menee nolnaan (0:00).

SPEED (Nopeus)

1. SPEED (Nopeus) näytetään välillä 0.00 ~ 99.9 kmh / mph
2. 3 nopeuden näyttö: nykyinen nopeus, keskinopeus ja enimmäisnopeus.

RPM (Kierrosluku)

1. RPM-näyttöalue on 15 ~ 999.
2. 3 kierrosluvun (RPM) näyttö: nykyinen RPM, keskimääräinen RPM ja suurin RPM.

DISTANCE (Matka)

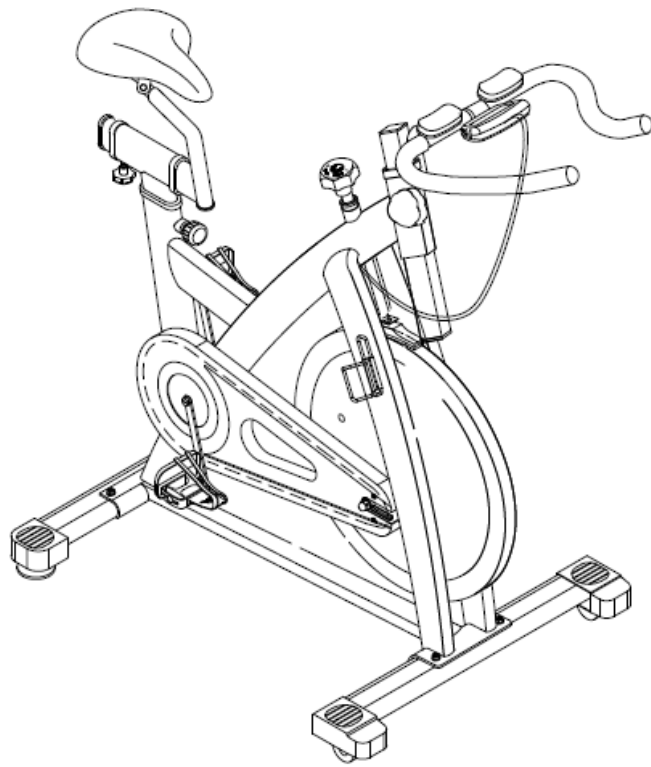
1. Valitse DISTANCE (Matka) (TIME-arvo on 0) painamalla ENTER-painiketta ja aseta harjoitusarvo käyttämällä UP/DOWN-painikkeita.
2. Jos käyttäjät eivät aseta matkaa (DISTANCE), se lasketaan automaattisesti välillä 0,0~999,9 km/mailia.
3. Laskurin oletusarvo on 1,0~999,0 km/mailia. Näytöstä kuuluu merkkiäni, kun laskuri menee nolnaan (0:00).

CALORIE (Kalorit)

1. Näytössä näkyvät kalorit (kcal).
2. Kalorit lasketaan automaattisesti alueella 0,0~9999.

Huomautus:

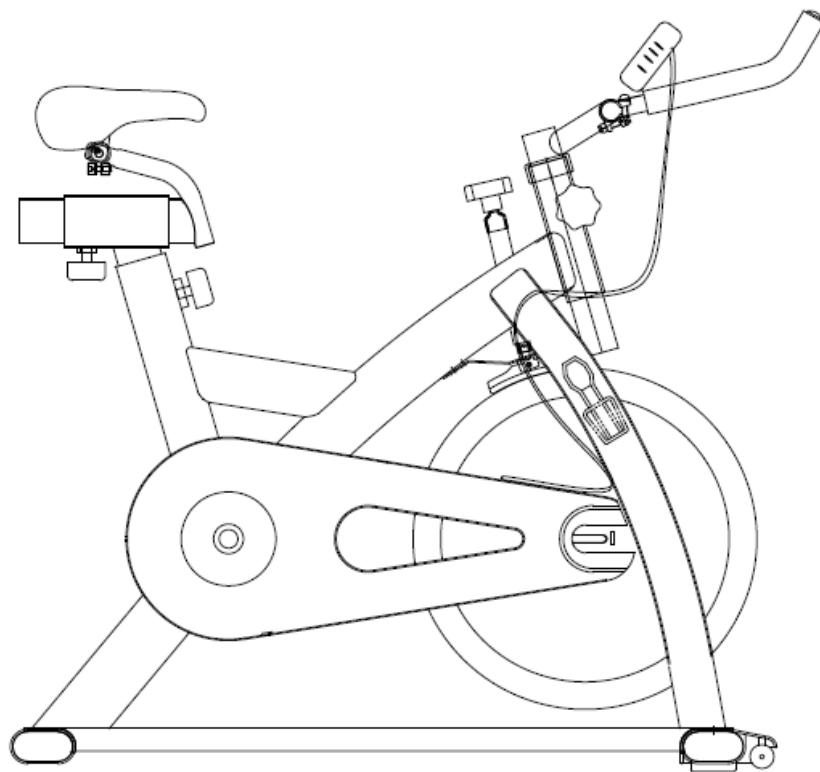
Käyttölämpötila: 0 °C ~ 50 °C
Säilytyslämpötila: -10 °C ~ 60 °C



KUNTOPYÖRÄ



USER MANUAL



TRIMSYKKEL XTR PRO

91027

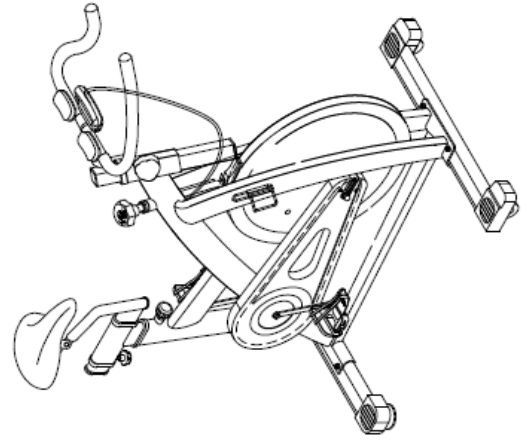
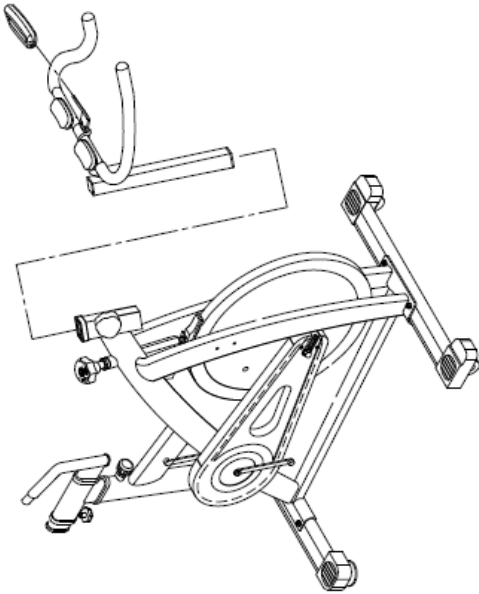


- * Rådfør deg med lege før du begynner med et treningsprogram for å få råd om optimal trening.
- * Advarsel: Feil / for mye trening kan forårsake helseskader. Ikke bruk sykkelen hvis du føler deg dårlig.
- * Følg rådene for riktig trening slik det beskrives i treningsanvisningene.
- * Påse at treningen bare starter etter riktig montering, justering og inspeksjon av sykkelen.
- * Start alltid med en oppvarmingsøkt.
- * Bruk bare originaldeler som levert.
- * Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
- * Bruk bare egnet verktøy for montering og be om assistanse om nødvendig.
- * Plasser sykkelen på et jevnt, ikke-sklibart underlag.
- * Vær oppmerksom på maksimalposisjonen ved justering av alle justerbare deler.
- * Stram til alle justerbare deler for å unngå plutselig bevegelse under trening.
- * Dette produktet er beregnet for voksne. Påse at barn bare bruker det under oppsyn av voksne.
- * Påse at de som er til stede, er klar over mulige farer, f.eks. bevegelige deler under trening.
- * Motstandsivået kan justeres etter behov.
- * Ikke bruk sykkelen uten sko eller med løse sko.
- * Påse at det er nok plass til å bruke sykkelen.
- * Vær oppmerksom på ikke-festede eller bevegelige deler under montering eller demontering av sykkelen.

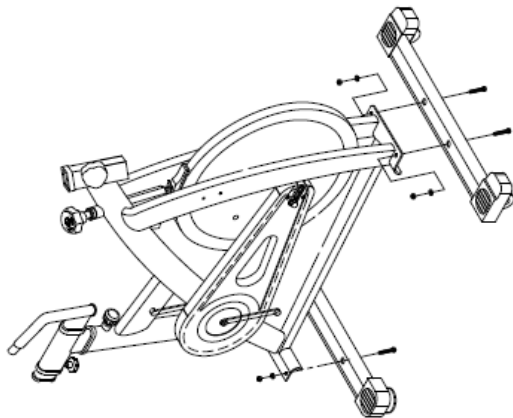
- » Plasser en matte under trimsykkelen for å beskytte gulvet eller teppet mot skader.
- » I nødstilfelle plasser du begge føttene samtidig på sidestøttene.
- » Kontroller at et område på 2000 x 1000 mm bak trimsykkelen er fri for hindringer.
- » Dette produktet er testet opp til en maksimal kroppsvekt på 120 kilo.
- » Vi tar ikke ansvar for personskader eller skader oppstått av eller ved bruk av denne trimsykkelen.

Monteringstegning

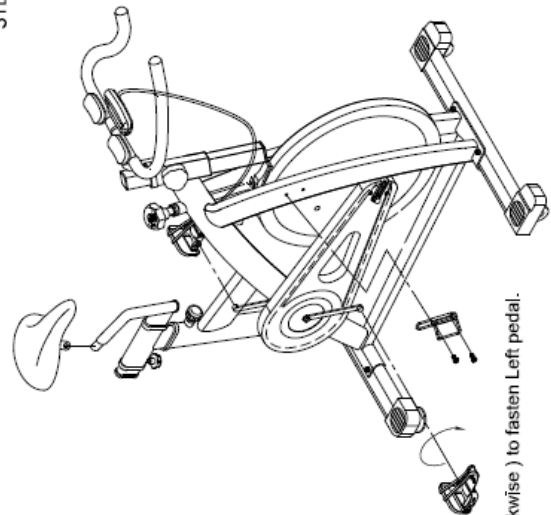
STEP2



STEP1



STEP3



⤵ : This direction (counter clockwise) to fasten Left pedal.

⤴ : This direction (clockwise) to fasten Right pedal.

Montering

Trinn 1

Sett føttene foran (16) og bak (12) på rammen ved hjelp av skruene (10), skiven (9) og muttere (10).

Trinn 2

Styrepinnen er allerede montert ved levering. Monter styrepinneinnmaten i rammens hovedrør. Juster høyden, og stram deretter hjulet (44) godt til i riktig posisjon. Juster styrets vinkel, og stram skruen (52) eller den faste platen (58). Sett konsollen (57) inn i den faste platen (58).

Trinn 3

Sett setetårnet (17) i rammens seterør, juster høyden og fest det ved hjelp av hjulet. Sett setegliden (2) inn i setetårnet, og fest den ved hjelp av hjulet (19). Fest salen (1) i setegliden.

Trinn 4

Monter pedalene (11) i krankarmene (7). Pedalene er merket med L (venstre) eller R (høyre) for å angi hvilken side på sykkelen de skal stå på. Legg merke til at høyre krank er på samme side som kjededekelet (24). Kontroller at skruene går riktig i gjengene, slik at det ikke oppstår skader. Litt fett på gjengene gjør det lettere å skru pedalene riktig fast. Stram til ved å bruke en 15 mm fastnøkkel. Begge pedalene skal strammes til mot fronten av trimsykkelen.

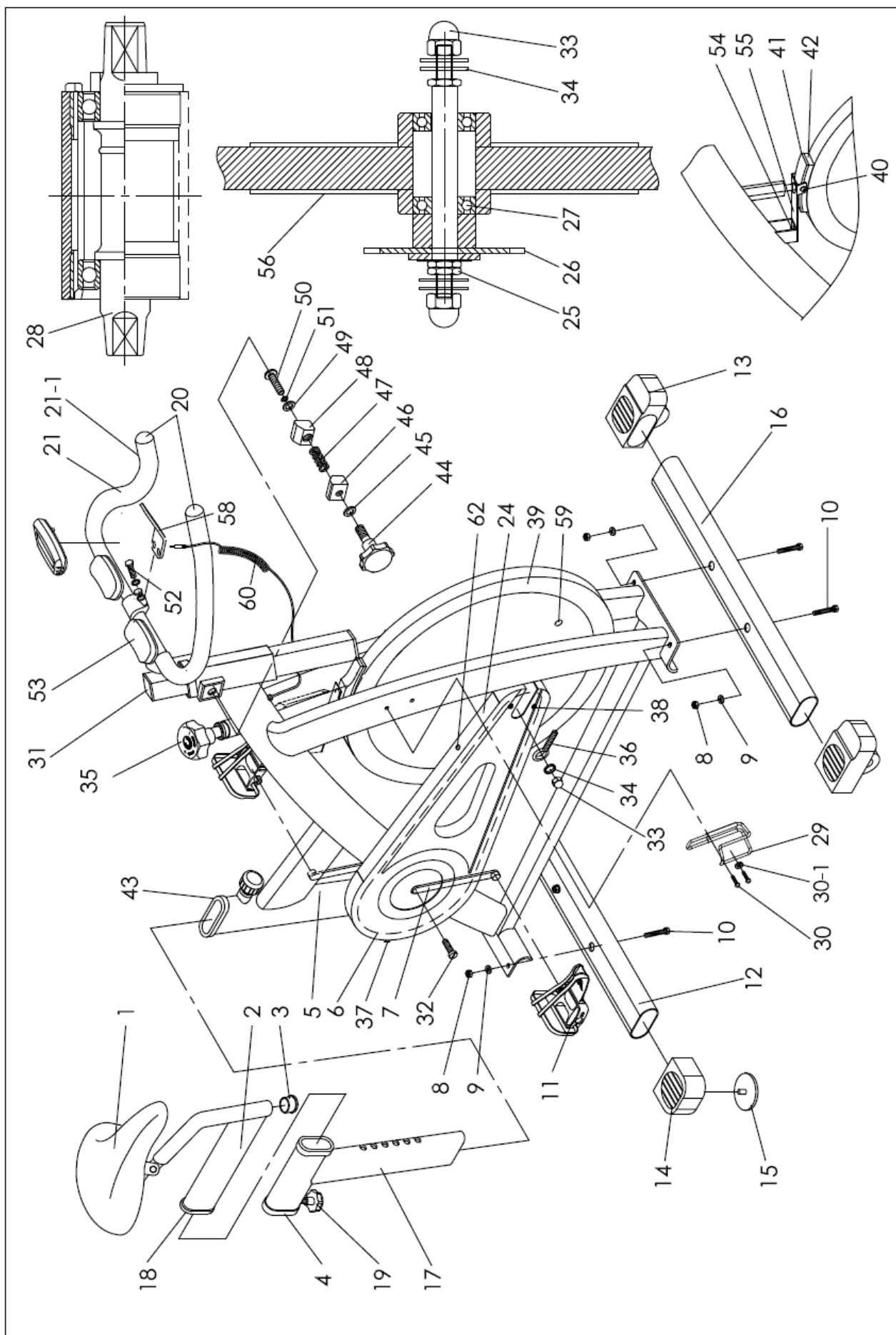
Justering av motstand

Spinningsykkelenes treningsmotstand justeres ved hjelp av bremsehjulet (35) eller bremsesystemet. Bremsen kan løsnes (-) eller strammes (+).

Svinghjulet skal rotere fritt uten motstand når du løsner (-) bremsesystemet helt.

Mer erfarne syklister ønsker kanskje å øke generell motstand ved å stramme til (+) bremsesystemet helt.

Utvidet tegning



Deleliste

Nr.	Navn	Enh	Nr.	Navn	Enhe
1	Sal	PC	32	Krankskrue	PC
2	Seteglider	PC	33	Låsemutter på svinghjul	PC
3	Stammedeksel	PC	34	Sikkerhetskive på svinghjul	PC
4	Gummideksel - setetårn	PC	35	Bremsesystem	SETI
5	Ramme	PC	36	Justeringsbolt for svinghjul	PC
6	Kjede	PC	37	Bolt (M5) for ytre kjedeskjerm	PC
7	Krankarmsett	SET	38	Bolt (M6) for ytre kjedeskjerm	PC
8	Fotrørmutter	PC	39	Svinghjul	SETI
9	Fotrørskive	PC	40	Skrue og mutter	PC
10	Fotfestebolt	PC	41	Holder for bremsekloss	SETI
11	Pedal	PR	42	Bremseklosse	
12	Bakre fotrør	PC	43	Gummideksel til setestolpe	PC
13	Fremre fotendedeksel	PR	44	Hjul	PC
14	Bakre fotendedeksel	PR	45	Underlagsskive strammehjul	PC
15	Bakre fotjusteringshjul		46	Klemme i legering / V	PC
16	Fremre fotrør	PC	47	Fjær for strammehjul	PC
17	Setetårn	PC	48	Klemme i legering / H	PC
18	Gummideksel til salutvidelse	PC	49	Plastunderlagsskive strammehjul	PC
19	Seteforlengerhjul	PC	50	Festebolt strammehjul	PC
20	Endeplugg til styre	PC	51	Underlagsskive strammehjul	PC
21	Styre	PC	52	Bolt til styrestamme	PC
21-1	Styregrep	PC	53	Albuepute med holder, bolt, mutter	PR
24	Kjededeksel (ytre, indre)	SET	54	Skrue til fjærbrakett	PC
25	Svinghjulaksling med mutter	SET	55	Fjærbrakett	PC
26	Tannhjul – fast hjul		56	Svinghjuldeksel med bolt	PR
27	Svinghjullager		57	Konsoll	SETI
28	BB akselsett	SET	58	Fast plate for konsoll	PC
29	Flaskefeste	PC	59	Magnet	PC
30	Skrue for flaskefeste	PC	60	Øvre kabel + Nedkabel med sensor	PC
30-1	Skive for flaskefeste	PC	62	Skrue til sensorfeste	PC
31	Endedeksel for styrestamme	PC			

Bruksanvisning

- 1) Sykkelen har et fast, hjuldrevet svinghjul og bør kun brukes under oppsyn av profesjonelle.
- 2) Montering – Det er viktig at sykkelen er riktig montert. Vi anbefaler at egnet, kvalifisert personell utfører installasjon og montering.
- 3) **Styre- og setejustering.** Det er viktig at styret og setet stilles inn til riktig høyde for kroppen din. Be treneren din om hjelp. Justering av styrehøyden – Løsne hjulet plassert der hvor stammen går inn i rammen. Før styret / stammen opp eller ned til ønsket høyde, og fest strammehjulet igjen. Påse at det er riktig tilstrammet og at det ikke finnes verken lateral eller vertikal bevegelse i styret.

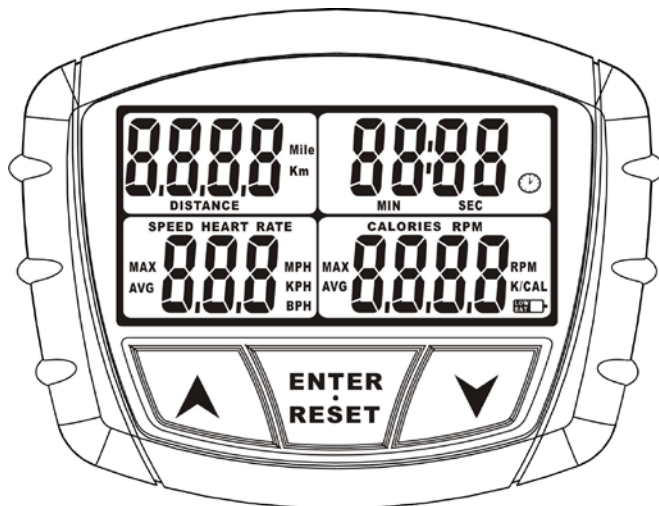
Justering av setehøyden- Løsne hjulet plassert der hvor setetårnet går inn i rammen. Juster setetårnet til ønsket høyde. Fest hjulet igjen. Kontroller at det er stramt nok til å forhindre at setet kan vris fra side til side. Seteposisjonen kan også justeres forover eller bakover. Løsne hjulet direkte under setegliden. Løsne hjulet, og skyv deretter setet til ønsket posisjon. Stram hjulet igjen når du er ferdig.

- 4) **Pedaler og tåreimer-** føttene skal være sikkert plassert i tåklipsene under treningen. Sett føttene så langt fremover du kan inn i tåklipsen, og deretter trekker du reimen stram.
- 5) Sykkelen skal brukes på et jevnt underlag uten sidebevegelser. Det finnes høydejusteringshetter under på hver side av bakre fot. Drei disse hettene med klokken eller mot klokken helt til sykkelen står helt stabil på gulvet.
- 6) **Nødbremse** – Trykk ned bremsesystemet (35) for stopp.
- 7) **Vedlikehold** – Det kan være utrygt når bolter løsnes eller det er støy fra svinghjulet. Kontakt leverandøren din. Sykkelen må vedlikeholdes regelmessig slik som enhver annen mekanisk sykkel. Be forhandleren om detaljert vedlikeholdsprogram.

Vedlikeholdstabell

Nr.	BESKRIVELSE	Daglig	Ukentlig	Månedlig	Kvartalsvi s	Årlig
1.	Tørk av sykkelen	X				
2.	Spray med WD40 eller tilsvarende olje på rammen	X				
3.	Visuell inspeksjon	X				
4.	Kontroller styrestolpens og seteklemmens sikkerhet	X				
5.	Kontroller sikkerhet på sal	X				
6.	Fjern styrestammen, og rengjør røret		X			
7.	Ta av setet, og rengjør røret		X			
8.	Kontroller slitasjen på bremseklossene juster		X			
9.	Kontroller bremsejustering		X			
10.	Kontroller alle klemmer og fester		X			
11.	Kontroller tåreimer for tegn på slitasje		X			
12.	Kontroller krankbolter og etterstram		X			
13.	Kontroller at pedalene er skrudd fast		X			
14.	Tørk av antirustoljen på svinghjulet			X		
15.	Undersøk kjedestrammingen			X		
16.	Smør kjedet			X		
17.	Kontroller nedre brakett				X	
18.	Kontroller svinghjullagrene				X	

BRUKERVEILEDNING



Bytte batteri:

1. Åpne batteridekselet, og sett inn to batterier av typen AAA eller UM-4.
2. Fest batteridekselet igjen.
3. Under vanlige forhold varer batteriet ett år.
4. Hvis LCD-skjermen bare vises delvis, må du ta ut batteriene, vente 15 sekunder og sette dem inn igjen.
5. Eldre treningsdata fjernes når batteriene tas ut.
6. Følg lokale regler når batteriene skal kastes.

Funksjonstaster:

ENTER :

1. Trykk ENTER for å velge funksjonene for å angi treningsverdier for TIME (tid) og DISTANCE (distanse).
2. Trykk ENTER for å bekrefte angitte treningsverdier.
3. Hold inne ENTER i tre sekunder for å fjerne alle tidligere treningsdata.

UP :

1. Trykk UP (opp) for å bytte mellom funksjonene speed (hastighet), average speed (gjennomsnittshastighet), maximum speed (maksimal hastighet), SPM, gjennomsnittlig SPM og maksimums-SPM.
2. Trykk UP (opp) for å legge til innstillingsverdiene for TIME (tid) og DISTANCE (avstand).

DOWN :

1. Trykk DOWN (ned) for å bytte mellom CAL (kalorier) og \longleftrightarrow RPM (omdreininger)
2. Trykk DOWN (ned) for å legge til innstillingsverdiene for tid og avstand.

Funksjon og bruk

Automatisk PÅ/AV

Skjermen begynner å virke automatisk når brukeren begynner å trene på maskinen. Den slås automatisk av hvis maskinen ikke brukes innen 75 sekunder. Alle treningsverdier fjernes.

TIME (TID)

1. Trykk ENTER for å velge TIME, og trykk UP/DOWN for å angi treningstid.
2. Hvis brukeren ikke angir tiden, vil den automatisk telle fra 00:00:00 til 99:59:59
3. Angi verdi for Count Down (nedtelling) mellom 5:00 og 99:9:00. Skjermen piper når nedtellingen er ferdig.

SPEED (HASTIGHET)

1. SPEED-visningen (hastighetsvisningen) går fra 0.00 til 99.99 km/t
2. 3 Hastighetsvisning: Gjeldende hastighet, gjennomsnittshastighet og maksimumshastighet.

RPM

1. RPM-visningen går fra 15 til 999.
2. 3 RPM-visning: Gjeldende RPM, gjennomsnitts-RPM og maksimums-RPM.

DISTANCE (DISTANSE)

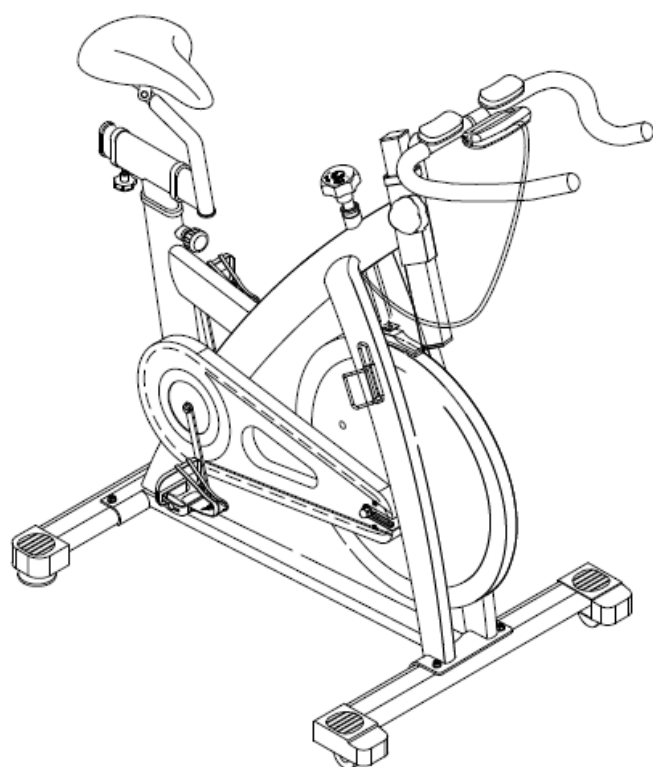
1. Trykk ENTER for å velge distanse (verdien for tid er 0), og trykk UP/DOWN for å angi treningsverdien.
2. Hvis brukeren ikke angir distanse, vil den automatisk telle fra 0.0 til 999.9 km.
3. Angi verdi for nedtelling mellom 1.0 og 999.0 km. Skjermen piper når nedtellingen er ferdig.

CALORIE (KALORIER)

1. Kalorier vises som K/Cal på LCD-skjermen.
2. Kalorier telles automatisk fra 0.0 til 9999

Legg merke til:

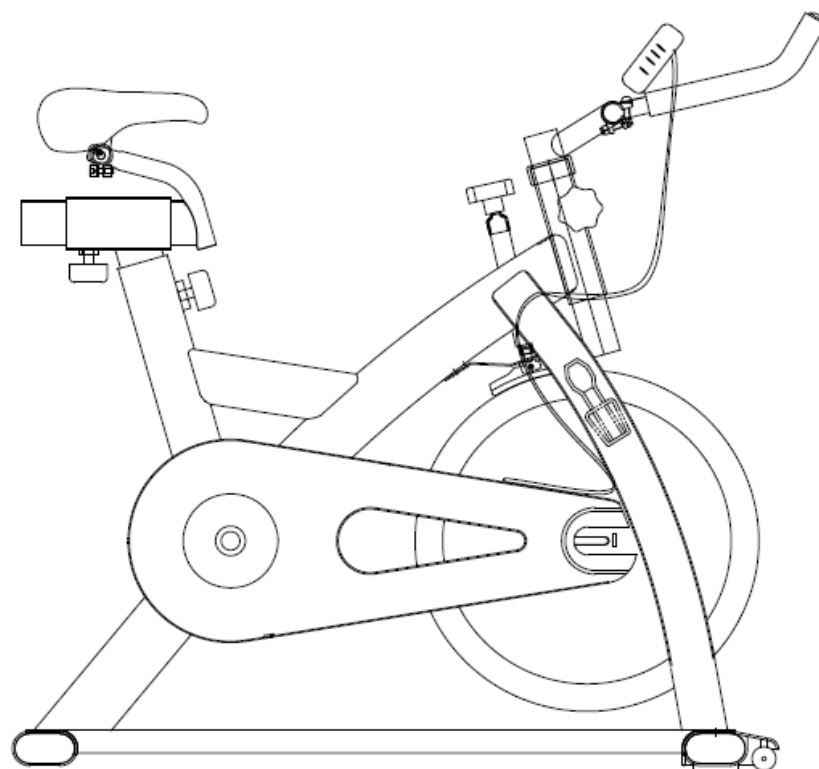
Arbeidstemperatur: 0 °C ~ 50 °C
Oppbevaringstemperatur : -10 °C ~ 60 °C



TRIMSYKKEL



USER MANUAL



INOMHUSCYKEL XTR PRO

91027



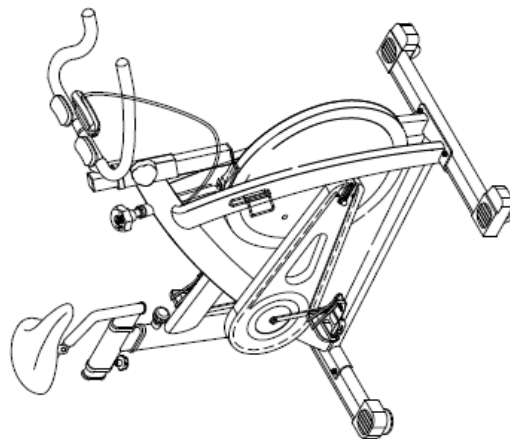
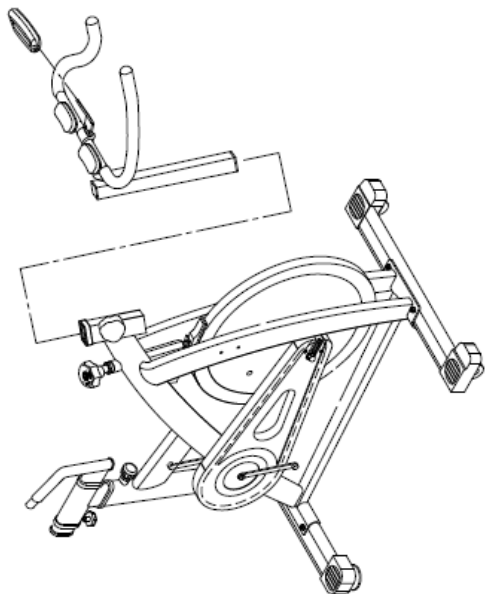
Säkerhetsanvisningar

- * Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram så att träningen blir optimal.
- * Varning! Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan. Sluta cykla om du känner obehag.
- * Följ träningsanvisningarna.
- * Kontrollera att cykeln är korrekt monterad och inställd innan du börjar träna.
- * Börja alltid med att värma upp.
- * Använd endast de medföljande originaldelarna.
- * Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- * Använd endast verktyg som lämpar sig för montering och be om hjälp vid behov.
- * Ställ cykeln på ett jämnt och halkfritt underlag.
- * Se till att maxlägena för de justerbara delarna inte överskrids.
- * Dra åt alla justerbara delar ordentligt så att inga plötsliga rörelser uppstår under pågående träning.
- * Den här produkten är avsedd för vuxna. Se till att barn endast använder den under överinseende av en vuxen.
- * Se till att de personer som uppehåller sig i närheten är medvetna om de potentiella riskerna, t.ex. rörliga delar under pågående träning.
- * Motståndet kan justeras enligt dina personliga önskemål.
- * Använd inte cykeln utan skor eller med löst sittande skor.
- * Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att cykeln ska kunna användas.
- * Var uppmärksam på icke fasta eller rörliga delar när du kliver på och av cykeln.

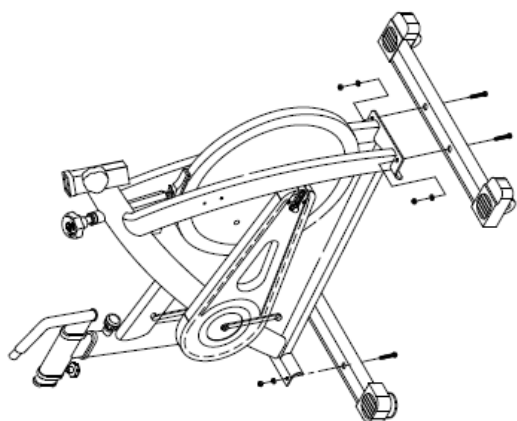
- » Lägg en matta under träningscykeln så att golvet skyddas.
- » Vid en eventuell nödsituation: Sätt ned båda fötterna samtidigt på sidorna av cykeln.
- » Bakom träningscykeln ska det finnas ett utrymme på 2 000 x 1 000 mm som är fritt från föremål och hinder.
- » Den här produkten har testats för en kroppsvikt upp till 120 kilo.
- » Vi tar inget ansvar för personskador eller andra skador som uppstår till följd av eller genom användning av denna träningscykel.

Monteringsritning

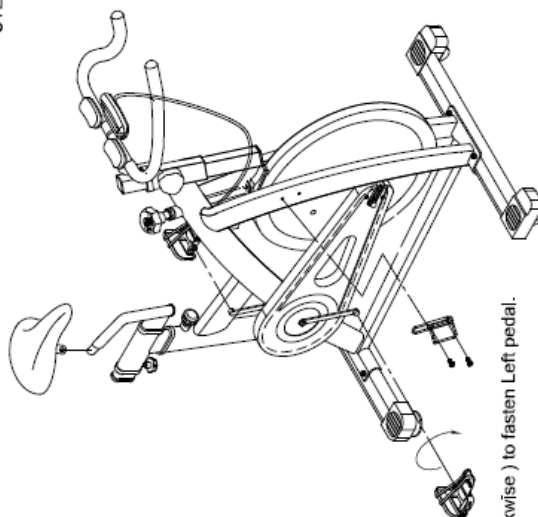
STEP2



STEP1



STEP3



⤵ : This direction (counter clockwise) to fasten Left pedal.

⤴ : This direction (clockwise) to fasten Right pedal.

Montering

Steg 1

Skruva fast det främre (16) och det bakre (12) stödbenet i ramen med skruvar (10), brickor (9) och muttrar (8).

Steg 2

Styrstolpen levereras färdigmonterad. Sätt fast styrstolpen genom att föra in den i det främre ramröret. Justera den till önskad höjd och dra åt vredet (44). Justera styrets vinkel och dra sedan åt skruven (52) på monteringsplattan (58). Sätt i konsolen (57) i monteringsplattan (58).

Steg 3

För ner sadelstolpen (17) i ramens sadelrör, justera höjden och fixera den sedan i rätt läge med hjälp av vredet. För in justerskenan (2) i sadelstolpen och dra åt vredet (19). Sätt fast sadeln (1) på justerskenan.

Steg 4

Skruva fast pedalerna (11) i vevarmarna (7). Pedalerna är märkta med L (vänster) respektive R (höger) vilket anger på vilken sida av cykeln de ska sitta. Obs! Höger vevarm sitter på samma sida som kedjeskyddet (24). Se till att passa in gängorna rätt så att de inte skadas. Med lite fett på gängorna blir det lättare att skruva på pedalerna. Dra åt med en 15 mm skruvnyckel. Båda pedalerna är gängade i riktning mot cykelns främre del.

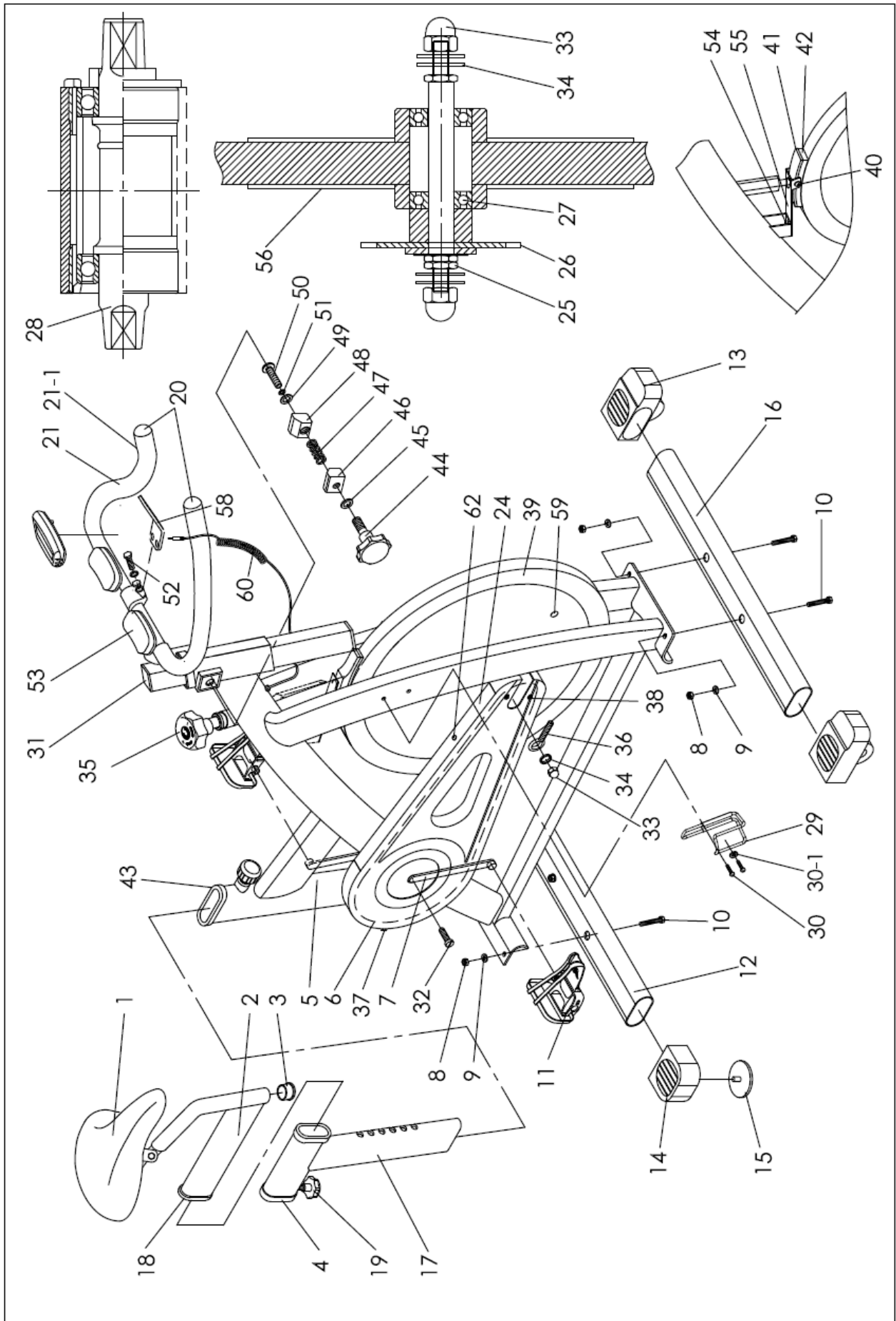
Reglera motståndet

Träningsmotståndet regleras genom att motståndsreglaget (35) skruvas åt (+) eller lossas (-).

Svänghjulet ska rotera fritt utan motstånd när du lossar (-) reglaget helt.

Mer erfarna cyklister kan vilja öka motståndet maximalt genom att dra åt (+) reglaget så långt det går.

Sprängskiss



Komponentlista

Nr	Beteckning	Enh	Nr	Beteckning	Enhe
1	Sadel	ST.	32	Vagnsbult	ST.
2	Justerskena för sadel	ST.	33	Mutter till svänghjul	ST.
3	Ändplugg	ST.	34	Bricka till svänghjul	ST.
4	Gummiplugg till sadelstolpe	ST.	35	Motståndsreglage	SET
5	Stomme	ST.	36	Justeringsspak till svänghjul	ST.
6	Drivrem	ST.	37	Mutter till yttre kedjeskydd (M5)	ST.
7	Vevarmar	SET	38	Mutter till yttre kedjeskydd (M6)	ST.
8	Mutter till stödben	ST.	39	Svänghjul	SET
9	Bricka till stödben	ST.	40	Skruv och mutter	ST.
10	Vagnsbult till stödben	ST.	41	Fäste för bromsbelägg	SET
11	Pedal	PAR	42	Bromsbelägg	
12	Bakre stödben	ST.	43	Gummibussning för sadelstolpe	ST.
13	Ändplugg till främre stödben	PAR	44	Vred	ST.
14	Ändplugg till bakre stödben	PAR	45	Bricka till vred	ST.
15	Justeringsvred för bakre stödben		46	Fästklämma i lättmetall, vänster	ST.
16	Främre stödben	ST.	47	Fjäder till vred	ST.
17	Sadelstolpe	ST.	48	Fästklämma i lättmetall, höger	ST.
18	Gummiplugg till sadelskena	ST.	49	Plastbricka till vred	ST.
19	Vred till sadelskena	ST.	50	Vagnsbult till vred	ST.
20	Ändplugg till styre	ST.	51	Bricka till vred	ST.
21	Styre	ST.	52	Skruv till styrstolpe	ST.
21-1	Handtag	ST.	53	Armbågsstöd (fäste, skruv, mutter)	PAR
24	Kedjeskydd (yttre, inre)	SET	54	Skruv till fjäderarm	ST.
25	Svänghjulets axel med mutter	SET	55	Fjäderarm	ST.
26	Kedjekrans		56	Svänghjulsskydd med skruv	PAR
27	Svänghjulets lager		57	Konsol	SET
28	BB-axel	SET	58	Monteringsplatta för konsol	ST.
29	Flaskhållare	ST.	59	Magnet	ST.
30	Skruv till flaskhållare	ST.	60	Övre kabel + Nedre kabel med sensor	ST.
30-1	Bricka för flaskhållare	ST.	62	Skruv till sensorhållare	ST.
31	Ändplugg till styrstolpe	ST.			

Bruksanvisning

- 1) Cykeln har ett fast, hjuldrivet svänghjul och bör endast användas under professionell ledning.
- 2) Installation: Det är viktigt att cykeln monteras på rätt sätt. Vi rekommenderar att installation och montering utförs av kvalificerad personal.
- 3) **Justera styre och sadel.** Det är viktigt att styret och sadeln ställs in så att de passar din kropp. Be instruktören om hjälp. Så här justerar du styrets höjd: Lossa på vredet som sitter där ramröret går in i ramen. Dra styrstolpen uppåt eller nedåt till önskad höjd och dra åt vredet. Se till att det är ordentligt åtdraget och att styrstolpen inte rör sig i höjd- eller sidled.

Justera sadelhöjd. Lossa på vredet som sitter där sadelstolpen går in i ramen. Ställ in sadelstolpen till rätt höjd och dra sedan åt vredet. Se till att det är tillräckligt åtdraget så att sadeln inte vrids åt sidan. Sadeln kan flyttas framåt och bakåt. Lossa på vredet som sitter precis under justerskenan. Dra sedan sadeln till önskat läge och dra åt vredet ordentligt.

- 4) **Pedaler och fotremmar.** Dina fötter ska vara ordentligt fastsatta i fotremmarna när du tränar. Sätt foten så långt fram i tåclipset som möjligt och dra åt remmen.
- 5) Cykeln ska stå på ett jämnt underlag och inte röra sig i sidled. På undersidan av det bakre stödbenet finns två vred för höjdjustering. Skruva dessa vred med- eller motsols tills cykeln står helt stabilt på underlaget.
- 6) **Nödstopp.** Tryck ned motståndsreglaget (35) om du vill stanna cykeln.
- 7) **Underhåll.** Lösa skruvar i cykeln eller ljud från svänghjulet kan medföra risker. Kontakta leverantören. Liksom alla andra mekaniska cyklar måste den här cykeln genomgå regelbunden service. Be leverantören om ett utförligt underhållsprogram.

Underhållsschema

Nr	BESKRIVNING	Dagligen	Varje vecka	Varje månad	Varje kvartal	Årligen
1.	Torka av cykeln	X				
2.	Spreja ramen med WD40 eller ett liknande smörjmedel	X				
3.	Visuell kontroll	X				
4.	Kontrollera att styrcolpen och sadelcolpen är ordentligt fastsatta	X				
5.	Kontrollera sadeln	X				
6.	Ta bort styrcolpen och rengör röret		X			
7.	Ta bort sadeln och rengör röret		X			
8.	Kontrollera bromsbeläggen med avseende på slitage och justera dem		X			
9.	Kontrollera bromsinställningarna		X			
10.	Kontrollera alla fästen och hållare		X			
11.	Kontrollera fotremmarna med avseende på slitage		X			
12.	Kontrollera vagnsbultarna och dra åt dem		X			
13.	Se till att pedalerna är ordentligt fastskruvade		X			
14.	Smörj svänghjulet med rostskyddsmedel			X		
15.	Kontrollera kedjespänningen			X		
16.	Smörj kedjan			X		
17.	Kontrollera fjäderarmen				X	
18.	Kontrollera svänghjulets lager				X	

BRUKSANVISNING



Byta batteri:

1. Öppna batteriluckan och sätt i 2 AAA- eller 2 UM-4-batterier.
2. Sätt tillbaka batteriluckan.
3. Under normala förhållanden är garantitiden på batterierna ett år.
4. Om LCD-skärmen endast syns delvis tar du ut batterierna, väntar i 15 sekunder och sätter i dem igen.
5. Data från tidigare träningsessioner tas bort när du tar ut batterierna.
6. Följ lokala regler för återvinning av batterier.

Funktionsknappar:

ENTER:

1. Tryck på ENTER-knappen för inställning av träningsvärdena TIME (tid) och DISTANCE (sträcka).
2. Tryck på ENTER för att bekräfta de inställda träningsvärdena.
3. Tryck på ENTER i tre sekunder om du vill ta bort alla tidigare träningsdata.

UPP:

1. Tryck på UPP-knappen för att växla mellan funktionerna hastighet, genomsnittshastighet, maxhastighet, SPM, SPM i genomsnitt och maximal SPM.
2. Tryck på UPP-knappen om du vill öka träningsvärdena TIME (tid) och DISTANCE (sträcka).

NED:

1. Tryck på NED-knappen för att växla mellan CAL ↔ RPM (kalorier varv/min)
2. Tryck på NED-knappen om du vill minska träningsvärdena TIME (tid) och DISTANCE (sträcka).

Funktion och drift

Automatisk AV/PÅ

Monitorn slår på automatiskt när användaren börjar använda maskinen. Den slås av automatiskt om maskinen inte används på 75 sekunder och alla träningsvärden tas bort.

TIME (tid)

1. Välj TIME (tid) med ENTER och ställ in träningstiden med UPP-/NED-knapparna.
2. Om användaren inte ställer in TIME (tid) räknas tiden upp automatiskt 00:00:00~99:59:59.
3. Inställningsintervallet för Count Down (nedräkning) är 5:00~99:59:00. Monitorn ljuder när nedräkningen är nere på 0:00.

SPEED (hastighet)

1. Visningsintervallet för SPEED (hastighet) är 0,00 ~ 99,9 km/tim.
2. Det finns tre vyer för SPEED (hastighet): nuvarande hastighet, genomsnittshastighet och maxhastighet.

RPM (varv/min)

1. Visningsintervallet för RPM (varv/minut) är 15 ~ 999.
2. Det finns tre vyer för RPM (varv/min): aktuell RPM, genomsnitts-RPM och max-RPM.

DISTANCE (sträcka)

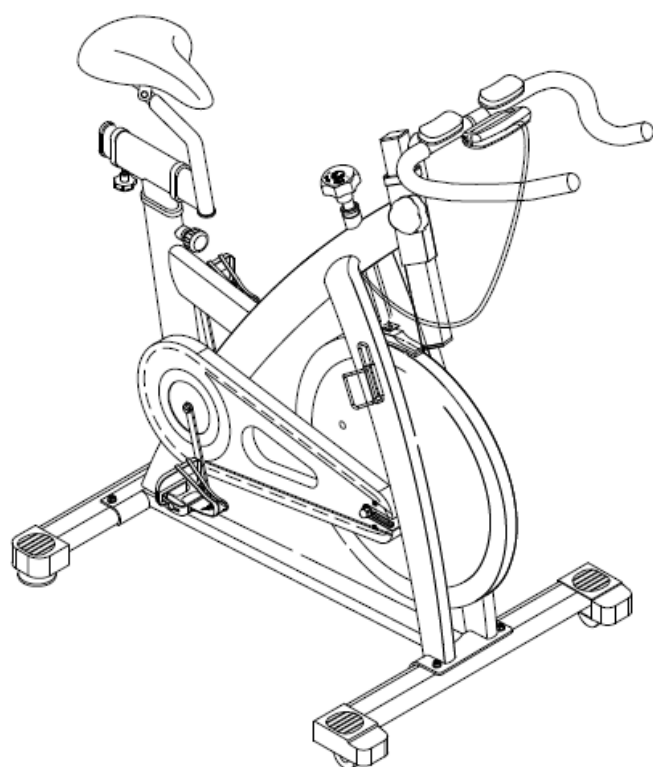
1. Välj DISTANCE (sträcka) med ENTER (värdet för TIME (tid) är 0) och ställ in värdet med UPP-/NED-knapparna.
2. Om användaren inte ställer in DISTANCE (sträcka) räknas sträckan upp automatiskt 0,0 ~ 999,9 km.
3. Inställningsvärdet för Count Down (nedräkning) är 1,0 ~ 999,0 km. Monitorn ljuder när nedräkningen är nere på 0:00.

CALORIE (kalorier)

1. Kalorier visas som K/Cal på skärmen.
2. Kalorier räknas upp automatiskt 0,0 ~ 9999.

Obs!

Arbetstemperatur: 0 °C ~ 50 °C
Förvaringstemperatur: -10 °C ~ 60 °C



INOMHUSCYKEL

