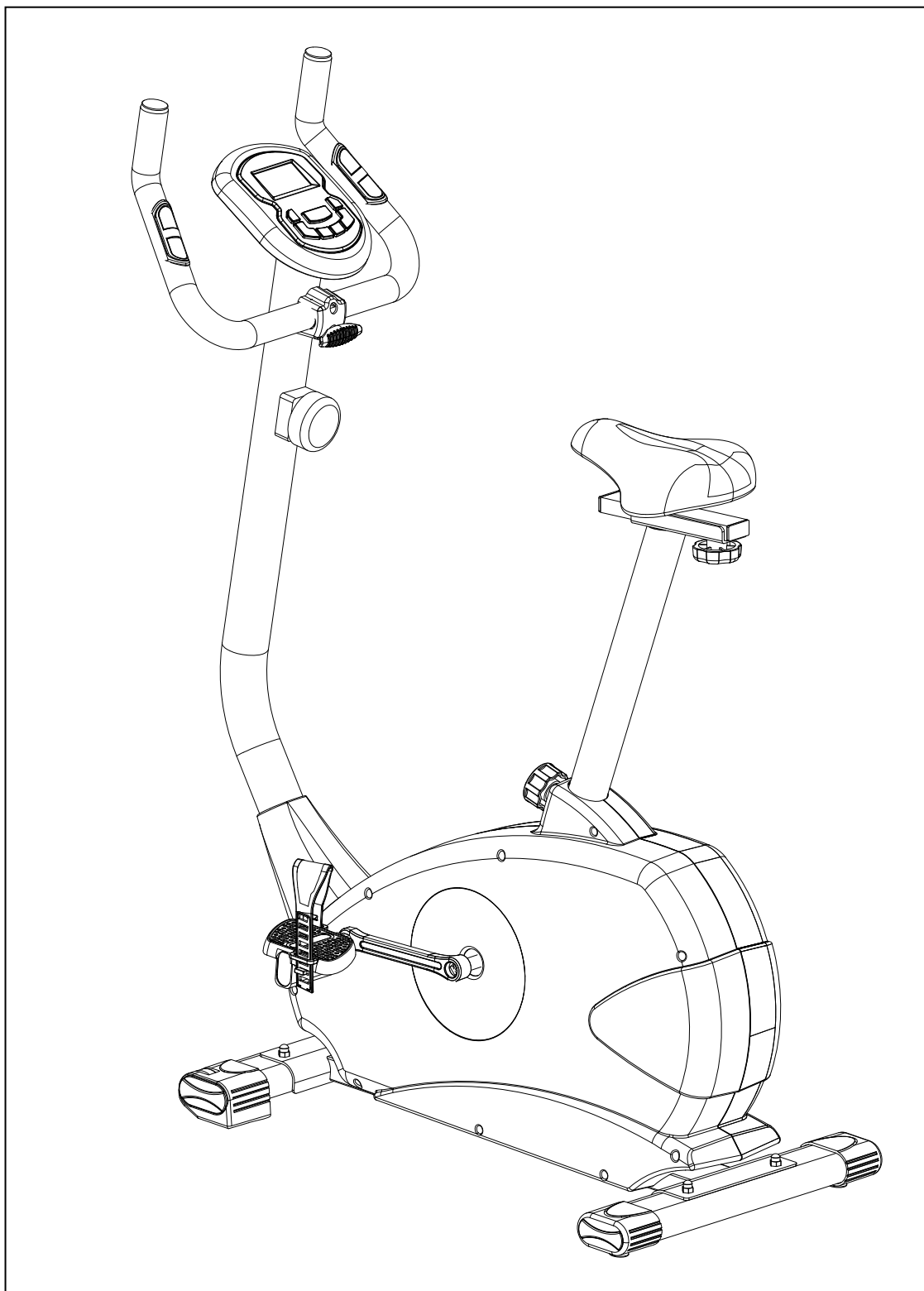


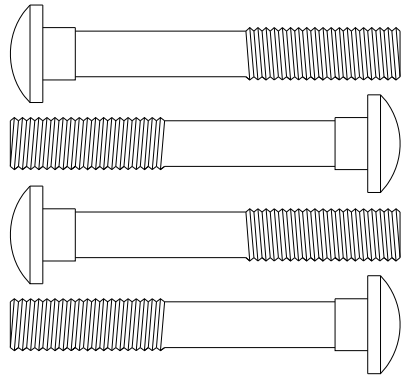
Benefit ESB440

Motionscykel

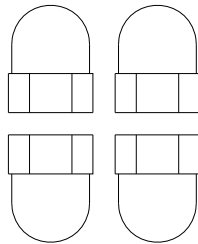
91104



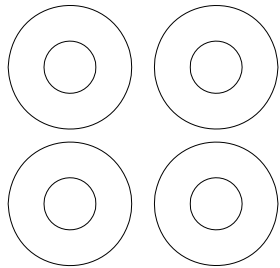
91104



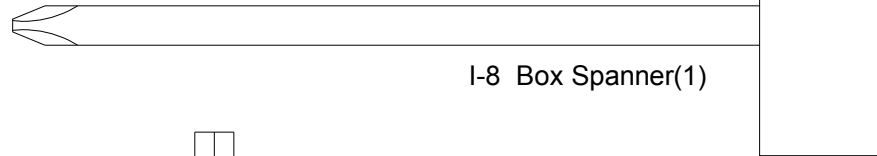
I-3 Carriage Bolt M8*55MM (4)



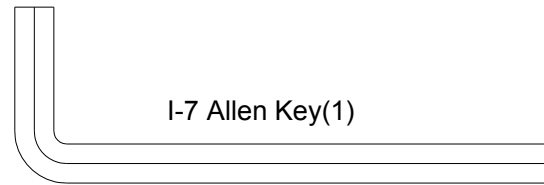
I-5 Acorn Nut for M8 Bolt (4)



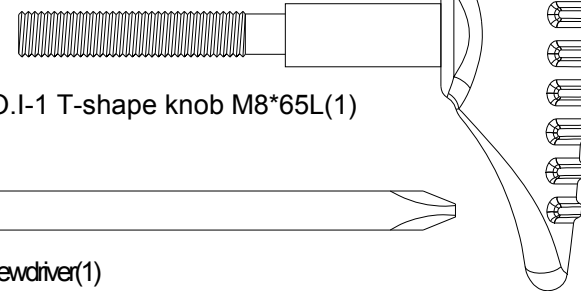
I-4 Curved Washer $\varnothing 8^* \varnothing 19^* 2t(4)$



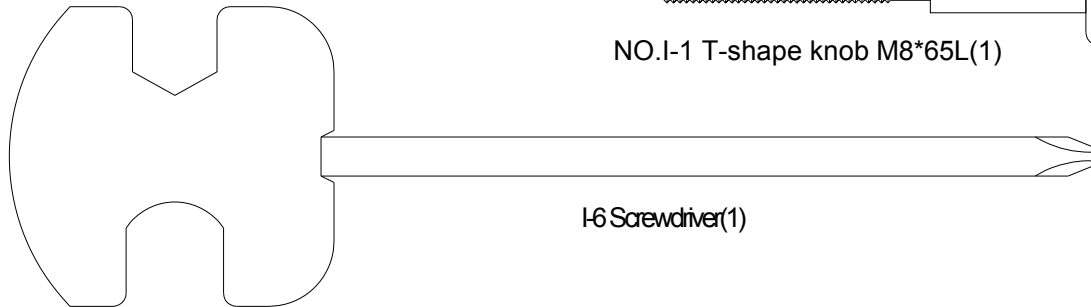
I-8 Box Spanner(1)



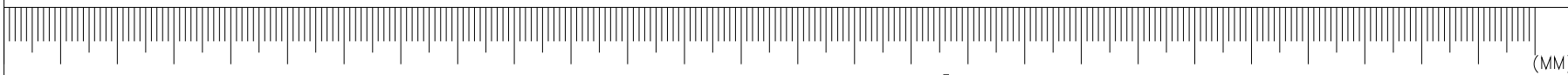
I-7 Allen Key(1)



NO.I-1 T-shape knob M8*65L(1)

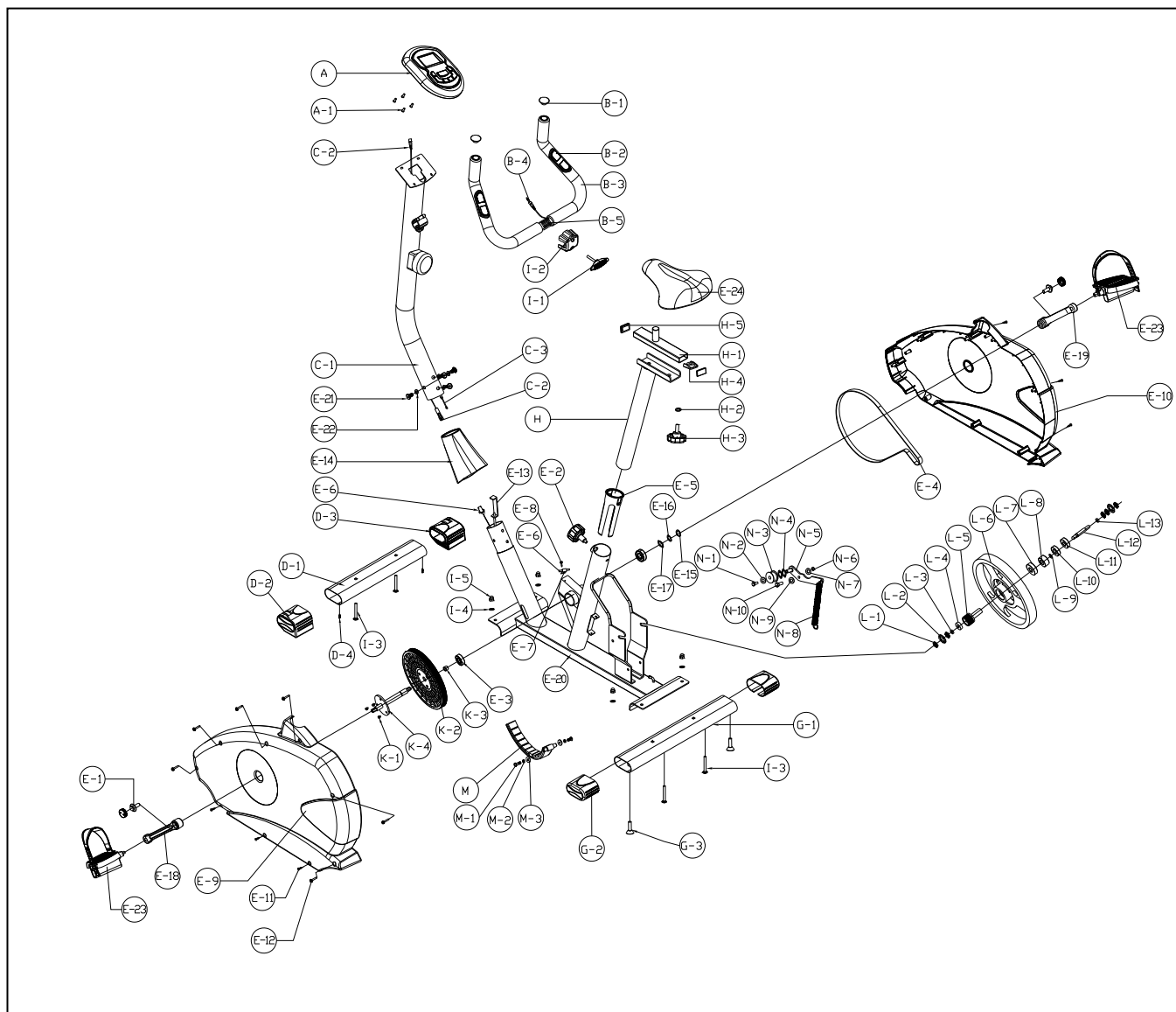


I-6 Screwdriver(1)

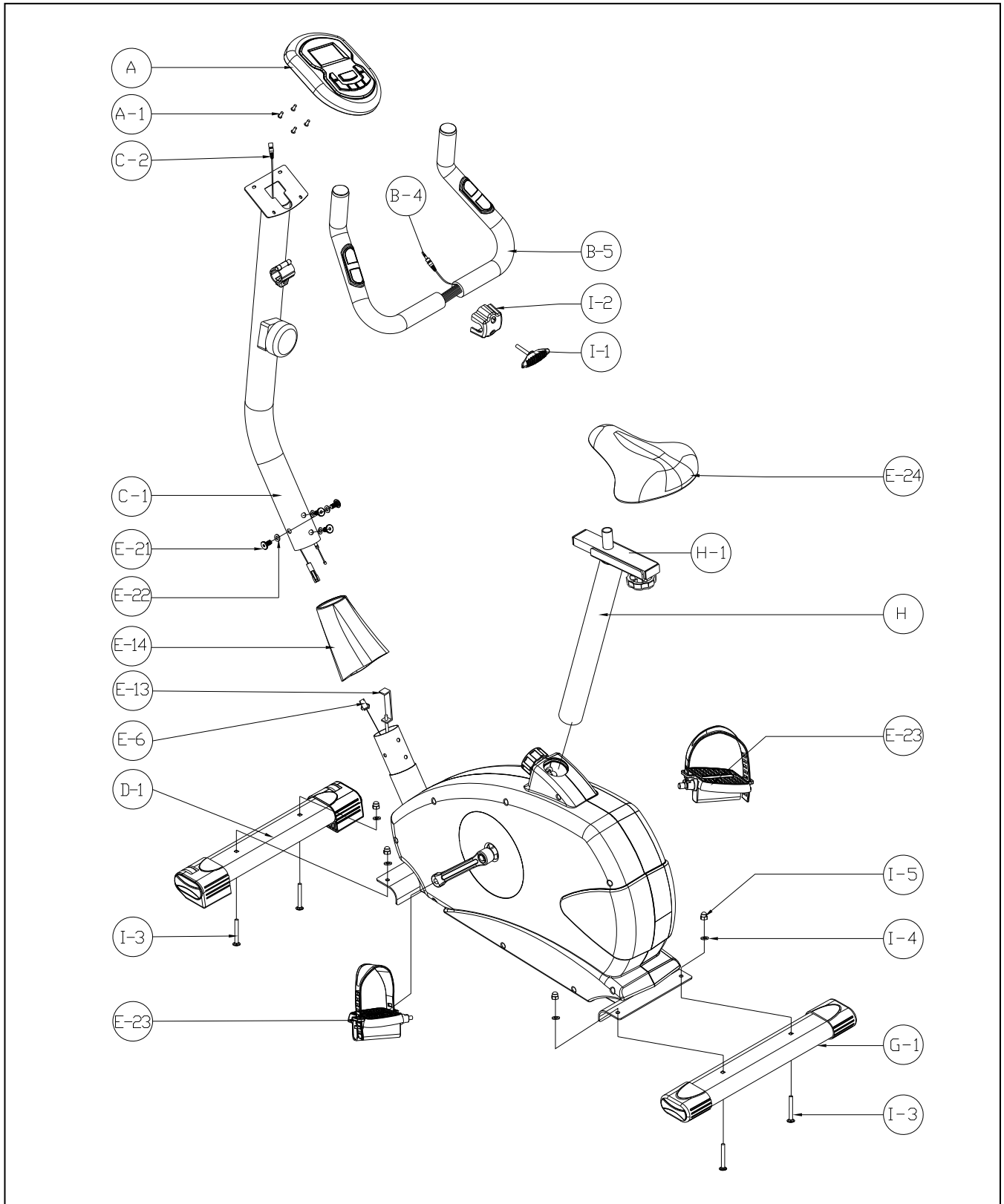


(MM)

SPRÄNGSKISS



MONTERINGSÖVERSIKT



KOMPONENTLISTA

Nr	Beskrivning	Spec.	ANTAL
A, A-1	Dator och skruv		1 set
B-1	Plugg för styre		2 st.
B-2	Handpulsätare		2 st.
B-3	Handtag i skumgummi		2 st.
B-4	Sladd till handpulsätare		1 st.
B-5	Styre		1 st.
C-1	Styrstolpe		1 st.
C-2	Övre sensorkabel		1 st.
C-3	Övre kabel till motståndsreglage		1 st.
D-1	Främre stödben		1 st.
D-2	Ändplugg (vänster)		1 st.
D-3	Ändplugg (höger)		1 st.
D-4	Skruv	3/16"	2 st.
E-1	Motståndsskruvar	M8 × P 1,0 × 20 L	2 st.
E-2	Justeringsvred		1 st.
E-3	Lager		2 st.
E-4	Drivrem		1 st.
E-5	Plastbussning		1 st.
E-6	Sensor		1 st.
E-7	Sensorfäste		1 st.
E-8	Skruv	M4 × 10 L	1 st.
E-9	Kedjeskydd (vänster)		1 st.
E-10	Kedjeskydd (höger)		1 st.
E-11	Skruv	3/16"	6 st.
E-12	Skruv	M4 × 50 L	6 st.
E-13	Nedre kabel till motståndsreglage		1 st.
E-14	Täckkåpa för styrstolpe		1 st.
E-15	C-ring	φ 17	1 st.
E-16	Plan bricka	φ 17,5 × φ 25 × 0,3 t	1 st.
E-17	Vågformig bricka	φ 17,5 × φ 25 × 0,3 t	1 st.
E-18	Vevarm (vänster)		1 st.
E-19	Vevarm (höger)		1 st.
E-20	Huvudram		1 st.
E-21	Sexkantskruv	M8 × P 1,25 × 16 L	4 st.
E-22	Bricka	φ8 × φ19 × 2 t	4 st.
E-23	Pedal		1 st.
E-24	Sadel		1 st.
G-1	Bakre stödben		1 st.
G-2	Ändplugg till bakre stödben		2 st.
G-3	Justerbar ändplugg till bakre stödben		2 st.
H-1	Justerskena till sadel		1 st.
H-2	Plan bricka	φ14,3 × φ25 × 2,0 t	1 st.
H-3	Vred till justerskena		1 st.
H-4	Skruvfäste		1 st.

H-5	Ändplugg till justerskena		2 st.
I-1-I-8	Skruvar och muttrar		1 set
K-1	Sexkantsskruv	M8 × P 1,25 × 12 L × 5 t	3 st.
K-2	Drivhjul		1 st.
K-3	Bussning	φ 22 × φ 17 × 7,5 mm L	1 st.
K-4	Axel		1 st.
L-1-L-13	Svänghjulsenhet		1 set
M	Magnetisk bromssats		1 set
M-1	Sexkantsskruv	M6 × P 1,0 × 16 L	2 st.
M-2	Plan bricka	φ6 × φ13 × 1 t	2 st.
M-3	Fjäderbricka	φ6	2 st.
N-1-N-10	Mellanhjul		1 set

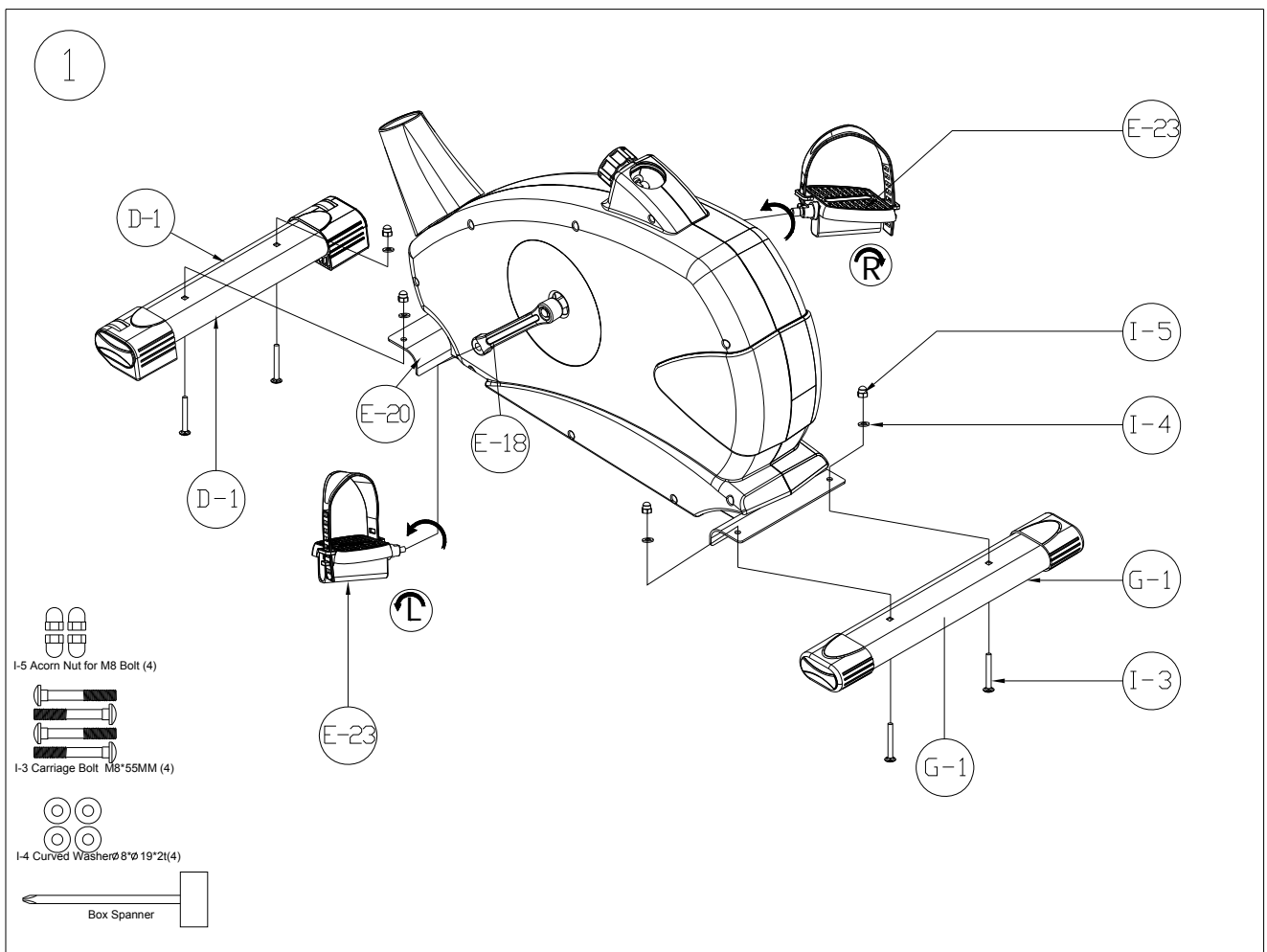
MONTERINGSANVISNING

STEG 1

Använd hylsnyckel för att montera det främre stödbenet (D-1) på huvudramen med 2 vagnsbultar (I-3), brickor (I-4) och muttrar (I-5). Se till att transporthjulen sitter åt rätt håll.

Montera det bakre stödbenet (G-1) på huvudramen med 2 vagnsbultar (I-3), brickor (I-4) och muttrar (I-5).

Montera H/V pedal (E-23) på vevarmen (E-18) med en skiftnyckel.

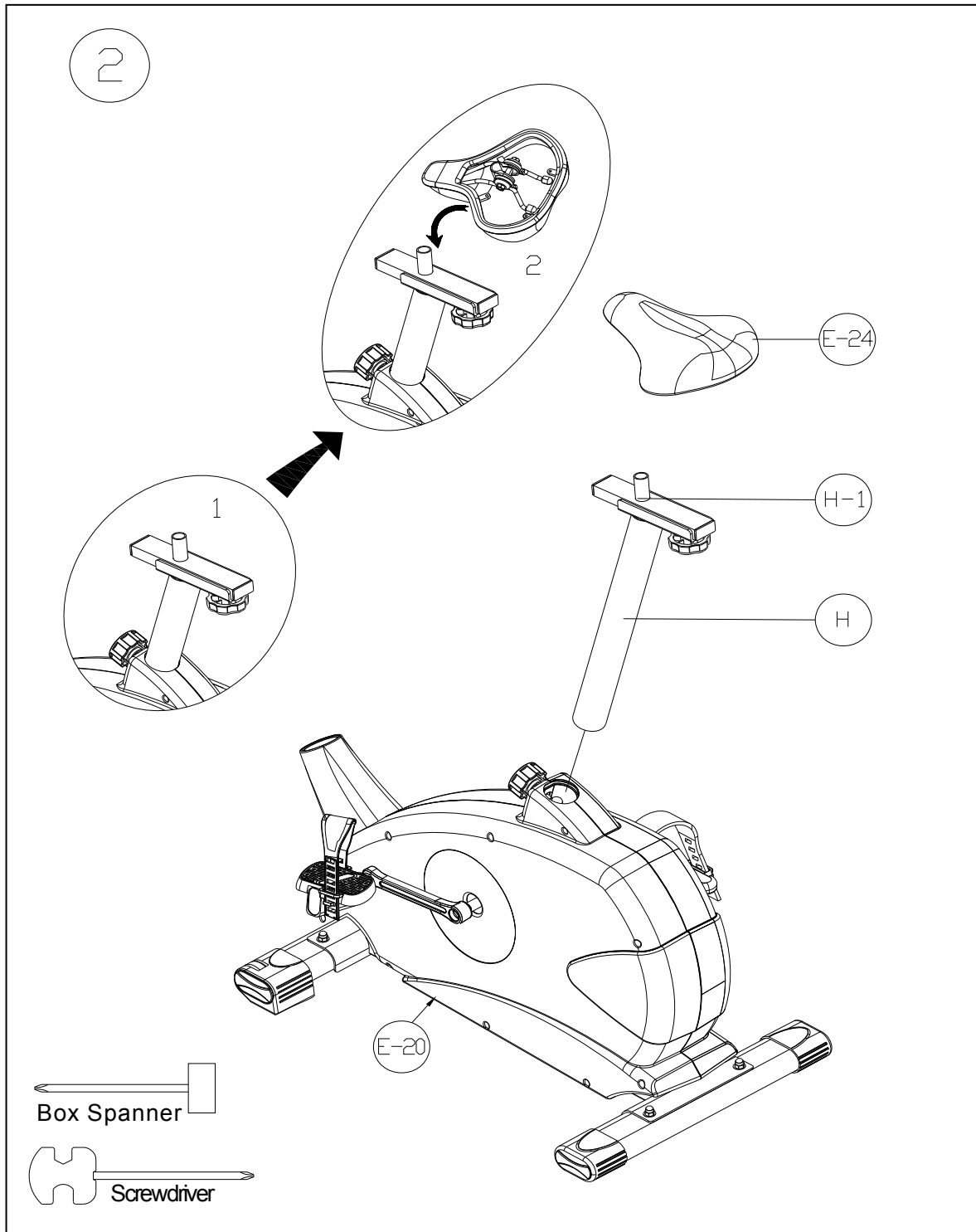


STEG 2

Montera sadeln (E-24) på justerskenan (H-1). Justerskenan kan justeras i olika vinklar. Dra åt de två muttrarna under sadeln med en skiftnyckel. Justerskenan kan dessutom justeras vågrätt genom att vredet lossas.

För in sadelstolpen (H) i huvudramen, välj önskad position och dra åt vredet. Se till att vredet (E-2) alltid är åtdraget.

Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt sadelvredet tills du hör ett klick.



STEG 3

Ta bort insexskruven (E-21) och brickorna (E-22) från huvudramen (E-20)

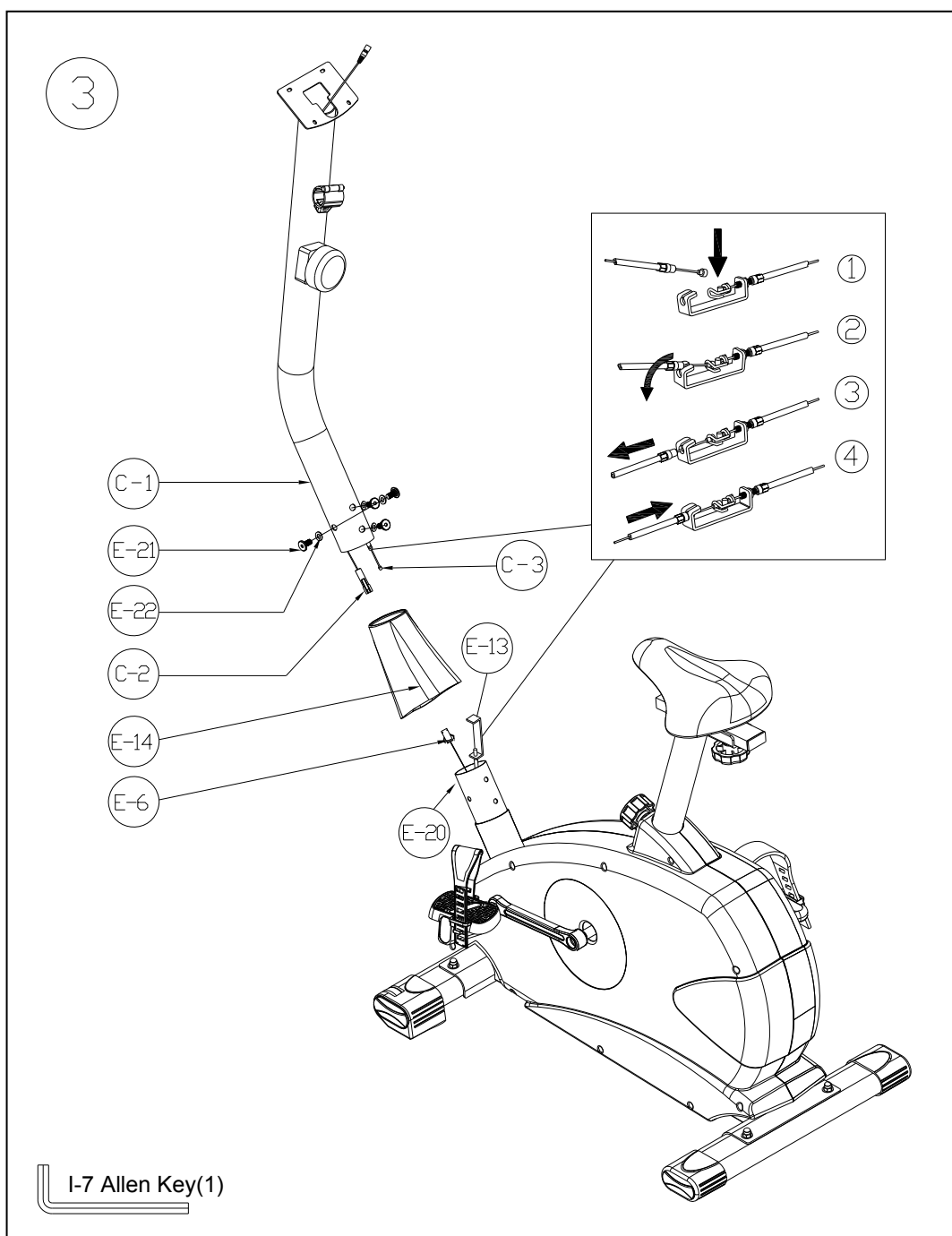
För styrstolpen (C-1) genom täckkåpan till styrstolpen (E-14).

Anslut den övre (C-2) och nedre sensorkabeln (E-6).

Koppla ihop den övre kabeln till motståndsreglaget (C-3) med den nedre kabeln till motståndsreglaget (E-13).

Montera styrstolpen (C-1) på huvudramen med brickor (E-22) och insexskruv (E-21) med insexnyckel (I-7).

Kommentar: Dra inte åt insexskruvarna och brickorna för hårt direkt. Det är bättre att skruva i alla fyra skruvar löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.

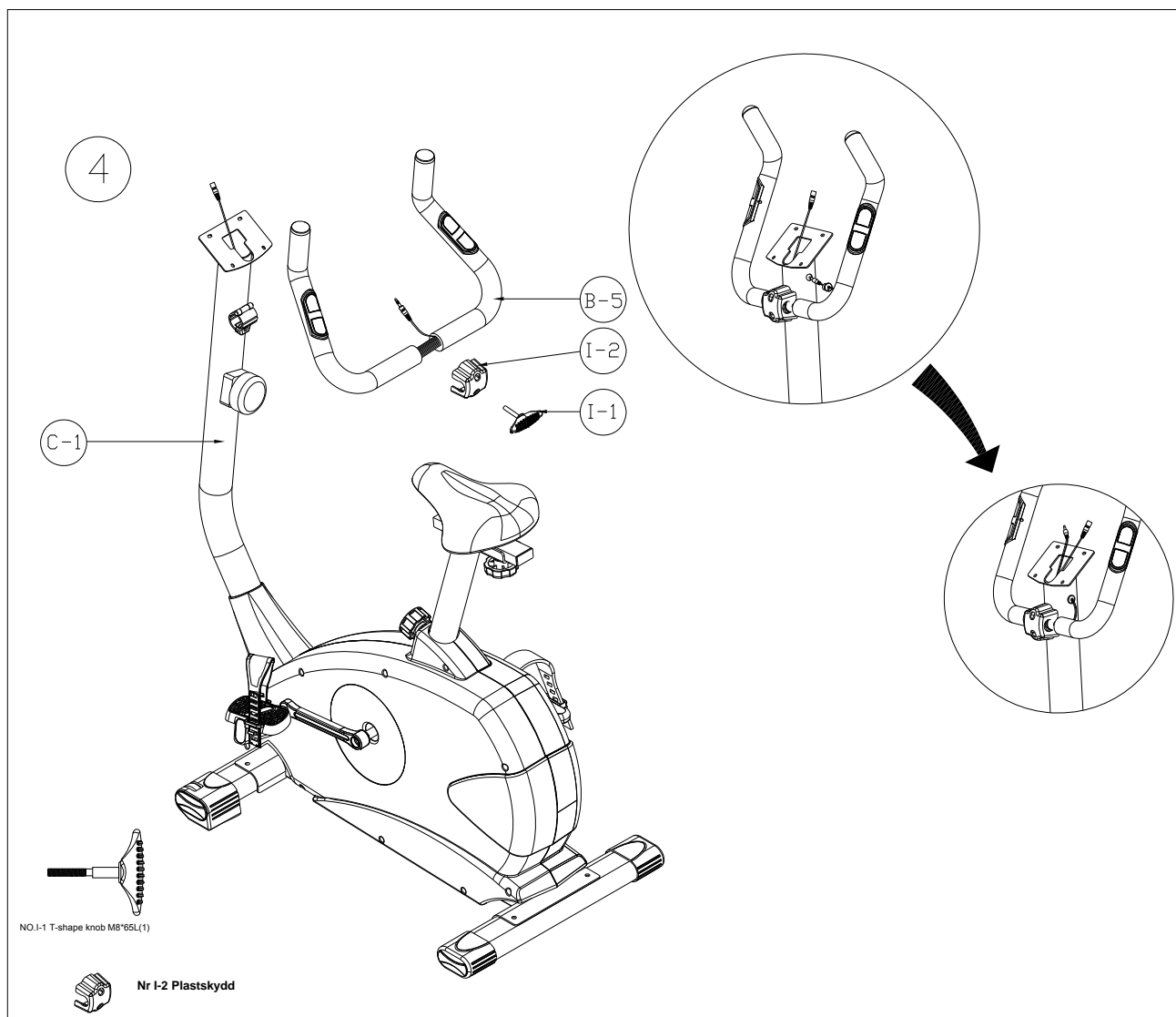


STEG 4

Montera styret (B-5) på styrstolpen (C-1).

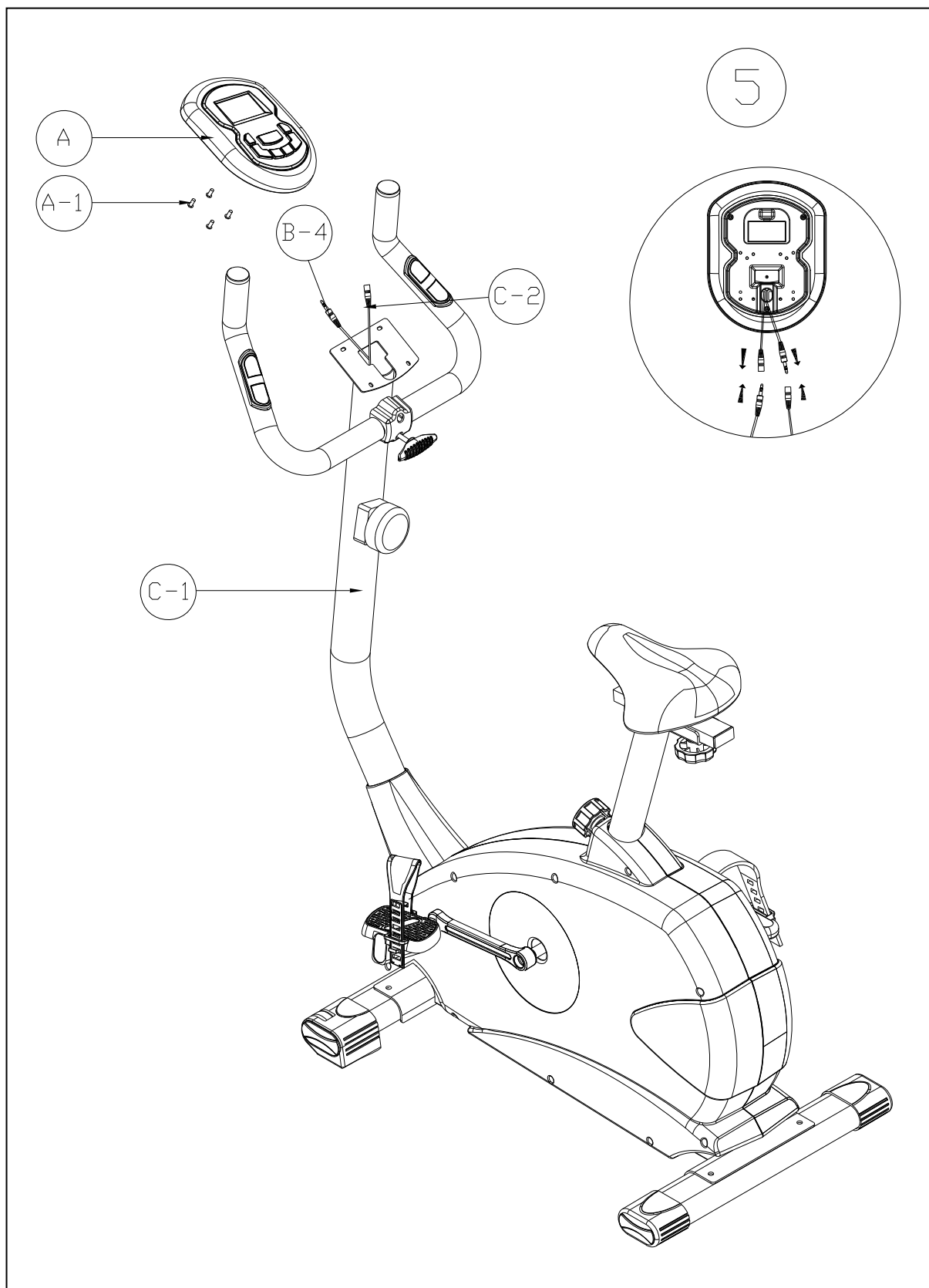
Sätt plastskyddet (I-2) på styret (B-5). Sätt i T-ratten (I-1) i metallhöljet. Se till att skruvarna är väl åtdragna.

För sladden till handpulsmäta ren (B-4) genom hålet i styrstolpen.



STEG 5

Fäst datorn (A) på datorfästet med de medföljande skruvarna (A-1) och anslut övre sensorkabeln (B-4) och sladden till handpuls-mätaren (C-2).



ANVÄNDARHANDBOK TILL KONSOLEN ST3604 KONSOL



SKÄRMFUNKTION:

FUNKTION	BESKRIVNING
SCAN (skanning)	<ul style="list-style-type: none"> . Funktionerna visas i följande ordning: TMR→SPD→ DST→CAL→PULSE . I läget SCAN (skanning) kan du välja funktioner genom att trycka på knappen MODE (läge). . Går automatiskt igenom alla lägen i följd var sjätte sekund.
SPEED (SPD)	<ul style="list-style-type: none"> . Om ingen signal skickas till datorn på fyra sekunder visas "0,0" för SPEED. . Visar den aktuella träningshastigheten.
TIME (TMR)	<ul style="list-style-type: none"> . Om inget målvärde ställs in räknas tiden upp. . Om ett målvärde ställs in räknas tiden ned från måltiden till 0. När räknaren kommer till 0 hörs en signal. . Om ingen signal skickas till datorn på fyra sekunder stannar tidräkningen. . Intervall 00:00–99:59
DISTANCE (DST)	<ul style="list-style-type: none"> . Om inget målvärde ställs in räknas sträckan upp. . Om ett målvärde ställs in räknas sträckan ned från målvärdet till 0. När räknaren kommer till 0 hörs en signal. . Intervall 0,0–999,9 km
CALORIES (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> . Om inget målvärde ställs in räknas kalorierna upp. . Om ett målvärde ställs in räknas kalorierna ned från målvärdet till 0. När räknaren kommer till 0 hörs en signal. . Intervall 0,0–999,9 kalorier . Kaloriräkningen på displayen är endast en ungefärlig angivelse. Om du vill ha en detaljerad, individuell kaloriförbrukning ska du rådfråga en läkare eller en näringsexpert.
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> . Om en pulssignal skickas till datorn i 6 sekunder visas den aktuella pulsen på skärmen. . Om ingen pulssignal skickas i 6 sekunder visas i stället "P". . En signal hörs när pulsvärdet överstiger den inställda målpulsen. . Intervall 0–40–240 slag per minut

KNAPPARNAS FUNKTION:

FUNKTION	BESKRIVNING
Reset (återställ)	<ul style="list-style-type: none">. Tryck på RESET (återställ) en gång i inställningsläget om du vill återställa aktuella värden.. Tryck på RESET (återställ) i 2 sekunder för att återställa alla värden. En signal hörs när du gör detta.
SET	<ul style="list-style-type: none">. Värdet ökas ett steg för varje knapptryckning. Håll in knappen för att öka värdet snabbare.. Inställningsintervall för TMR (tid): 00:00–99:00 (i steg om 1:00). Inställningsintervall för CAL (kalorier): 0,0–999,0 (i steg om 1,0). Inställningsintervall för DST (sträcka): 0,0–999,0 km (i steg om 1,0)
MODE	<ul style="list-style-type: none">. Välj funktion genom att trycka på knappen MODE (läge). I läget SCAN (skanning) kan du låsa den aktuella funktionen genom att trycka på MODE (läge).. Håll in knappen MODE (läge) i två sekunder om du vill återställa alla värden.

På/av

På:

. Alla segment tänds på skärmen (se bild A) och en ljudsignal hörs.



Bild A

Av:

. Om ingen signal skickas till datorn på fyra minuter går den över till viloläge.

ANVÄNDNING:

1. När datorn startas (eller när knappen MODE (läge) eller RESET (återställ) hålls ned i tre sekunder) tänds alla segment på skärmen i en sekund, en ljudsignal hörs och SCAN-läget (skanning) aktiveras (se bild B).
2. Om du skickar en signal till datorn börjar värdet för TMR, DST eller CAL räkna upp (se bild C).
3. Om ingen signal skickas till datorn på fyra minuter går den över till viloläge.



Bild B



Bild C

Felsökning:

- . När segmenten på LCD-skärmen lyser svagt behöver batterierna bytas.
- . Kontrollera att kabeln är korrekt ansluten om det inte hörs någon signal när du trampar.

Obs!

1. Om du slutar träna i 4 minuter slås huvudskärmen av.
2. Om datorn visar oväntade värden byter du batterier och gör ett nytt försök.
3. Batterispec: 1,5 V UM-3 eller AA (2 st.).