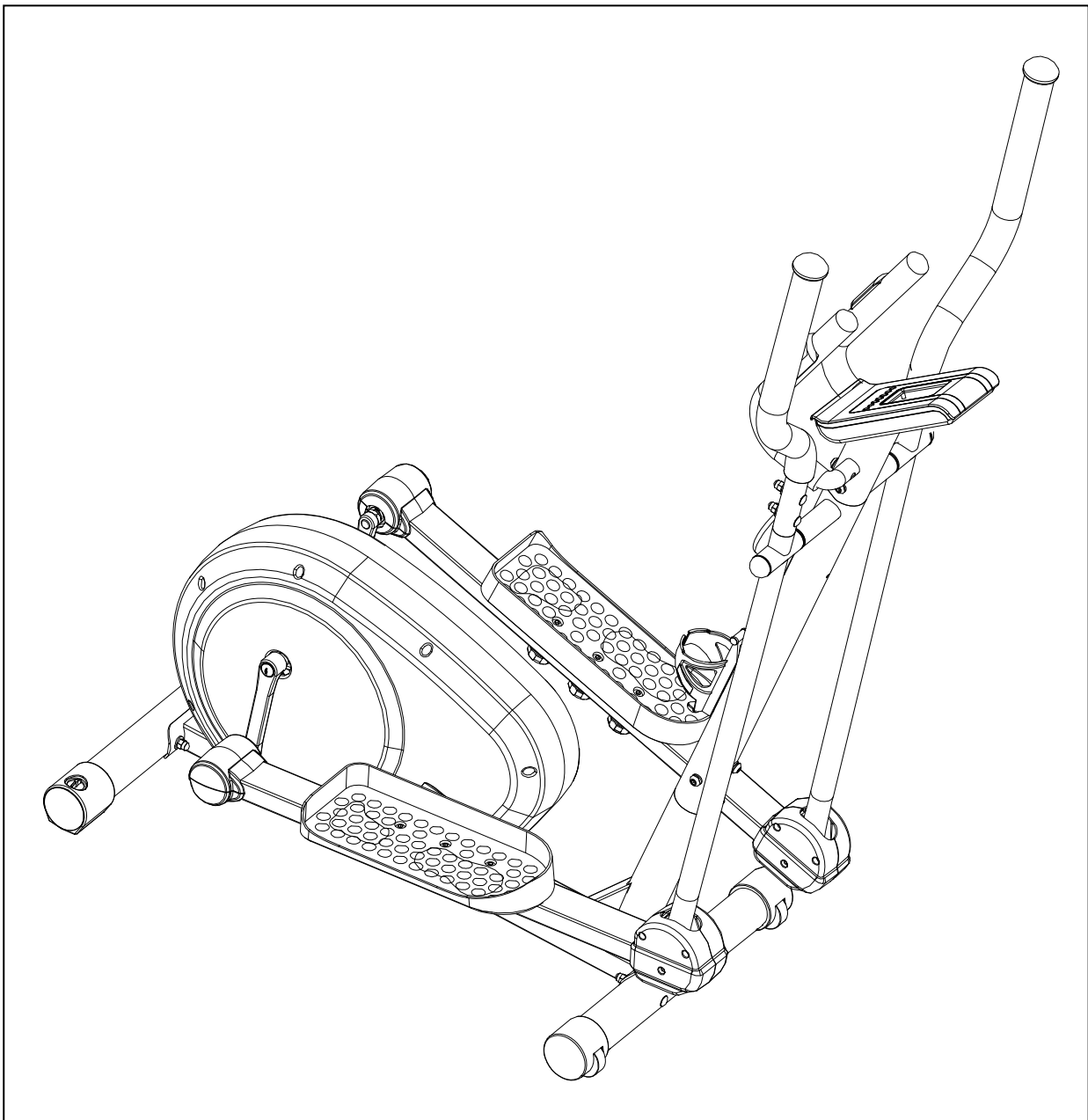
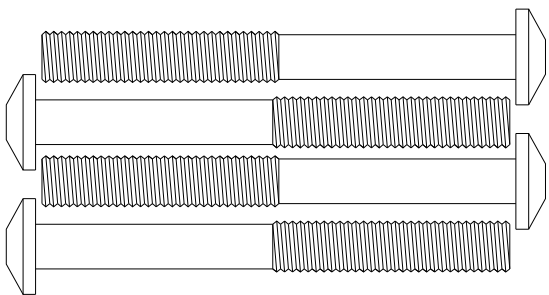


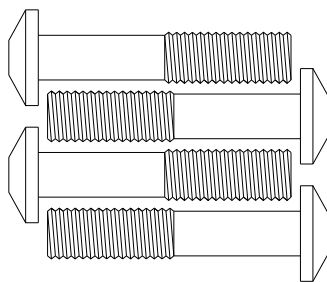
***BENEFIT E420***  
***CROSSTRAINER***  
***93101***



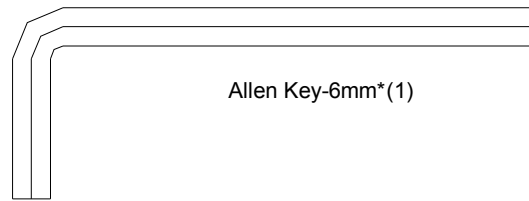
# E420



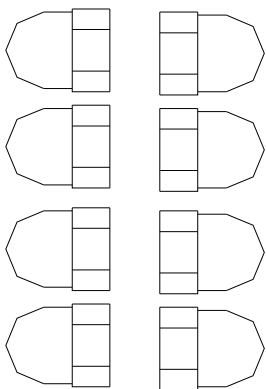
NO:Q Carriage Bolt M8\*P1.25\*75MM (4)



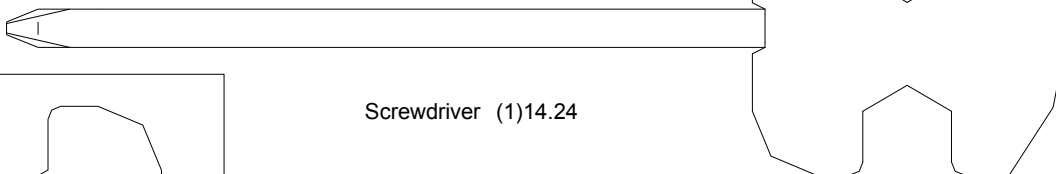
NO:Q-1 Carriage Bolt M8\*P1.25\*40MM(4)



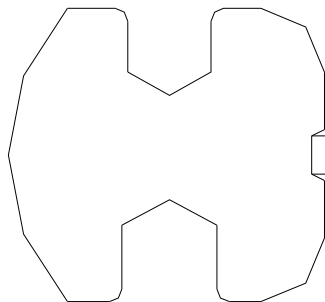
Allen Key-6mm\*(1)



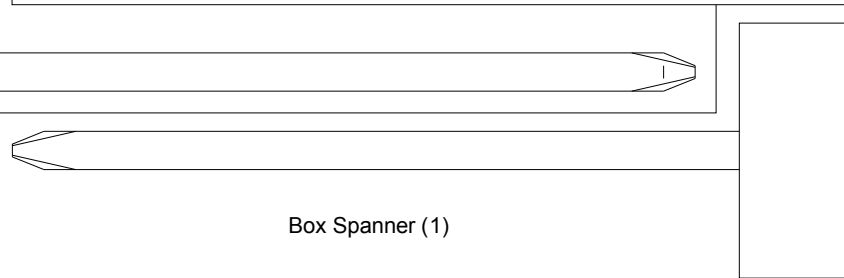
NO:Q-2 Acorn Nut for M8 Bolt (8)



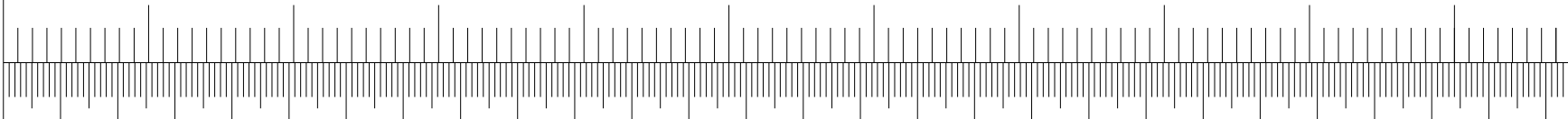
Screwdriver (1)14.24



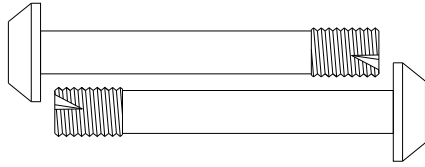
Screwdriver (1)13.15



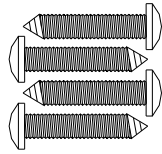
Box Spanner (1)



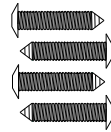
# E420



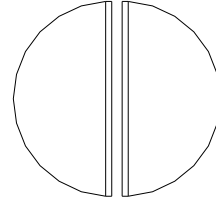
NO:Q-4 Allen Bolt (movable handlebar)  
M8\*P1.25\*55mm(2)



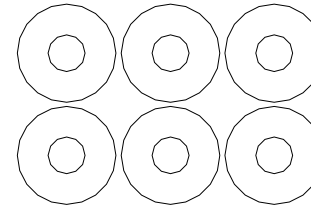
NO:Q-12  
Screw M4\*20L (4)



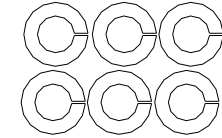
NO:Q-13  
Screw M3\*14L (4)



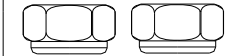
NO:Q-11 Cap (2)



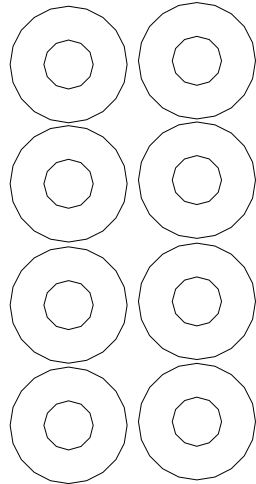
NO:Q-9  
Regular Washer  $\phi 6 * \phi 16 * 2T$  (6)



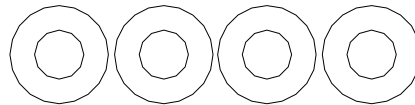
NO:Q-10  
Spring Washer ? 6(6)



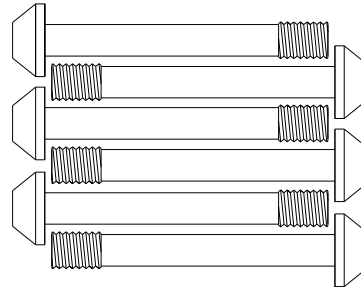
NO:Q-5 lock nut for M8 (2)



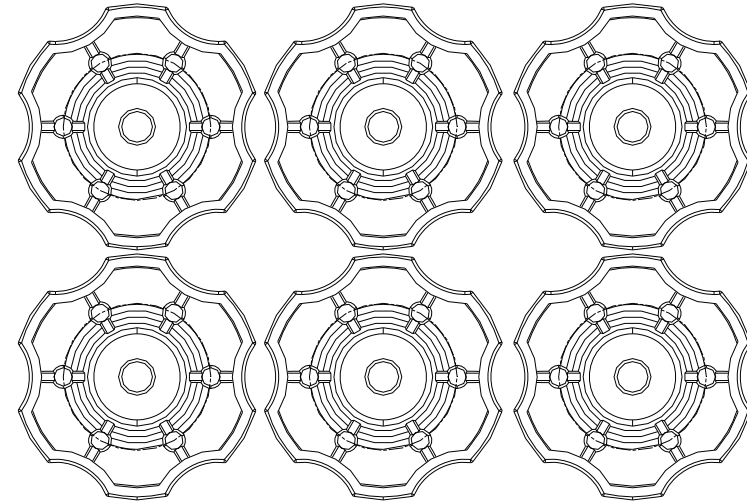
NO:Q-3 Curved Washer  $\phi 8 * \phi 19 * 2t$  (8)



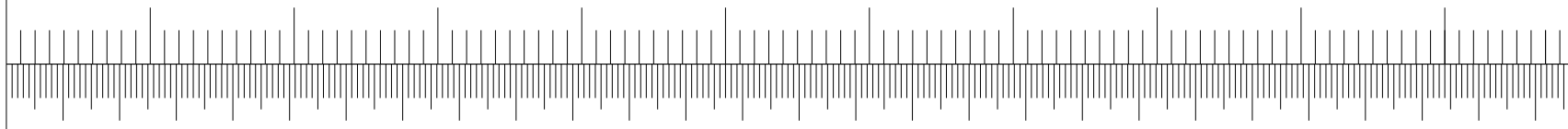
NO:Q-6 Regular Washer  $\phi 8 * \phi 16 * 1T$  (4)



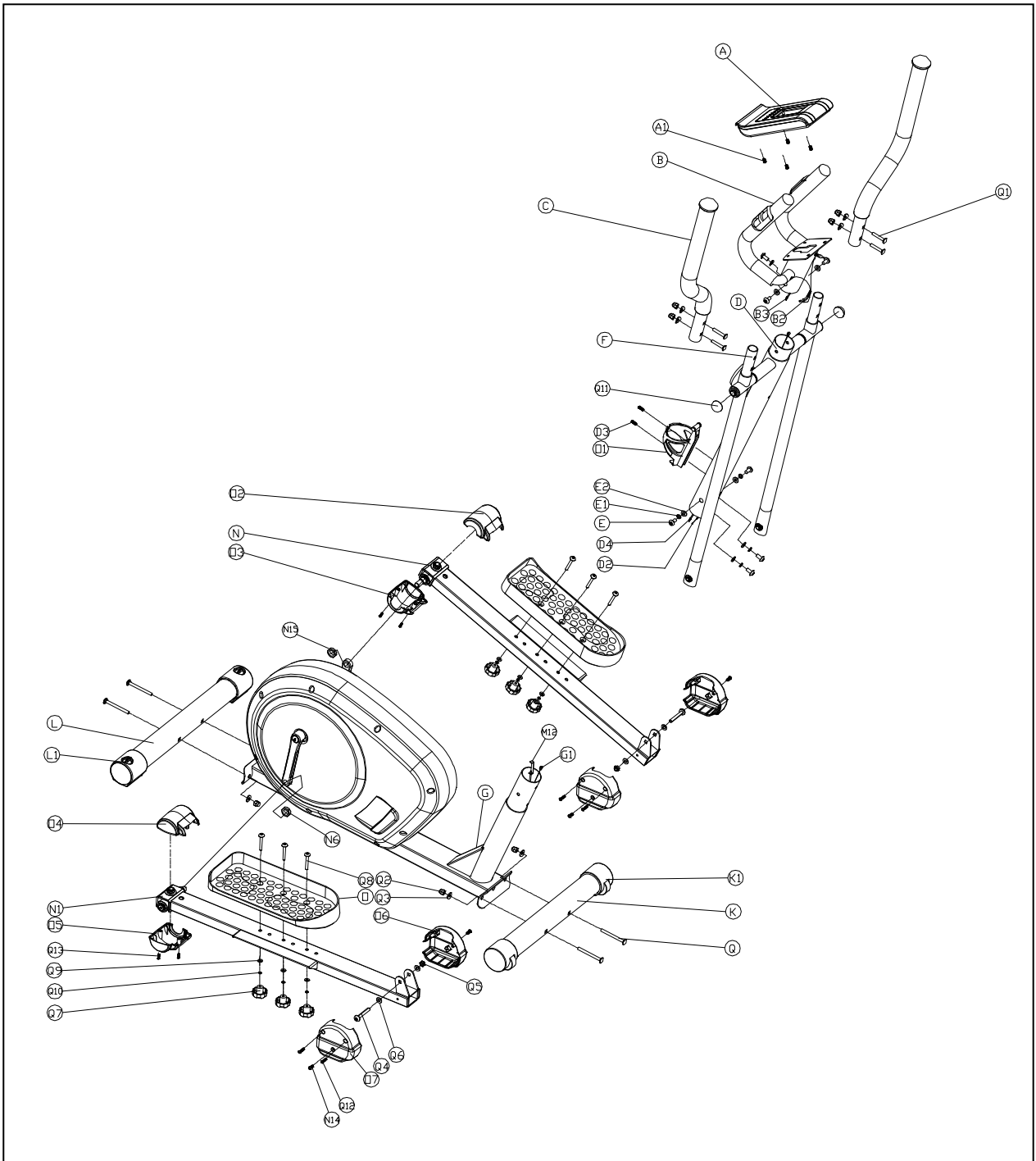
NO:Q-8 Allen Bolt M6\*46mm (6)



NO:Q-7 Knobs (8)



# Monteringsritning



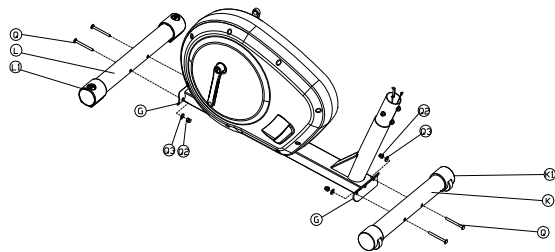


# KOMPONENTLISTA OCH VERKTYG

NR	Beskrivning	Antal
A	Dator	1
A1	Skruvar för dator	4
B	Främre handtag	1
B1	Handpulsmätare	1
B2	Sladd till handpulsmätare	1
B3	Övre sensor	2
B4	Skumgummihandtag till främre handtag	1
B5	Ändplugg till främre handtag	2
C	Övre handtag (H och V)	2
C1	Ändplugg till övre handtag	2
C2	Skumgummihandtag till övre handtag	2
D	Styrstolpe	1
D1	Bussning $\varnothing 26,7 \times \varnothing 17,12 \times 15L$ för styrstolpe	2
D2	Motståndsreglage med övre kabel	1
D3	Skruvar M5 x P0,8 x 14L	2
D4	Mittre sensorkabel	1
E	Insexskruv M8 P1,25 16L	7
E1	Fjäderbricka $\varnothing 8,1 \varnothing 12,9 \times 2,4T$	4
E2	Brickor $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	7
F	Nedre handtag (H och V)	2
F1	Bussning $\varnothing 26,7 \times \varnothing 17,12 \times 15L$ för nedre handtag	4
F2	Plastbrickor $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 0,5t$	2
F3	Plana brickor $\varnothing 10 \times \varnothing 26 \times 2t$	2
F4	Skruvar M8 x P1,0 x 20L	2
F5	Vågformiga brickor $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	2
F6	Plana brickor $\varnothing 12 \times \varnothing 19 \times 1t$	4
F7	Vågformiga brickor $\varnothing 12,5 \times \varnothing 18 \times 0,3t$	2
F8	Bussning $\varnothing 8 \varnothing 11,83 \times 38,8L$	2
F9	Hylsa $\varnothing 12 \times \varnothing 16$	4
F10	Ring av C-typ $\varnothing 12$	4
F11	Axel för undre handtagsdel	1
G	Huvudram	1
G1	Sensor	1
H	Axel	1
H1	Skruvar M8 x P1,25 x 12L x 5t	3
H2	Drivhjul	1
K	Främre stödben	1
K1	Transporthjul för främre stödben	2
L	Bakre stödben	1

L1	Ändplugg till bakre stödben	2
M	Mutter M10 x P1,25 x 10T	2
M1	Vevarm (V)	1
M2	Ring av C-typ $\varnothing$ 20	1
M3	Plana brickor $\varnothing$ 20,3 x $\varnothing$ 30 x 1t	1
M4	Vågformiga brickor $\varnothing$ 20 x $\varnothing$ 30 x 0,3t	1
M5	Lager	2
M6	Drivrem	1
M7	Kedjeskydd (vänster)	1
M8	Skruvar 3/16"	6
M9	Skruvar M4 x 50L	5
M10	Kedjeskydd (höger)	1
M11	Vevarm (H)	1
M12	Motståndskabel (nedre)	1
N	Pedalarm (vänster)	1
N1	Pedalarm (höger)	1
N2	Plastbrickor $\varnothing$ 15 x $\varnothing$ 25 x 0,5T	4
N3	Plana brickor $\varnothing$ 14,3 x $\varnothing$ 25 x 2t	2
N4	Fjäderbrickor $\varnothing$ 14,5 $\varnothing$ 19,5 2,5T	2
N5	Plastmutter (blå) 9/16" x 6t	2
N6	Plastmutter (blå) 9/16" x 6t	1
N7	Bult för pedalaxel (höger)	1
N8	Vevarmskoppling	2
N9	Bussning $\varnothing$ 26,7 x $\varnothing$ 17,12 x 15L	4
N10	Vågformiga brickor $\varnothing$ 17,5 x $\varnothing$ 25 x 0,3t	4
N11	Plana brickor $\varnothing$ 17,5 x $\varnothing$ 25 x 0,3t	1
N12	Ring av C-typ $\varnothing$ 17	4
N13	Bult för pedalaxel (vänster)	1
N14	Skruvar M5 x 14L	4
N15	Plastmutter (röd) 9/16" x 6t	
O	Pedal	1
O1	Flaskhållare	1
O2	Bakre täckåpa (vänster/övre) för pedalarm	1
O3	Bakre täckåpa (vänster/nedre) för pedalarm	1
O4	Bakre täckåpa (höger/övre) för pedalarm	1
O5	Bakre täckåpa (höger/nedre) för pedalarm	1
O6	Främre täckåpa (vänster) för pedalarm	2
O7	Främre täckåpa (höger) för pedalarm	2
Q~Q13	Skruvar och muttrar	1
R~R4	Magnetset	1
S1~S9	Svänghjulsenhet	1
T1~T11	Drevset	1

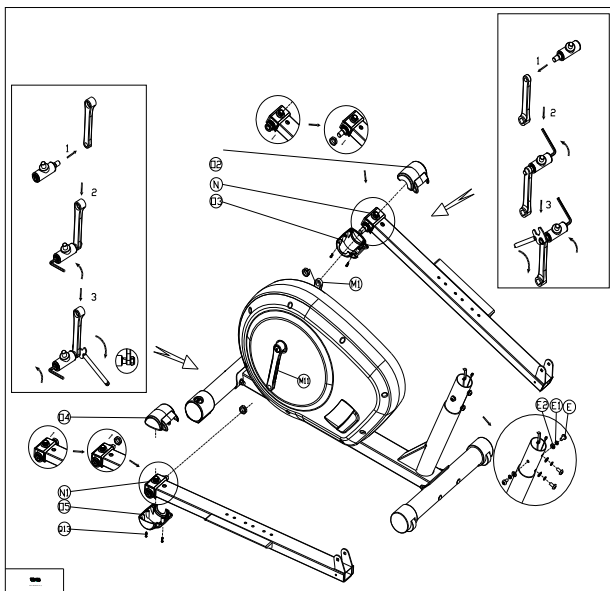
# MONTERINGSANVISNING



## STEG 1

1. Montera det främre stödbenet (K) med två vagnsbultar (Q), halvrunda brickor (Q3) och muttrar (Q2) med handverktygen. Se till att transporthjulen (K1) är i rätt riktning.
2. Montera det bakre stödbenet (L) med två vagnsbultar (Q), halvrunda brickor (Q3) och muttrar (Q2) med handverktygen. Justera ändpluggarna (L1) på det bakre stödbenet för att skapa en stabil, balanserad position.

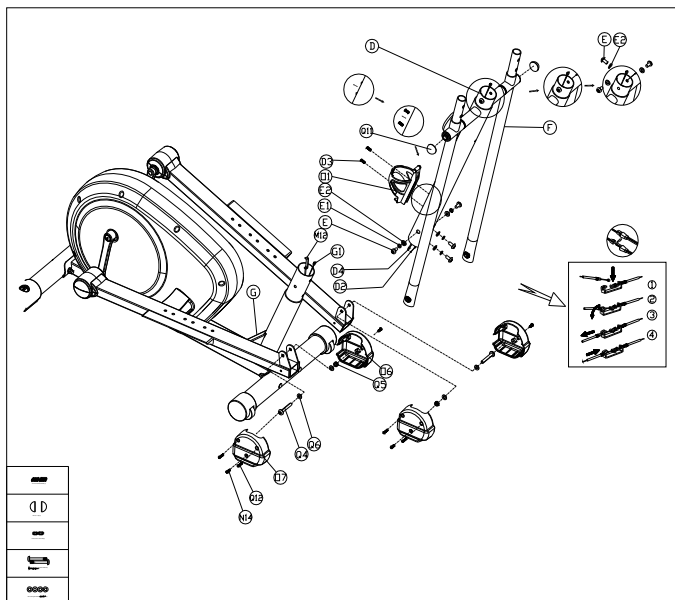
Efter montering kan cykeln justeras så att den står stadigt även om mindre ojämnheter finns i underlaget. Justera då höjden på ändpluggarna baktill. De förmonterade transporthjulen framtill gör det lätt att flytta cykeln: Därför ska transporthjulen peka nedåt och framåt.



## STEG 2

1. Fäst pedalaxelns högra bult (N7). Fäst hela vevarmssetet (M11) i diagrammet. Håll pedalaxelns bult (N7) på plats med nyckeln och vrid plast muttern 9/16 "x 6 mm (blå) (N5) moturs med en nyckel tills den är korrekt åtdragen.
2. Fäst pedalaxelns vänstra bult (N13). Fäst hela vevarmssetet (M1) enligt bilden. Håll pedalaxelns bult L (N13) på plats med nyckeln och vrid plast muttern 9 / 16 "x 6 mm (röd) (N15) medurs med en nyckel tills den är korrekt åtdragen
3. Montera vevarms kopplingen (N8) och vevarmen (M11/M1, höger/vänster).
4. Montera sedan den bakre täckkåpan (vänster/övre) (O2) och den bakre täckkåpan (vänster/nedre) (O3) med skruvarna.
5. Montera sedan den bakre täckkåpan (höger/övre) (O4) och den bakre täckkåpan (höger/nedre) (O5) med skruvarna (Q13).
6. Ta bort fyra uppsättningar med insexskruvar (E) och halvrunda brickor (E2) och fjäderbrickor (E1) från huvudramen (G).

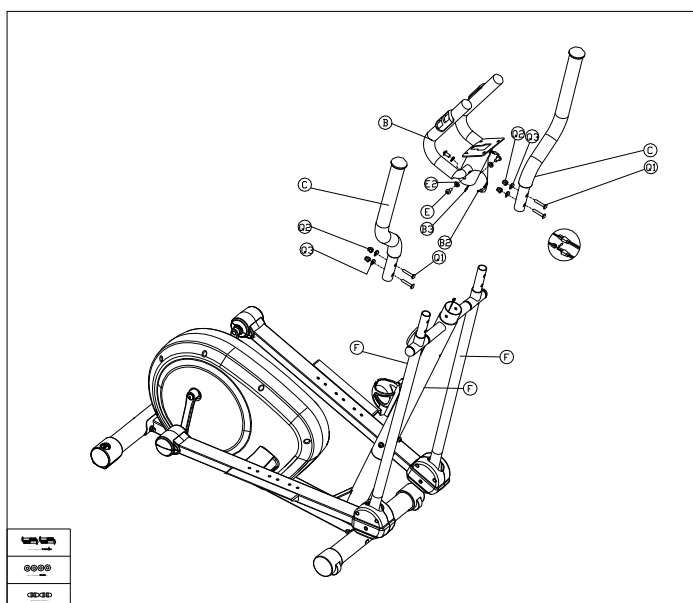




### STEG 3

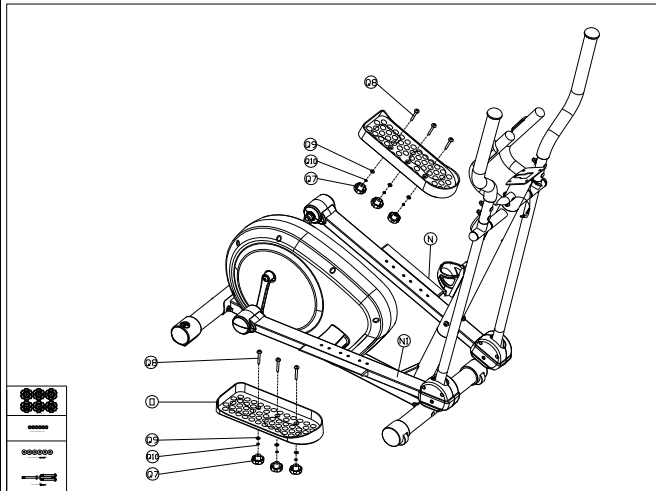
1. Dra i motståndsreglaget med övre kabeln (D2) på styrstolpen (D) och se till att motståndsreglaget är i den lättaste positionen (minimiposition).
2. Anslut motståndsreglaget med den övre kabeln (D2) och det nedre motståndsreglaget (M12), Anslut sedan denmittre sensorkabeln (D4) och den nedre sensorkabeln (G1)
3. För in styrstolpen (D) i huvudramen (G) och fäst den sedan med fyra uppsättningar insexskruvar (E) och halvrunder brickor (E2) och fjäderbrickor (E1).
4. Ta först bort de förinstallerade skruvarna (D3) som sitter på styrstolpen och sätt sedan fast flaskhållaren (O1) med skruv (D3).
5. Ta först bort de förinstallerade skruvarna (Q12) som sitter på pedalarmen.
6. Sätt fast det nedre handtaget (F-H/V) på vänster och höger pedalarm (N och N1) och sätt sedan ihop kåpan (O6 och O7) med skruvar (Q12 och N14).
7. Ta bort tre uppsättningar med insexskruvar (E) och halvrunder brickor (E2) från styrstolpen (D).
8. Fäst pluggarna (Q11) på det nedre handtaget (F-H+V).

Anmärkning: Dra inte åt en uppsättning insexskruvar och halvrunder brickor för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.



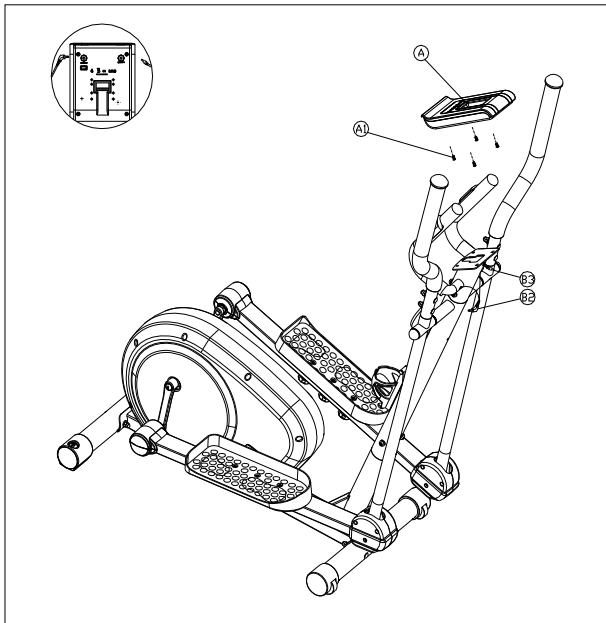
### STEG 4

1. Anslut denmittre sensorkabeln (D4) och den övre sensorkabeln (B3)
2. Skjut in främre handtaget (B) i styrstolpen (D) och fäst det med insexskruv (E) och halvrunder brickor (E2).
2. Skjut in övre styrstolpen (C) (H/V) i de nedre handtagen (F) och fäst med muttrar (Q2) och halvrunder brickor (Q3) och vagnsbultar (Q1).



## STEG 5

1. Sätt fast högerpedalen (O) på pedalarmen (N1) med tre vred (Q7), tre fjäderbrickor (Q10), tre plana brickor (Q9) och tre vagnsbultar (Q8).
2. Sätt fast vänsterpedalen (O) på pedalarmen (N) med tre vred (Q7), tre fjäderbrickor (Q10), tre plana brickor (Q9) och tre vagnsbultar (Q8).



## STEG 6

1. Fäst datorn (A) på datorfästet med de medföljande skruvarna (A-1) och anslut övre sensorkabeln (B3) och sladden till handpulsmätaren (B2).

# ANVÄNDARHANDBOK TILL KONSOLEN BENEFIT E420



## SKÄRMFUNKTION:

DEL	BESKRIVNING
SCAN (skanning)	<ul style="list-style-type: none"><li>. I läget SCAN (skanning) kan du välja funktioner genom att trycka på knappen MODE (läge).</li><li>. Går automatiskt igenom alla lägen i följd var sjätte sekund.</li></ul> <p>*Visas i följande ordning när MODE-knappen trycks in: RPM/SPEED→TIME→DIST→CAL→PULSE</p>
SPEED (hastighet)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Intervall 0,0 – 99,9 km/tim</li><li>. Om ingen signal skickas till skärmen på fyra sekunder under träning visas "0,0"</li></ul>
RPM (varv/min)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Intervall 0 – 999</li><li>. Om ingen signal skickas till skärmen på fyra sekunder under träning visas "0"</li></ul> <p>* Kaloriförbränningen som visas på skärmen är generell. För mer detaljerad kaloriförbrukning vänligen kontakta en legitimerad rådgivare.</p>
TIME (tid)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Om inget målvärde ställs in räknas tiden upp.</li><li>. Om ett målvärde ställs in räknas tiden ned från den förinställda tiden till 0 och en signal hörs.</li><li>. Om ingen signal skickas till skärmen på fyra sekunder under träning stannar tiden</li><li>. Intervall: 00:00 – 99:59</li></ul>
DISTANCE (sträcka)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Om inget målvärde ställs in räknas sträckan upp.</li><li>. Om ett målvärde ställs in räknas sträckan ned från den förinställda sträckan till 0 och en signal hörs.</li><li>. Intervall 0,00 – 99,99 km</li></ul>
CALORIES (kalorier)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Om inget målvärde ställs in räknas kaloriförbränningen upp.</li><li>. Om ett målvärde ställs in räknas kaloriförbränningen ned från den förinställda kaloriförbränningen till 0 och en signal hörs.</li><li>. Intervall 0 – 9999 kalorier</li></ul>
PULSE (puls)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Aktuell puls visas efter sex sekunder när konsolen har registrerat den.</li><li>. Om någon pulssignal inte registreras på sex sekunder visas "P" i konsolen.</li><li>. En signal hörs när det aktuella pulsvärdet överstiger den inställda målpulsen.</li><li>. Intervall 0-30 – 240 slag per minut</li></ul>

**KNAPPFUNKTION:**

DEL	BESKRIVNING
Reset (återställ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck på RESET-knappen en gång i inställningsläget om du vill återställa aktuella värden.</li> <li>Håll in RESET-knappen i två sekunder för att återställa alla värden. En kort signal hörs när återställningen har bekräftats.</li> </ul>
UP (upp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck på UP-knappen om du vill öka värdet. Håll ned knappen för att öka värdet snabbare.</li> <li>TIME-inställningsintervall: 00:00 – 99:00 (i steg om 1:00)</li> <li>CAL-inställningsintervall: 0 – 9990 (i steg om 10)</li> <li>DIST-inställningsintervall: 0,00 – 99,50 (i steg om 0,5)</li> </ul>
DOWN (ned)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck på DOWN-knappen om du vill minska värdet. Håll ned knappen för att minska värdet snabbare.</li> <li>TIME-inställningsintervall: 00:00 – 99:00 (i steg om 1:00)</li> <li>CAL-inställningsintervall: 0 – 9990 (i steg om 10)</li> <li>DIST-inställningsintervall: 0,00 – 99,50 (i steg om 0,5) km</li> </ul>
Recovery (återhämtning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>När konsolen har registrerat en pulssignal trycker du på RECOVERY-knappen om du vill starta återhämtningsläget för att övervaka återhämtningsförmågan.</li> </ul>
MODE (läge)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck på MODE-knappen om du vill välja funktion.</li> <li>Håll ned MODE-knappen i två sekunder om du vill återställa alla funktioner (samma funktion som återställningsknappen om den hålls ned i två sekunder).</li> </ul>

**På/av :****På :**

. LCD-skärmen visar alla segment så som visas i bild A tillsammans med ljudsignal.



Bild A

Av :

- Om ingen signal skickas till monitorn på fyra minuter övergår skärmen till SLEEP (viloläge) så som visas i bild B.



Bild B

## ANVÄNDNING:

Efter påslagning tryck på MODE-knappen för att bekräfta och komma till träningskärmen.

- Tryck på MODE-knappen för att ställa in TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls). Tryck på UP eller DOWN för att ställa in och tryck på MODE för att bekräfta. Om du till exempel befinner dig i inställningsläget för tid, och tidsvärdet blinkar så som visas i bild C, kan du justera värdet genom att trycka på knapparna UP och DOWN. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta värdet och gå vidare till nästa inställning. Sträcka, kalorier och puls ställs in på samma sätt som tid.
- När du har börjat träna och konsolen registrerar träningsignalen räknas SPEED/RPM, TIME, DST och CAL upp på skärmen så som visas i bild D.



Bild C



Bild D

Recovery (återhämtning) :

- RECOVERY-knappen gäller endast om pulsen registreras.
- TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ned till 0 så som visas i bild E. Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa återhämtningsförmågan så som visas i bild F. Du hittar återhämtningsnivån i nedanstående tabell.
- Tryck på RECOVERY-knappen igen om du vill återgå till huvudskärmen.

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR



Bild E



Bild F

### Felsökning:

- . När LCD-skärmen är svag behöver batterierna bytas.
- . Om det inte finns någon signal när du trampar, kontrollera att kabeln är korrekt ansluten.

### OBS!

1. Om du slutar träna i fyra minuter slås huvudskärmen av och omgivningstemperaturen och klockan visas automatiskt.
2. Om datorn visar oväntade värden ska du ta ut och sätta i batterierna och göra ett nytt försök.
3. Batterispec: 1,5 V UM-3 eller AA (2 st.).