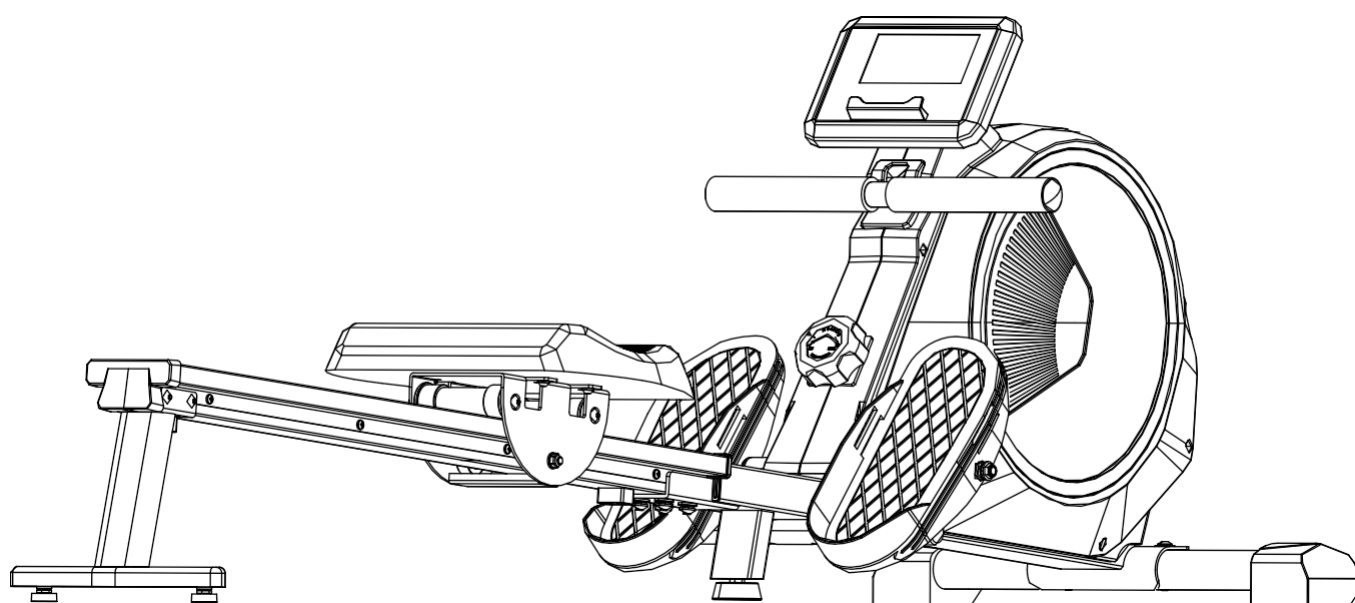


BRUKSANVISNING RX70 V2



INNHold

VIKTIG INFORMASJON	2
MONTERINGSDELER	4
MONTERINGSINSTRUKSJONER	5
KOMPLETT EKSPLOSJONSTEGNING	11
DELELISTE	12
KONSOLLEINSTRUKSJON	15

VIKTIG INFORMASJON OM

SIKKERH ET

1. Oppbevar denne håndboken på et trygt sted, slik at du kan slå opp i den ved behov.
2. Ikke monter eller bruk dette utstyret før du har lest denne håndboken grundig og nøye. Sikkerhet og effektivitet kan bare oppnås når utstyret er montert, vedlikeholdt og brukt på riktig måte. Det er ditt ansvar å sørge for at alle brukere er informert om alle advarsler og forholdsregler.
3. For helt sikker bruk kreves det en stabil, jevn overflate. Beskytt gulvet med en matte. Ikke bruk utstyret i fuktige områder som svømmebasseng, badstue osv. Av sikkerhetshensyn må utstyret ha minst 0,5 meter fri plass rundt seg.
4. Før du starter et treningsprogram, må du konsultere legen din for å finne ut om du har noen fysiske eller helsemessige forhold som kan utgjøre en risiko for helsen og sikkerheten din, eller hindre deg i å bruke utstyret på riktig måte. Rådene fra legen din er avgjørende hvis du tar medisiner som påvirker hjerterefrekvensen, blodtrykket eller kolesterolnivået ditt.
5. Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan skade helsen din. Avbryt treningen hvis du opplever noen av følgende symptomer: smerter, trykk over brystet, uregelmessig hjerterytme, ekstrem kortpustethet, svimmelhet, kvalme eller oppkast. Hvis du opplever noen av disse symptomene, må du konsultere legen din før du fortsetter treningsprogrammet.
6. Hold barn og kjæledyr unna utstyret. Utstyret må monteres og brukes av voksne.
7. Utstyret er kun beregnet for hjemmebruk. Maksimal vekt for brukeren er 120 kg.
8. Utstyret er ikke egnet for terapeutisk bruk.
9. Bruk riktig bekledning når du bruker utstyret. Unngå å bruke løse klær som kan sette seg fast i utstyret eller som kan begrense eller hindre bevegelser.
10. Hold ryggen rett mens du trener.
11. Før du bruker utstyret, må du kontrollere at håndtaket, setet og mutrene og boltene er godt festet.
12. Bruk alltid utstyret som angitt. Hvis du oppdager defekte komponenter mens du monterer eller sjekker utstyret, eller hvis du hører uvanlige lyder fra utstyret under bruk, må du stoppe umiddelbart. Ikke bruk utstyret før problemet er løst.
13. Vær forsiktig når du løfter eller flytter utstyret, slik at du ikke skader ryggen. Bruk alltid riktige løfteteknikker og/eller be om hjelp om nødvendig.
14. Alt bevegelig tilbehør (f.eks. pedaler, styre, sete osv.) krever ukentlig vedlikehold. Kontroller dem før bruk hver gang. Hvis noe er ødelagt eller løst, må du fikse det umiddelbart. Du kan fortsette å bruke dem først etter at de er i god stand igjen.
15. Vær oppmerksom på at det ikke er noe frihjulsystem, da dette vil medføre alvorlig fare.

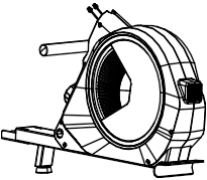
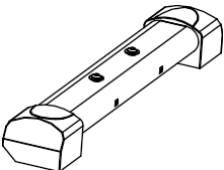
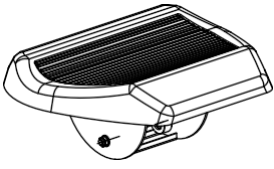
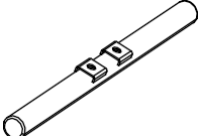
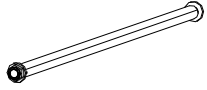
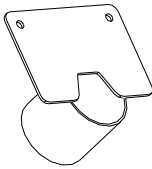
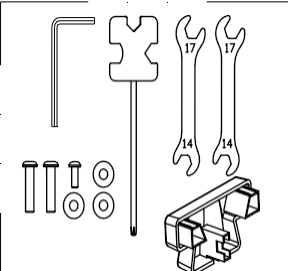
16. Juster motstandsknappen for å endre motstanden.

17. Lås utstyret når du er ferdig med å bruke det.

VEDLIKEHOLD

1. Sikkerhetsnivået på utstyret kan bare opprettholdes hvis det regelmessig undersøkes for skader og/eller slitasje. (F.eks. håndtak, pedaler og sete osv.). Det er viktig at defekte deler byttes ut og at utstyret ikke brukes før det er fullstendig reparert.
2. Kontroller regelmessig at delene som er festet med muttere og bolter, er riktig strammet.
3. Husk å smøre bevegelige deler regelmessig.
4. Vær spesielt oppmerksom på komponenter som er utsatt for slitasje, som bremsesystem, fotbrett osv.
5. Siden svette er svært etsende, må den ikke komme i kontakt med emaljerte eller forkromede deler av utstyret, spesielt datamaskinen. Tørk av utstyret umiddelbart etter bruk. De emaljerte delene kan rengjøres med en fuktig svamp. Alle aggressive eller etsende produkter må unngås.
6. Oppbevar utstyret i et rent og tørt miljø, utilgjengelig for barn.

MONTERING AV DELER

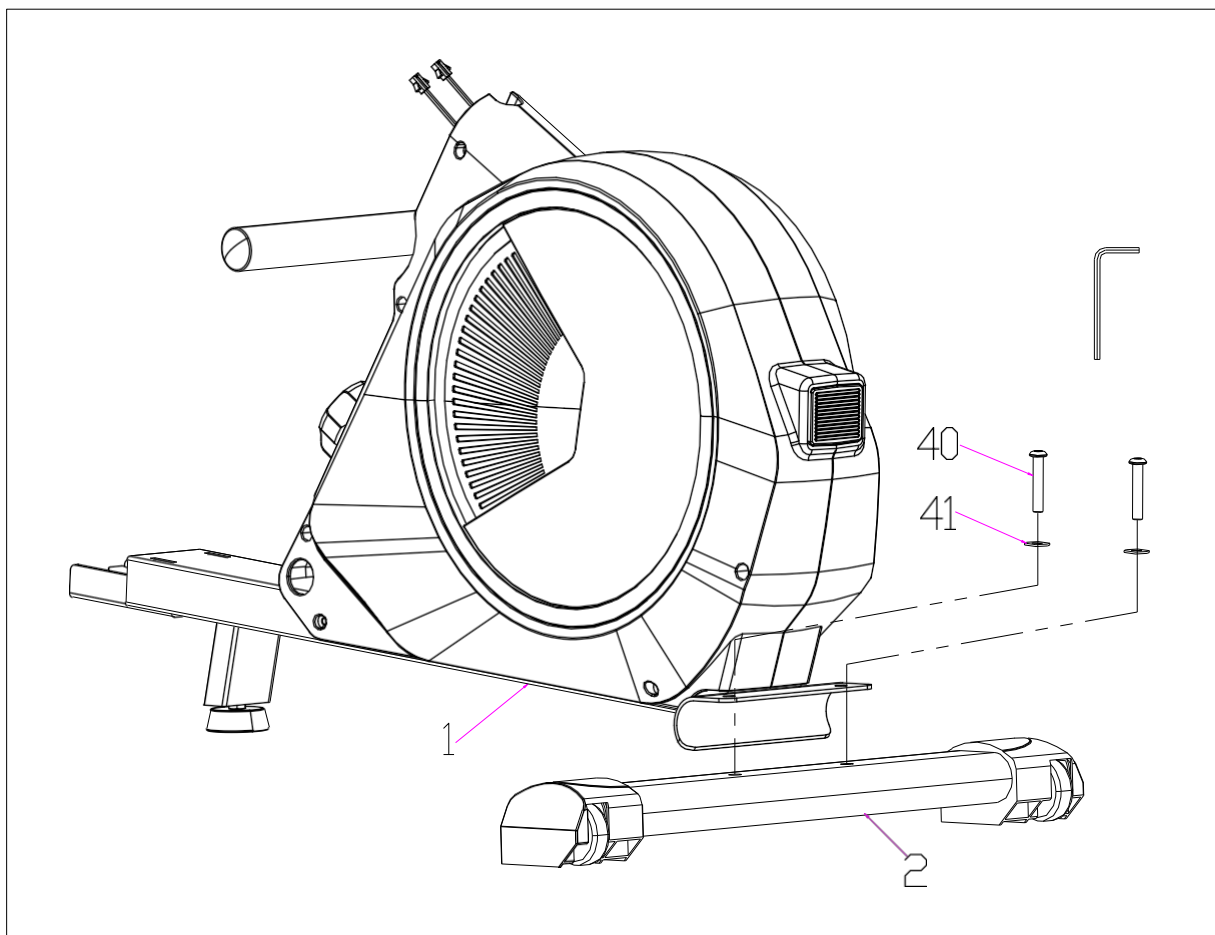
 1	 2	 3	 4&5
 6&7	 8	 9	 10
 11LR	 12	 Verktøysett	

Nr.	Navn	Antall
1	Hovedramme	1
2	Frontstabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4&5	Sadel	1
6&7	Glideskinne	1
8	Pedalrør	1
9	Konsoll	1
10	Pedalstang	1
11	Pedal L/R	1 (hver side)
12	Konsollplate	1
Verktøysett		1
	Multifunksjonsnøkkel 13/14/15	1
	Unbrakonøkkel S5	1
	Skiftenøkkel 14/17	2

37	Skrue M8X35L	2
43	Skrue M8X16L	1
36	Bøyd skive Φ 8,2X Φ 3 20X1,5tXR13	3
67	Glideskinne rørplugg	1

MONTERINGS INSTRUKSJONER

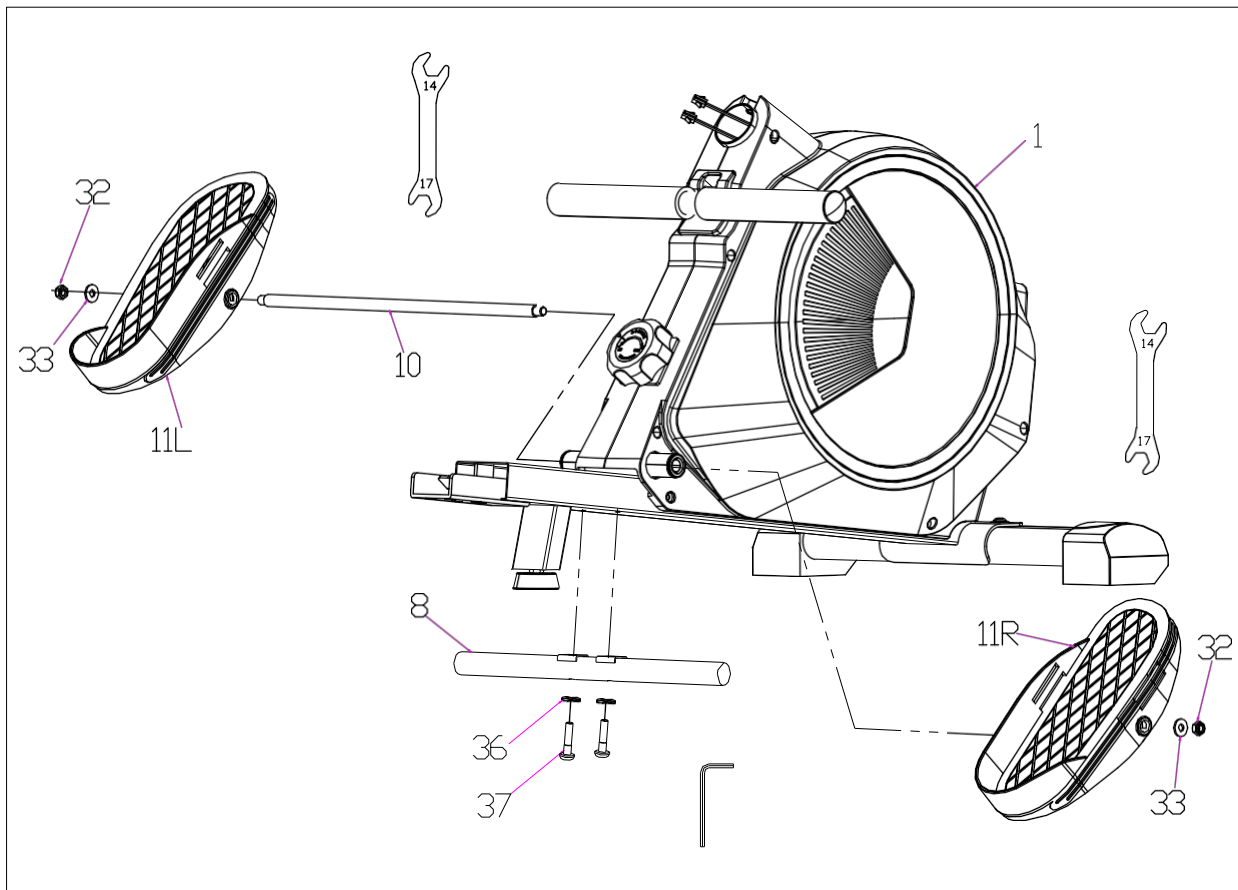
Trinn 1:



--Fest først frontstabilisatoren (2) på hovedrammen (1), og fest den deretter godt med to flate skiver (41) og bolter (40) ved hjelp av en unbrakonøkkel.

Oppmerksomhet : Den fremre stabilisatoren er utstyrt med transporthjul

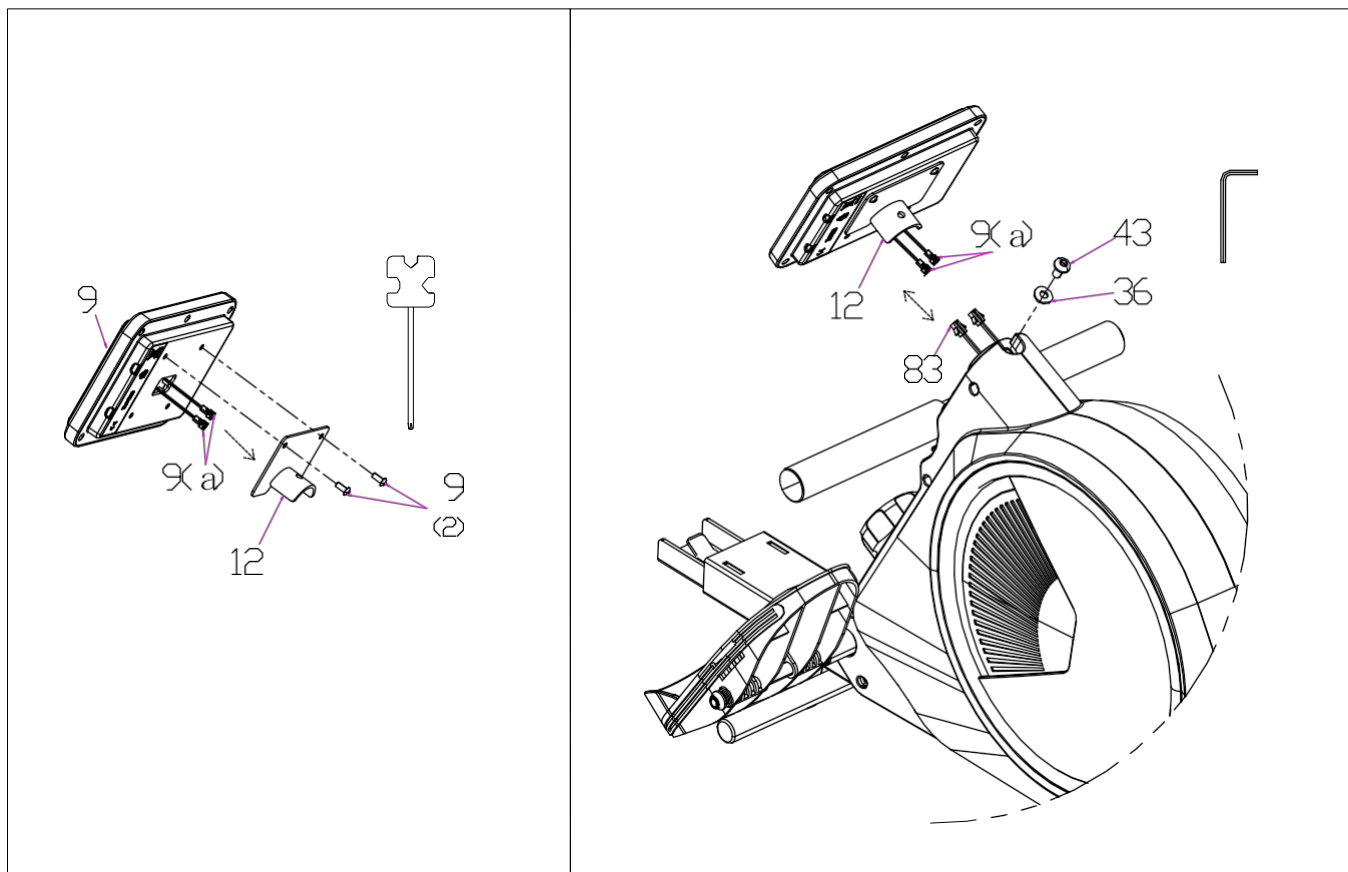
Trinn 2 :



--Fest pedalrøret (8) til hovedrammen (1), og fest det deretter godt med to buede skiver (36) og to skruer (37) ved hjelp av en unbrakonøkkel.

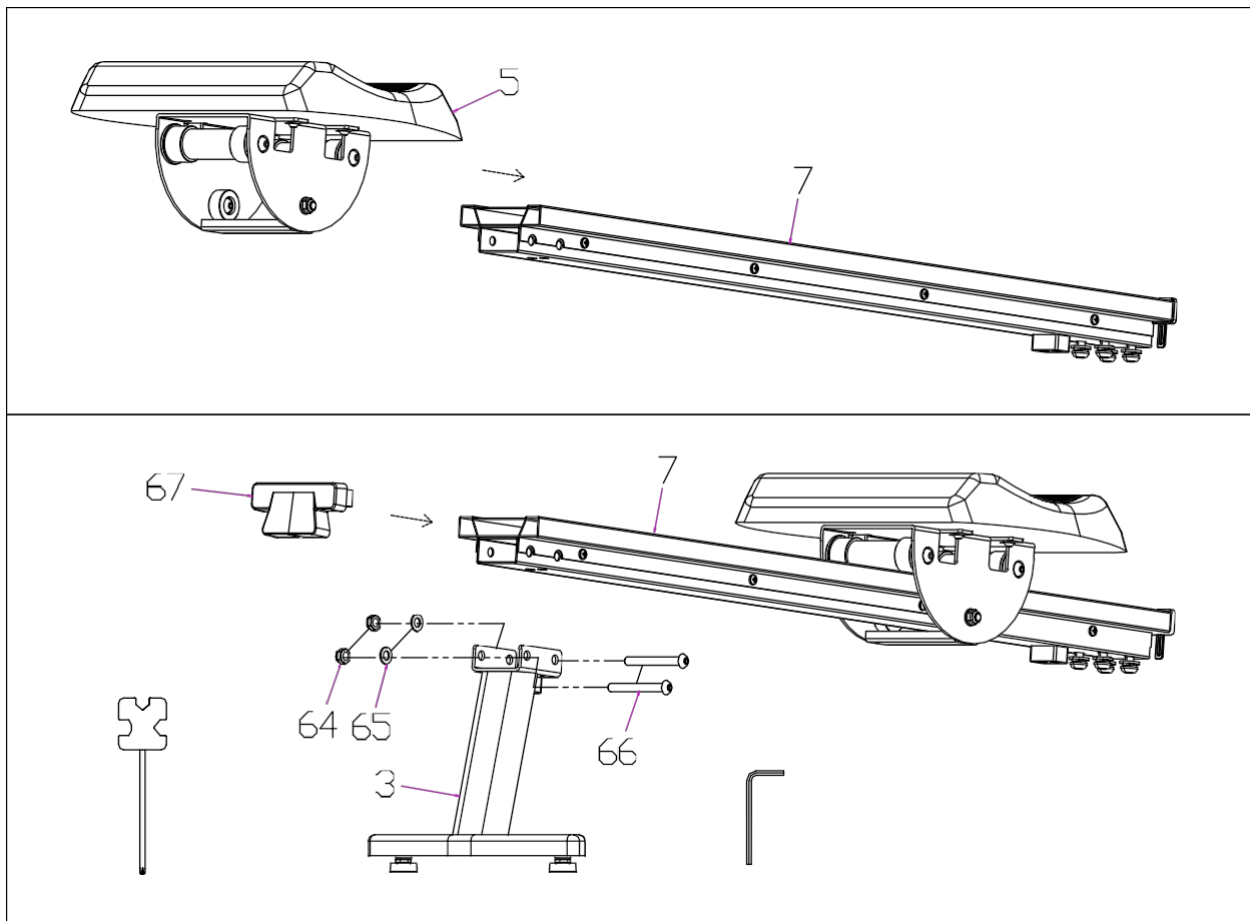
--Sett pedalstangen (10) inn i hullet som angitt på hovedrammen (1), sett deretter pedalen (11L/R) på pedalstangen (10) separat og korrekt, og fest pedalen (11L/R) med to flate skiver (33) og to låsemuttere (32) t med to skiftenøkler 14 og 17 samtidig.

Trinn 3:



- Skru ut de to skruene på konsollen (9) og oppbevar dem på et trygt sted,
- Sett først konsollkabelen (83) inn i hullet på konsollplaten (12), sett deretter konsollplaten (12) på hovedrammen (1) uten å feste den, og koble deretter kabelen 9(a) til konsollkabelen (83) på riktig måte.
- Ta ut konsollplaten (12) fra hovedrammen (1), og fest deretter konsollen (9) på konsollplaten (12) med de to beholdte skruene ved hjelp av en multifunksjonsnøkkel.
- Fest konsollplaten (12) på hovedrammen (1) med den buede skiven (36) og skruen (43) med en unbrakonøkkel.

Trinn 4:

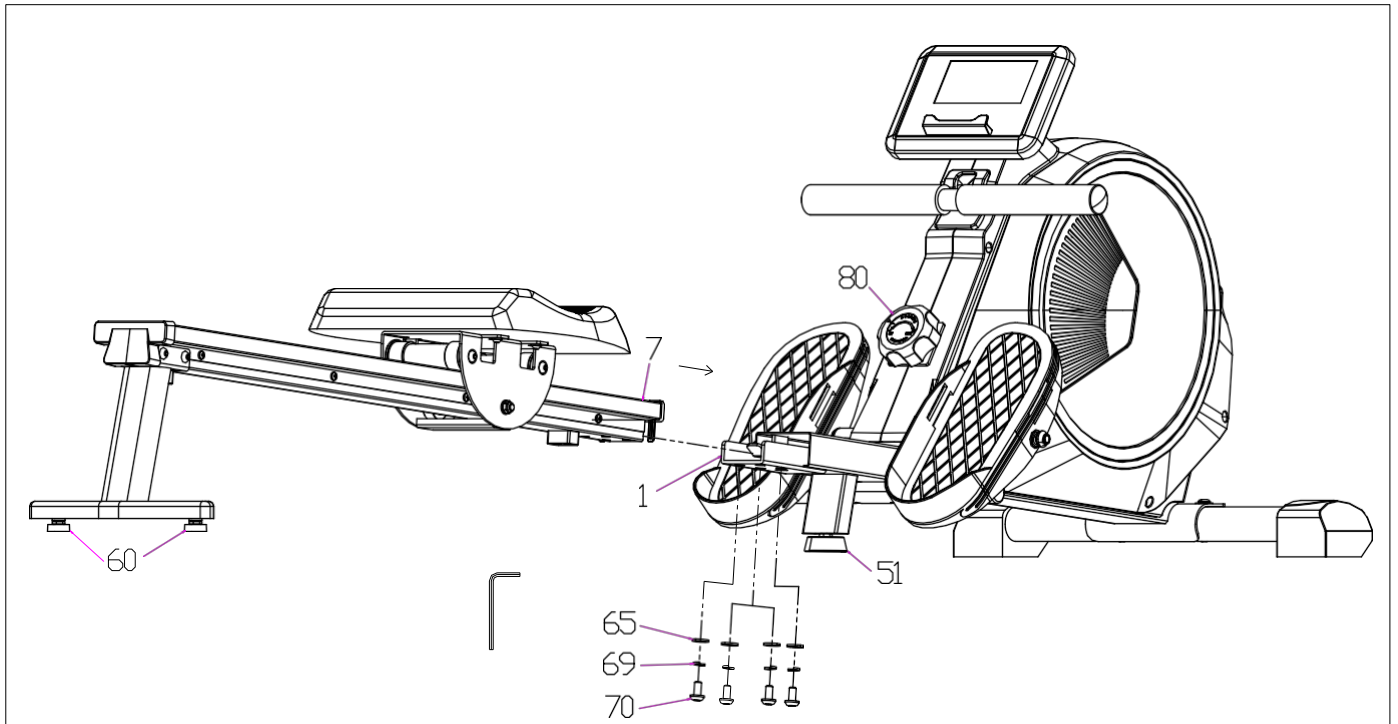


--Sett sadelen (4 og 5) forsiktig inn i glideskinnen (6 og 7).

--Fest den bakre stabilisatoren (3) på glideskinnen (6 og 7) og juster alle hullene, og fest den deretter godt med to sett med bolter (66), flate skiver (65) og låsemuttere (64) ved hjelp av unbrakonøkkel og multifunksjonsnøkkel.

--Sett glideskinneplugg (67) riktig inn i glideskinnen (7).

Trinn 5:



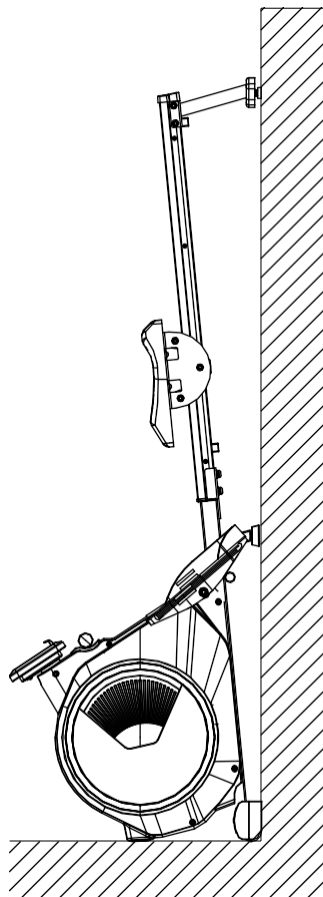
--Sett glideskinnen (7) på hovedrammen (1) som vist, og fest den deretter godt med 4 sett med flate skiver (65), fjærskiver (69) og skruer (70) ved hjelp av unbrakonøkkel.

--Nå er utstyret ferdig montert. Kontroller at alle skruer og bolter er godt festet.

--Du kan justere det med justeringsfotputene (51) og (60) hvis du oppdager at utstyret ikke står stabilt på gulvet.

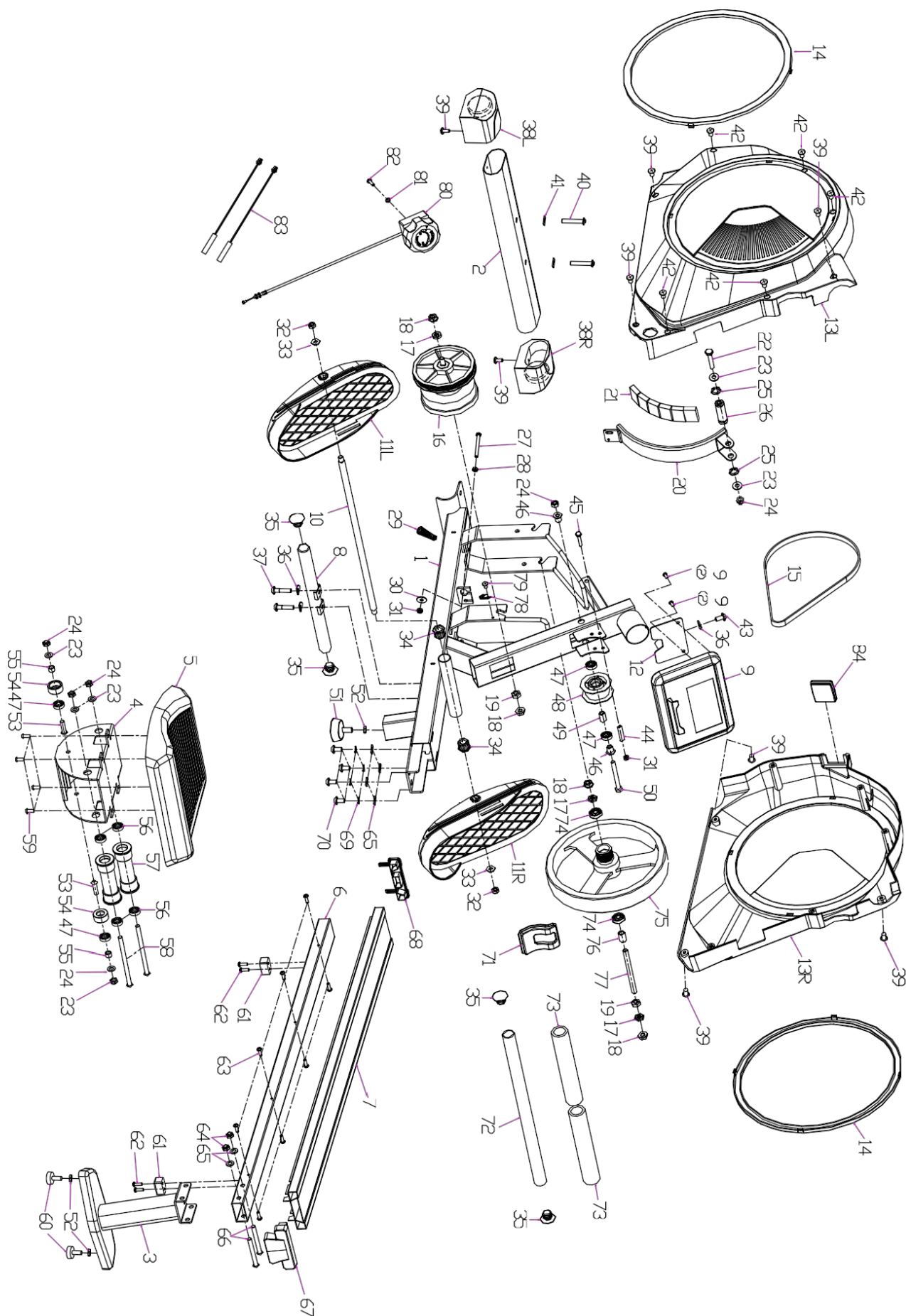
--Du kan justere motstanden ved å vri på motstandsknappen (80).

Trinn 6:



--Du kan oppbevare den som vist på bildet ovenfor etter at treningen er ferdig.

KOMPLETT EKSPLOSJONSTEGNING



DELELISTE

Nr	Navn	ANT	Beskrivelse
1	Hovedramme	1	
2	Frontstabilisator	1	
3	Bakre stabilisator	1	
4	Sadelglidesett	1	
5	Sadel	1	
6	Forsterkningsrør	1	25×50×1,5 t×950 L
7	Glideskinne	1	950L 6063
8	Pedalrør	1	Φ25×350L
9	Konsoll	1	HT-6500
10	Pedalstang	1	Φ13×444L×M10×1,5
11	Pedal L/R	1	TB-1
12	Konsollplate	1	
13	Deksel L/R	1	ABS
14	Dekorasjonssirkel	2	ABS
15	Belte	1	PJ6-280
16	Fjærhus	1	Φ104
17	Sekskantmutter	3	M10×1×4t
18	Flens sekskantmutter	4	M10×1
19	Sekskantmutter	2	M10×1×8t
20	Magnetplate	1	
21	Magnet	6	40×24×9t
22	Sekskantbolt	1	M8×1,25×60L
23	Flat skive	6	Φ8,5×Φ16×1,5t
24	Låsemutter	6	M8×1,25
25	Låsebrikke	2	Φ12
26	Skaft	1	Φ12×Φ8,2×46
27	Sekskantbolt	1	M6×60L
28	Sekskantmutter	1	M6
29	Trykkfjær	1	Φ1,2×Φ16×50L
30	Flat skive	1	Φ6×Φ20×1,5t
31	Låsemutter	2	M6
32	Låsemutter	2	M10×1,5
33	Flat skive	2	Φ10,2×Φ25×1,5t
34	Pedalakselhylse	2	PA

35	Rørplugg	4	PP
36	Buet skive	3	$\Phi 8,2 \times \Phi 20 \times 1,5t \times R13$
37	Skrue	2	M8×35L
38	Rørplugg L/R	1	PP
39	Skrue	12	ST4,2×16H
40	Bolt	2	M8×50L
41	Flat skive	2	$\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times 1,5t$
42	Skrue	5	ST4,2×19H
43	Skrue	1	M8×16L
44	Beltehylserør	1	$\Phi 10 \times \Phi 6,2 \times 40$
45	Sekskantbolt	1	M6×55L
46	Remhjulakselhylse	2	$\Phi 19 \times 15,3L$
47	Lager	4	608
48	Remskive	1	PA+kokende håndverk+svart
49	Lagerbøssing	1	$\Phi 12 \times \Phi 8,2 \times 19$
50	Sekskantbolt	1	M8×1,25×75L
51	Justeringsfotplate	1	PVC $\Phi 48 \times 16L \times M8 \times 25L$
52	Sekskantmutter	3	M8×1,25×6t
53	Bolt	2	M8×30L
54	Liten Remskive	2	$\Phi 30 \times 14$
55	Remskivehylse	2	$\Phi 12 \times \Phi 8,1 \times 10L$
56	Lager	4	608Z
57	Stor remskive	2	$\Phi 38,5 \times 108,5$
58	Bolt	2	M8×1,25×130L
59	Skrue	4	M6×14H
60	Justerbar fotplate	2	BLC-116 M8×20L
61	Kollisjonspute	2	50×25×13
62	Skrue	4	M5×16H
63	Skrue	8	ST4,2×10H
64	Låsemutter	2	M8×1,25
65	Flat skive	6	$\Phi 8,5 \times \Phi 16 \times 1,5t$
66	Bolt	2	M8×70H
67	Glideskinne rørplugg	1	ABS
68	Glideskinneplugg	1	ABS
69	Fjærskive	4	$\Phi 8,2 \times \Phi 13 \times 2t$
70	Skrue	4	M8×16H

71	Håndtaksholder	1	PVC
72	Håndtak	1	Φ25×1,5t×420L
73	Skum på håndtaket	2	Φ25×5,0t×195L
74	Lager	2	6000-2RS
75	Svinghjul	1	Φ250×40W
76	Avstandsstykke	1	Φ14×Φ10,2×10t
77	Svinghjulaksel	1	Φ10×120L
78	Sensorklemme	1	
79	Skrue	1	M5×10H
80	Motstandsknott	1	340L
81	Flat skive	1	Φ6×Φ13×1,5t
82	Skrue	2	M5×20H
83	Konsollkabel	1	450L
84	Dekselpute	1	PVC

KONSOLL -INSTRUKSJON

1. CD fullskjerm, som vist på følgende bilde:



2. Skjermfunksjon:

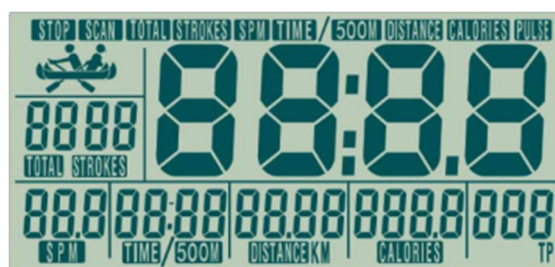
Nr	Element	Visningsområde	Innstillingsområde	Minne	RZ	Beskrivelse
1	TID	0:00~99:99	±1 minutt	Ja	Ja	1. Hvis ingen innstilling er angitt, vil tiden akkumuleres i sykluser. 2. Hvis brukeren har forhåndsinnstilt verdien, vil den telle ned fra den forhåndsinnstilte verdien til null. 3. Hvis det ikke er noe signal på 4 minutter, vil konsollen gå inn i standby-modus.
2	TID/500M	0:00~99:99	NE	Ja	Ja	I START-status: Hvis det er sensorsignalinngang i 3 sekunder, vil verdien vises. Og teller tiden det tar å løpe 500 meter med gjeldende hastighet.
3	AVSTAND	0	0,5~99,50 ±0,5 km	Ja	Ja	1. Hvis det ikke er angitt, vil verdien akkumuleres i syklus. 2. Hvis brukeren har forhåndsinnstilt verdien, vil den telle ned fra den forhåndsinnstilte verdien til null. 3. Hvis det ikke er noe signalinngang i 4 minutter, vil konsollen gå inn i standby-modus.
4	KALORIE S	0~9999 kal	0~9990 (±10)	Ja	Ja	1. Hvis uten innstilling, vil verdien akkumuleres i syklusen. 2. Hvis brukeren har forhåndsinnstilt verdien, vil den telle ned fra den forhåndsinnstilte verdien til null. 3. Hvis det ikke er noe signalinngang i 4 minutter, vil konsollen gå inn i standby-modus
5	SPM	0~999	NE	NE	Ja	I START-status: a. Hvis det er sensorsignalinngang i 3 sekunder, vil verdien vises. b. Hvis det ikke er noe sensorsignal i 4 sekunder, vil verdien gå tilbake til null etter 6 sekunder. c. Vis verdien og angi gjennomsnittlig

						slag per minutt.
6	SLAG	0	0~9990 (±10)	Ja	Ja	1. Hvis det er sensorinnngang, vil den telle det aktuelle antallet slag 2. SOROKES og TOTAL STROKES deler samme visningsvindu. De bytter derfor visning hvert 5. sekund.
7	TOTAL STROKES	0~9999	NEI	Ja	NE	Tell det totale antallet slag. SOROKES og TOTAL STROKES deler samme visningsvindu. Derfor bytt visning hvert 5. sekund.
9	PULSE	P-30~240 BPM	0-30~240 (±1) BPM	Ja	Ja	a. Hvis det er pulssignalinngang, vises startverdien etter 7,4 sekunder (talt fra den første PULSE-verdien). b. Hvis det ikke er noen puls i 6 sekunder, vil verdien gå tilbake til null. c. Beregningsmetoden, se vedlegg 1. d. Hvis pulsen er over den forhåndsinnstilte verdien, vil verdien i PULSE-vinduet blinke hvert sekund eller PULSE OVER ALARM
10	SCAN	NE	NE	NE	NE	I SCAN-modus vises funksjonene :STROKES-TIME-DIST-CAL- PULSE i rekkefølge og skifter visning hvert 5. sekund i samme vindu.
11	STOP	NE	NE	NE	NE	Hvis det er sensorsignalinngang, kan konsollen starte raskt. Hvis det ikke er noe sensorsignal på 6 sekunder, går konsollen i standby-modus.

1. Slå på og slå av:

(1) . Slå på:

Sett inn 2 stk. 5 # batterier, så slås konsollen på og LCD-skjermen vises i 2 sekunder (bilde 1). Deretter går den i standby-modus (bilde 2).



Bilde 1



Bilde 2

(2). Slå av:

A. Hvis det ikke sendes noe signal til skjermen i løpet av 4 minutter, går den inn i hvilemodus.

B. Når det kommer inn et signal eller du trykker på en tast, våkner konsollen.

3. Bruksanvisning (bilde 3 – bilde 9)

3.1 Slå på strømmen :

Når du slår på strømmen (eller trykker på TOTAL RESET), vil LCD-skjermen vise full skjerm i 2 sekunder (bilde 1), deretter går konsollen inn i standby-modus (bilde 2).

3.2 Standby-modus :

- A. Etter at strømmen er slått på, går konsollen inn i SCAN-standby-modus: STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE vises sirkulært i 5 sekunder etter hverandre. (bilde 2~bilde 3)
- B. I standby-modus vil LCD-skjermen gå i hvilemodus hvis det ikke er noen tastetrykk, RPM-signal eller pulsinnngang i 4 minutter.



Bilde 3

2. I standby-modus kan brukeren velge STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE ved å trykke på MODE-tasten. for å stille inn treningsmodus. Trykk på OPP/NED for å stille inn målverdien for treningen. Hvis det kommer inn sensorsignal, stiller du inn målverdien, og konsollen teller ned fra målverdien til null. (Hvis det ikke kommer inn noe signal, vil verdien gå i sirkel telle).
- A. STROKES innstillingsområde: 0~9990 (trykk UP/DOWN for å øke/ redusere, trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null.)
- B. TIME innstillingsområde: 0:00~99:00 (trykk UP/DOWN for å justere, hver økning/reduksjon er 1. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null.)
- C. DIST-innstillingsområde: 0~99,50 (trykk UP/DOWN for å justere, hver økning/reduksjon er 0,5. Trykk RESET for å tilbake stille alle verdier til null).
- D. CAL-innstillingsområde: 0~9990 (trykk UP/DOWN for å justere, hver økning/reduksjon er 10. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null).
- E. PULSE-innstillingsområde: 30~240 (forhåndsinnstilt verdi er 30, trykk UP/DOWN, hver økning/reduksjon er 1. Trykk RESET for å tilbake stille alle verdier til null).
- F. I standby-modus, trykk MODE+UP i 3 sekunder for å slå av raskt.

4. Hvis det er RPM-signalinnngang i en hvilken som helst modus, vil konsollen umiddelbart starte QUICK START. Hvis det ikke er RPM-signalinnngang i mer enn 5 sekunder, vil systemet stoppe

. Verdier for STROKES, TIME, DIST, CAL og PULSE forblir uendret. 5. Hvis det er PULSE-signalinnngang og hjerterefrekvensverdien vises i en hvilken som helst modus,

Trykk på RECOVERY KEY (bilde 4~bilde 5)

1. Når konsollen viser PULSE-verdien, trykker du på denne tasten, og alle visningsfunksjoner vil umiddelbart slutte å vises, unntatt TIME og PULSE.
2. TIME viser «1:00» og begynner å telle ned (hvis det ikke er noen PULSE-inngang i nedtellingsperioden, påvirker det ikke den automatiske tiden for å slå av strømmen). Når den teller ned til null, viser LCD-skjermen bare «FX» (X-verdien er 1~6) i vinduene. Hvis brukeren trykker på en hvilken som helst tast, hopper den til det normale visningssystemet.
. STOP, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES og STROKES vil vise gjeldende treningsverdi.
3. Etter at «FX» ble vist, trykk på hver tast for å gå tilbake til den generelle visningen. Hvis brukeren trykker på

RECOVERY-tasten igjen, vil den utføre igjen.

4. I RECOVERY-perioden kan du trykke på denne tasten for å gjenopprette.

Knappfunksjon :

1. OPP-TAST

- A. STROKES innstillingsområde: 0~9990 (trykk UP/DOWN for å justere, hver økning er 1. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null.)
- B. TIME innstillingsområde: 0:00~99:00 (trykk UP/DOWN for å justere, hvert trinn er 1:00. Trykk RESET for å tilbakestille alle verdier til null).
- C. DIST innstillingsområde: 0~99,50 (trykk UP/DOWN for å justere, hvert trinn er 0,5. Trykk RESET for å tilbakestille alle verdier til null).
- D. CAL-innstillingsområde: 0~9990 (trykk UP/DOWN for å justere, hvert trinn er 10. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null).
- E. PULSE-innstillingsområde: 30~240 (forhåndsinnstilt verdi er 30, trykk UP/DOWN for å justere, hvert trinn er 1. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null.)
- F. I standby-modus, trykk MODE+UP i 3 sekunder for å slå av raskt.

2. NED-TAST

- G. STROKES innstillingsområde: 0~9990 (trykk UP/DOWN for å justere, hver reduksjon er 1. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null.)
- H. TIME innstillingsområde: 0:00~99:00 (trykk UP/DOWN for å justere, hver reduksjon er 1:00. Trykk RESET for å tilbakestille alle verdier til null).
- I. DIST innstillingsområde: 0~99,50 (trykk UP/DOWN for å justere, hver reduksjon er 0,5. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null).
- J. CAL-innstillingsområde: 0~9990 (trykk UP/DOWN for å justere, hver reduksjon er 10. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null).
- K. PULSE-innstillingsområde: 30~240 (forhåndsinnstilt verdi er 30. Trykk UP/DOWN for å justere, hver reduksjon er 1. Trykk RESET, alle verdier vil gå tilbake til null.)

3. MODUS-TAST

- A. I funksjonsvalgmodus trykker du på MODE-tasten for å bekrefte funksjonen.
- B. I innstillingsmodus trykker du på MODE-tasten for å bekrefte innstillingen.
- C. I treningsmodus trykker du på MODE-tasten for å stoppe/starte.
- D. Hver gang brukeren trykker på MODE-tasten, høres det en pipelyd.
- E. I standby-modus kan du slå av strømmen raskt ved å trykke på MODE+ SET-tasten samtidig i 3 sekunder.

4. RESET-TAST

- A. I funksjonsvalgmodus, trykk på RESET-tasten for å gå tilbake til forrige funksjon.
- B. I innstillingsmodus vil du ved å trykke på RESET-tasten slette den nåværende innstillingsverdien.
- C. I STOP-modus, trykk på RESET-tasten for å gå tilbake til standby-modus.
- D. Hver gang brukeren trykker på RESET-tasten, vil det høres en Bibi-lyd.
- E. Trykk på RESET-tasten i 3 sekunder for å gå til standby-modus. STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE vises sirkulært i 1 sekund om gangen.

5. RECOVERY-TAST:

Etter trening, hvis det er hjertefrekvensinngang, og du trykker på RECOVERY-tasten, vil alle visningsfunksjoner slutte å vises

med unntak av TIME, som begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00.

TIME viser «1:00» og begynner å telle ned. (Hvis det ikke er noen PULSE-inngang i nedtellingsperioden, påvirker det ikke den automatiske tiden for å slå av strømmen.) Når den teller ned til null, viser LCD-skjermen bare «FX» (X-verdien er

1~6) i vinduene. Etter det, hvis brukeren trykker på en hvilken som helst tast, vil den hoppe til det normale visningssystemet. STOP, TID, DISTANSE, KALORIER, PULS, TOTALT ANTALL TAK og TAK vil vise gjeldende treningsverdi. Når «FX» vises, trykk på en hvilken som helst tast. Når «FX» vises, trykk på hver tast for å gå tilbake til det generelle displayet. Hvis brukeren trykker på RECOVERY-knappen igjen, vil den utføre igjen. I RECOVERY-perioden kan du trykke på RECOVERY-tasten for å gjenopprette.

- 6. TOTAL RESET-TAST:** Trykk på denne tasten, så går konsollen direkte inn i omstartmodus. Alle data blir slettet. (Det samme som å sette inn nye batterier.)

Merknad:

- * Når LCD-skjermen er svak, betyr det at batteriene må skiftes.
- * Hvis det ikke er noe signal når du trækker, må du sjekke om kabelen er riktig tilkoblet.