

FRONTIER

FMC100

USER MANUAL



EN - English
SE - Svenska
DK - Danske
NO - Norsk
FI - Suomi

Read this Manual carefully before use

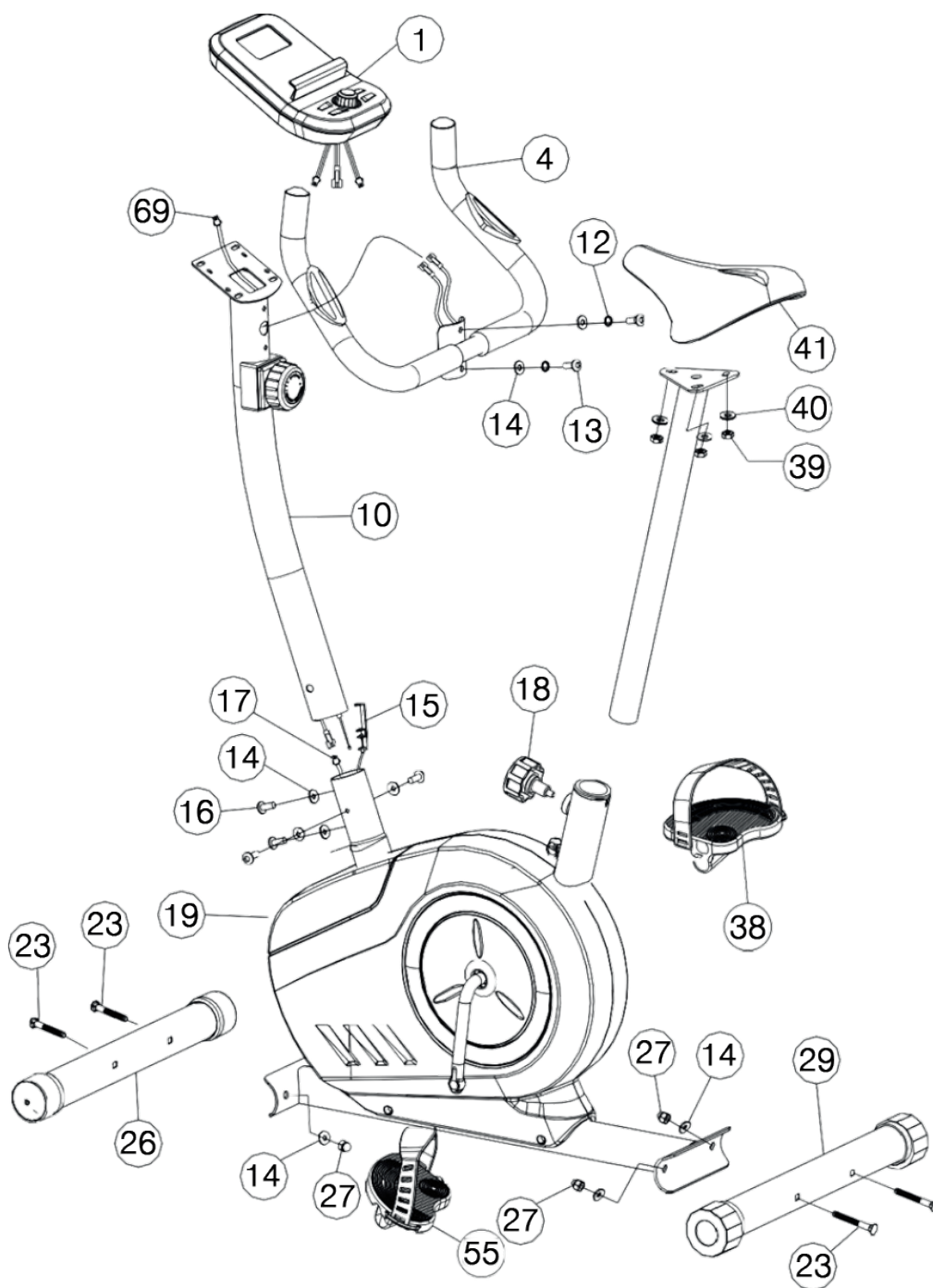
EN Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions, when using this equipment:
Read all instructions carefully.

- Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
- Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use.
- This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
- Wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an authorized service agent.
- Do not use the equipment outdoors.
- This equipment is for household use only.
- Only one person should use the equipment at a time.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- This machine is designed for adults only.
- The minimum free space required for safe operation is not less than two meters.
- If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

- The maximum weight capacity for this product is 110 kgs.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for the persons who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

Main parts list



HARDWARE PACKING LIST

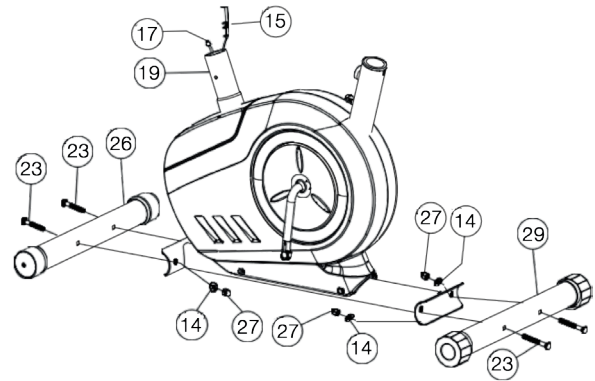
1. Carriage bolt M8*65
2. Washer 8.2* - 20*1.5R28
3. Acron nut M8
4. Spanner
5. Allen wrench

EN

Assembly instructions

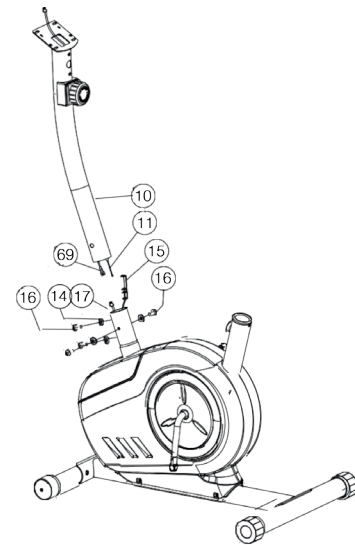
1. Install the Front and Rear Stabilizers.

Loose the screws in the stabilizer (No.26 and 29), and insert them into the corresponding grooves and tighten with nuts or bolts in each stabilizer.



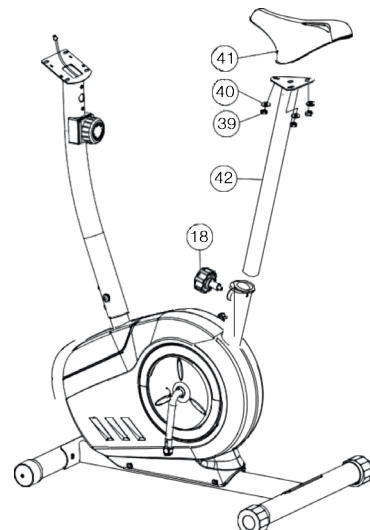
2. Install the stand tube

Loose the screws in the stand tube (No.16). Connecting the adjuster (No.11) with its wire (No.15), the upper sensor wire (No.69) and lower sensor wire (No.14), and then place the stand tube onto the main frame and fasten.



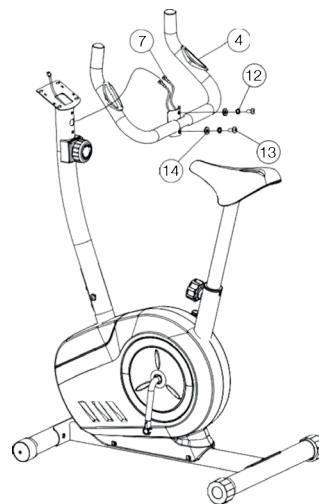
3. Install the seat post and seat cushion

Loose the screws in the seat cushion, place the seat cushion onto the plate and tighten. Then place the seat post (No.42) onto the main frame, and lock by the height adjustment knob (No.18).



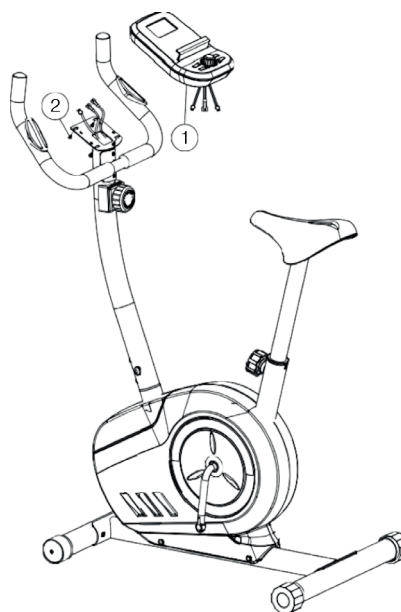
4. Install the handle bar

Loose the screws in the stand tube, pulling out the sensor wire from the stand tube. Place the handlebar onto the corresponding grooves in the stand tube, tighten it with bolts and gaskets.



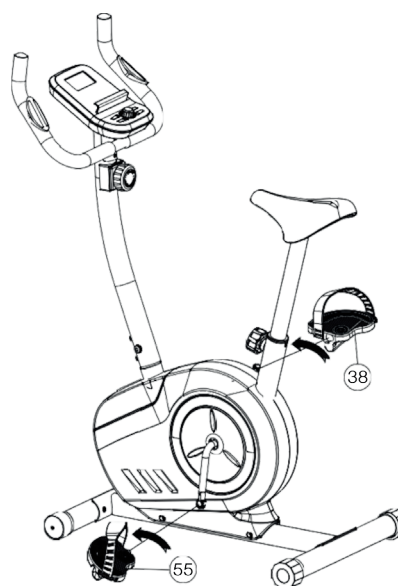
5. Install the monitor

Loose the screws in the monitor, connecting the sensor and pulse wires from the stand tube with the corresponding wires in the monitor, and then tighten it with spanner.



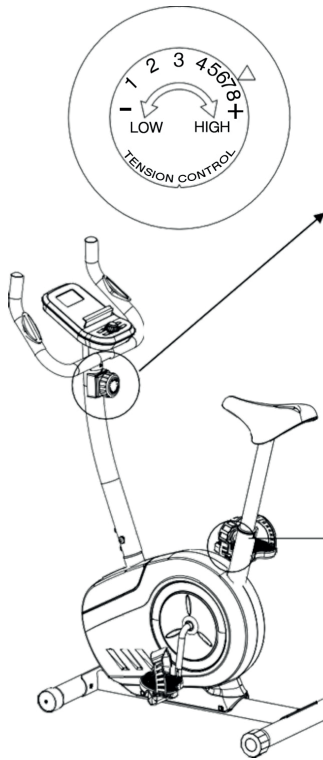
6. Install the Left and Right Pedals.

Attach the left/right pedal onto corresponding axles (left pedal with left-hand thread, right pedal with right-hand thread).



Assembly instructions

EN



TENSION ADJUSTMENT

For tension adjustment, simply use the tension adjustment knob (18) found beneath the Computer. To increase tension, turn clockwise (+), to decrease tension, turn anti-clockwise (-).

Level 1: The lowest magnetic force
Level 8: The highest magnetic force

ADJUST THE SEAT'S HEIGHT

- Loose the knob.
- Adjust to the required height.
- Finally tighten the knob

Specifications

BUTTONS:

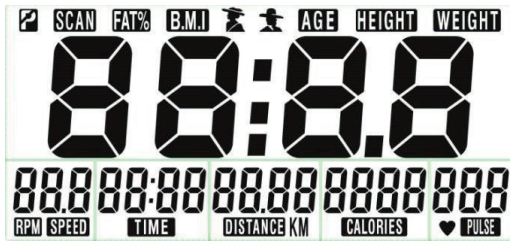
MODE	To confirm all settings.
Joggle wheel - UP	Rotate right (or press it) to select training mode and adjust function value up. Rapidly rotate to increase the value fast.
Joggle wheel - DOWN	Rotate left (or press it) to select training mode and adjust function value down. Rapidly rotate to decrease the value fast.
RESET	To clear the set-up value. Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures.
TOTAL RESET	To power on the console again
RECOVERY	To test heart rate recovery status
BODY FAT	To start or stop body fat testing.

FUNCTIONS:

SCAN:	Displays all function TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, RPM/SPEED in sequence.
RPM:	Displays the pedaling Rotation Per Minute. The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.
SPEED:	Displays the user's exercise speed.
TIME:	<ol style="list-style-type: none">You can use joggle wheel to set target time between 0:00 to 99:00 for count down function.It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
DISTANCE:	<ol style="list-style-type: none">You can use joggle wheel to set target distance between 0.00 to 99.50 for count down function.It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
CALORIES:	<ol style="list-style-type: none">You can use joggle wheel to set target calories between 0 to 9990 for count down function.It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
BODY FAT:	In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement. During measuring, user has to hold both hands on the handgrip. And the LCD will display "--" "--" "--" "--" for 8 seconds until computer finish measuring. LCD will display BMI, FAT% by turn every 3 seconds.

Operation procedure

1. Install 2 pieces of 1.5V #3 batteries, then the screen will display as following "Drawing A" and have "Bi" sound at the same time, then enter to the personal data setting and press "MODE" button for confirmation. After that, it goes to the next step to the main menu as "Drawing B".



Drawing A



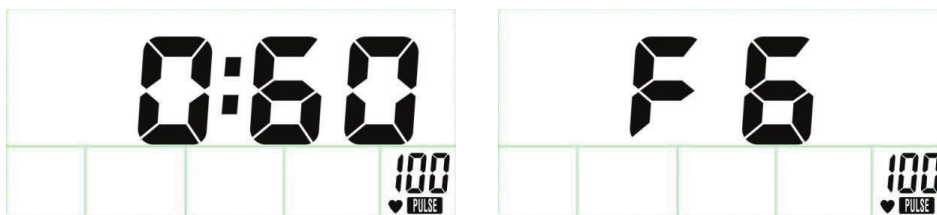
Drawing B

2. Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. When you are in each set-up mode, for example in the time set-up mode, time value is blinking, you can use joggle wheel to adjust the value and press "MODE" for confirmation. The set-up of DISTANCE, CALORIES & PULSE is the same as TIME.
3. With any signal been transmitted into the monitor, the value of TIME, DISTANCE, CALORIES start to count up as Drawing C. When there is any function has been preset the target (TIME or DISTANCE or CALORIES), the function will be counting down from the preset to zero while the training starts. Once the target is achieved to zero, the monitor will start to beep for 8 seconds, and the function will be counting up from zero directly if the training is going. Press "MODE" button for confirmation and skip to next set-up.
4. In SCAN mode shown as "Drawing C". RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE will skip to display in every 6 seconds. The order is as follows.



Drawing C

5. You can also press "MODE" button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will switch display.
6. RECOVERY:
 - (1) When the user presses "RECOVERY" button, the RECOVERY function is active. At this time only PULSE and TIME is working, other functions will not be displayed, and the Sensor Input is not available. TIME starts to count down from "0:60", Pulse signal will be blinking according user's heart rate BPM. When Time counts down to "0", it will show F1~F6. (F1 is the best, F6 is the worst)
 - (2) LCD display as follows: (RECOVERY start condition & end condition)



- (3) If the countdown action to 0:00 is not completed and there is no pulse signal, the countdown action has to be done and shown F6.
- (4) If you press the RECOVERY button prior to count down to 0:00, it will be end and return to the main menu.

NOTE:

1. If you stop training for 4 minutes, the main screen will be turned off. You may press any button to have the computer restart working, the original value will retain. (If re-install batteries, the original value will be removed)
2. If the computer displays abnormally, please re-install batteries and try again.
3. Battery Spec: 1.5V UM-3 or AA (2PCS).

Care & Maintenance

As with all mechanical equipment, we recommend checking all parts that may become loose with use. Check all parts of the bike, concentrating on screws, nuts, seat, pedals and caps, making sure they are still tight and functioning correctly. Any parts found to be not functioning correctly or found to be loose must be corrected before next using the bike. The parts should be checked on a regular basis every 2 to 4 weeks, depending on how often you use the bike. For your own safety, look over the bike prior to each use so you are sure it is safe to use. This avoids possible injuries because of loose or defective parts.

Failure to check the Machine for loose or defective parts could result in injury or damage to the machine. If you want to clean the Machine, use only very mild detergents. Do not use any cleaning products containing bleach or ammonia, as these will damage the surface finish.

Please pay attention that no liquids are allowed to enter the inner parts of the Rower or the computer, as this may lead to defects. When exercising, please take care that no perspiration drips off you as you exercise, as it can cause damage to plastic and metal surfaces.

Trouble shooting guide

1. Verify that all the bolts and nuts are locked properly and the turning parts should be turned freely without damaged parts.
2. Clean the equipment with soap and slightly damp cloth only. Please do not use any solvent to clean the equipment.

Problem	Potential cause	Corrections
Base is unstable.	<ol style="list-style-type: none">1. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer.2. The rear stabilizer end caps have not been leveled when adjusting	<ol style="list-style-type: none">1. Remove the object.2. Adjust the rear stabilizer end caps.
Handlebar is shaking.	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts is improper tighten.	Open the covers to adjust.
No resistance when riding the bike.	<ol style="list-style-type: none">1. The interval of the magnetic resistance increases.2. Tension control knob is damaged.3. Belt slips.4. The bearing set is damaged.	<ol style="list-style-type: none">1. Open the covers to adjust.2. Change the tension control knob.3. Open the covers to adjust.4. Change the bearing set.

Correct Disposal of this product

This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.



Champion ©
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@championnordic.se

Designed in Sweden | Assembled in China



Vid användande av denna maskin skall alltid vissa grundläggande säkerhetsföreskrifter följas, bland annat följande. Läs alla instruktioner noggrant.

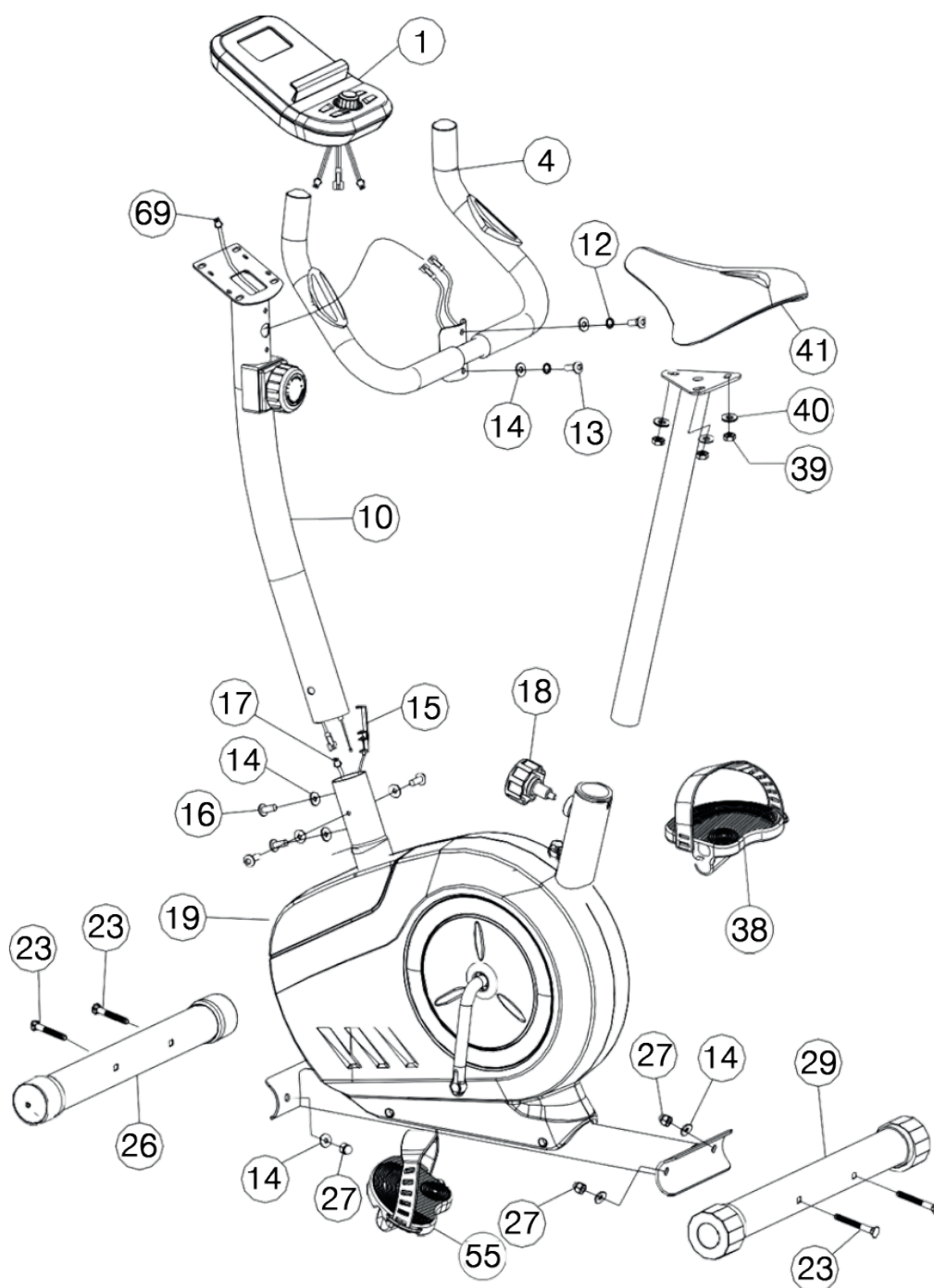
- Värm alltid upp hela kroppen innan träning för att undvika skador på muskler. Avslappningsövningar rekommenderas efter träning.
- Säkerställ att inga delar är skadade och säkert installerade innan användning.
- Denna utrustning ska placeras på ett plant underlag vid användning. En matta eller ett golvskydd rekommenderas.
- Använd lämpliga kläder när du nyttjar denna maskin; använd inte kläder eller skor som lätt kan fastna i maskinen.
- Försök inte reparera eller underhålla maskinen själv på andra sätt än de som anges i denna användarmanual. Vid problem kontakta en auktoriserad serviceverkstad.
- Använd inte denna maskin utomhus.
- Denna maskin är avsedd enbart för hushållsbruk.
- Endast en person får använda maskinen åt gången.
- Håll barn och husdjur borta från maskinen när den används.
- Denna maskin är endast avsedd för användning av vuxna.
- Minsta fritt avstånd från maskinen bör vara 2 meter för att säkerställa att användningen är säker.
- Om du under träning upplever bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andningssvårigheter, avbryt träningen och kontakta din läkare innan du återupptar den.

- Maximal belastning för denna maskin är 100 kg.

SV

WARNING: Innan du inleder ett motionsprogram, kontakta din läkare. Detta är extra viktigt för personer över 35 år med historiska eller existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner noggrant innan du använder motionscykeln.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR



HÅRDVARA PACKLISTA

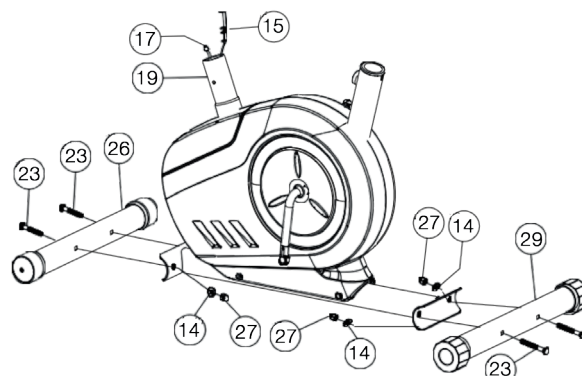
1. Bult M8*65
 2. Bricka $\phi 8.2 \times \phi 20 \times 1.5R28$
 3. Mutter M8
- Skruvnyckel
Insexnyckel

SV

MONTERINGSANVISNINGAR

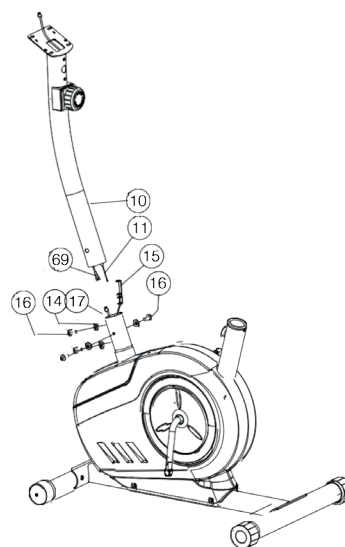
1. Installera de främre och bakre stabiliseringsfötterna

Lossa skruvarna i stabiliseringsfötterna. (nr. 28 och 29), infoga dem i motsvarande spår och dra åt med muttrar eller bultar i varje fot.



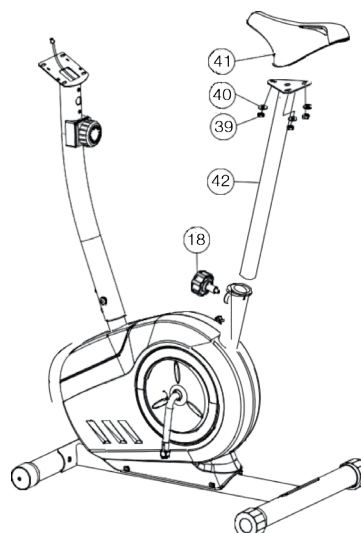
2. Installera stativet

Lossa skrivarna i stativet (nr. 16). Koppla ihop motståndsjusteringen (nr. 11) med sin kabel (nr. 15). Koppla ihop den övre sensorkabeln (nr. 69) med den nedre sensorkabel (nr. 14) och placera sedan stativet på huvudenheten och säkerställ att den sitter fast ordentligt.



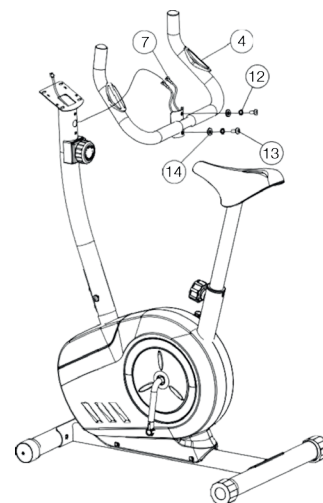
3. Installera sittdelen och sadeln

Lossa skruvarna i sadeln, placera sadeln på plattan och fast ordentligt. Placera sedan sadeldelen (nr. 42) på huvudenheten och fast genom höjdjusteringsratten (nr. 18).



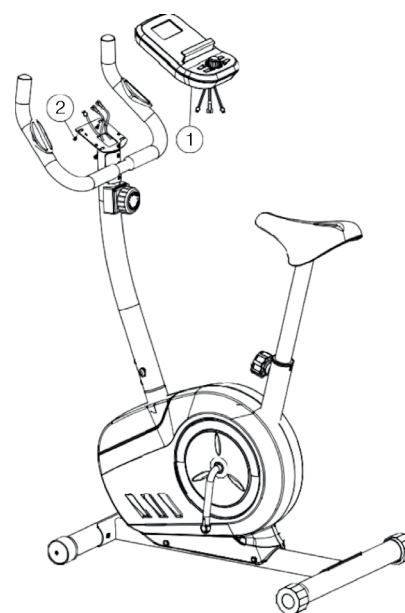
4. Installera styret

Lossa skrivarerna på stativet och dra ut kablarna från stativets topp. Placera sedan styret i motsvarande spår i stativet, fast det med bultar och tätningar.



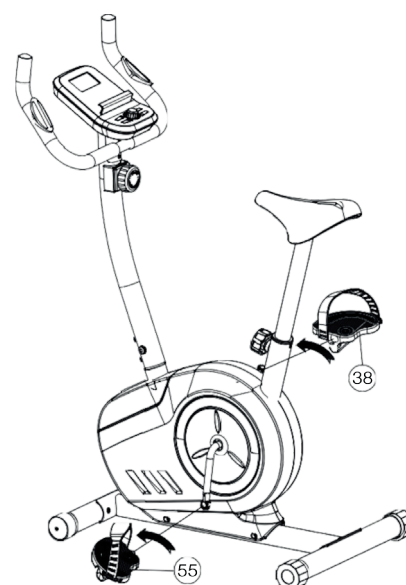
5. Installera monitorn

Lossa skruvarna i monitorn, koppla ihop kablarna från stativet med motsvarande kablar i monitorn. Fäst monitorn i stativet med skruvnyckel.



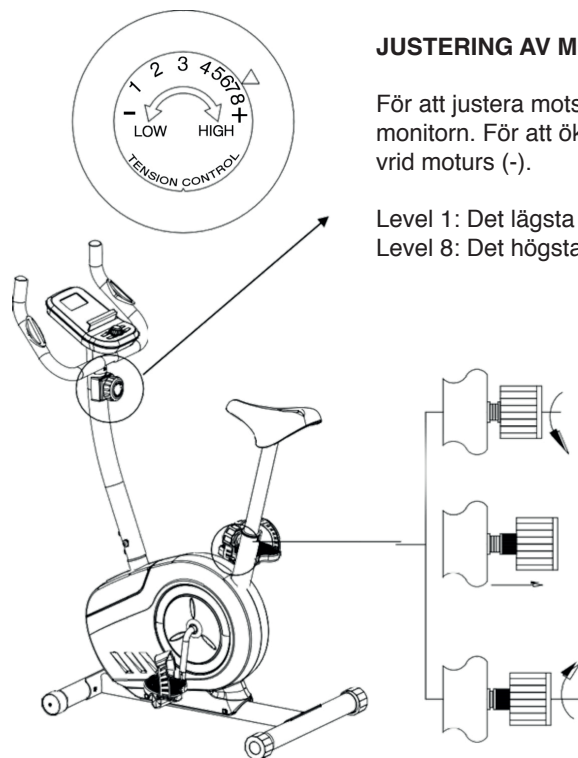
6. Installera pedalerna

Fäst höger- och vänster pedal på motsvarande axel (vänster pedal med vänstergänga och höger pedal med högergänga).



ANVÄNDNINGINSTRUKTIONER

SV



JUSTERING AV MOTSTÅNDET

För att justera motståndet, vrid på motståndsratten (nr. 18) som sitter under monitorn. För att öka motståndet, vrid medurs (+) och för att minska motståndet vrid moturs (-).

Level 1: Det lägsta motståndet
Level 8: Det högsta motståndet.

JUSTERA HÖJDEN PÅ SADELN

- Lossa på ratten.
- Justera till önskad höjd.
- Spänn ratten.

SPECIFIKATIONER

KNAPPAR:

- MODE** För att bekräfta inställningar.
- Ratt - UP** Vrid till höger (eller tryck på den) för att välja personliga inställningar och för att justera funktioner.
- Ratt - DOWN** Vrid till höger (eller tryck på den) för att välja personliga inställningar och för att justera funktioner.
- RESET** För att rensa alla inställda funktioner. Tryck på RESET och håll nere i 2 sekunder.
- TOTAL RESET** För att omstarta maskinen.
- RECOVERY** Pulsmätare.
- BODY FAT** Starta eller avsluta mätning av kroppsfett.

FUNCTIONS:

- SCAN:** Visar alla funktioner TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, RPM/SPEED i sekvenser.
- RPM:** Visar antal trampade varv per minut. RPM och SPEED visas var sjätte sekund från det att träningen startar.
- SPEED:** Visar användarens träningshastighet.

- TIME:**
- Du kan använda ratten för att ställa in måttid mellan 0:00 till 99:00 för nedräkning.
 - Den kan ställas in av användaren eller användas enbart genom automatisk tidsuppräknig.

- DISTANCE:**
- Du kan använda ratten för att ställa in måldistans mellan 0.00 till 99.50 för nedräkning.
 - Den kan ställas in av användaren eller användas enbart genom automatisk distansmätning.

- CALORIES:**
- Du kan använda ratten för att ställa in mål för förbrända kalorier mellan 0 till 9990 för nedräkning.
 - Den kan ställas in av användaren eller användas enbart genom automatisk mätning av förbrända kalorier.

- BODY FAT** I STOP-mode, tryck på BODY FAT-knappen för att starta mätningen. Under mätningen ska användaren hålla båda händerna på handtagen. LCD-displayen visar "-" "--" "----" "-----" I 8 sekunder tills det att mätningen är klar. LCD-displayen visar BMI, FAT % i intervaller om 3 sekunder.

ANVÄNDNING

1. Installera 2 st 1.5V #3 batterier, efter detta kommer displayen visar som "Bild 1" och ett "Bi"-ljud låter. Ställ in personliga uppgifter och tryck på "MODE" för att bekräfta. Efter detta visar displayen nästa steg i meny, som visas i Bild B.

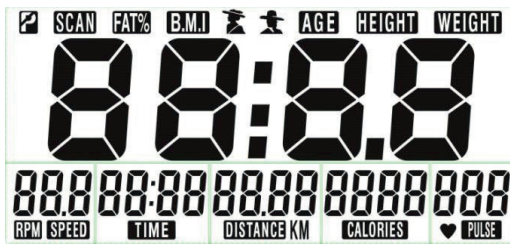


Bild A



Bild B

2. Gå in i inställningarna för TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. När du är i varje inställning, till exempel inställningen för tid, blinkar värdet för tid. Använd ratten för att justera värdet och tryck på "MODE" för att bekräfta. Upplägget för inställning av DISTANCE, CALORIES och PULSE är samma som för TIME.
3. Varje värde som överförs till monitorn visas genom att TIME, DISTANCE, CALORIES börjar räkna upp som visas i Bild C. Om någon av dessa är inställda på specifikt mål kommer nedräkningen börja när träningen startar. När målet är nått kommer monitorn pipa i 8 sekunder. Om träningen återupptas efter detta kommer räkningen starta från noll och gå uppåt. Tryck på "MODE" för att bekräfta och gå vidare till nästa inställning.
4. I "SCAN"-läget, som visas i Bild C, kommer RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE visas i displayen var sjätte sekund.

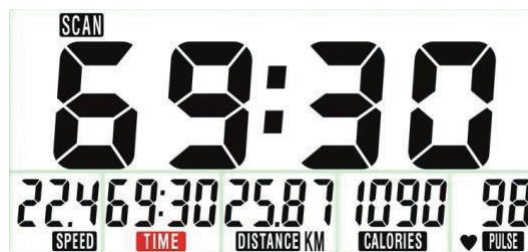
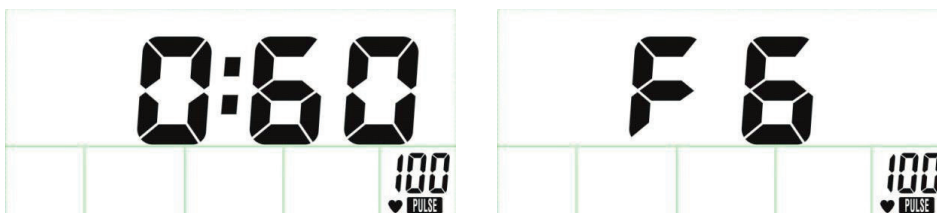


Bild C

5. Du kan trycka på "MODE"-knappen för att välja enskilda funktioner förutom RPM och SPEED.
6. RECOVERY□
 - (1) När du trycker på "RECOVERY"-knappen aktiveras RECOVERY-funktionen. I detta läge är det bara PULSE och TIME som fungerar, andra funktioner kommer ej att visas och sensorn är inte tillgänglig. TIME räknar ner från "0 : 60", pulssignal kommer att blinka som användarens puls. När tiden räknats ner till "0", visas F1~F6. (F1 är bäst, F6 är sämst).
 - (2) LCD-displayen visar: (RECOVERY startvärde & slutresultat)



- (3) Om nedräkningen inte når 0:00 och det inte finns pulssignal är mätningen inte klar, displayen måste visa F6.
- (4) Om du trycker på RECOVERY-knappen innan nedräkningen når 0:00 kommer mätningen avslutas och displayen återvänder till huvudmenyn.

Notera:

1. Om du slutar träna i 4 minuter kommer skärmen stängas av. Du kan trycka på valfri knapp för att starta den igen, tidigare värde kommer att återupptas. (Om batterierna återinstalleras kommer inställda värden raderas).
2. Om skärmen inte visar normalt, ominstallera batterierna och starta igen.
3. Batteri-spec: 1.5V UM-3 eller AA (2 ST).

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Som med all maskinell utrustning, rekommenderar vi att kontrollera alla delar som kan lossna vid användning. Kontrollera alla delar på din cykel, med ett fokus på skruvar, muttrar, säte, pedaler och skruvlock för att se till att de fortfarande sitter ordentligt fast och fungerar korrekt. Alla delar som visar sig sitta löst eller inte fungerar på rätt sätt måste åtgärdas innan du använder maskinen. Delarna bör kontrolleras regelbundet med ett mellanrum på 2 till 4 veckor, beroende på hur ofta du använder din cykel. För din egen säkerhet, undersök cykeln före varje användning så att du är säker på att den är säkert att använda. Detta undviker eventuella skador på grund av lösa eller defekta delar.

Om man missar att kontrollera maskinen efter lösa eller defekta delar kan det leda till personskador eller skador på maskinen. Om du vill göra ren maskinen, använd endast mycket milda rengöringsmedel. Använd inte rengöringsprodukter som innehåller blekmedel eller ammoniak, eftersom dessa kan skada ytbehandlingen.

Var uppmärksam på att inga vätskor får komma i kontakt med de inre delarna av roddmaskinen eller dess dator, eftersom detta kan leda till fel. När du tränar, vänligen se till att inga svettdroppar rinner av dig när du tränar, eftersom det kan orsaka skador på plast- och metallytor.

PROBLEMLÖSNING

1. Säkerställ att alla skruvar och muttrar är monterade ordentligt och att de roterande delarna har fritt rörelseutrymme.
2. Rengör maskinen med tvål och en lätt fuktad trasa. Använd inga lösnings- eller slipmedel vid rengöring.

Problem	Potentiell orsak	Lösning
Basen är instabil.	1. Golvet är ej plant eller föremål finns under stabiliseringsfötterna. 2. De bakre stabiliseringsfötterna och ändbitarna har ej justerats plant vid montering.	1. Avlägsna föremålet. 2. Justera de bakre stabiliseringsfötterna och ändbitarna.
Styret skakar.	Bultarna sitter löst.	Spänn bultarna.
Höga ljud från rörliga delar.	Delarna är ej korrekt fästa.	Öppna skyddet för att justera.
Inget motstånd vid användning	1. Intervallet på motståndet ökar. 2. Motståndsratten är skadad. 3. Remmen glider. 4. Kullagret är skadat.	1. Öppna skyddet för att justera. 2. Byt ut motståndsratten. 3. Öppna skyddet för att justera. 4. Byt ut kullagret.



Champion®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@championnordic.se

Designed in Sweden | Assembled in China



DK Ved brug af denne maskine skal man altid følge de grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger, herunder de følgende. Læs alle instruktioner omhyggeligt.

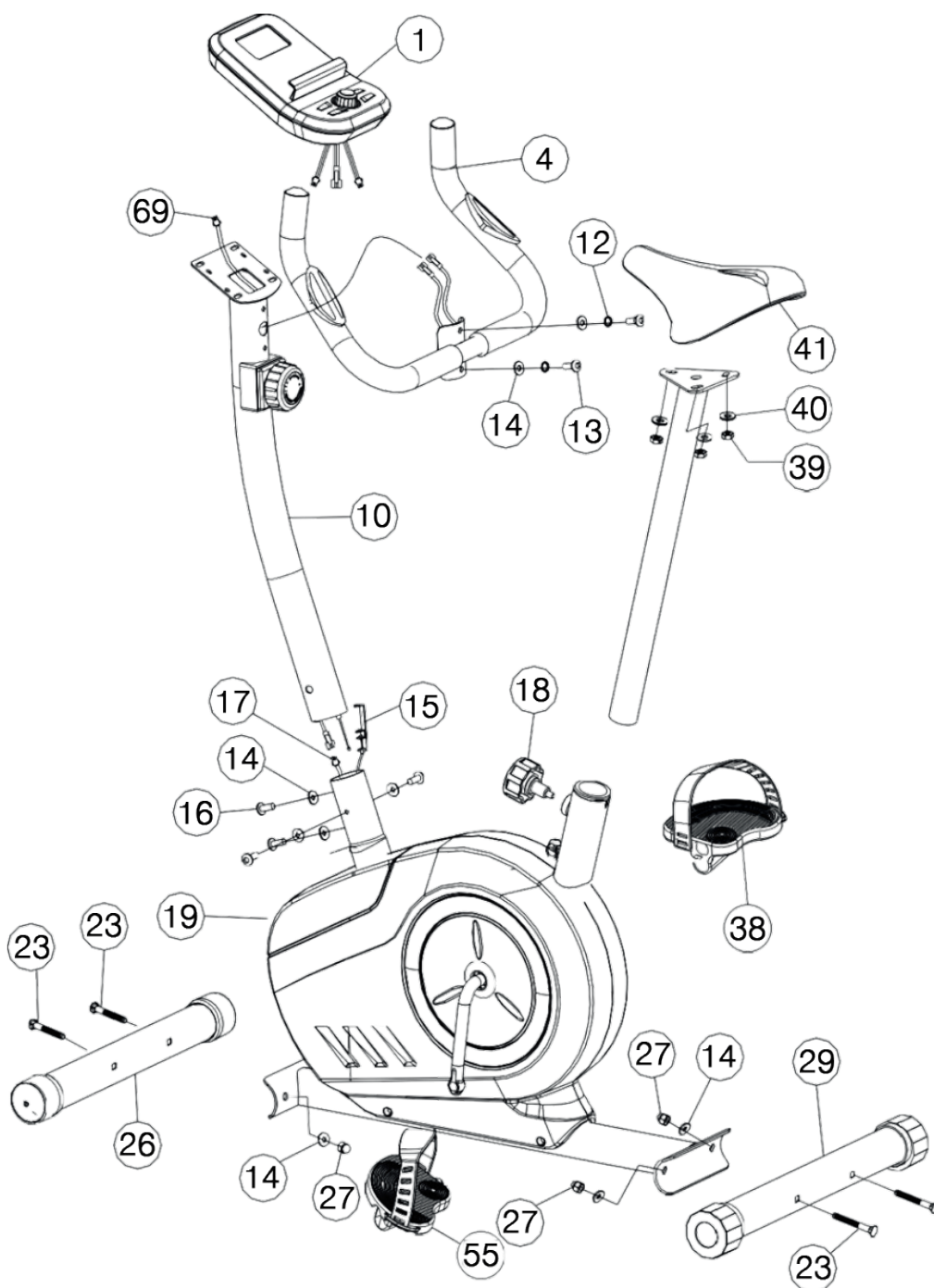
- Varm altid op inden træningen, så der undgås muskel skader. Det er ligeledes anbefalelsesværdigt at gennemføre diverse udstrækningsøvelser efter træningen.
- Sørg for, at ingen dele er beskadiget, og at alle dele er korrekt monteret før brug.
- Dette udstyr skal placeres på en plan overflade under brug. Et tæppe eller gulvbeskyttelse anbefales.
- Bær passende tøj, når denne maskine benyttes. Anvend ikke tøj eller sko, der nemt kan blive "fanget" i maskinen.
- Forsøg ikke at reparere eller vedligeholde maskinen på andre måder end de fremgangsmetoder, der er angivet i denne manual. Opstår der problemer, skal et autoriseret servicecenter kontaktes.
- Anvend ikke denne maskine udendørs.
- Denne maskine er udelukkende beregnet til husholdningsbrug.
- Kun én person kan betjene maskinen ad gangen.
- Hold børn og kæledyr væk fra maskinen under brug.
- Denne maskine er kun beregnet til voksne personer.
- Den mindste afstand fra maskinen bør være 2 meter for en sikker anvendelse.
- Hvis der under træningen opstår bryst smerter, kvalme, svimmelhed eller åndedrætsbesvær, stop da øjeblikkeligt op og konsultér egen læge, inden træningen genoptages.

- Maksimal belastning for denne maskine er 100 kg.

ADVARSEL: Før et træningsprogram påbegyndes, bør man altid kontakte egen læge. Dette er især vigtigt for personer over 35 år med helbredsproblemer. Læs alle instruktioner omhyggeligt, før maskinen tages i brug.

DK

LISTE OVER DELE



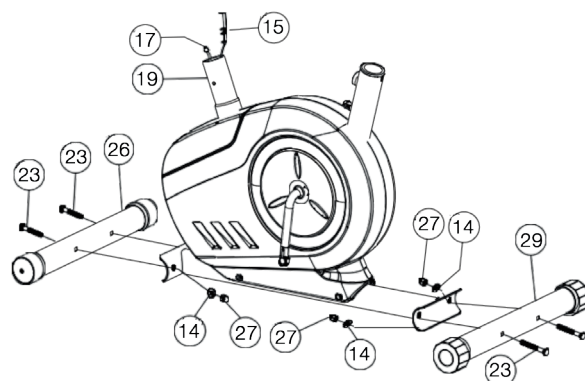
HARDWARE PAKKELISTE

1. Bolt M8*65
2. Spændeskive $\phi 8.2 * \phi 20 * 1.5R28$
3. Møtrik M8
- Skruenøgle
- Unbrakonøgle

MONTERINGSVEJLEDNING

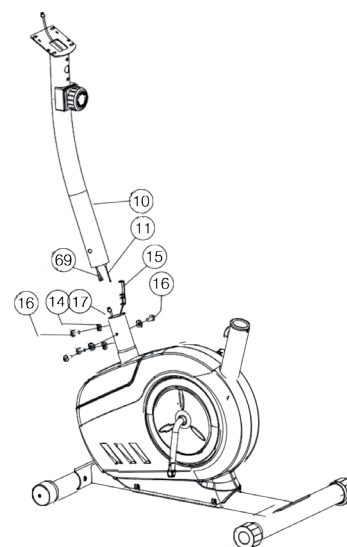
1. Installér de forreste og bagerste stabiliseringsfødder

Løsn skruerne i stabiliseringsfødderne (nr. 28 og 29).
Indsæt dem i den tilsvarende rille og spænd møtrikkerne eller boltene for hver fod.



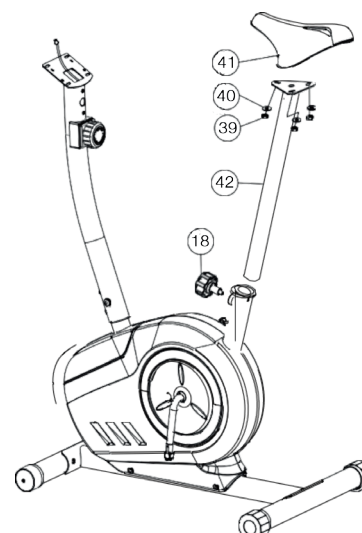
2. Installér stellet

Løsn skruerne i stellet (nr. 16). Kobl modstandsjusteringen (nr. 11) sammen med kablet (nr. 15). Kobl det øverste sensorkabel (nr. 69) sammen med det nederste sensorkabel (nr. 14). Placér dernæst stellet på hovedenheden og sørg for, at det sidder godt fast.



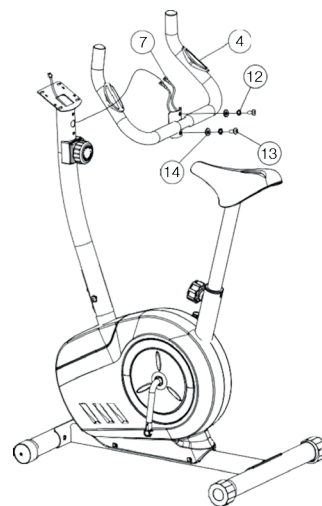
3. Installér sædedelen og sadlen

Løsn skruerne i sadlen, placér sadlen på pladen og fastgør den på ordentlig vis. Placér derefter sadlen (nr. 42) på hovedenheden og fastgør den via højdejusteringsenheden (nr. 18).



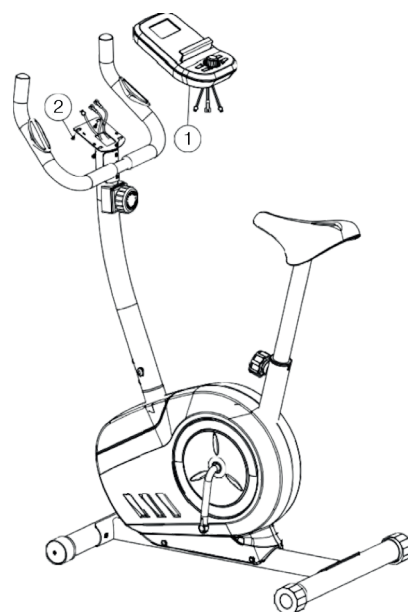
4. Installér styret

Løsn skruerne på stellet og træk kablerne ud fra stallets top. Placér dernæst styret i den modsvarende rille i stellet. Fastgør det med bolte og tætninger



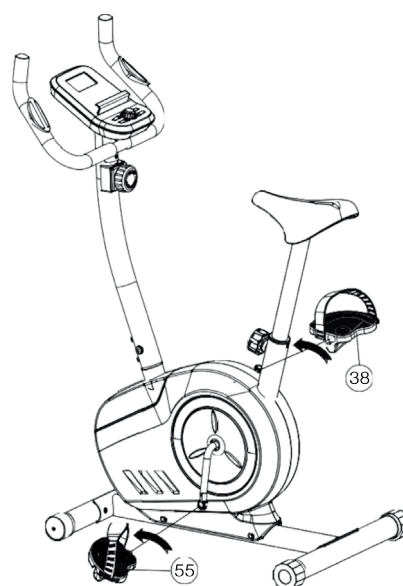
5. Installér monitoren

Løsn skruerne i monitoren. Kobl kablerne fra stellet sammen med de modsvarende kabler i monitoren. Fastgør monitoren til stellet via skruenøglen.



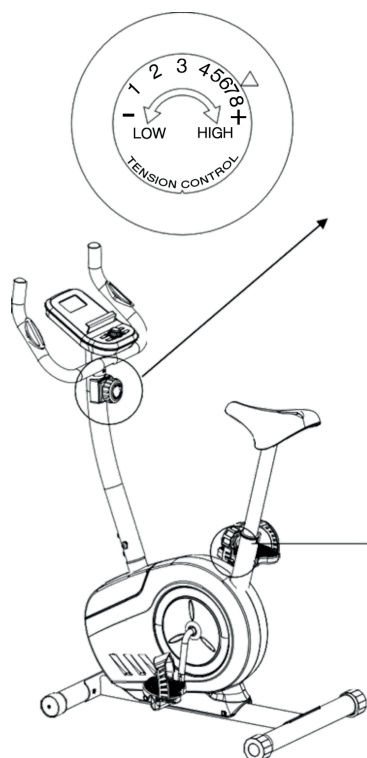
6. Installér pedalerne

Placér højre og venstre pedal på den tilsvarende aksel (venstre pedal med venstregevind og højre pedal med højregevind).



BRUGSANVISNING

DK



JUSTERING AF MODSTANDEN

Skal modstanden justeres, drejes der på modstandsknappen (nr. 18), der er placeret under monitoren. Skal modstanden øges, drejes der med uret (+). For at mindske modstanden drejes der mod uret (-).

Niveau 1: Den laveste modstand
Niveau 8: Den højeste modstand

Højdeindstilling af sadlen

- Løsn drejehjulet.
- Justér til den ønskede højde.
- Spænd drejehjulet.

SPECIFIKATIONER

KNAPPER:

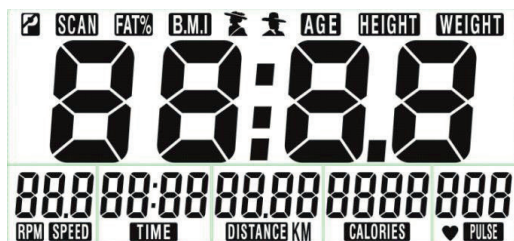
MODE	Bekræfter indstillingerne.
DREJEKNAP UP	Drej til højre (eller tryk) for at vælge personlige præferencer og for at justere funktioner.
DREJEKNAP DOWN	Drej til højre (eller tryk) for at vælge personlige præferencer og for at justere funktioner.
RESET	Nulstil alle de funktioner, der er indstillet. Tryk på knappen RESET og hold den nede i 2 sekunder.
TOTAL RESET	Genstart maskinen.
RECOVERY	Pulsmåler.
BODY FAT	Påbegynd eller afslut målingen af kropsfedt.

FUNKTIONER:

SCAN:	Viser alle funktioner TIME □ DISTANCE □ CALORIES □ PULSE □ RPM/SPEED i sekvenser.
RPM:	Viser antallet af omdrejninger i minuttet. RPM og SPEED vises hver 6. sekund fra det tidspunkt, hvor træningen påbegyndes.
SPEED:	Viser brugerens træningshastighed.
TIME:	<ol style="list-style-type: none">Drejknappen kan indstilles til en måltid mellem 00:00-99:00 for nedtælling.Drejknappen kan indstilles af brugeren eller kun anvendes ved automatisk tælling.
DISTANCE:	<ol style="list-style-type: none">Drejknappen kan anvendes til at indstille målafstanden mellem 0:00-99:50 for nedtællingen.Drejknappen kan indstilles af brugeren eller kun anvendes af den automatiske afstandsmåling.
CALORIES:	<ol style="list-style-type: none">Drejknappen kan benyttes til at sætte mål for kalorieforbrænding mellem 0 til 9990 for nedtællingen.Drejknappen kan indstilles af brugeren eller bruges kun gennem automatisk måling af de forbrændte kalorier.
BODY FAT:	I STOP-mode skal der trykkes på BODY FAT-knappen for at påbegynde målingen. Under målingen skal brugeren holde begge hænder på håndtaget. LCD-displayet viser "- -" " - -" " - - -" " - - - -" i 8 sekunder, indtil målingen er fuldendt. LCD-displayet viser BMI, FAT% i intervaller à 3 sekunder.

BRUG

1. Isæt to stk. 1,5V # 3 batterier. Herefter viser displayet "billede A", og man kan høre en summende lyd. Indtast de personlige oplysninger og tryk på "MODE" for at bekræfte disse. Herefter viser displayet det næste skridt i menuen, som vist på billede B.

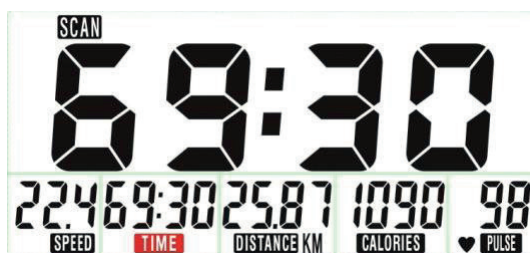


Billede A



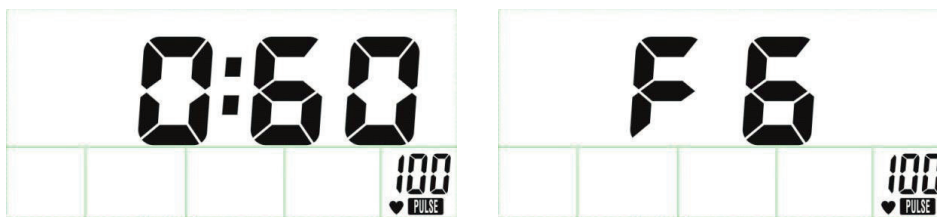
Billede B

2. Gå ind i indstillingerne for TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. Under hver indstilling, såsom indstillingen for tid, blinker værdien. Brug knappen til at justere værdien og tryk på "MODE" for at bekræfte denne. Oplægget for indstilling af DISTANCE, CALORIES og PULSE er den samme som for TIME.
3. Hver værdi, der overføres til monitoren, vises gennem, at TIME, DISTANCE og CALORIES begynder at tælle op, som vist på billede C. Hvis nogen af disse er sat til specifikke mål, begynder nedtællingen, når træningen påbegyndes. Når målet er indfriet, vil monitoren bippe i 8 sekunder. Hvis træningen genoptages efter dette, vil tællingen starte fra nul og tælle op. Tryk på "MODE" for at bekræfte og gå videre til den næste indstilling.
4. I "SCAN"-mode, som vist på billede C, vises RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE i displayet hvert 6. sekund.



Billede C

5. Tryk på MODE-knappen for at vælge de enkelte funktioner, undtagen RPM og SPEED.
6. RECOVERY:
 - (1) Når der trykkes på RECOVERY-knappen, aktiveres RECOVERY-funktionen. I denne tilstand er det kun PULSE og TIME, der virker, andre funktioner vises derfor ikke, og sensoren er ej heller tilgængelig. TIME tæller ned fra "0:60". Puls signalet blinker i takt med brugerens puls. Når tiden regnes ned til "0", vises F1 ~ F6. (F1 er bedst, F6 er dårligst).
 - (2) LCD-displayet viser: (RECOVERY startværdi og slutresultat)



- (3) Hvis nedtællingen ikke når 0:00, og der ikke er pulssignal, er målingen ikke afsluttet. Displayet skal her vise F6.
- (4) Hvis der trykkes på knappen RECOVERY, før nedtællingen når 0:00, vil målingen blive afsluttet, og displayet vender tilbage til hovedmenuen.

Bemærk venligst::

1. Hvis træningen stopper i 4 minutter, vil monitoren blive slukket. Der kan trykkes på en valgfri knap, så den tændes på ny. Den tidligere værdi genoptages. (Hvis batterierne geninstalleres, slettes standardværdierne).
2. Hvis monitoren detaljer ikke vises korrekt, geninstalleres batterierne, og man starter på ny.
3. Batterispecifikationer: 1,5V UM-3 eller AA (2).

VEDLIGEHOLDELSE

Som med alle former for mekanisk udstyr anbefaler vi, at man kontrollerer alle dele, der kan løsne sig under brug. Sørg for at kontrollere alle dele af maskinen og hold godt øje med møtrikker, bolte, sæde, pedaler og skruelåg for at sikre, at de stadig sidder godt fast og fungerer efter hensigten. Eventuelle dele, der har løsnet sig, skal fastgøres inden brug. Delene bør kontrolleres regelmæssigt med intervaller à 2-4 uger, alt afhængigt af hvor ofte maskinen anvendes. Denne bør dog altid tjekkes inden brug, så man er sikker på, at den fungerer korrekt. Derved undgås der mulige skader på grund af dele, der enten har løsnet sig eller er defekte.

Skal maskinen rengøres, bruges der kun et meget mildt rengøringsmiddel. Brug ikke rengøringsmidler, som indeholder blegemiddel eller ammoniak, da disse kan beskadige lakken.

Vær opmærksom på, at ingen væsker må komme i kontakt med de indvendige dele på maskinen eller dens computer, da dette kan føre til fejl. Når der motioneres, skal det sikres, at ingen sveddråber løber ned ad kroppen og videre ned på maskinen, da det kan forårsage skade på plast- og metaloverflader.

PROBLEMLØSNING

1. Sørg for, at alle skruer og møtrikker er installeret korrekt, og at de roterende dele kan bevæge sig frit.
2. Rengør maskinen med sæbe og en fugtig klud. Brug ikke opløsningsmidler eller slibemidler til rengøringen.

Problem	Mulige årsager	Løsning
Bunden er ustabil.	1. Gulvet er ikke fladt, eller der ligger et objekt under de stabiliserende fødder. 2. De bageste stabiliseringsfødder og endestykkerne er ikke i niveau.	1. Fjern genstanden. 2. Justér de bageste stabiliseringsfødder og endestykker.
Styret ryster.	Møtrikkerne sidder løst.	Spænd møtrikkerne.
Der kommer høje lyde fra de bevægelige dele.	Delene er ikke monteret på korrekt vis.	Åbn dækslet for at justere.
Der er ingen modstand ved brug.	1. Intervallet på modstanden er ikke korrekt. 2. Modstandslejet er beskadiget. 3. Remmen glider. 4. Kuglelejet er beskadiget.	1. Åbn dækslet for at justere. 2. Udskift modstandslejet. 3. Åbn dækslet for at justere. 4. Udskift kuglelejet.



Champion®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@championnordic.se

Designed in Sweden | Assembled in China



Ved bruk av denne maskinen skal alltid visse grunnleggende sikkerhetsforskrifter følges, blant annet følgende. Les nøye gjennom samtlige instruksjoner.

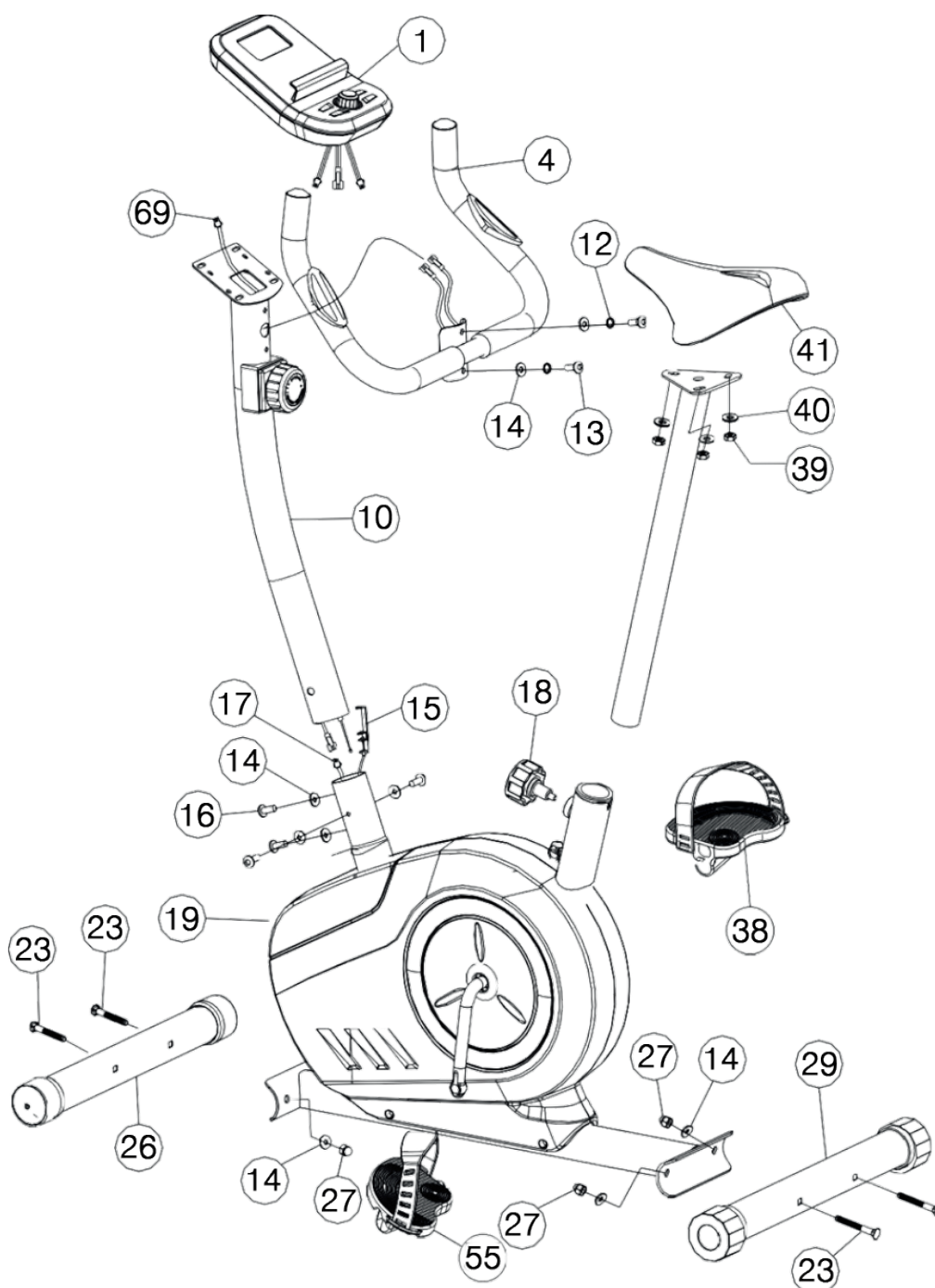
- Varm alltid opp hele kroppen før trening for å unngå skader på muskler. Avslapningsøvelser anbefales etter trening.
- Sjekk at ingen deler er skadet og at de er trygt installert før bruk.
- Dette utstyret skal settes på et jevnt underlag ved bruk. Et teppe eller en gulvbeskyttelse anbefales.
- Bruk passende klær når du benytter deg av denne maskinen. Ikke bruk klær eller sko som kan sette seg fast i maskinen.
- Ikke prøv å reparere eller vedlikeholde maskinen selv og på andre måter enn det som angis i denne bruksanvisningen. Ta kontakt med et autorisert service verksted ved eventuelle problemer.
- Ikke bruk denne maskinen utendørs.
- Denne maskiner er kun beregnet på privat bruk i hjemmet.
- Kun én person skal bruke maskinen om gangen.
- Hold barn og husdyr på behørig avstand fra maskinen under bruk.
- Denne maskinen er kun beregnet for bruk av voksne mennesker.
- Minste frie avstand fra maskinen bør være to meter for å sikre at bruken foregår på en trygg måte.
- Dersom du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer under treningen, avbryt treningen og kontakt lege før du fortsetter.

- Maksimal belastning på maskinen er 100 kg.

NO

ADVARSEL: Ta kontakt med lege før du begynner på et treningsprogram. Dette er ekstra viktig for personer over 35 år med tidligere eller eksisterende helseproblemer. Les nøye gjennom alle instruksjoner før du benytter deg av treningssykkelen.

OVERSIKT OVER DELER

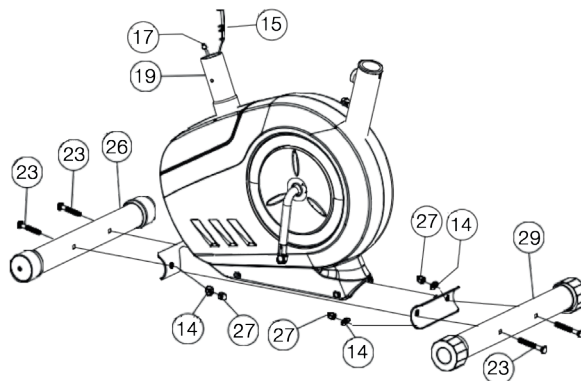


1. Bolt M8*65
2. Skive $\phi 8.2 * \phi 20 * 1.5R28$
3. Mutter M8
- Spanner
- Unbrakonøkkel

MONTERINGSINSTRUKSJONER

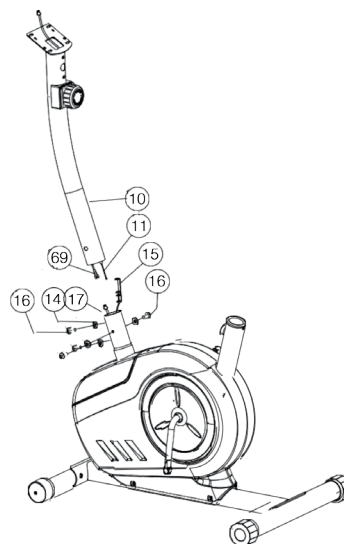
1. Installer de fremre og bakre stabiliseringsføttene

Løsne skruene i stabiliseringsføttene, (nr. 28 og 29). Før dem inn i tilsvarende spor og skru til med mutrer eller bolter i hver fot.



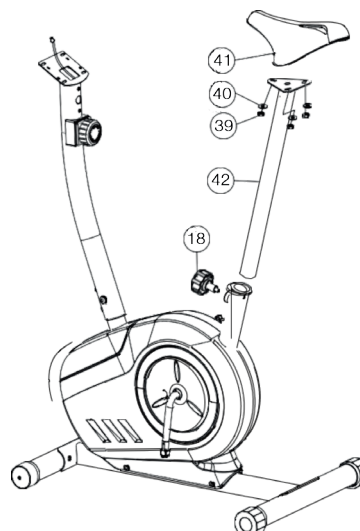
2. Installer stativet

Løsne skruene på stativet (nr. 16). Koble sammen motstandsjusteringen (nr. 11) med passende ledning (nr. 15). Koble sammen den øvre sensorledningen (nr. 69) med den nedre sensorledningen (nr. 14). Sett deretter stativet på hovedenheten og sørg for at det sitter ordentlig fast.



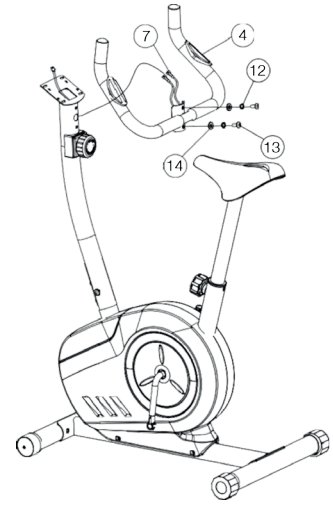
3. Installer sittedelen og setet

Løsne skruene på sittedelen, plasser det på platen og fest godt. Plasser deretter setet (nr. 42) på hovedenheten og fest med høydejusteringshjulet (nr. 18).



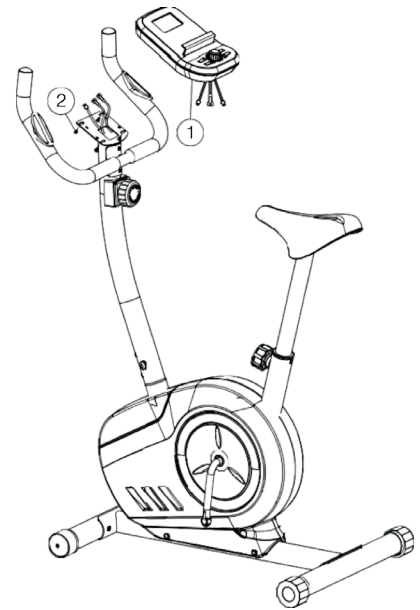
4. Installer styret

Løsne skruene på stativet og dra ut ledningene fra toppen av stativet. Plasser deretter styret i passende spor på stativet, fest det med bolter og pakninger.



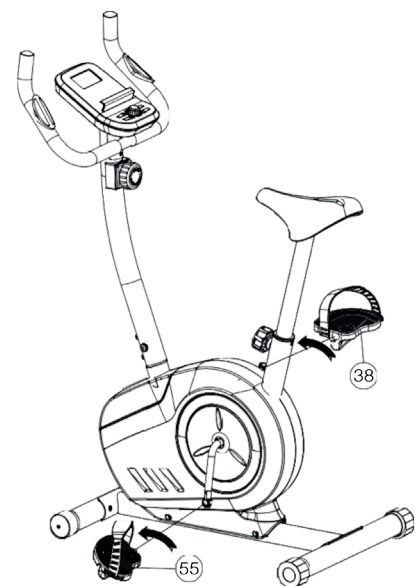
5. Installer monitoren

Løsne skruene på monitoren, koble sammen ledningene fra stativet med tilhørende ledninger i monitoren. Fest monitoren i stativet med spanneren.



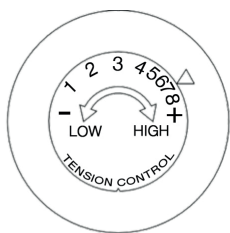
6. Installer pedalene

Fest høyre- og venstre pedal på tilhørende aksel (venstre pedal med venstre-gjenge og høyre pedal med høyre-gjenge).



INSTRUKSJONER FOR BRUK

NO

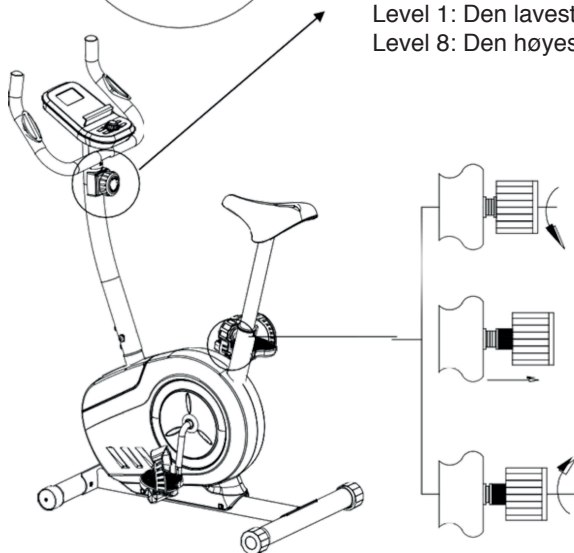


JUSTERING AV MOTSTAND

For å justere motstanden, vri på motstandshjulet (nr. 18) som sitter under monitoren. For å øke motstanden, vri med klokken (+), og for å minske motstanden vri mot klokken (-).

Level 1: Den laveste motstanden

Level 8: Den høyeste motstanden



JUSTERE HØYDEN PÅ SETET

- Løsne hjulet.
- Juster til ønsket høyde.
- Spenn hjulet

SPESIFIKASJONER

KNAPPER:

MODE For å bekrefte innstillinger.

Hjul – UP Vri til høyre (eller trykk på den) for å velge personlige innstillinger og for å justere funksjoner.

Hjul – DOWN Vri til høyre (eller trykk på den) for å velge personlige innstillinger og for å justere funksjoner.

RESET For å tilbakestille alle innstilte funksjoner. Trykk på RESET og hold nede i to sekunder.

TOTAL RESET For å starte maskinen om igjen.

RECOVERY Pulsmåler.

BODY FAT Start eller avslutt måling av kroppsfett.

FUNCTIONS

SCAN: Viser alle funksjoner TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, RPM/SPEED i sekvenser.

RPM: Viser antall tråkk per minutt. RPM og SPEED vises hvert sjette sekund fra da du starter treningen.

SPEED: Viser brukerens treningshastighet.

TIME: 1. Du kan benytte deg av hjulet for å stille inn målt tid mellom 0.00 til 99.00 for nedtelling.

2. Den kan stilles inn av brukeren eller brukes via automatisk tidsregning.

DISTANCE: 1. Du kan bruke hjulet for å stille inn avstand mellom 0.00 til 99.50 for nedtelling.

2. Den kan stilles inn av brukeren eller brukes via automatisk avstandsmåling.

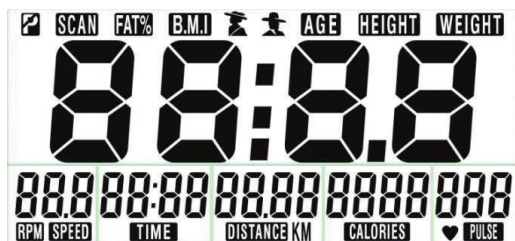
CALORIES: 1. Du kan bruke hjulet for å stille inn mål for brente kalorier mellom 0 til 9990 for nedtelling.

2. Den kan stilles inn av brukeren eller brukes via automatisk måling av brente kalorier.

BODY FAT I STOP-posisjonen, trykk på BODY FAT-knappen for å starte målingen. Under målingen skal brukeren holde begge hendene på håndtaket. LCD-displayet viser “-” “-” “-” “-” i 8 sekunder til målingen er klar. LCD-displayet viser BMI, FAT % i intervaller på 3 sekunder.

BRUK

1. Installer 2 stk. 1,5V #3 batterier. Displayet vil deretter vise som på "Bilde 1" og en "Bi"-lyd vil høres. Still inn personlige opplysninger og trykk på "MODE" for å bekrefte. Deretter viser displayet neste trinn på menyen, som anvist på Bilde B.

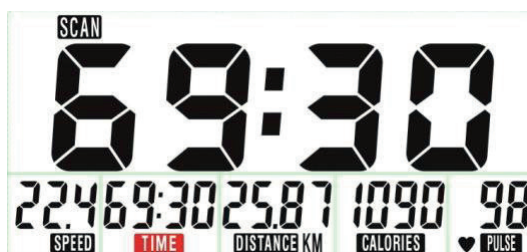


Bilde A



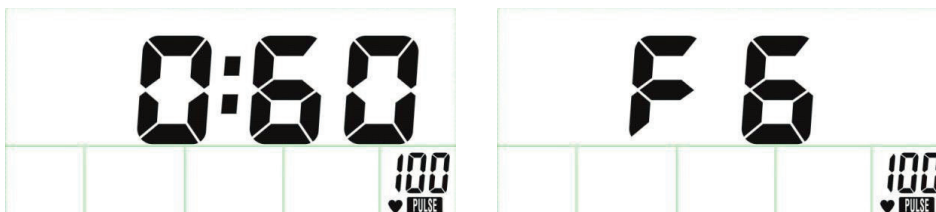
Bilde B

2. Gå inn på innstillingene for TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. Når du er under hver innstilling, for eksempel innstillingen for tid, blinker verdien for tid. Bruk hjulet for å justere verdien og trykk på "MODE" for å bekrefte. Opplegget for innstilling av DISTANCE, CALORIES og PULSE er den samme som for TIME.
3. Hver verdi som overføres til monitoren vises ved at TIME, DISTANCE, CALORIES begynner å telle opp slik det vises på Bilde C. Om noen av disse stilles inn på et spesifikt mål, vil nedtellingen begynne når treningen starter. Når målet er nådd vil monitoren pipe i åtte sekunder. Dersom treningen fortsetter etter dette, vil tellingen begynne fra null og gå oppover. Trykk på "MODE" for å bekrefte og gå videre til neste innstilling.
4. I "SCAN"-posisjonen, som vises på Bilde C, vil RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE vises på displayet hvert sjette sekund.



Bilde C

5. Du kan trykke på "MODE"-knappen for å velge enkelte funksjoner med unntak fra RPM og SPEED.
6. RECOVERY:
 - (1) Når du trykker på "RECOVERY"-knappen aktiveres RECOVERY-funksjonen. I denne posisjonen er det kun PULSE og TIME som fungerer. Andre funksjoner vil ikke vises og sensoren er ikke tilgjengelig. TIME teller ned fra "0.60", pulssignalet kommer til å blinke som brukerens puls. Når tiden når "0", vises F1~F6. (F1 er best, F6 er dårligst).
 - (2) LCD-displayet viser: (RECOVERY startverdi & sluttresultat)



- (3) Dersom nedtellingen ikke når 0.00 og det ikke finnes et pulssignal, er ikke målingen klar, displayet vil vise F6.
- (4) Dersom du trykker på RECOVERY-knappen før nedtellingen når 0.00, vil målingen avsluttes og displayet vender tilbake til hovedmenyen.

Merk:

1. Om du stopper treningen i fire minutter vil skjermen slå seg av. Du kan trykke på valgfri knapp for å starte den igjen, og tidligere verdi fortsetter. (Dersom batteriene reinstallerer, vil innstilte verdier slettes).
2. Dersom skjermen ikke viser et normalt bilde, installerer batteriene på nytt og start igjen.
3. Batterispesifikasjon: 1,5V UM-3 eller AA (2 STK.).

PLEIE OG VEDLIKEHOLD

Som med alt maskinelt utstyr, anbefaler vi at du kontrollerer alle delene som kan løsne ved bruk. Kontroller samtlige deler på sykkelen din, med fokus på skruer, mutrer, sete, pedaler og skiver for å sørge for at de fortsatt sitter godt fast og fungerer korrekt. Samtlige deler som sitter løst eller ikke fungerer på en korrekt måte, må bli rettet på før du benytter deg av maskinen igjen. Delene bør kontrolleres regelmessig med et mellomrom på to til fire uker, avhengig av hvor ofte du bruker sykkelen din. Undersøk sykkelen før hver bruk slik at du er sikker på at den er trygg å bruke for din egen sikkerhet. Dette forhindrer eventuelle skader på grunn av løse eller defekte deler.

Dersom man unnlater å kontrollere maskinen etter løse eller defekte deler, kan dette føre til personskader eller skader på maskinen. Bruk kun svært milde rengjøringsmiddel om du vil rengjøre maskinen. Ikke bruk rengjøringsprodukter som inneholder blekemiddel eller ammoniakk ettersom disse kan skade overflatebehandlingen.

Vær oppmerksom på at ingen væske må komme i kontakt med de indre delene på romaskinen eller datoen ettersom dette kan føre til feil. Pass på at ingen svettedråper renner av deg mens du trener ettersom det kan forårsake skader på plast- og metalloverflater.

PROBLEMLØSNING

1. Sørg for at samtlige skruer og mutrer er riktig montert og at de roterende delene har fri plass til å bevege seg riktig.
2. Rengjør maskinen med såpe og en lett fuktet klut. Ikke bruk løsnings- eller slipemiddel ved rengjøring.

Problem	Potensiell årsak	Løsning
Basen er ustabil.	1. Gulvet er ikke jevnt eller det finnes formål under stabiliseringsføttene. 2. De bakre stabiliseringsføttene og endedelene ble ikke jevnt justert under montering.	1. Fjern formålet. 2. Juster de bakre stabiliseringsføttene og endedelene.
Styret rister.	Boltene sitter løst.	Spenn boltene.
Høye lyder fra bevegelig deler	Delene er ikke korrekt festet.	Åpne beskyttelsen for å justere.
Ingen motstand under bruk.	1. Intervallet på motstanden øker. 2. Motstandshjulet er skadet. 3. Reimen glir. 4. Kulelageret er skadet.	1. Åpne beskyttelsen for å justere. 2. Bytt ut motstandshjulet. 3. Åpne beskyttelsen for å justere. 4. Bytt ut kulelageret.



Champion®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@championnordic.se

Designed in Sweden | Assembled in China



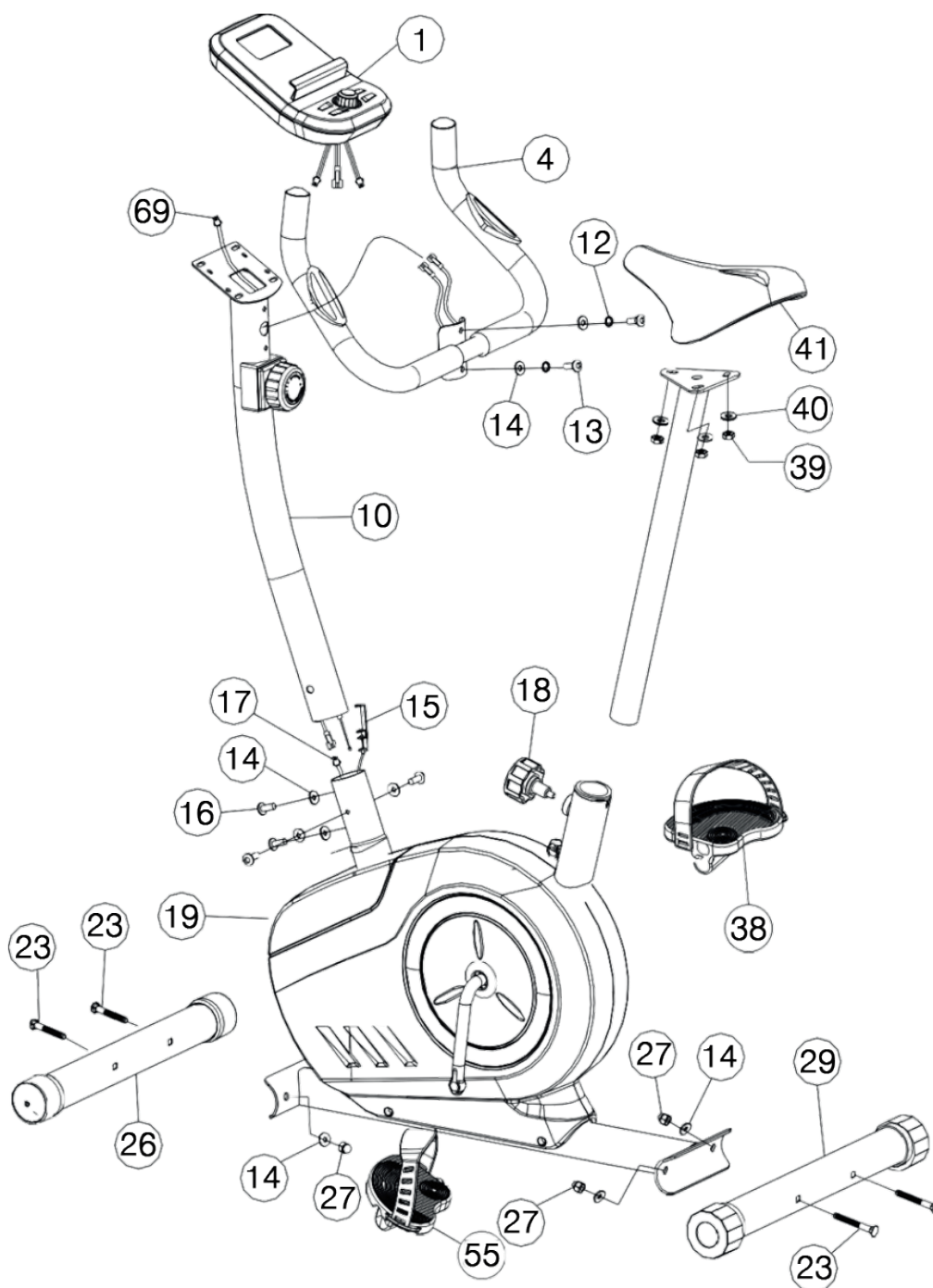
Tätä laitetta käytettäessä tulee aina noudattaa tiettyjä perusturvatoimia, muun muassa seuraavia. Lue kaikki ohjeet huolellisesti.

- Lämmitä aina koko kehosi ennen treeniä välttääksesi lihasvammoja. Treenin jälkeen suositellaan rentoutumisharjoituksia.
- Varmista ennen käyttöä, ettei mikään osa ole vaurioitunut ja että kaikki osat on asennettu oikein.
- Tämä laite tulee sijoittaa tasaiselle alustalle käytön ajaksi. Mattoa tai lattiasuojaa suositellaan.
- Käytä tarkoitukseen sopivia vaatteita tätä laitetta käyttäessäsi; älä käytä vaatteita tai kenkiä, jotka voivat tarttua kiinni laitteeseen.
- Älä yritä korjata tai huoltaa laitetta itse muilla tavoin, kuin mitä tässä käyttöohjeessa määritetään. Ongelmatilanteissa ota yhteyttä valtuutettuun huoltokorjaamoon.
- Älä käytä tätä laitetta ulkona.
- Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.
- Ainoastaan yksi henkilö kerrallaan saa käyttää tätä laitetta.
- Pidä lapset ja kotieläimet poissa laitteen läheisyydestä käytön aikana.
- Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan aikuisten käyttöön.
- Laitteen ympärillä tulee olla vähintään 2 metriä vapaata tilaa, jotta voidaan varmistua sen käytön turvallisuudesta.
- Mikäli koet treenin aikana rintakipuja, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, keskeytä treeni ja ota yhteyttä lääkäriin ennen treenin jatkamista.

- Tämän laitteen maksimikuormitus on 100 kg.

VAROITUS: Ennen kuin aloitat harjoitusohjelman, ota yhteyttä lääkäriisi. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille sekä henkilöille, joilla on aikaisempia tai tämänhetkisiä terveysongelmia. Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen kuntopyörän käyttämistä.

LUETTELO OSISTA



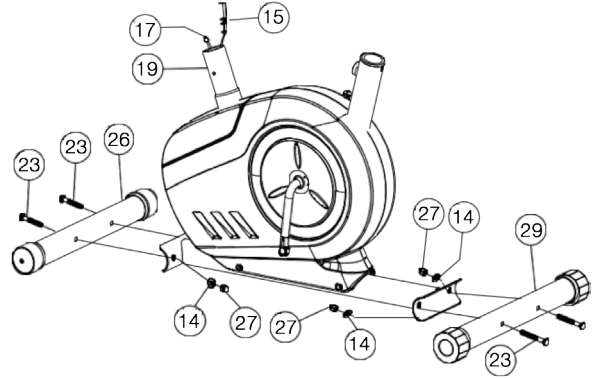
LAITTEISTON PAKKAUSLISTA

1. Pultti M8*65
2. Aluslevy $\phi 8.2 * \phi 20 * 1.5R28$
3. Mutteri M8
- Ruuviavain
- Kuusiokoloavain

KOKOAMISOHJEET

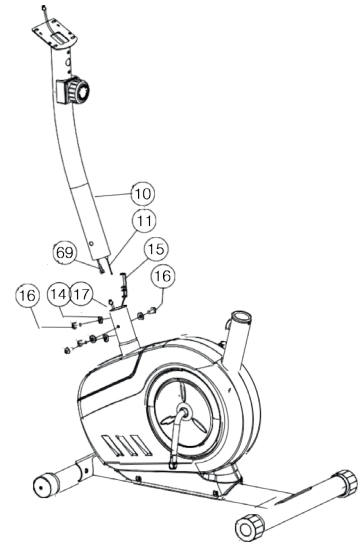
1. Asenna etummaisets ja takimmaisets tukijalat

Löysää tukijalkojen ruuvit (nro 28 ja 29), aseta ne vastaaviin uriin ja kiristä jokainen jalka muttereilla tai pulteilla.



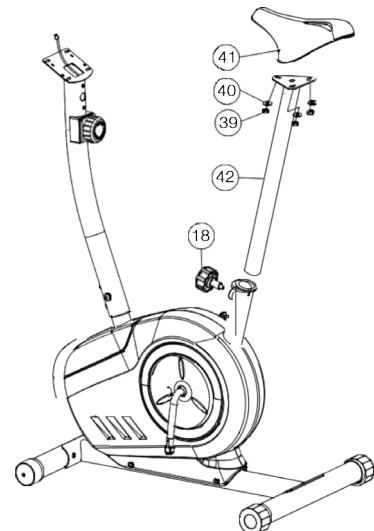
2. Asenna statiivi

Löysää statiivin ruuvit (nro 16). Liitä vastuksensäätö (nro 11) kaapeliinsa (nro 15). Liitä anturikaapeli (nro 69) alempaan anturikaapeliin (nro 14), sijoita sitten statiivi pääyksikköön ja varmista, että se on kunnolla kiinni.



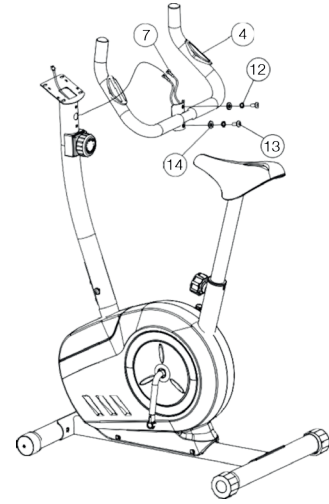
3. Asenna istuinosa ja satula

Löysää satulan ruuvit, aseta satula levyn päälle ja kiinnitä kunnolla. Sijoita sitten satulaosa (nro 42) pääyksikköön ja kiinnitä korkeudensäätönupin avulla (nro 18).



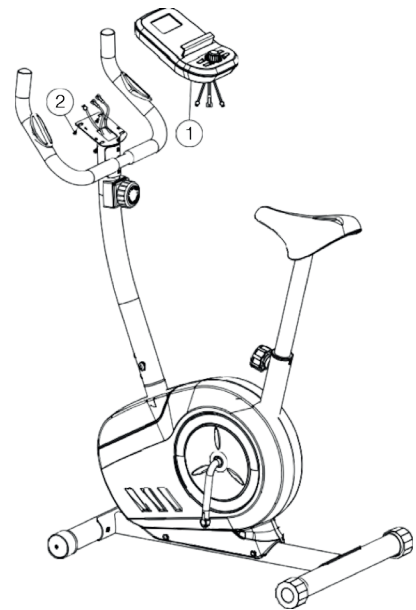
4. Asenna ohjaustanko

Löysää statiiivin ruuvit ja vedä johdot ulos statiiivin yläosasta. Aseta sitten ohjaustanko vastaaviin uriin statiiivissa, kiinnitä pulteilla ja tiivisteillä.



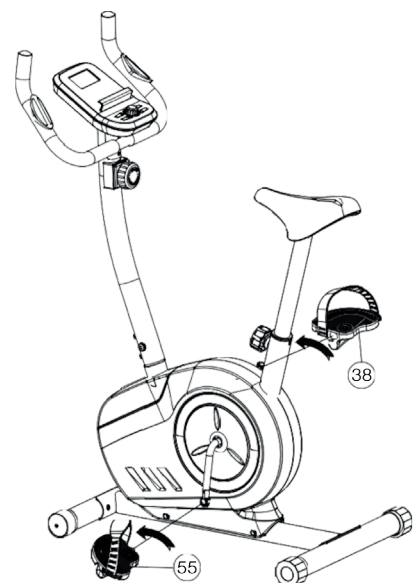
5. Asenna monitori

Löysää monitorin ruuvit, liitä statiiivin kaapelit vastaaviin monitorin kaapeleihin. Kiinnitä monitori statiiiviin ruuviavaimella.

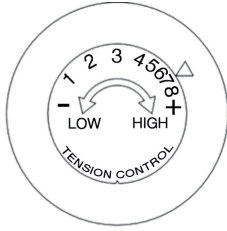


6. Asenna polkimet

Kiinnitä oikea ja vasen poljin vastaavaan akseliin (vasen poljin vasemmanpuolisella kierteellä ja oikea poljin oikeanpuolisella kierteellä).



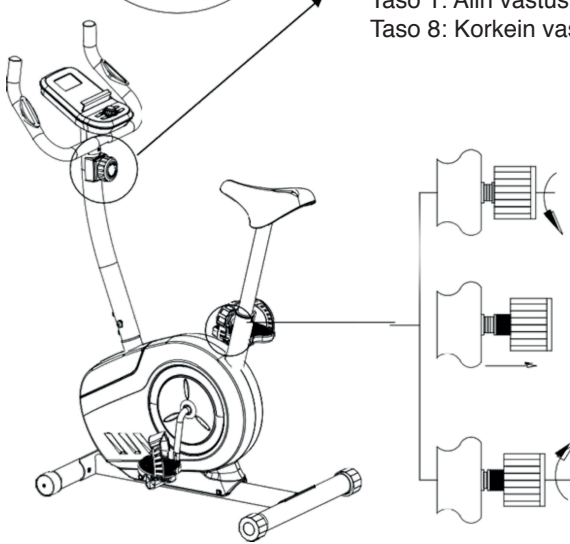
KÄYTTÖOHJEET



VASTUKSEN SÄÄTÖ

Säätääksesi vastuksen käännä vastuksensäätönappia (nro 18), joka sijaitsee monitorin alla. Lisätäksesi vastusta käännä myötäpäivään (+) ja vähentääksesi vastusta käännä vastapäivään (-).

Taso 1: Alin vastus
Taso 8: Korkein vastus



SÄÄDÄ SATULAN KORKEUS

- Löysää nuppia.
- Säädä haluttuun korkeuteen.
- Kiristä nuppia.

TIEDOT

PAINIKKEET:

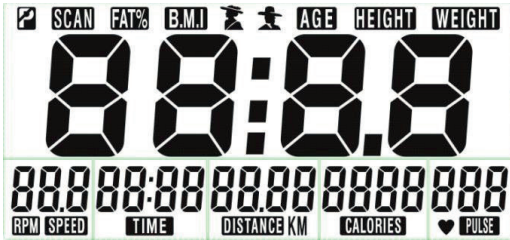
MODE	Vahvista asetukset.
Säädin - UP	Käännä oikealle (tai paina sitä) valitaksesi henkilökohtaiset asetukset ja säätääksesi toimintoja.
Säädin - DOWN	Käännä oikealle (tai paina sitä) valitaksesi henkilökohtaiset asetukset ja säätääksesi toimintoja.
RESET	Tyhjennä kaikki asetetut toiminnot. Paina RESET-painiketta ja pidä sitä pohjassa 2 sekuntia.
TOTAL RESET	Käynnistä laite uudelleen.
RECOVERY	Sykemittari.
BODY FAT	Käynnistä tai lopeta kehon rasvan mittaus.

TOIMINNOT:

SCAN:	Näyttää kaikki toiminnot TIME□DISTANCE□CALORIES□PULSE□ RPM/SPEED jaksoissa.
RPM:	Näyttää poljetut kierrokset minuutissa. RPM ja SPEED näkyvät joka kuudes sekunti treenin alusta lähtien.
SPEED:	Näyttää käyttäjän treeninopeuden.
TIME:	1. Voit käyttää säädintä asettaaksesi tavoiteaikasi 0:00 - 99:50, laskemaan alaspäin. 2. Käyttäjä voi asettaa sen itse tai sitä voidaan käyttää myös ajan laskemiseen automaattisesti.
DISTANCE:	1. Voit käyttää säädintä asettaaksesi tavoite-etäisyyden 0.00 - 99.50, laskemaan alaspäin. 2. Käyttäjä voi asettaa sen itse tai sitä voidaan käyttää myös etäisyyden laskemiseen automaattisesti.
CALORIES:	1. Voit käyttää säädintä asettaaksesi poltettujen kalorien tavoitemäärän 0 – 9990, laskemaan alaspäin. 2. Käyttäjä voi asettaa sen itse tai sitä voidaan käyttää myös kalorien laskemiseen automaattisesti.
BODY FAT	STOP-tilassa paina BODY FAT -painiketta aloittaaksesi mittauksen. Mittauksen aikana käyttäjän tulee pitää molemmat kätensä kahvoilla. LCD-näyttö näyttää “-” “-” “-” “-” “-” “-” “-” “-” 8 sekunnin ajan, kunnes mittaus on valmis. LCD-näyttö näyttää BMI, FAT % 3 sekunnin intervalleissa.

KÄYTTÖ

1. Asenna kaksi 1.5V #3 paristoa. Tämän jälkeen tulee näyttöön näkymään "Kuva 1" ja kuuluu suriseva ääni. Aseta henkilökohtaiset tiedot ja paina "MODE"-painiketta vahvistaaksesi. Tämän jälkeen näyttö näyttää seuraavan vaiheen valikossa, joka on nähtävissä Kuvassa B..



Kuva A



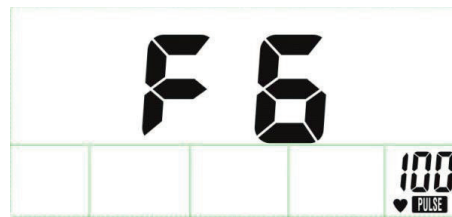
Kuva B

2. Siirry TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE -asetuksiin. Ollessasi tietyssä asetuksessa, esimerkiksi ajan asettamisessa, vilkkuu ajan arvo. Käytä säädintä säätääksesi arvo ja paina "MODE"-painiketta vahvistaaksesi. DISTANCE, CALORIES ja PULSE -asetukset toimivat samoin kuten TIME-asetus.
3. Jokainen arvo, joka lähetetään monitoriin, näytetään niin, että TIME, DISTANCE, CALORIES alkaa laskea, kuten Kuvassa C on nähtävissä. Jos joku näistä on asetettu tiettyyn tavoitteeseen, alkaa treenin alkaessa lähtölaskenta. Kun tavoite on saavutettu, monitori piippaa 8 sekunnin ajan. Jos treeni aloitetaan uudestaan tämän jälkeen, alkaa laskenta nollasta ylöspäin. Paina "MODE"-painiketta vahvistaaksesi ja jatka seuraavaan asetukseen.
4. "SCAN"-tilassa, joka näkyy Kuvassa C, tulee RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE näkymään näytössä joka kuudes sekunti.



Kuva C

5. Voit painaa "MODE"-painiketta valitaksesi yksittäisiä toimintoja, lukuun ottamatta RPM ja SPEED -toimintoja.
6. RECOVERY□
 - (1) Painaessasi "RECOVERY"-painiketta, RECOVERY-toiminto aktivoituu. Tässä tilassa toimivat ainoastaan PULSE ja TIME, muut toiminnot eivät näy eikä anturi ole käytettävissä. TIME laskee alaspäin "00:60", pulssisignaali vilkkuu kuten käyttäjän pulssi. Kun aika on laskettu alas "0" asti, näkyy F1~F6. (F1 on paras, F6 on huonoin).
 - (2) LCD-näyttö näyttää: (RECOVERY alkuarvo & lopputulos)



- (3) Jos laskenta ei yllä 0:00 asti eikä ole pulssisignaalia, tällöin mittaus ei ole valmis ja näytön täytyy näyttää F6.
- (4) Jos painat RECOVERY-painiketta, ennen kuin laskenta saavuttaa kohdan 0:00, mittaus päättyy ja näyttö palaa päävalikkoon.

Huomaa:

1. Jos lopetat treenin 4 minuutiksi, tulee näyttö sammumaan. Voit painaa mitä tahansa painiketta käynnistääksesi sen uudelleen ja aikaisempi arvo palautuu. (Jos paristot asennetaan uudelleen, asetetut arvot häviävät).
2. Jos näyttö ei näytä normaalisti, asenna paristot uudelleen ja käynnistä jälleen.
3. Paristot: 1.5V UM-3 tai AA (2 kpl).

HOITO JA HUOLTO

Kuten aina mekaanisten laitteiden ollessa kyseessä, suosittelemme sinua tarkistamaan kaikki osat, jotka saattavat irrota käytön aikana. Tarkista kaikki kuntopyöräsi osat, keskittyen ruuveihin, muttereihin, istuimeen, polkimiin ja kierrekorkkeihin varmistaaksesi, että ne ovat edelleen kunnolla paikoillaan ja toimivat moitteettomasti. Kaikki osat, jotka osoittautuvat olevan löysiä tai eivät toimi oikealla tavalla, tulee hoitaa kuntoon ennen laitteen käyttöä. Osat tulee tarkistaa säännöllisesti 2-4 viikon välein, riippuen siitä, kuinka usein käytät kuntopyörääsi. Oman turvallisuutesi vuoksi tutki kuntopyöräsi ennen jokaista käyttökertaa varmistaaksesi, että se on turvallinen käyttää. Näin vältät mahdollisia vahinkoja, jotka saattavat seurata irtonaisista tai viallisista osista.

Jos et tarkista, ettei laitteessa ole irrallisia tai viallisia osia, tämä saattaa johtaa henkilövahinkoihin tai laitteen vaurioitumiseen. Jos haluat puhdistaa laitteen, käytä ainoastaan erittäin mietoja puhdistusaineita. Älä käytä puhdistusaineita, jotka sisältävät valkaisuaineita tai ammoniakkeja, sillä ne saattavat vahingoittaa laitteen pintaa.

Huomaa, ettei mikään neste saa päästä kosketuksiin kuntopyörän sisäisten osien tai sen tietokoneen kanssa, sillä se saattaa vioittaa laitetta. Varmista treenatessasi, ettei hikipisaroita putoa laitteen päälle, sillä ne saattavat vahingoittaa muovi- ja metallipintoja.

ONGELMANRATKAISU

1. Varmista, että kaikki ruuvit ja mutterit on kunnolla kiristetty, ja että pyörivillä osilla on vapaa liikkumatila.
2. Puhdista laite saippualla ja hieman kostealla rievulla. Älä käytä puhdistukseen liuottimia tai hankaavia aineita.

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Runko on epävaka.	1. Lattia ei ole tasainen tai tukijalkojen alla on esineitä. 2. Takimmaisista tukijalkoista ja päätykappaleista ei ole säädetty tasaisesti kokoonpanon yhteydessä.	1. Poista esineet. 2. Säädä takimmaisista tukijalasta ja päätykappaleista.
Ohjaustanko tärisee.	Ruuvit ovat löysällä.	Kiristä ruuvit.
Voimakkaita ääniä liikkuvista osista.	Osia ei ole kiinnitetty kunnolla.	Avaa suojuksen ja säädä.
Ei vastusta käytettäessä..	1. Vastuksen intervalli nousee. 2. Vastussäädin on vahingoittunut. 3. Hihna luistaa. 4. Kuulalaakeri on vahingoittunut.	1. Avaa suojuksen ja säädä. 2. Vaihda vastussäädin. 3. Avaa suojuksen ja säädä. 4. Vaihda kuulalaakeri.



Champion®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@championnordic.se

Designed in Sweden | Assembled in China



