

FRONTIER

FMC110

USER MANUAL



EN - English
SV - Svenska
DA - Danske
NO - Norsk
FI - Suomi

Read this Manual carefully before use

IMPORTANT SAFEGUARDS

Read all instructions carefully before using this product. Keep this manual for future reference. Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

- EN
1. Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
 2. Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
 3. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine to avoid dirt and etc.
 4. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
 5. DO NOT use aggressive cleaning articles to clean the machine, only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
 6. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
 7. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
 8. This machine can be used for only one person's training at a time.
 9. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
 10. If you have a feeling of dizziness, sickness, or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor asap.
 11. Children or mentally/physically disabled persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
 12. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage.
 13. Maximum user's weight: 100KG

WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. this is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

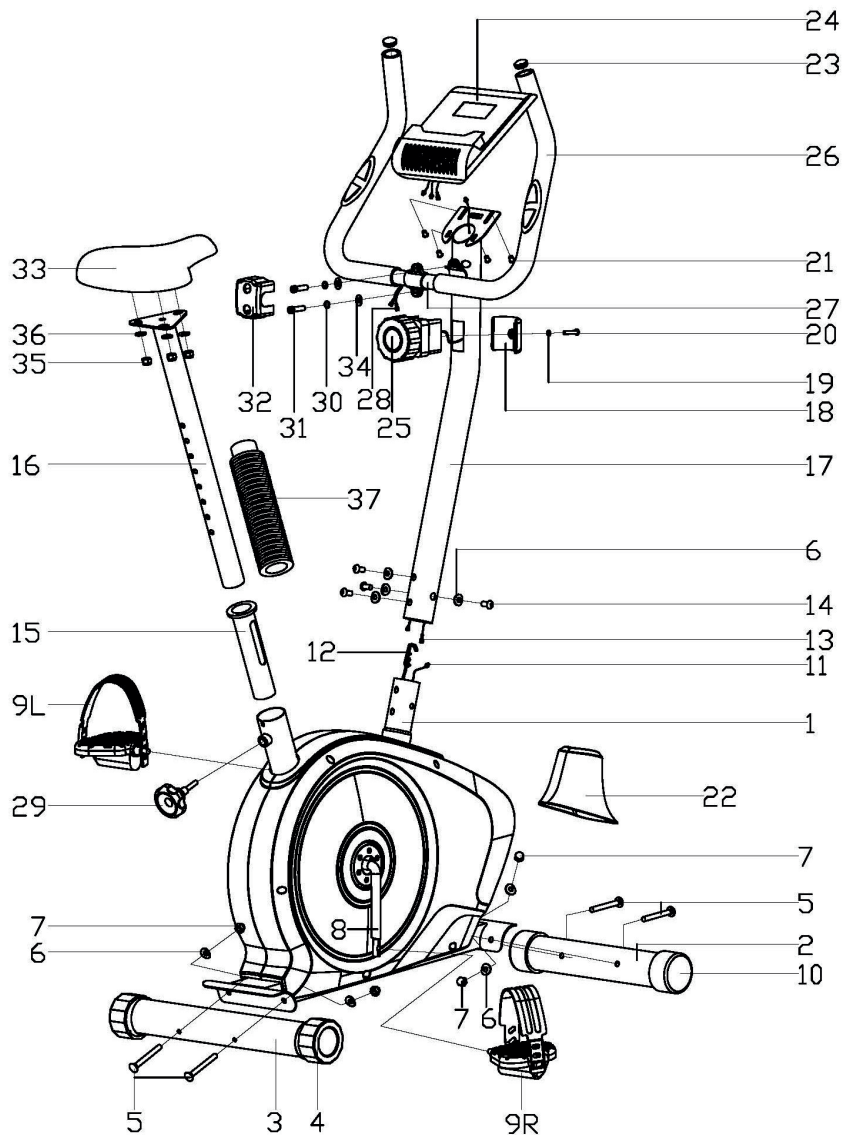
Parts

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	19	Flat washer	1
2	Front Stabilizer	1	20	Cross pan head screw	1
3	Rear Stabilizer	1	21	Cross pan head screw M4x10	4
4	Rear End Caps	2	22	Handlebar post cover	1
5	Carriage bolt M8xL74	4	23	Round end cap	2
6	Arc Washer	8	24	Computer	1
7	Acorn nut M8	4	25	Tension controller	1

8	Crank	1	26	Foam grip	2
9L/R	Pedal	1 pr.	27	Handlebar	1
10	Front End Caps	2	28	Pulse wire	2
11	Sensor wire	1	29	Knob	1
12	Tension Cable	1	30	Spring washer D8	2
13	Extension Wire	1	31	Inner hex bolt M8x30	2
14	Inner hex bolt M8x16	4	32	Handlebar Chuck Cover	1
15	Saddle bushing	1	33	Saddle	1
16	Saddle post	1	34	Flat washer D8	2
17	Handlebar Post	1	35	Nylon nut M8	3
18	Tension control cover	1	36	Flat washer D8	3
			37	Bellow	1

NOTE: Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.



Assembly instruction

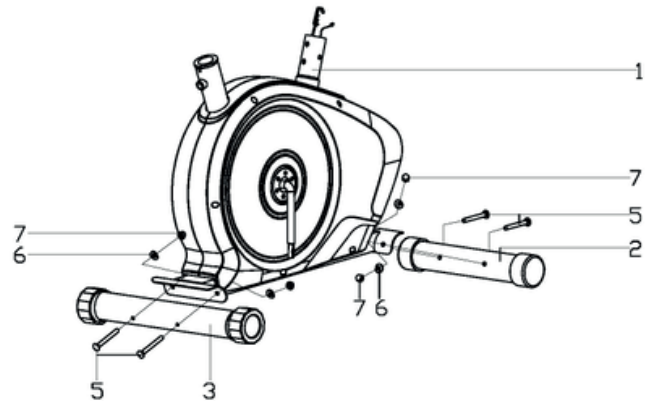
Before assembling, make sure that you have enough space around the item. Use the supplied tooling for assembling, before assembling please check whether all needed parts are available. It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

EN

STEP 1

Attach the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) with the carriage bolts (5), arc washers (6) and acorn nuts (7) as shown.

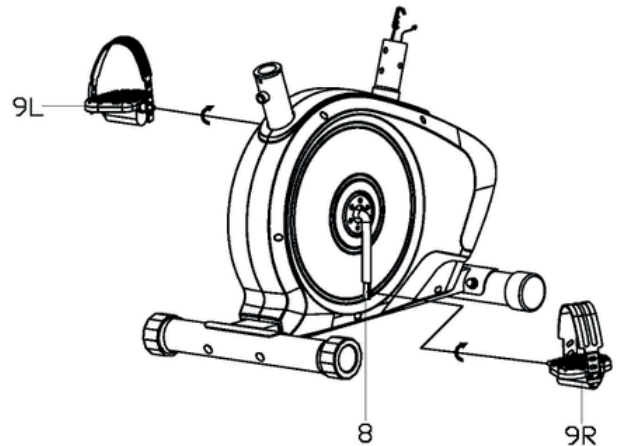
NOTE: The Leveler end caps of the rear stabilizer can be ADJUSTED to keep the equipment stable.



STEP 2

Attach the pedals (9L/R) to the Crank (8L/R) respectively, viewed from the rider's exercising position. Always make sure the pedals are securely tightened before any exercise.

NOTE: Both pedals are labeled, L for left and R for right. To tighten the left pedal COUNTERCLOCKWISE and the right pedal CLOCKWISE.

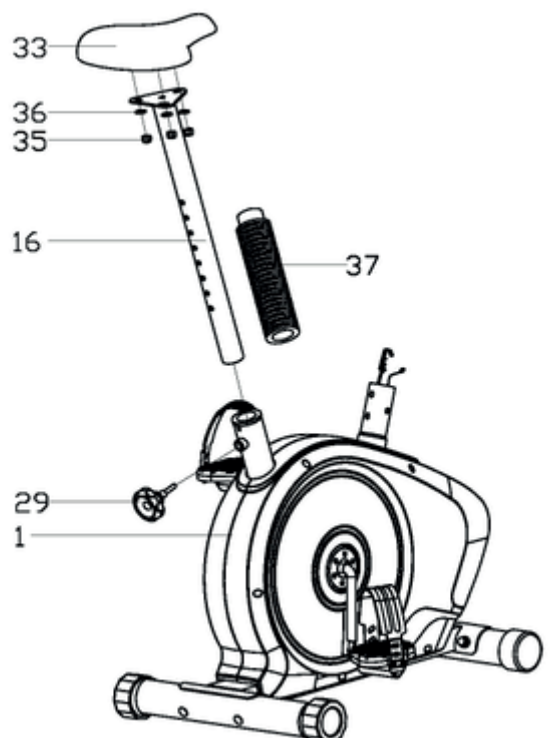


STEP 3

Attach the saddle (33) to the saddle post (16) with the nylon nut (35) and flat washer (36) as shown.

And then insert the bellow (37) to the Extension plastic (16). Finally, insert the saddle post (16) into the main frame (1) with the knob (29) at a proper height as shown.

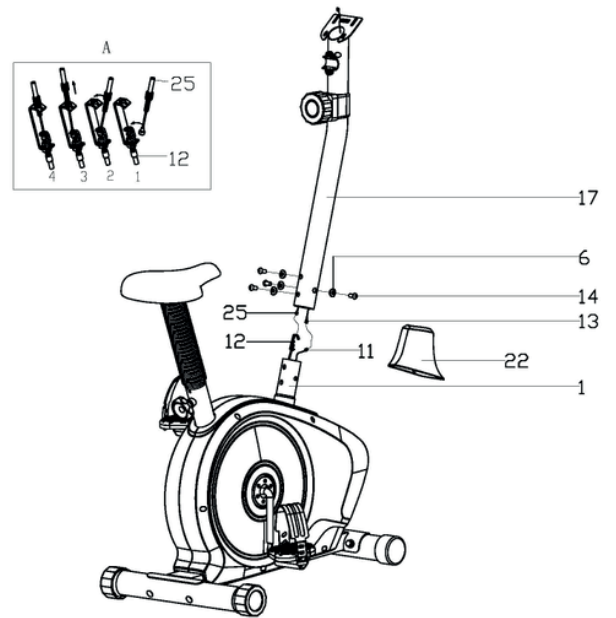
NOTE: Please make sure the saddle (33) tightens in the saddle post (16) when do exercise.



STEP 4

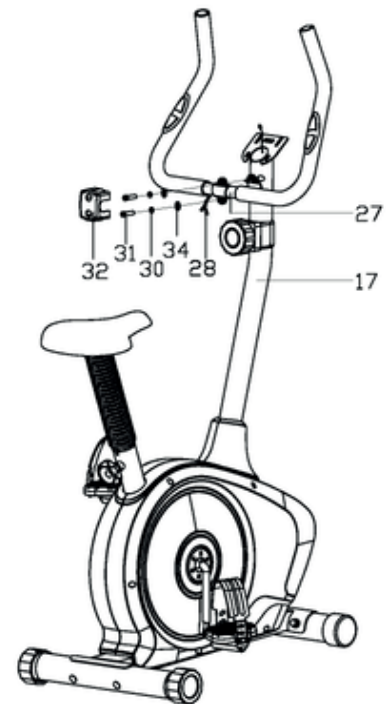
Insert the handlebar post cover (22) into the handlebar post (17); and connect the Extension Wire (13) with the sensor wire (11), at the same time, hook the tension cable (12) to the cable from tension controller (25).

After making sure the wires are well connected, then fix the handlebar post (17) to the main frame (1) with the Inner hex bolts (14) and arc washers (6).



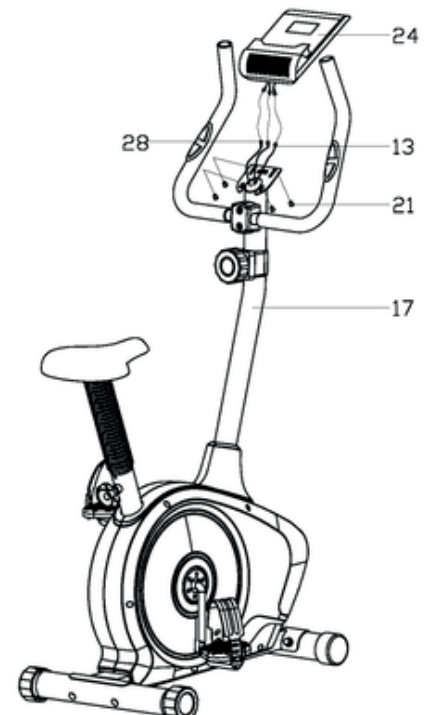
STEP 5

Feed the pulse wire (28) out of the handlebar post (17) through the top of the computer bracket. Attach the handlebar (27) to the handlebar post (17) with the inner hex bolt (31), spring washer (30) and flat washer (34), and then cover the handlebar chuck cover (32) as shown.



STEP 6

Connect all the wires (13 & 28) to the wires come from the computer (24), and then install the computer (24) onto the computer bracket on the top of the handlebar post (17) with the cross pan head screw (21) as shown.



Display

Specifications

TIME	00:00-99:59
SPEED(SPD)	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE	0.00-9999KM (ML)
CALORIES	0.0-9999KCAL
ODOMETER(ODO)	0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL)	40~240BPM

Key functions

MODE:	This key lets you to select and lock on to the function you want
SET:	Data establish for "TIME" "DISTANCE" "CALORIES", "PULSE"
CLEAR (RESET):	Reset the value to zero
ON/OFF (START/STOP):	Pause, Start/STOP

Operation procedures

AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it senses an input from the speed sensor. The system turns off automatically when the speed has no signal input, or no key are pressed for approximately 4 minutes.

RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

MODE

Press the MODE key when the pointer marks the function you want, which begins blinking.

TIME

Press the MODE key until pointer locks on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

SPEED

Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.

DISTANCE

Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

CALORIE

Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

ODOMETER

Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.

PULSE

Press the MODE key until the pointer advance to PULSE. User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both contact pads and wait for 30 seconds for accurate reading.

SCAN

Automatically display changes every 4 seconds.

BATTERY

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

Care and maintenance

EN

- As with all mechanical equipment, we recommend checking all parts that may become loose with use. Check all parts of the magnetike bike, concentrating on screws, nuts, seat, pedals and caps, making sure they are still tight and functioning correctly. The parts should be checked on a regular basis.
- 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 **machine** or the **display**, as this may lead to defects.

Warranty

Frontier guarantees that this product is free from manufacturing defects in terms of materials and workmanship during a period of 2 years in Sweden, Norway, Denmark and Finland. This warranty period begins on the day the product is purchased or delivered. Frontier has no obligation to repair or replace products that are not accompanied by a valid proof of purchase. This warranty applies only to products purchased and used for home use and does not cover damage resulting from abuse, failure to comply with the instructions from Frontier, cases in which the product has been modified or subjected to unauthorized repair, improper packaging on the part of the owner, normal wear and tear, or improper handling on the part of a transport company.

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.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se



VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER

Läs igenom alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna bruksanvisning för framtida behov. Innan du påbörjar monteringen ska du plocka ur alla delar ur förpackningen och kontrollera att delar som finns listade är levererade. Montering av produkten beskrivs i följande steg och illustrationer.

SV

1. Kontrollera att alla skruvar, muttrar och delar är ordentligt åtdragna och försäkra dig om att träningsmaskinen är i gott skick innan du använder den för första gången.
2. Placera maskinen på ett torrt och plant underlag och håll den skyddad från fukt och vatten.
3. Lägg ut ett lämpligt underlag (t.ex. gummimatta, träplatta etc.) under maskinen för att undvika fläckar eller liknande.
4. Ta bort alla föremål som befinner sig inom 2 meter från maskinen innan du påbörjar träningen.
5. Använd INTE starka rengöringsprodukter för att rengöra maskinen och använd bara de medföljande verktygen eller egna lämpliga verktyg för att montera maskinen eller reparera dess delar. Torka av eventuell svett från maskinen direkt efter avslutad träning.
6. Din hälsa kan påverkas negativt av felaktig eller överdriven träning. Du bör alltid konsultera en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. En läkare kan avgöra vilka som är de maximala inställningarna (puls, watt, träningspassets längd osv.) för dina personliga förutsättningar och kan vägleda dig under träningen. Den här maskinen är inte lämplig för terapeutiskt ändamål.
7. Använd endast maskinen om den fungerar korrekt. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer.
8. Den här maskinen är utformad för att användas av en person åt gången.
9. Använd kläder och skor som är anpassade för träning när du använder maskinen. Använd ett par tränings skor som är lämpliga för träningsmaskinen.
10. Om du upplever yrsel, sjukdom eller andra onormala symtom, avsluta träningen och kontakta en läkare så snart som möjligt.
11. Barn eller psykiskt/fysiskt funktionshindrade personer ska endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd.
12. Kraften i maskinen ökar genom att öka hastigheten och sjunker genom att sänka hastigheten. Maskinen är utrustad med ett justerbart vred som dessutom kan hjälpa dig att anpassa motståndet. Minska motståndet genom att vrida vredet mot steg 1 och öka motståndet genom att vrida på vredet mot högre steg. Användarens maxvikt: 100 kg

VARNING: Konsultera en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är extra viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder någon typ av träningsutrustning.

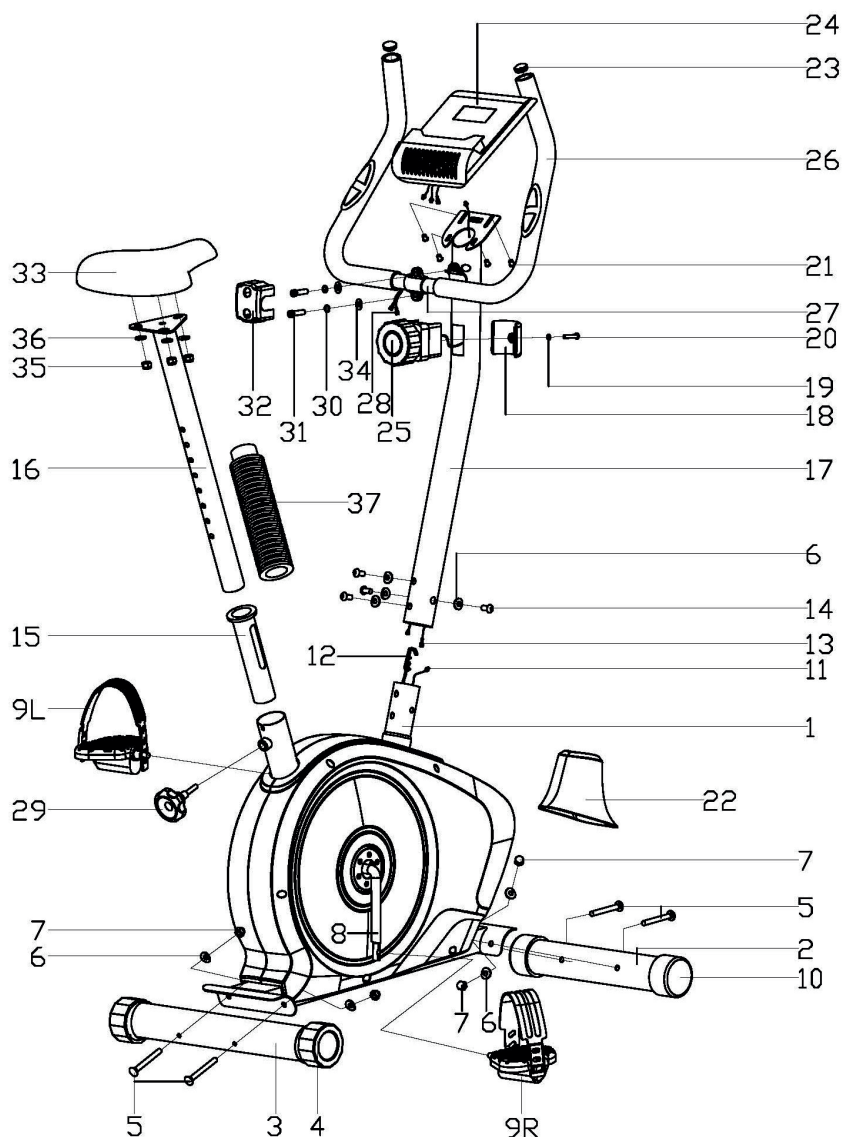
Delar

Nr.	BESKRIVNING	Antal	Nr.	BESKRIVNING	Antal
1	Ram	1	19	Platt bricka	1
2	Främre stöd	1	20	Skruv med krysspår	1
3	Bakre stöd	1	21	Skruv med krysspår M4×10	4
4	Ändstycke bak	2	22	Skydd för styrcyl	1
5	Skruv M8×L74	4	23	Runt ändstycke	2
6	Välvd bricka	8	24	Dator	1
7	Kupolmutter M8	4	25	Belastningssystem	1

8	Vevparti	1	26	Grepp av skum	2
9L/R	Pedal	1 par	27	Styre	1
10	Ändstycke fram	2	28	Pulssensorkabel	2
11	Sensorkabel	1	29	Vred	1
12	Belastningsvajer	1	30	Fjäderbricka D8	2
13	Förlängningskabel	1	31	Insexskruv M8x30	2
14	Insexskruv M8x16	4	32	Bygelskydd till styre	1
15	Bussning	1	33	Sadel	1
16	Sadelstolpe	1	34	Plan bricka D8	2
17	Styrstam	1	35	Nylonmutter M8	3
18	Skydd för belastnings-systemet	1	36	Platt bricka D8	3
			37	Bälg	1

OBS: De flesta av komponenterna listade ovan är separat packade, medan vissa av delarna levereras förmonterade. I dessa fall behöver du demontera delarna igen, för att sedan återmontera dem på korrekt sätt.

Följ monteringsanvisningarna steg för steg och notera eventuella förmonterade delar.



Monteringsanvisningar

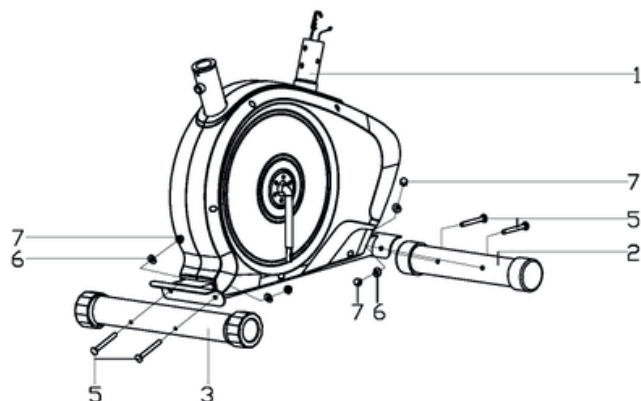
Se till att du har tillräckligt med fritt utrymme omkring dig innan du påbörjar monteringen. Använd de medföljande monteringsverktygen och kontrollera att samtliga delar är levererade innan du påbörjar monteringen. Vi rekommenderar att du tar hjälp av en eller flera personer vid monteringen för att undvika eventuella skador.

SV

STEG 1

Montera det främre stödet (2) och det bakre stödet (3) på ramen (1) med vagnskruvarna (5), de välvda brickorna (6) och kupolmuttrarna (7) enligt illustrationen.

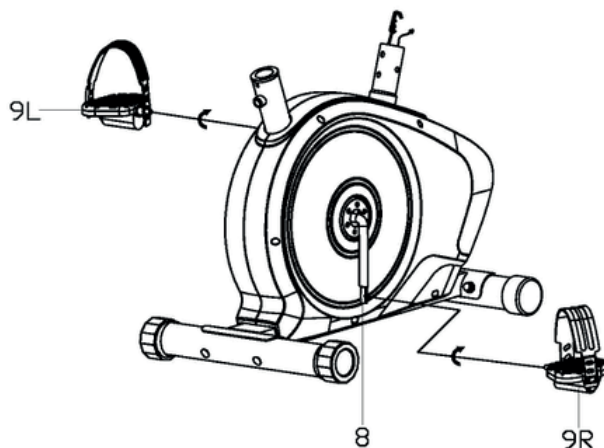
OBS: Ändstyckena för det bakre stödet kan användas för att JUSTERA maskinen och säkerställa att den står stabilt.



STEG 2

Skruva fast respektive pedala (9L/R) på vevpartiet (8L/R), utifrån cyklistens position. Kontrollera alltid att pedalerna är ordentligt åtdragna innan du börjar träna.

OBS: Pedalerna är märkta med L för vänster och R för höger. Vänsterpedalen ska dras åt moturs och högerpedalen ska dras åt medurs.

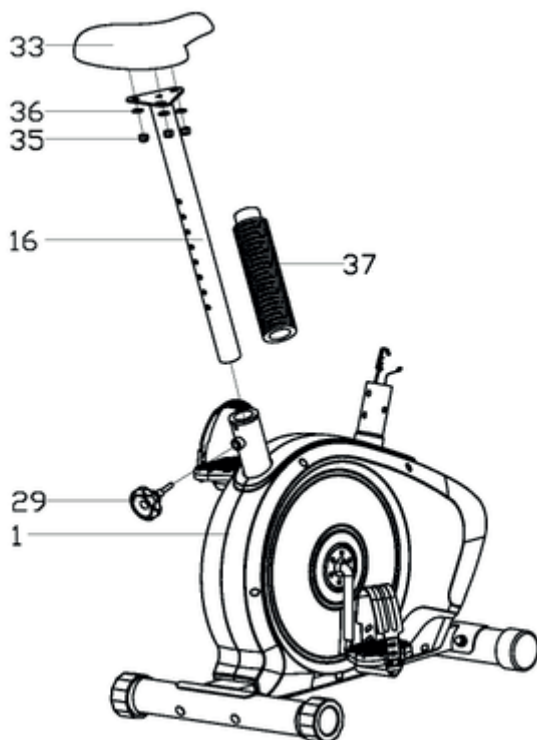


STEG 3

Montera sadeln (33) på sadelstolpen (16) med nylonmuttern (35) och den platta brickan (36) enligt illustrationen.

Trä sedan bälgen (37) över sadelstolpen (16) och avsluta med att föra ner sadelstolpen (16) i ramen (1) med vredet (29) på anvisad höjd.

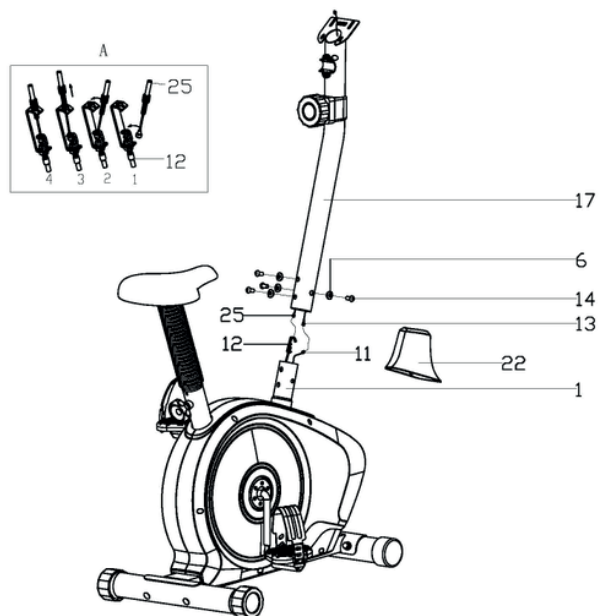
OBS: Se till att sadeln (33) är ordentligt åtdragen i sadelstolpen (16) när du tränar.



STEG 4

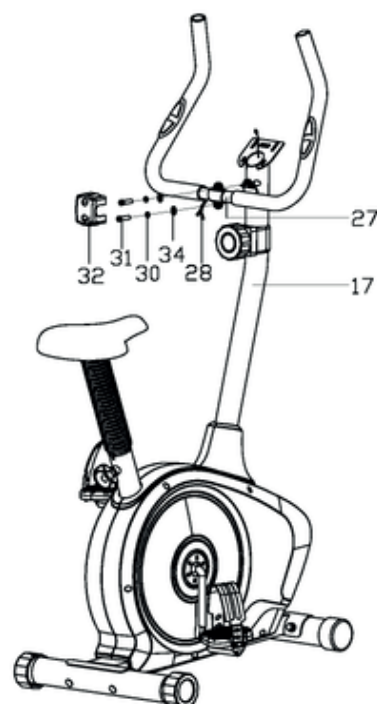
Montera skyddet för styrstammen (22) på styrstammen (17); koppla sedan samman förlängningskabeln (13) med sensorkabeln (11) och haka samtidigt fast belastningsvajern (12) på kabeln tillhörande belastningsystemet (25).

När du har kontrollerat att ledningarna är väl anslutna fixerar du slutligen styrstammen (17) på ramen (1) med de medföljande insexskruvarna (14) och välvda brickorna (6).



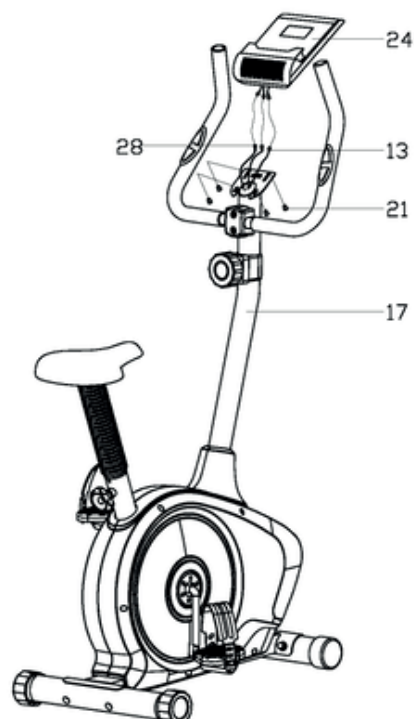
STEG 5

Led pulssensorkabeln (28) ut ur styrstammen (17) genom den övre delen av datorfästet. Fäst styret (27) på styrstammen (17) med insexskruven (31), fjäderbrickan (30) och den platta brickan (34) och fäst sedan bygelskyddet på styret (32) enligt illustrationen.



STEG 6

Anslut samtliga kablar (13 & 28) till de kablar som tillhör datorn (24) och montera sedan datorn (24) i datorfästet högst upp på styrstången (17) med hjälp av skruven med krysspår (21) enligt illustrationen.



Specifikationer

TIME	00:00-99:59
SPEED(SPD)	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE	0.00-9999KM (ML)
CALORIES	0.0-9999KCAL
ODOMETER(ODO)	0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL)	40~240BPM

Huvudfunktioner

MODE:	Denna knapp ger dig möjlighet att välja och fastställa den funktion du önskar
SET:	Ställ in data för "TID" "AVSTÅND" "KALORIER", "PULS"
CLEAR (RESET):	Återställ värdet till noll
ON/OFF (START/STOP):	Paus, Start/STOPP

Användning

AUTO ON/OFF (AUTOMATISK PÅ/AV)

Systemet slås på när du trycker in en knapp eller när en signal skickas från hastighetssensorn. Systemet stängs av automatiskt när hastighetssensorn inte skickar ut några signaler eller om ingen knapp har använts på cirka 4 minuter.

RESET (ÅTERSTÄLL)

Enheten kan återställas genom att antingen byta batteri eller trycka ner MODE-knappen i 3 sekunder.

MODE (LÄGE)

Tryck på MODE-knappen när markören pekar mot den funktion du önskar, vilken då även kommer börja att blinka.

TIME (TID)

Tryck på MODE-knappen tills markören pekar mot TIME. Tidtagningen startar när du påbörjar träningen.

SPEED (HASTIGHET)

Tryck på MODE-knappen tills markören pekar mot SPEED. Den aktuella hastigheten visas.

DISTANCE (STRÄCKA)

Tryck på MODE-knappen tills markören pekar mot DISTANCE. Den uppnådda sträckan för respektive träningspass visas.

CALORIE (KALORIER)

Tryck på MODE-knappen tills markören pekar mot CALORIE. Kaloriförbränningen visas när träningen påbörjas.

ODOMETER (TRIPPMÄTARE)

Tryck på MODE-knappen tills markören pekar mot ODOMETER. Den totala sträckan för samtliga träningspass visas.

PULSE (PULS)

Tryck på MODE-knappen tills markören pekar mot PULSE. Användarens nuvarande hjärtfrekvens visas i slag per minut. Placera handflatorna på båda kontaktdynorna och vänta i 30 sekunder för korrekt avläsning.

SCAN (VÄXLA)

Displayen skiftar automatiskt var fjärde sekund.

BATTERY (BATTERI)

Om bilden inte visas korrekt på displayen kan du behöva byta batterier.

SV

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. Delarna bör kontrolleras regelbundet
- Om du vill göra rent 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 cykeln eller dess dator, eftersom detta kan leda till fel.

Garanti

Frontier garanterar att den här produkten är fri från tillverkningsdefekter vad gäller material och hantverk under 2 år i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Garantin börjar löpa den dag då produkten köps eller levereras. Frontier har ingen skyldighet att reparera eller ersätta produkter som inte åtföljs av ett giltigt inköpsbevis. Denna garanti gäller endast för produkter som köps och används för hemmabruk och omfattar inte skador som uppstår till följd av missbruk, misslyckande med att följa Frontiers instruktioner eller då produkten har modifierats eller utsatts för en ej godkänd reparation, felaktig emballering av ägaren, normalt slitage eller felhantering av ett transportföretag.

Korrekt avfallshantering

Denna symbol på produkten eller i instruktionerna betyder att den ska slängas separat från annat hushållsavfall när den inte fungerar längre. Inom EU finns separata återvinningssystem för avfall. Kontakta lokala myndigheter eller din återförsäljare för mer information.



FRONTIER

Frontier ©
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se



VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger produktet. Gem denne vejledning til fremtidig reference. Før monteringen skal du fjerne komponenterne fra kassen og kontrollere, at alle de anførte dele er leveret. Monteringsvejledningen er beskrevet i de følgende trin og illustrationer.

DA

1. Kontroller alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger, før du bruger maskinen for første gang, og sørg for, at apparatet er i sikker tilstand.
2. Placer apparatet på et tørt, plant sted væk fra fugt og vand.
3. Anbring et passende underlag (f.eks. en gummimåtte, træplade eller lignende) under apparatet for at undgå snavs og lignende.
4. Fjern eventuelle genstande inden for en radius på 2 meter omkring enheden, inden du træner.
5. Brug IKKE aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen. Brug kun de værktøjer, der følger med maskinen eller andet egnet værktøj, når du installerer maskinen eller reparerer dele af maskinen. Fjern sved fra maskinen, så snart du er færdig med at træne.
6. Dit helbred kan blive påvirket af forkert eller overdreven træning. Konsulter en læge, inden du starter et nyt træningsprogram. De kan definere maksimale indstillinger (hjerterefrekvens, watt, træningsvarighed osv.), så du kan træne dig selv op, og give dig præcise oplysninger til din træning. Maskinen er ikke egnet til terapeutiske formål.
7. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer.
8. Denne maskine kan kun bruges til træning af en person ad gangen.
9. Brug træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Vælg sko, der passer til denne maskine.
10. Hvis du føler dig svimmel, syg eller har andre unormale symptomer, skal du stoppe med at træne og kontakte en læge så hurtigt som muligt.
11. Børn eller psykisk/fysisk handicappede bør kun bruge maskinen under opsyn af en person, der kan give hjælp og råd.
12. Maskinkraften øges med hastighed og omvendt. Maskinen er udstyret med en knap til justering, der bruges til at tilpasse modstanden. Reducer modstanden ved at dreje modstandsknappen til trin 1. Øg modstanden ved at dreje modstandsknappen.
13. Maksimal brugervægt: 100 kg

ADVARSEL: Kontakt din læge, før du starter et nyt træningsprogram. Dette er især vigtigt for mennesker over 35 år eller for mennesker med allerede eksisterende sundhedsmæssige problemer. Læs alle instruktionerne, inden du bruger træningsudstyret.

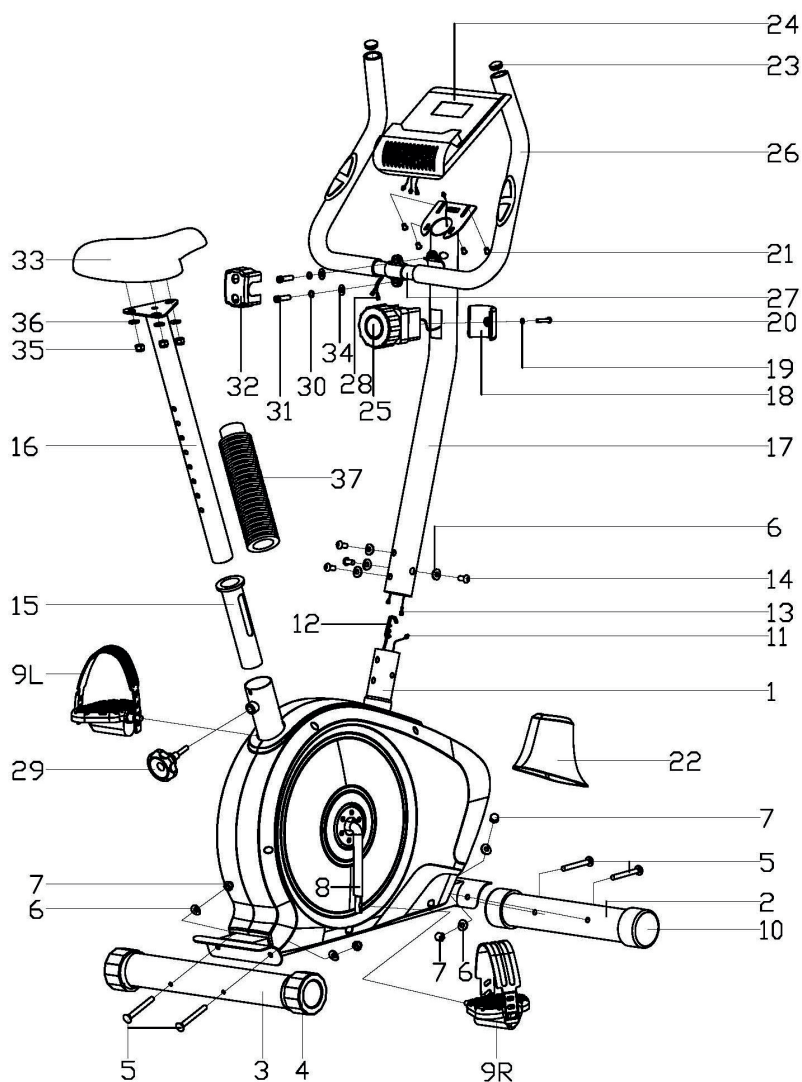
Deler

NR.	BESKRIVELSE	ANTAL	NR.	BESKRIVELSE	ANTAL
1	Hovedramme	1	19	Fladskive	1
2	Frontstabilisator	1	20	Skrue med stjernekruds	1
3	Bagerste stabilisator	1	21	Skrue med stjernekruds M4×10	4
4	Bagendedæksler	2	22	Styrestang med afdækning	1
5	Vognbolt M8×L74	4	23	Rundt bagdæksel	2
6	Buet skive	8	24	Computer	1
7	Hjilmøtrik M8	4	25	Modstandsregulator	1

8	Krumtap	1	26	Skumgreb	2
9L/R	Pedal	1 pr.	27	Styrestang	1
10	Frontdæksler	2	28	Pulsledning	2
11	Sensorledning	1	29	Knop	1
12	Modstandskabel	1	30	Låseskive D8	2
13	Forlængerledning	1	31	Indvendig sekskantet bolt M8x30	2
14	Indvendig sekskantet bolt M8x16	4	32	Styredæksel	1
15	Sædeforing	1	33	Sæde	1
16	Sædeafdækning	1	34	Fladskive D8	2
17	Styrestang	1	35	Nylonmøtrik M8	3
18	Modstandsregulator-dæksel	1	36	Fladskive D8	3
			37	Bælg	1

BEMÆRK: De fleste af de ovennævnte dele findes i en separat pakke, mens nogle dele allerede er forudinstalleret i de identificerede monteringsdele. I disse tilfælde skal du blot fjerne og installere delene som beskrevet i monteringsbeskrivelsen.

Henvi til de enkelte montagetrin og noter al forudinstalleret hardware.



Monteringsinstruktion

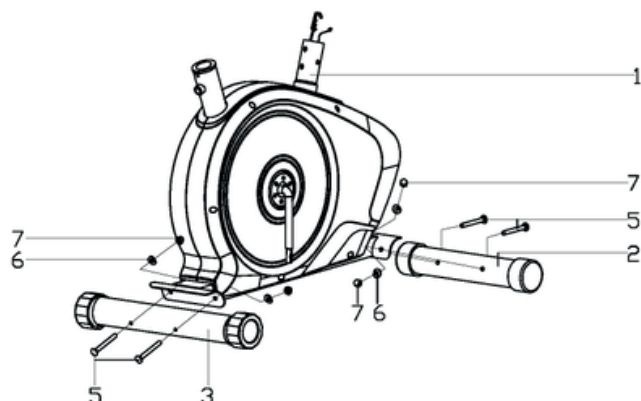
Inden montering skal du sikre dig, at du har plads nok omkring emnet. Brug det medfølgende værktøj til samling. Før montering skal du kontrollere, om alle nødvendige dele er tilgængelige. Det anbefales, at denne maskine samles af to eller flere personer for at undgå mulig skade.

DA

TRIN 1

Fastgør den forreste stabilisator (2) og den bageste stabilisator (3) til hovedrammen (1) med vognboltene (5), bueskiver (6) og hjulmøtrikker (7) som vist

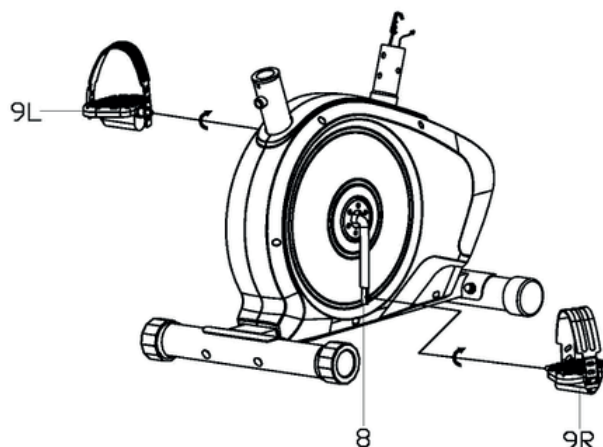
BEMÆRK: Bagdækslerne på den bageste stabilisator kan JUSTERES, så udstyret forbliver stabilt.



TRIN 2

Fastgør pedalerne (9L/R) til henholdsvis krumtappen (8L/R) set fra brugerens træningsposition. Sørg altid for, at pedalerne er strammet ordentligt inden træning.

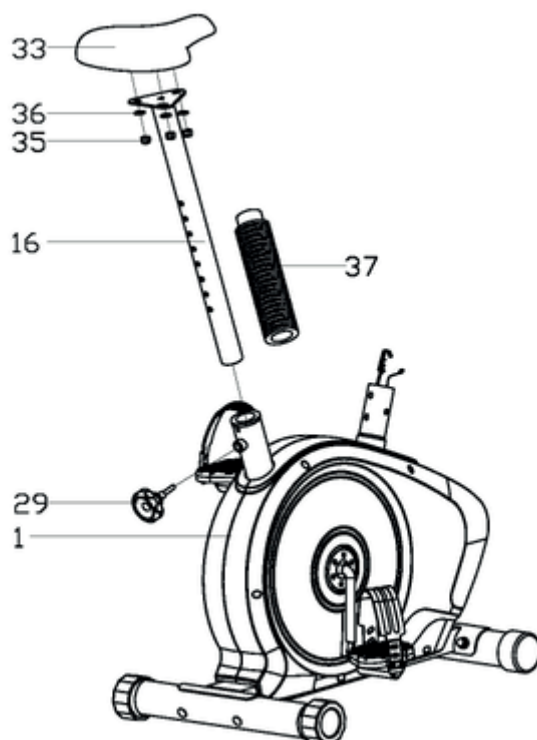
BEMÆRK: Begge pedaler er mærket, L for venstre og R for højre. Stram venstre pedal MOD URET og den højre pedal MED URET.



TRIN 3

Fastgør sædet (33) til sadelstangen (16) med nylonmøtrikken (35) og fladskiven (36) som vist. Og sæt derefter bælgens (37) i forlængelsesplastikken (16). Til sidst indsættes sadelstangen (16) i hovedrammen (1) med drejeknappen (29) i en passende højde som vist.

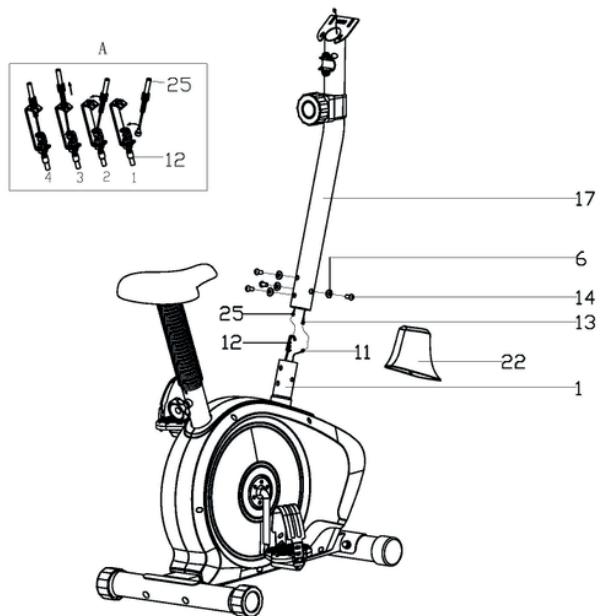
BEMÆRK: Sørg venligst for, at sædet (33) strammes godt til på sadelstangen (16) før træning.



TRIN 4

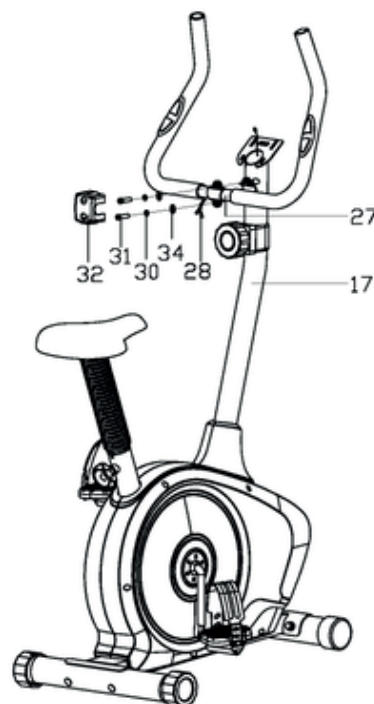
Indsæt styredækslets afdækning (22) i styrestangen (17); og forbind forlængerledningen (13) med sensorledningen (11), og tilslut modstandskablet (12) til kablet fra modstandskontrollen (25).

Efter at have sørget for, at ledningerne er korrekt tilsluttet, skal du fastgøre styrestangen (17) til hovedrammen (1) med en sekskantet bolt (14) og bueskiven (6).



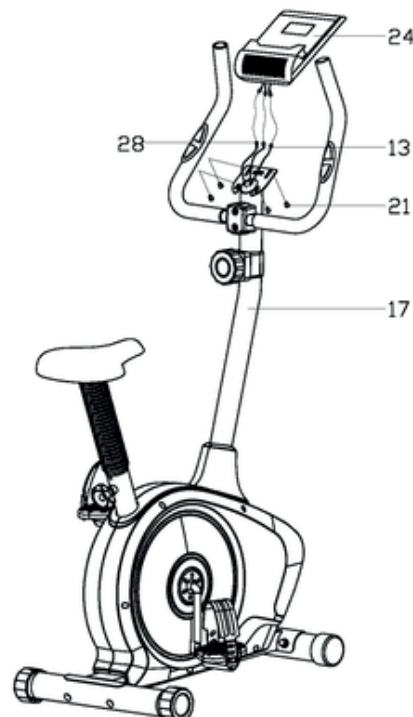
TRIN 5

Før pulsledningen (28) ud af styrestangen (17) gennem toppen af computerbeslaget. Fastgør styret (27) til styrestangen (17) med den sekskantede skrue (31), låseskiven (30) og fladskiven (34), og sæt derefter styredækslet på (32).



TRIN 6

Forbind alle ledninger (13 & 28) til ledningerne fra computeren (24), og monter derefter computeren (24) til computerbeslaget på toppen af styrestangen (17) med skruen med stjernekruds (21) som vist.



Specifications

TID	00:00-99:59
HASTIGHED (SPD)	0.0-99.9KM/H (ML/H)
AFSTAND	0.00-9999KM (ML)
KALORIER	0.0-9999KCAL
ODOMETER (ODO)	0.0-9999KM (ML)
PULS (PUL)	40~240BPM

Vigtige funktioner

MODE:	Denne knap lader dig vælge og låse den ønskede funktion
SET:	Data oprettet for "TID" "AFSTAND" "KALORIER", "PULS"
CLEAR (RESET):	Nulstil værdien til nul
ON/OFF (START/STOP):	Pause, Start/STOP

Brug af maskinen

AUTO TÆND/SLUK

Systemet tændes, når der trykkes på en vilkårlig tast, eller når det registrerer et input fra hastighedssensoren. Systemet slukkes automatisk, når hastigheden ikke har nogen signalindgang, eller der ikke trykkes på en tast i cirka 4 minutter.

NULSTIL

Enheden kan nulstilles ved enten at skifte batteri eller trykke på MODE-tasten i 3 sekunder.

MODUS

Tryk på MODE-knappen, når markøren flytter sig til den funktion du ønsker, og begynder at blinke.

TID

Tryk på MODE-knappen, indtil markøren låser sig på TIME. Den totale træningstid vil da vise sig, når du begynder at træne.

HASTIGHED

Tryk på MODE-knappen, indtil markøren bevæger sig til SPEED. Den nuværende hastighed vises på skærmen.

AFSTAND:

Tryk på MODE-knappen, indtil markøren bevæger sig til DISTANCE. Afstanden for hver træning vises derefter på skærmen.

KALORIE

Tryk på MODE-knappen, indtil markøren bevæger sig til CALORIE. Kalorieforbrænding vises derefter, når du begynder at træne.

ODOMETER

Tryk på MODE-knappen, indtil markøren bevæger sig til ODOMETER. Den samlede akkumulerede afstand vises derefter på skærmen.

PULS

Tryk på MODE-knappen, indtil markøren bevæger sig til PULSE. Brugerens nuværende hjerterytme vises derefter som slag pr. minut. Placer håndfladerne på kontaktpuderne, og vent 30 sekunder for nøjagtig læsning.

SCAN

Viser automatisk ændringer hvert 4. sekund.

BATTERI

Hvis der vises en fejl på skærmen, skal du geninstallere batterierne.

DA

Pleje og vedligeholdelse

- Som med alt andet mekanisk udstyr anbefaler vi, at du kontrollerer alle dele, der kan løsne sig under brug. Undersøg alle dele på din maskine. Fokusér især på skruer, møtrikker, sæde, pedaler og skrueelementer, så du sikrer, at de stadig sidder godt fast og fungerer korrekt. Delene skal kontrolleres regelmæssigt.
- Hvis du ønsker at rengøre maskinen, så anvend kun et meget mildt rengøringsmiddel. Brug ikke midler, som indeholder blegemiddel eller ammoniak, da disse kan beskadige overfladebehandlingen.
- Vær opmærksom på, at ingen væsker kommer i kontakt med de indvendige dele på maskinen eller dens display, da dette kan føre til fejl.

Garanti

Frontier garanterer at dette produkt ikke har nogen fremstillingsfejl i forhold til materiale og forarbejdning. Garantien gælder i to år i Sverige, Norge, Danmark og Finland. Garantien begynder fra den dag hvor produktet købes eller leveres. Frontier er ikke forpligtet til at reparere eller erstatte produkter som ikke er ledsaget af et gyldigt købsbevis. Denne garanti gælder kun for produkter som er købt og brugt derhjemme, og den omfatter ikke skader som er opstået som følge af misbrug, manglende opmærksomhed på Frontiers instruktioner, modifikationer, ikke-godkendte reparationer, forkert indpakning fra ejerens side, normal slitage eller fejlhåndtering hos et transportfirma.

Korrekt affaldshåndtering

Dette symbol på produktet eller i instruktionerne betyder at det skal smides ud separat fra andet husaffald, når det ikke fungerer længere. I EU findes separate genbrugssystemer for affald. Kontakt de lokale myndigheder eller din sælger for mere information.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se



VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Les nøye gjennom hele sikkerhetsinstruksjonen før du tar produktet i bruk. Oppbevar denne bruksanvisningen for fremtidig referanse. Før montering, ta komponentene ut av esken og kontroller at alle de opplistede delene er levert. Monteringsinstruksjonen står beskrevet i følgende trinn og illustrasjoner.

1. Kontroller alle skruer, muttere og andre tilkoblinger før du tar maskinen i bruk for første gang, og sørg for at apparatet er i sikker tilstand.
2. Plasser apparatet på et tørt og plant sted, vekk fra fuktighet og vann.
3. Legg et passende underlag (f.eks. en gummimatte, treplate e.l.) under apparatet for å unngå skitt o.l.
4. Fjern alle gjenstander som er innenfor en radius på 2 meter rundt apparatet før du begynner å trene.
5. IKKE bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre apparatet. Bruk kun verktøyene som følger med maskinen, eller andre egnede verktøy når du skal montere maskinen eller hvis du skal reparere deler på maskinen. Fjern svette fra maskinen med en gang du er ferdig med å trene.
6. Helsen din kan påvirkes ved feil eller overdreven trening. Konsulter med lege før du begynner med et nytt treningsprogram. Hen kan definere maksimale innstillinger (puls, watt, treningsvarighet osv.) som du kan trene deg opp til, og gi deg presis informasjon for treningen din. Maskinen egner seg ikke til terapeutiske formål.
7. Tren bare på maskinen når den fungerer som den skal. Bruk kun originale reservedeler ved nødvendige reparasjoner.
8. Denne maskinen kan bare brukes til trening av en person om gangen.
9. Bruk treningsklær og sko som egner seg for trening med maskinen. Velg sko som passer for denne maskinen.
10. Hvis du føler deg svimmel, syk eller får andre unormale symptomer, må du avslutte treningen og oppsøke lege så raskt som mulig.
11. Barn eller psykisk/fysisk funksjonshemmede skal bare bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi assistanse og råd.
12. Maskinkraften øker i takt med hastigheten og omvendt. Maskinen er utstyrt med en knott som brukes for å justere motstanden. Reduser motstanden ved å vri motstandsknotten mot trinn 1. Øk motstanden ved å vri på motstandsknotten.
13. Maksimal brukervekt: 100 kg

ADVARSEL: Kontakt legen din før du begynner med et nytt treningsprogram. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller for personer med eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjonene før du benytter deg av treningsutstyret.

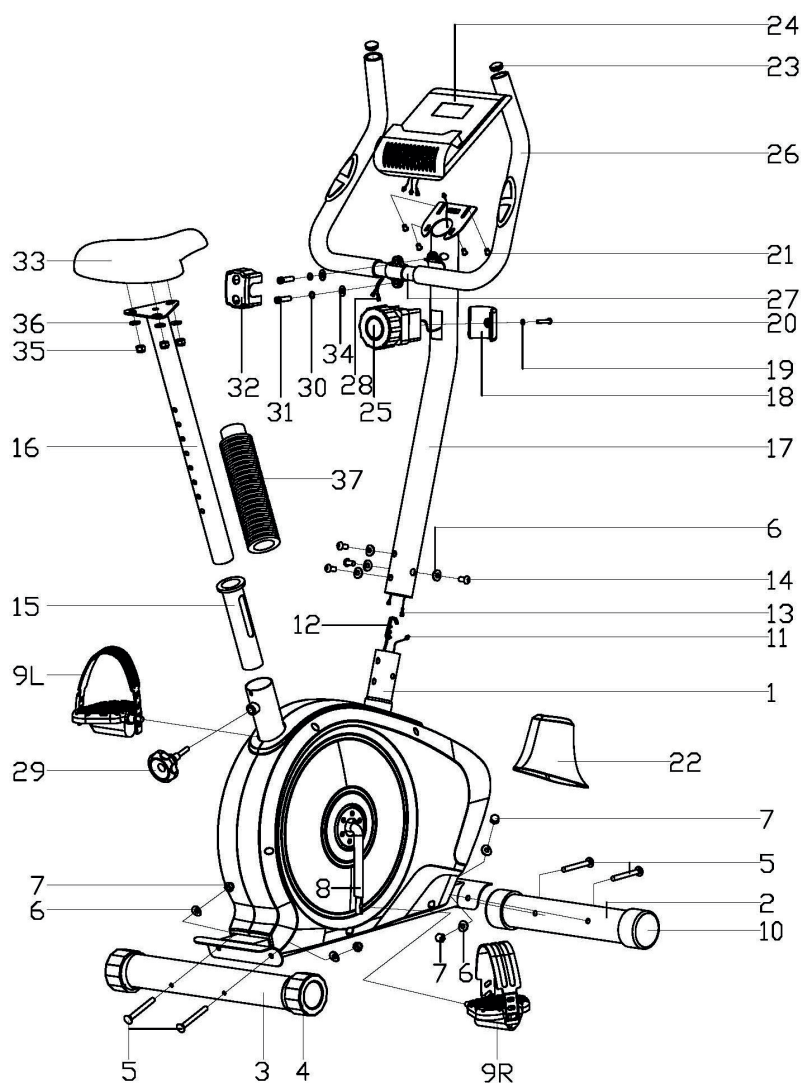
Deler

NO.	BESKRIVELSE	ANT.	NO.	BESKRIVELSE	ANT.
1	Hovedramme	1	19	Flatskive	1
2	Frontstabilisator	1	20	Skrue med stjernespor	1
3	Bakstabilisator	1	21	Skrue med stjernespor M4×10	4
4	Bakdeksel	2	22	Styrestolpedeksel	1
5	Vognbolt M8×L74	4	23	Rundt bakdeksel	2
6	Buet skive	8	24	Computer	1
7	Hjulmutter M8	4	25	Motstandsregulator	1

8	Krank	1	26	Skumgrep	2
9L/R	Pedal	1 pr.	27	Styre	1
10	Frontdeksler	2	28	Pulsledning	2
11	Sensorledning	1	29	Knott	1
12	Motstandskabel	1	30	Låseskive D8	2
13	Forlengelsesledning	1	31	Innvendig sekskantet bolt, M8x30	2
14	Innvendig sekskantet bolt, M8x16	4	32	Styredeksel	1
15	Setestolpeføring	1	33	Sete	1
16	Setestolpe	1	34	Flatskive D8	2
17	Styrestolpe	1	35	Nylonmutter M8	3
18	Motstandsregulator-deksel	1	36	Flatskive D8	3
			37	Belg	1

MERK: De fleste delene som listes ovenfor leveres i egen pakke, mens enkelte deler er allerede forhåndsinstallert i de identifiserte monteringsdelene. I disse tilfellene er det bare å fjerne og installere delene slik det står beskrevet i monteringsbeskrivelsen.

Vennligst gå gjennom de individuelle monteringsstrinnene og noter deg alle de forhåndsinstallerte delene



Monteringsinstruksjon

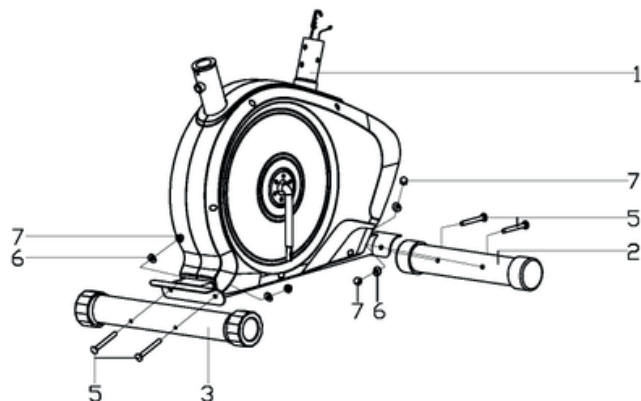
Sørg for at det er god plass rundt apparatet før du begynner monteringen, og benytt verktøyet som fulgte med i pakken. Sjekk også om du har alle delene før du begynner monteringen. Det anbefales på det sterkeste at maskinen settes sammen av to eller flere personer for å unngå personskade.

NO

TRINN 1

Fest frontstabilisatoren (2) og bakstabilisatoren (3) til hoveddrammen (1) med vognbolter (5), skiver (6) og hjulmuttere (7).

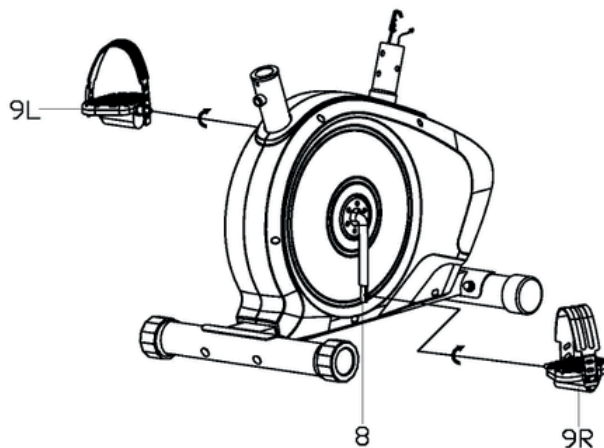
MERK: Bakdekslene på bakstabilisatoren kan JUSTERES slik at utstyret holder seg stabilt.



TRINN 2

Fest pedalene (9L/R) til kranken (8L/R), som sett fra syklistens posisjon. Sørg alltid for at pedalene er skikkelig godt strammet til før du begynner å trene.

MERK: Begge pedalene er merket, L for venstre og R for høyre. For å stramme den venstre pedalen, skru MOT KLOKKA, og for å stramme den høyre pedalen, skru MED KLOKKA.

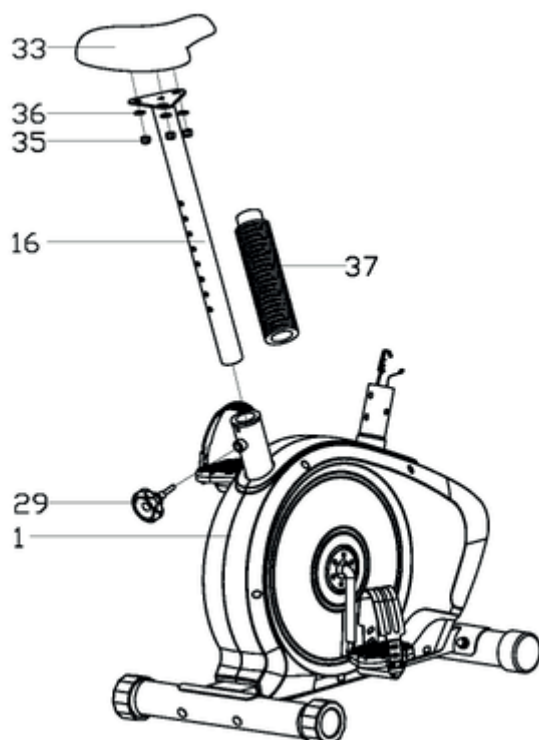


TRINN 3

Fest setet (33) til setestolpen (16) med nylonmutter (35) og flatskive (36).

Plasser deretter belgen (37) i plastdelen på setestolpen (16). Til slutt, fest setestolpen (16) til hoveddrammen (1) med knotten (29) i passende høyde.

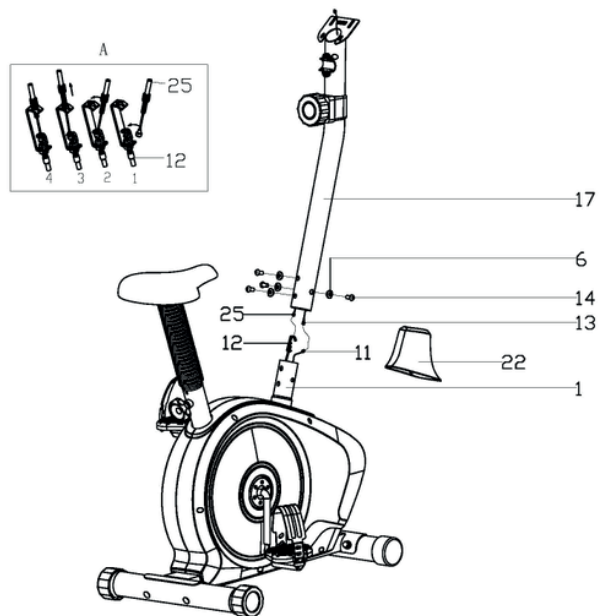
MERK: Forsikre deg om at setet (33) er godt strammet i setestolpen (16) under trening.



TRINN 4

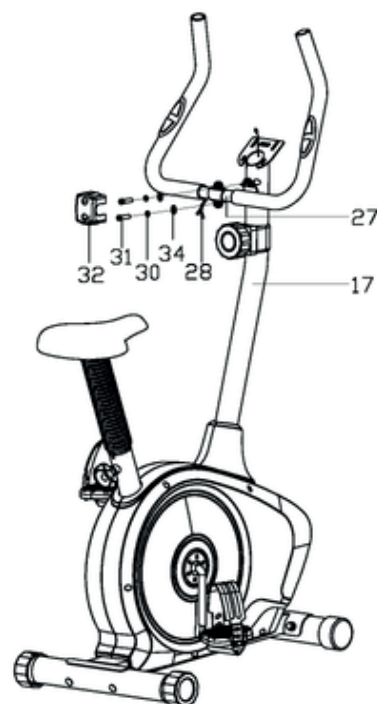
Sett styrestolpedekselet (22) inn i styrestolpen (17), og koble forlengelsesledningen (13) med sensorledningen (11), og koble motstandskabelen (12) til ledningen på motstandsregulatoren (25).

Når du har sørget for at ledningene er koblet på riktig måte, fest styrestolpen (17) til hoveddrammen (1) med en sekskantet bolt (14) og buet skive (6).



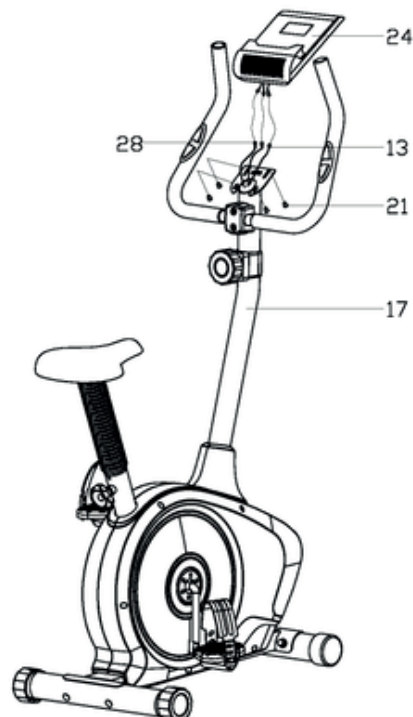
TRINN 5

Før pulsledningen (28) ut av styrestolpen (17) gjennom toppen av computerbraketten. Fest styret (27) til styrestolpen (17) med den innvendige sekskant-skruen (31), låseskive (30) og en flat skive (34), og sett deretter på styredekslet (32).



TRINN 6

Koble alle ledningene (13 og 28) til de ledningene som kommer ut av computeren (24), og koble deretter computeren (24) til computerbraketten på toppen av styrestolpen (17) med en skrue med stjernespor (21).



Display

Spesifikasjoner

TID	00:00-99:59
HASTIGHET (SPD)	0,0-99,9KM/H (ML/H)
AVSTAND	0,00-9999KM (ML)
KALORIER	0,0-9999KCAL
ODOMETER(ODO)	0,0-9999KM (ML)
PULS (PUL)	40~240BPM

Viktige funksjoner

MODE:	Denne knappen lar deg velge og låse den funksjonen du ønsker
SET:	DData opprettet for «TID» «DISTANSE» «KALORIER», «PULS»
CLEAR (RESET):	Tilbakestill verdien til null
ON/OFF (START/STOP):	Pause, Start/STOPP

Bruk av maskinen

AUTO PÅ/AV

Systemet slår seg på når du trykker på en tast, eller når det registrerer signal fra hastighetssensoren. Systemet slås automatisk av når hastighetssensoren ikke mottar noen signaler, eller når det ikke trykkes på en tast på 4 minutter.

RESET

Enheten kan tilbakestilles enten ved at man bytter batteri, eller at man holder MODE-knappen inne i 3 sekunder.

MODUS

Trykk på MODE-knappen til markøren flytter seg til den funksjonen du ønsker, som dermed begynner å blinke.

TID

Trykk på MODE-knappen til markøren flytter seg til TIME. Den totale treningstiden vil da vises idet du begynner å trene.

HASTIGHET

Trykk på MODE-knappen til markøren flytter seg til SPEED. Gjeldende hastighet vil da vises på skjermen.

AVSTAND:

Trykk på MODE-knappen til markøren flytter seg til DISTANCE. Avstand for hver treningsøkt vil da vises på skjermen.

KALORI

Trykk på MODE-knappen til markøren flytter seg til CALORIE. Kaloriforbrenning vil da vises idet du begynner å trene.

ODOMETER

Trykk på MODE-knappen til markøren flytter seg til ODOMETER. Den totale akkumulerte avstanden vil da vises på skjermen.

PULS

Trykk på MODE-knappen til markøren flytter seg til PULSE. Brukerens nåværende hjerterefrekvens vil da vises som slag per minutt. Plasser håndflatene dine på kontaktputtene og vent i 30 sekunder for en nøyaktig avlesning.

SKANN

Viser endringer automatisk hvert fjerde sekund.

BATTERI

Hvis det vises en feil på skjermen, vennligst installer batteriene på nytt.

Stell og vedlikehold

- Som med alt maskinell utstyr, anbefaler vi å kontrollere alle deler som kan løsnes under bruk. Kontroller alle delene på maskinen din, og hold et spesielt øye på skruer, muttere, sete, pedaler og skruehette for å sørge for at de fortsatt sitter godt fast og fungerer korrekt. Alle delene som viser seg å sitte løst eller som ikke fungerer på riktig måte, må utbedres før du bruker maskinen. Delene bør kontrolleres regelmessig.
- Om du vil rengjøre maskinen, bruk kun svært milde rengjøringsmiddel. Bruk ikke rengjøringsprodukter som inneholder blekemiddel eller ammoniakk siden disse kan skade overflatebehandlingen.
- Vær oppmerksom på at ingen væsker får komme i kontakt med de indre delene i maskinen eller display dens da dette kan føre til feil.

Garanti

Frontier garanterer at dette produktet er fri for fabrikkasjonsfeil når det kommer til materialer og håndverk under 2 år i Sverige, Norge, Danmark og Finland. Garantien starter å løpe den dagen produktet kjøpes eller leveres. Frontier har ikke plikt til å reparere eller erstatte produkter dersom et gyldig innkjøpsbevis ikke følger med. Denne garantien gjelder kun for produkter som kjøpes og brukes til hjemmebruk, og omfatter ikke skader som oppstår som følge av misbruk, svikt i å følge Frontiers instruksjoner på grunn av at produktet har blitt modifisert eller utsatt for en godkjent reparasjon, feilaktig pakking av eieren, normal slitasje eller feilhåndtering av et transportforetak.

Korrekt avfallshåndtering

Dette symbolet på produktet eller i instruksjonene betyr at det skal kastes separat fra annet husholdningsavfall når det ikke virker lenger. Det finnes leveringspunkter og gjenbruksstasjoner som skal håndtere denne typen avfall. Kontakt lokale myndigheter eller forhandler for mer informasjon.



FRONTIER

Frontier ©
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se



TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttämistä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa käyttöä varten. Poista kaikki osat pakkauksesta ennen asennusta ja varmista, että kaikki listatut osat löytyvät. Kokoamisohjeet ja niihin liittyvät kuvat löydät seuraavasta osiosta.

- FI
1. Tarkista kaikki ruuvit, mutterit ja muut liitokset ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että treenauslaitetta on turvallista käyttää.
 2. Aseta laite kuivalle ja tasaiselle alustalle kauas vedestä ja muusta kosteudesta.
 3. Aseta soveltuva alusta (esim. kumimatto, puinen levy tms.) laitteen alle välttääksesi sen likaantumisen.
 4. Poista kaikki esineet 2 metrin säteellä laitteesta ennen harjoittelun aloittamista.
 5. ÄLÄ KÄYTÄ laitteen puhdistamiseen tehokkaita puhdistusaineita. Käytä ainoastaan laitteen mukana toimitettuja tai vastaavia työkaluja laitteen kokoamiseen tai minkä tahansa laitteen osan korjaamiseen. Poista hikipisarot välittömästi laitteesta käytön jälkeen.
 6. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu saattaa vaikuttaa terveyttäsi heikentävästi. Konsultoi lääkäriäsi ennen harjoitteluohjelman aloittamista. Hän voi määritellä maksimiasetukset (pulssi, watit, harjoittelun kesto jne.), joilla voit harjoitella ja joiden avulla voit saada tarkkaa tietoa harjoittelusi aikana. Tämä laite ei sovellu terapeuttisiin käyttötarkoituksiin.
 7. Harjoittele laitteella ainoastaan silloin, kun se toimii oikealla tavalla. Käytä laitteesi huoltamiseen tai mahdollisiin korjauksiin ainoastaan alkuperäisiä varaosia.
 8. Tätä laitetta voi käyttää ainoastaan yksi henkilö kerrallaan.
 9. Laitteella harjoitellessasi käytä treenivaatteita ja -kenkiä, jotka soveltuvat fitness-harjoitteluun. Treenikenkiesi tulisi olla treenauslaitteen käyttämiseen soveltuvat.
 10. Jos sinua pyörryttää, tunnet olosi pahoinvoivaksi tai muuten huonoksi, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin mahdollisimman pian.
 11. Lasten tai psyykkisesti/fyysisesti rajoittuneiden henkilöiden tulisi käyttää laitetta ainoastaan sellaisen henkilön läsnä ollessa, joka voi opastaa ja auttaa laitteen käyttämisessä.
 12. Laitteen teho nousee nopeuden kasvaessa ja laskee nopeuden laskiessa. Laite on varustettu säädettävällä nupilla, josta voi säätää vastusta. Vähennä vastusta kääntämällä säätönuppia kohti "stage 1" -tasoa. Kasvata vastusta kääntämällä säätönuppia kohti "stage"-tasoa.
 13. Käyttäjän maksimipaino: 100 KG

VAROITUS: Konsultoi lääkäriäsi ennen harjoitusohjelmien aloittamista. Tämä koskee erityisesti yli 35-vuotiaita ja henkilöitä, joilla on aiempia terveysongelmia. Lue kaikki käyttöohjeet huolella ennen fitness-laitteen käyttämistä.

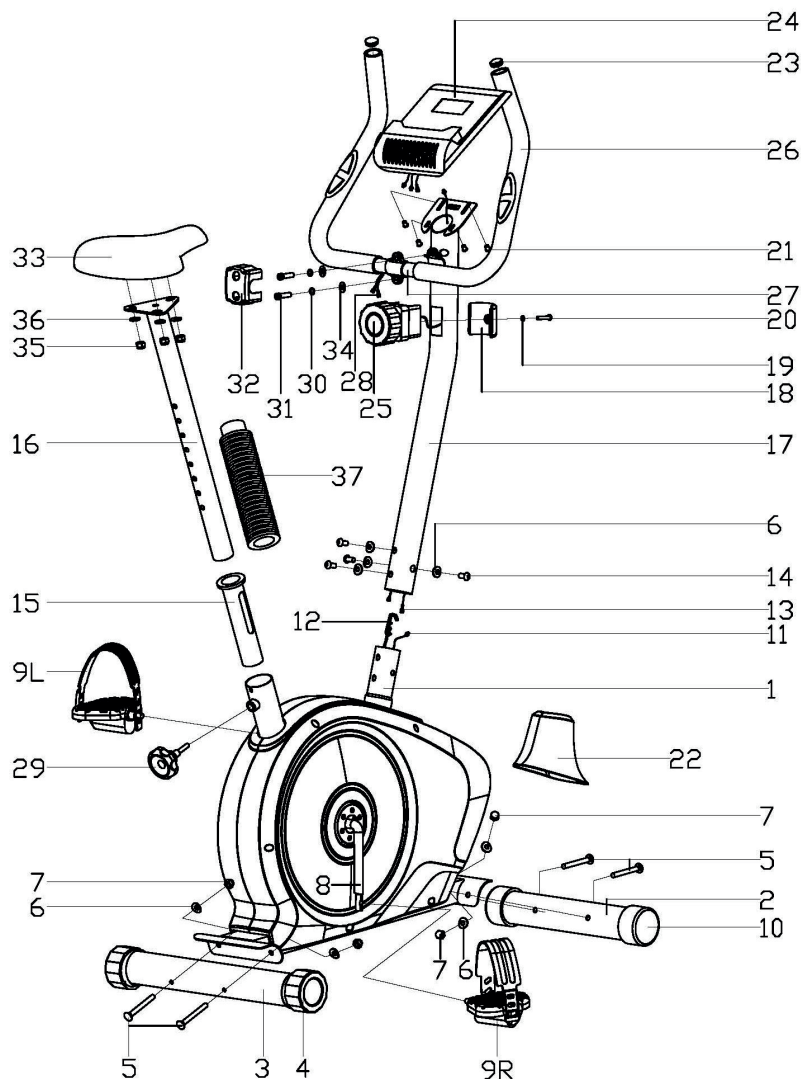
Laitteen osat

NRO	KUVAUS	KPL	NRO	KUVAUS	KPL
1	Päärunko	1	19	Ohut aluslevy	1
2	Etuvakaaja	1	20	Ristipääruuvi	1
3	Takavakaaja	1	21	Ristipäinen uraruuvi M4x10	4
4	Taaempi päätysuoja	2	22	Ohjaustangon suoja	1
5	Lukkopultti M8xL74	4	23	Pyöreä päätysuoja	2
6	Aluslevy	8	24	Tietokone	1
7	Hattumutteri M8	4	25	Jännitteensäädin	1

8	Kampi	1	26	Ohjaustangon tuppi	2
9L/R	Poljin	1 pr	27	Ohjaustanko	1
10	Etuosan päätysuoja	2	28	Pulssijohto	2
11	Sensorin johto	1	29	Nuppi	1
12	Jännitekaapeli	1	30	Jousialuslevy D8	2
13	Jatkojohto	1	31	Kuusiokoloruuvi M8x30	2
14	Kuusiokoloruuvi M8x16	4	32	Ohjaustangon suoja	1
15	Satulan holkki	1	33	Satula	1
16	Satulatolppa	1	34	Ohut aluslevy D8	2
17	Ohjaustangon tolppa	1	35	Nylon-mutteri M8	3
18	Jännitteensäätimen suoja	1	36	Lukkomutteri D8	3
			37	Palje	1

HUOM: Suurin osa edellä listatuista osista on pakattu erikseen, mutta jotkut niistä ovat esiasennettuja. Näiden osien osalta, irrota esiasennetut osat ja asenna ne uudelleen asennusohjeen ohjeistuksen mukaisesti.

Tutustu tarkasti kuhunkin asennusvaiheeseen ja huomioi kaikki esiasennetut osat.



Asennusohjeet

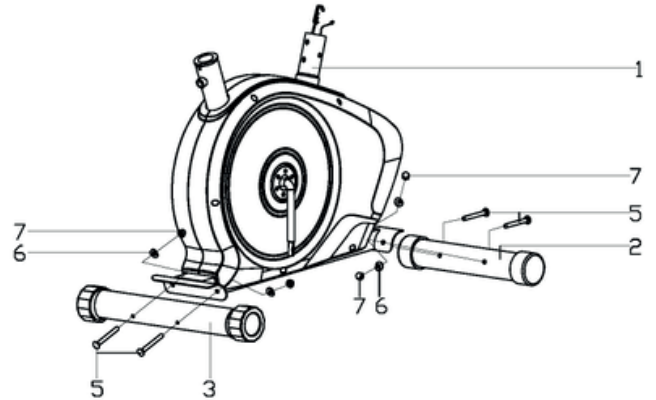
Tarkista ennen asennusta, että sinulla on riittävästi tilaa laitteen ympärillä. Käytä laitteen mukana toimitettuja työkaluja laitteen kokoamiseen ja tarkista ennen asennuksen aloittamista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla. Suosittelemme, että tämä laite asennetaan kahden tai useamman henkilön toimesta mahdollisten loukkaantumisten välttämiseksi.

FI

VAIHE 1

Kiinnitä etuvakain (2) ja takavakain (3) päärunkoon (1) käyttämällä lukkopultteja (5), aluslevyjä (6) ja hattumuttereita (7) kuvan osoittamalla tavalla.

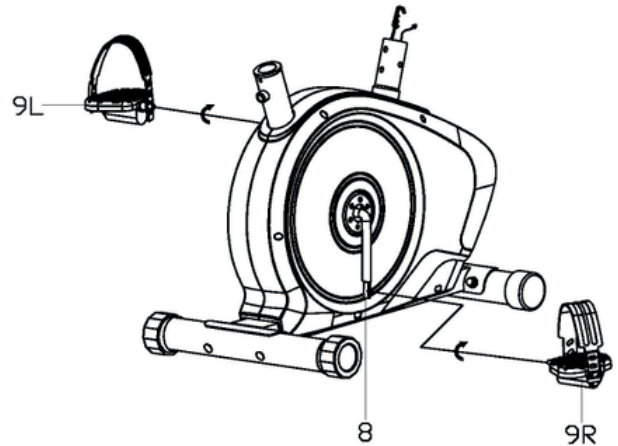
HUOM: Takavakaajan tasaimen päätysuojia voidaan SÄÄTÄÄ, jotta laite pysyy vakaana.



VAIHE 2

Kiinnitä polkimet (9L/R) kampeen (8L/R) oikein päin, normaalista harjoitteluasennosta katsottuna. Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että polkimet on kiristetty.

HUOM: Molemmat polkimet on merkitty kirjaimilla, joista L tarkoittaa vasenta poljinta ja R tarkoittaa oikeaa poljinta. Kiristäaksesi vasenta poljinta, käännä sitä vastapäivään ja oikeaa poljinta myötäpäivään.

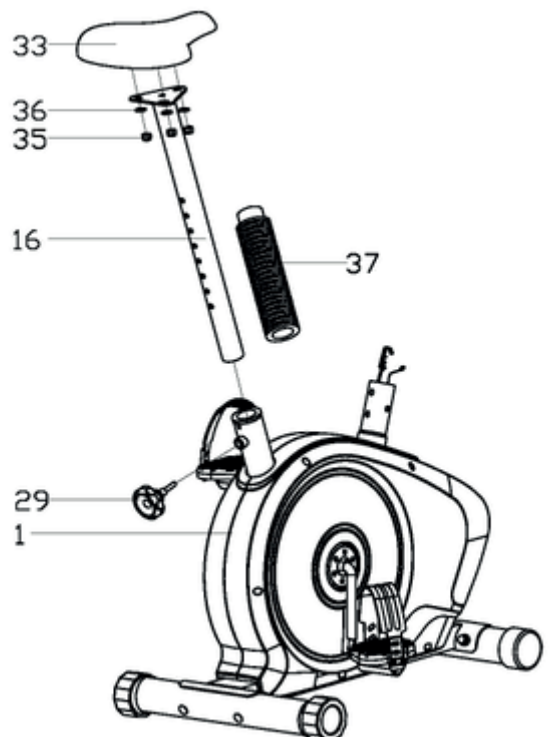


VAIHE 3

Kiinnitä satula (33) satulan tankoon (16) lukkomutterilla (35) ja aluslevyllä (36) kuten kuvassa.

Sitten aseta Palje jatkomuoviin (16). Lopuksi, aseta satulan tanko (16) päärunkoon (1) nupin (29) avulla oikealle korkeudelle, kuten kuvassa.

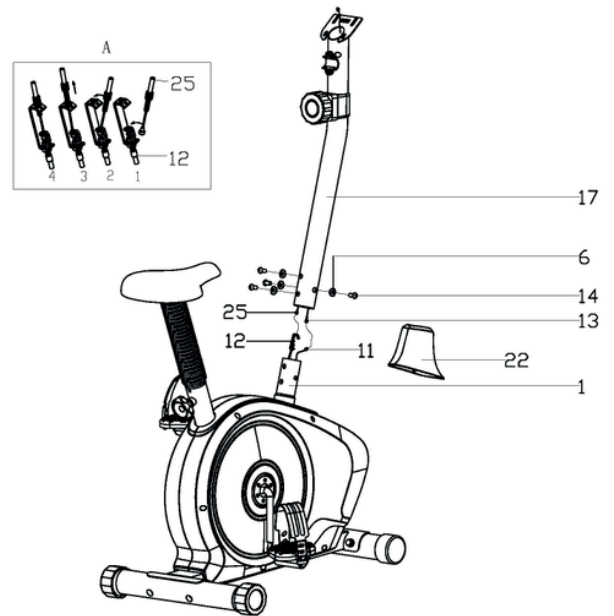
HUOM: Varmista, että satula (33) kiristyy satulatolppaan (16) ennen harjoittelua.



VAIHE 4

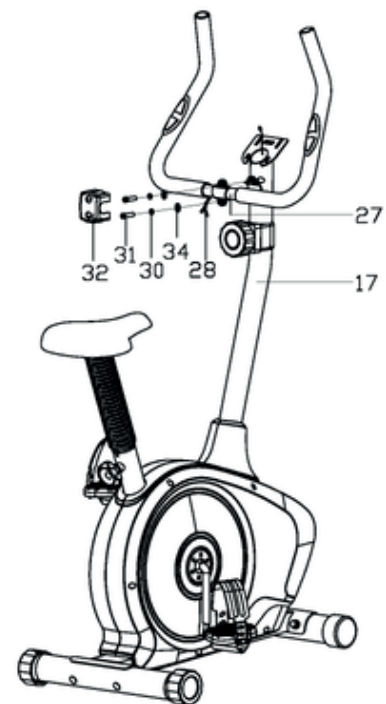
Aseta ohjaustangon suoja (22) ohjaustangon tolppaan (17); ja yhdistä jatkojohto (13) sensorijohtoon (11) ja yhdistä samanaikaisesti jännitekaapeli (12) jännitteensäätimeen (25).

Kun olet varmistanut, että kaikki johtojen kytkennät ovat kunnossa, kiinnitä ohjaustangon tolppa (17) päärunkoon kuusiokoloruuveilla (14) käyttäen aluslevyjä (6).



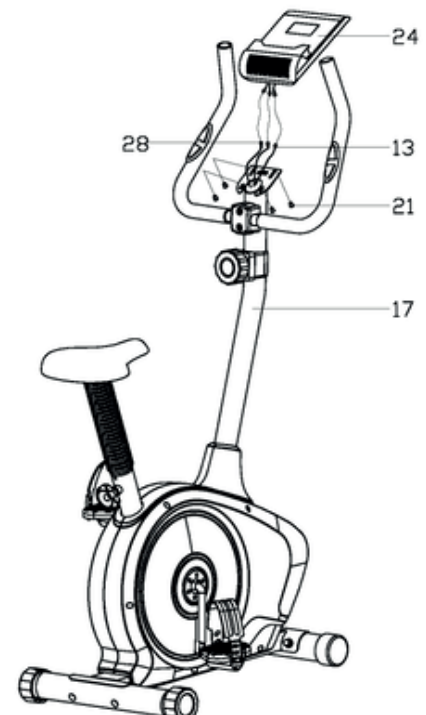
VAIHE 5

Syötä pulssijohto (28) ohjaustangon tolppasta (17) tietokoneen telineen yläosan lävitse. Kiinnitä ohjaustanko (27) ohjaustangon tolppaan (17) kuusiokoloruuveilla (31) käyttäen apuna jousialuslevyjä (30) ja aluslevyjä (32) ja kiinnitä ohjaustangon suoja (32) kuten kuvassa.



VAIHE 6

Yhdistä kaikki johdot (13 & 28) tietokoneesta (24) tuleviin johtoihin ja asenna tietokone (24) telineeseensä ohjaustangon tolppaan (17) ristipäisillä ruuveilla (21) kuten kuvassa.



Näyttö

TEKNISET TIEDOT:

AIKA	00:00-99:59
NOPEUS(SPD)	0.0-99.9KM/H (ML/H)
ETÄISYYS	0.00-9999KM (ML)
KALORIT	0.0-9999KCAL
MATKAMITTARI(ODO)	0.0-9999KM (ML)
PULSSI (PUL)	40~240BPM

Toiminnot

MODE:	Tämä näppäin antaa sinun valita ja lukita haluamasi toiminnon
SET:	Tietojen vahvistus toiminnoille "TIME", "DISTANCE", "CALORIES" ja "PULSE"
CLEAR (RESET):	Nollaa arvot
ON/OFF (START/STOP):	Tauko, Aloita/PYSÄYTÄ

Operatiiviset toiminnot

AUTO ON/OFF

Järjestelmä käynnistyy painettaessa mitä tahansa näppäintä tai kun laite havaitsee signaalin nopeussensorilta. Järjestelmä sammuu automaattisesti, jos nopeussignaalia ei tunnisteta tai mitään näppäintä ei paineta noin 4 minuuttiin.

NOLLAUS

Yksikkö voidaan nollata joko vaihtamalla paristoa tai painamalla MODE-näppäintä kolmen (3) sekunnin ajan.

TOIMINNOT

Paina MODE-näppäintä kun osoitin näyttää haluamaasi toimintoa, jolloin se alkaa vilkkua.

AIKA

Paina MODE-näppäintä, kunnes osoitin lukittuu TIME-toimintoon. Harjoittelun kokonaisaika ilmestyy näytölle kun harjoittelu aloitetaan.

NOPEUS

Paina MODE-näppäintä, kunnes osoitin etenee kohtaan SPEED. Laite näyttää sen hetkisen nopeuden.

ETÄISYYS:

Paina MODE-näppäintä, kunnes osoitin etenee kohtaan DISTANCE. Jokaisen harjoitteesi aikana kulkema matka näytetään.

KALORIT

Paina MODE-näppäintä, kunnes osoitin lukittuu kohtaan CALORIE. Kuluttamasi kalorit näytetään näytöllä kun harjoittelu aloitetaan.

MATKAMITTARI

Paina MODE-näppäintä, kunnes osoitin etenee kohtaan ODOMETER. Tähän mennessä karttunut kokonaismatka näytetään näytöllä.

PULSSI

Paina MODE-näppäintä, kunnes osoitin etenee kohtaan PULSE. Käyttäjän tämänhetkinen syke näytetään lyönteinä minuutissa. Aseta kämmenesi kummallekin kosketuspinnalle ja odota 30 sekunnin ajan saadaksesi tarkan lukeman.

SKANNAUS

Näytön automaattiset vaihdot neljän (4) sekunnin välein.

PARISTOT

Jos näyttö ei toimi kunnolla tai on epätarkka, asenna laitteeseen uudet paristot korjatakseen tilanteen.

Huolto ja kunnossapito

- Kuten kaikkien mekaanisten laitteiden kohdalla, suosittelemme sinua tarkistamaan kaikki osat, jotka voivat irrota käytössä. Tarkista kaikki soutilaitteesi osat, keskittyen erityisesti ruuveihin, pultteihin, muttereihin, istuimeen, polkimiin ja ruuvikansiin varmistaaksesi, että ne ovat kunnolla kiinni ja toimivat moitteettomasti. Osat tulee tarkistaa säännöllisesti.
- Jos haluat puhdistaa laitteen, käytä ainoastaan erittäin mietoja puhdistusaineita. Älä käytä puhdistusaineita, jotka sisältävät valkaisuaineita tai ammoniakkia, sillä ne saattavat vahingoittaa laitteen pintakäsittelyä.
- Varmista, etteivät mitkään nesteet pääse kosketuksiin pyörä sisempien osien tai tietokoneen kanssa.

Takuu

Frontier takaa, että tässä tuotteessa ei ole materiaaliin tai käsityöhön liittyviä valmistusvikoja. Takuu on voimassa 2 vuotta Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Suomessa. Takuu alkaa siitä hetkestä, kun tuote joko ostetaan tai toimitetaan. Frontier ei ole velvollisuutta korjata tai korvata tuotetta, johon ei ole voimassa olevaa ostotodistusta. Tämä takuu on voimassa ainoastaan tuotteissa, jotka ostetaan kotikäyttöön ja joita käytetään kotona. Takuu ei kata vaurioita, jotka johtuvat tuotteen väärinkäytöstä, Frontier käyttöohjeiden noudattamatta jättämisestä, siitä että tuotetta on käsitelty tai korjattu ei-hyväksyttävällä tavalla, tuotteen omistajan virheellisistä pakkaustoimista tuotetta käsiteltäessä, normaalista kulumisesta tai kuljetusyrityksen suorittamista vääränlaisista käsittelytavoista.

Oikea hävittäminen

Tämä symboli tuotteessa tai ohjeissa tarkoittaa, että laite täytyy hävittää erillään muista talousjätteistä, kun se ei enää toimi. EU:n sisällä on jätteille erillisiä kierrätysjärjestelmiä. Lisätietojen saamiseksi ota yhteyttä paikallisiin viranomaisiin tai jälleenmyyjääsi.



FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se

