

FRONTIER

FCT100

USER MANUAL



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

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.

Read this Manual carefully before use

IMPORTANT!

EN

- Read all instructions carefully before using this product.
- Keep this manual for future reference.
- The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Note the following precaution before assembling and operating the machine:

1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt.
5. Before beginning the training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. 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 the machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. 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.
8. Only do training on the machine when it works correctly. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person training at a time.
10. Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
12. People, such as children and handicapped persons, should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.
14. Maximum user's weight is 100 KGS.

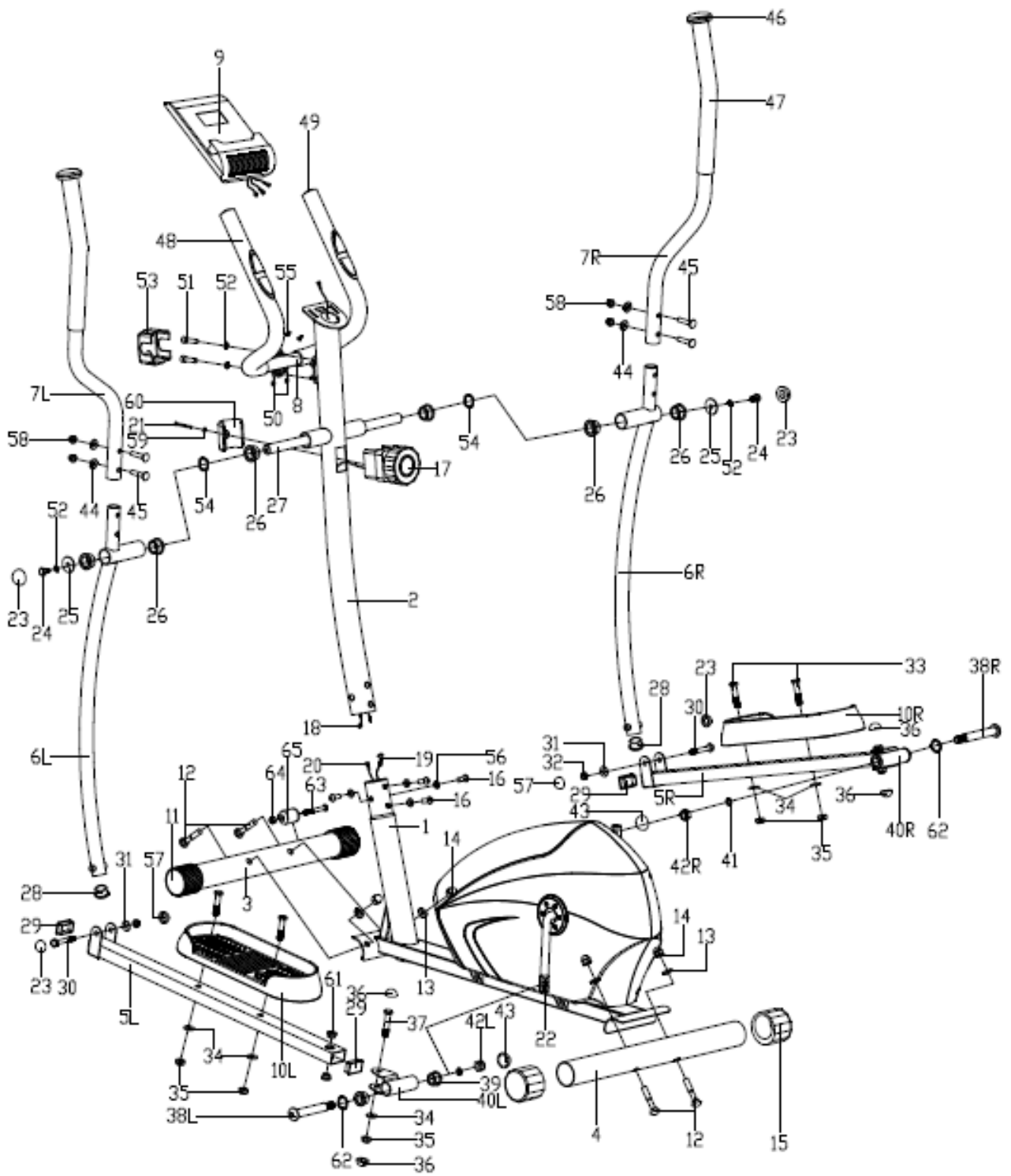
FRONTIER

Frontier ®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se
Designed in Sweden | Assembled in China



Explosive Diagram

EN



Parts List

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	34	Flat washer d10X1.5	6
2	Handlebar post	1	35	Nylon nut M10	6
3	Front stabilizer	1	36	Nut cap S16	4
4	Rear stabilizer	1	37	Hex bolt M10X50	2
5 L/R	Pedal support (L/R)	1 pr.	38 L/R	Pedal locking bolt (L/R)	1 pr.
6 L/R	Swing bar(L/R)	1 pr.	39	Axle bushing $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
7 L/R	Handlebar (L/R)	1 pr.	40 L/R	Connecting joint (L/R)	1 pr.
8	Armrest	1	41	Spring washer $\Phi 13 \times B2$	2
9	Computer	1	42 L/R	Nylon nut (L/R)	1 pr.
10 L/R	Pedal (L/R)	1 pr.	43	Nut cap S19	2
11	Front end cap	2	44	Arc washer $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
12	Carriage bolt M10X57	4	45	Carriage bolt M8X40	4
13	Arc washer $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	46	Mushroom end cap	2
14	Acorn nut M10	4	47	Handlebar foam grip	2
15	Rear end cap	2	48	Armrest foam grip	2
16	Allen screw M8X16	4	49	Round end cap $\Phi 25 \times 1.5$	2
17	Tension controller	1	50	Pulse sensor wire	2
18	Extension wire	1	51	Hex bolt M8X30	2
19	Tension cable	1	52	Spring washer D8	4
20	Sensor wire	1	53	Handlebar chuck cover	1
21	Cross screw M5X45	1	54	Waveform washer $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
22	Crank	1	55	Cross screw M4X12	2
23	Nut cap S14	4	56	Arc washer $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
24	Hex bolt M8X15	2	57	Nut cap S13	2
25	Flat washer $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	58	Acorn nut M8	4
26	Axle bushing $\Phi 32 \times 2.5$	6	59	Flat washer D5	1
27	Handlebar shaft	1	60	Tension controller cover	1
28	Round end cap $\Phi 28 \times 1.5$	2	61	Alloy bushing $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
29	Square end cap $40 \times 25 \times 1.5$	4	62	Waveform washer D17X0.3	2
30	Hex bolt M8X55	2	63	Hex bolt M6X45	2
31	Flat washer d8 X1.5	2	64	Nylon nut M6	2
32	Nylon nut M8	2	65	Roller	2
33	Hex bolt M10X45	4			

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 refer to the individual assembly steps and note of all preinstalled hardware.

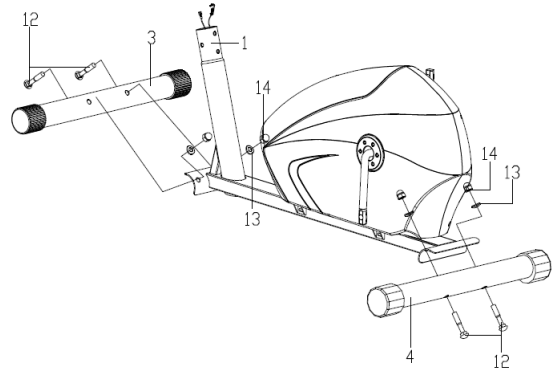
Assembly Instruction

PREPARATION:

- Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present 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.

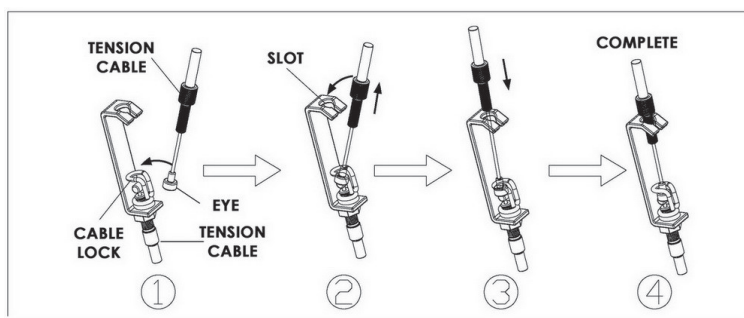
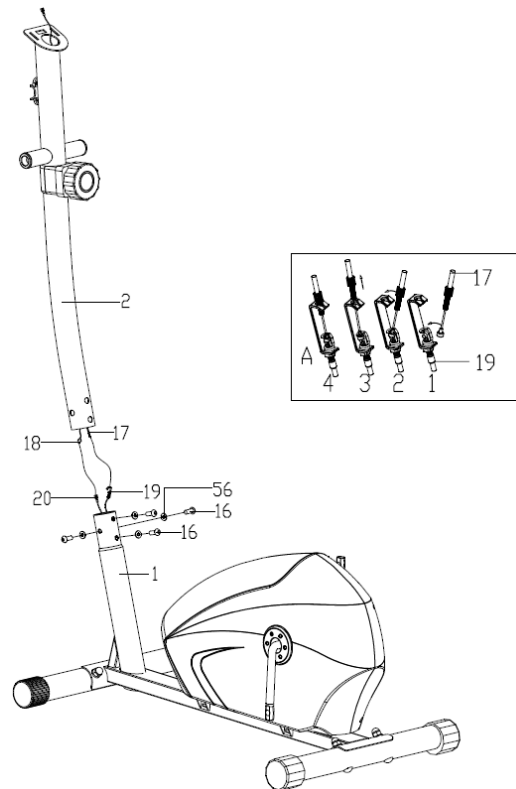
Step 1:

- Fix the Front stabilizer (3) and Rear stabilizer (4) to the Main frame (1) with Carriage bolt (12), Arc washer (13) and Acorn nut (14).



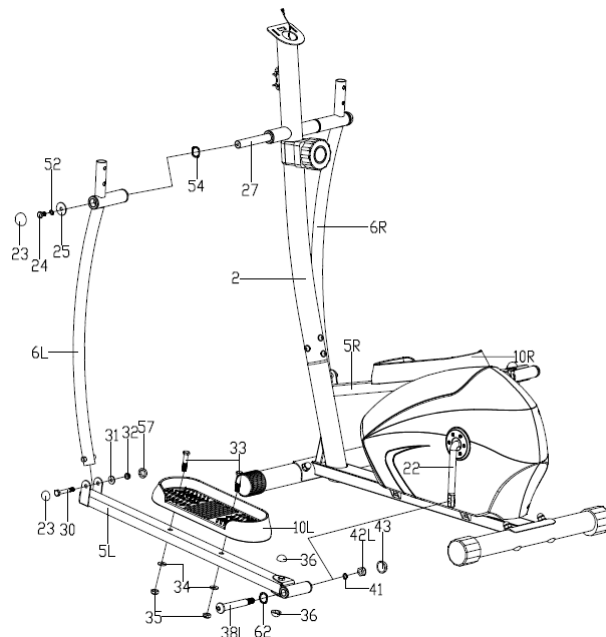
Step 2:

- Connect the Sensor wire (20) well with Extension wire (18) and then connect the Tension cable (19) well with wire of Tension controller (17) as shown.
- Fix the Handlebar post (2) to the Main frame (1) with Allen screw (16), Spring washer (56).



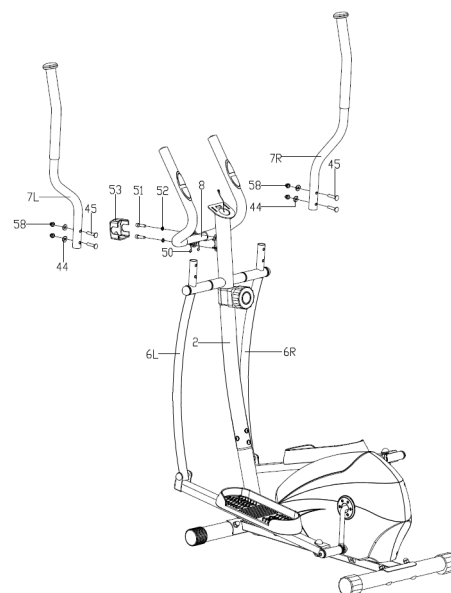
Step 3:

- Fix the Swing bar (6L) on the long axle of the Handlebar post (2) with Hex bolt (24), Spring washer (52), Flat washer (25), Waveform washer (54) and Handlebar shaft (27) as shown. Do not tighten them this time.
- Attach the connecting joint together with Pedal Support (5L) to the Crank (22) using Pedal support bolt (38L), Waveform washer (62), Spring washer (41) and Nylon nut (42L) as shown. Please do not tighten them this time.
- Connect Swing bar (6L) with Pedal support (5L) using Hex bolt (30), Flat washer (31) and Nylon nut (32). Tighten the Hex bolt (24) (30) and Nylon nut (42L). Finally Cover the Nut caps (23) (57) (43) (36).
- Fix the Pedal support (5R) and Swing bar (6R) to Crank (22) and Handlebar post (2) in the same way.
- Fix the Pedal (10L/R) to the Pedal support (5L/R) with Hex bolt (33), Flat washer (34) and Nylon nut (35).



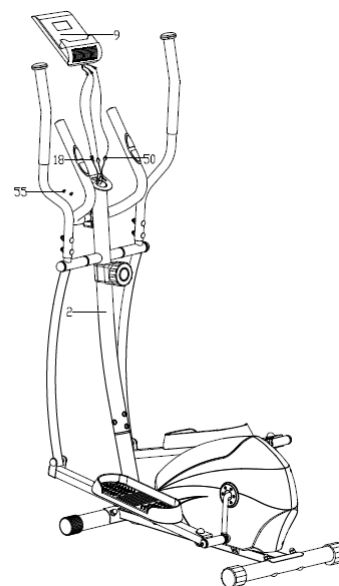
Step 4:

- Put the Pulse sensor wire (50) through the handlebar post (2) and then out of the hole of the computer bracket. Fix the armrest (8) on the handlebar post (2) with Hex screw (51) and Spring washer (52) and then cover the Handlebar chuck cover (53) to the related position.
- Attach the Handlebar (7L/R) to the Swing bar (6L/R) using Carriage bolt (45), Arc washer (44) and Acorn nut (58).



Step 5:

- Connect the Pulse sensor wire (50) and Extension wire (18) with the wires coming from the Computer (9), and then fix the Computer (9) onto the computer bracket of the Handlebar post (2) with Cross screw (55) as shown.



Exercise Monitor - Instruction Manual

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)	0, 40~240BPM

KEY FUNCTIONS:

MODE:	This key lets you to select and lock on to a particular function.
SET:	Can to proceed the data establish for "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSE".
CLEAR (RESET):	Reset the value to zero by pressing the key.
ON/OFF(START/STOP):	Pause the signal input by pressing the key.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

- The system turns on when any key is pressed or when it sensor 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.

2. RESET

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

3. MODE

- To choose the SCAN or LOCK if you do not want the SCAN-mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

FUNCTIONS:

- TIME: Press the MODE key until pointer lock 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 calories 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 of the contact pads, and wait for 30 seconds for the most accurate reading.
- SCAN: Automatically display changes every 4 seconds.
- BATTERY: If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

VIKTIGT!

- Läs alla instruktionerna noga före du börjar använda denna produkt.
- Spara denna manual för framtida referens.
- Specifikationerna för denna produkt kan variera något från illustrationerna och kan komma att ändras utan förvarning.

Vidta följande försiktighetsåtgärder före du monterar och använder maskinen.

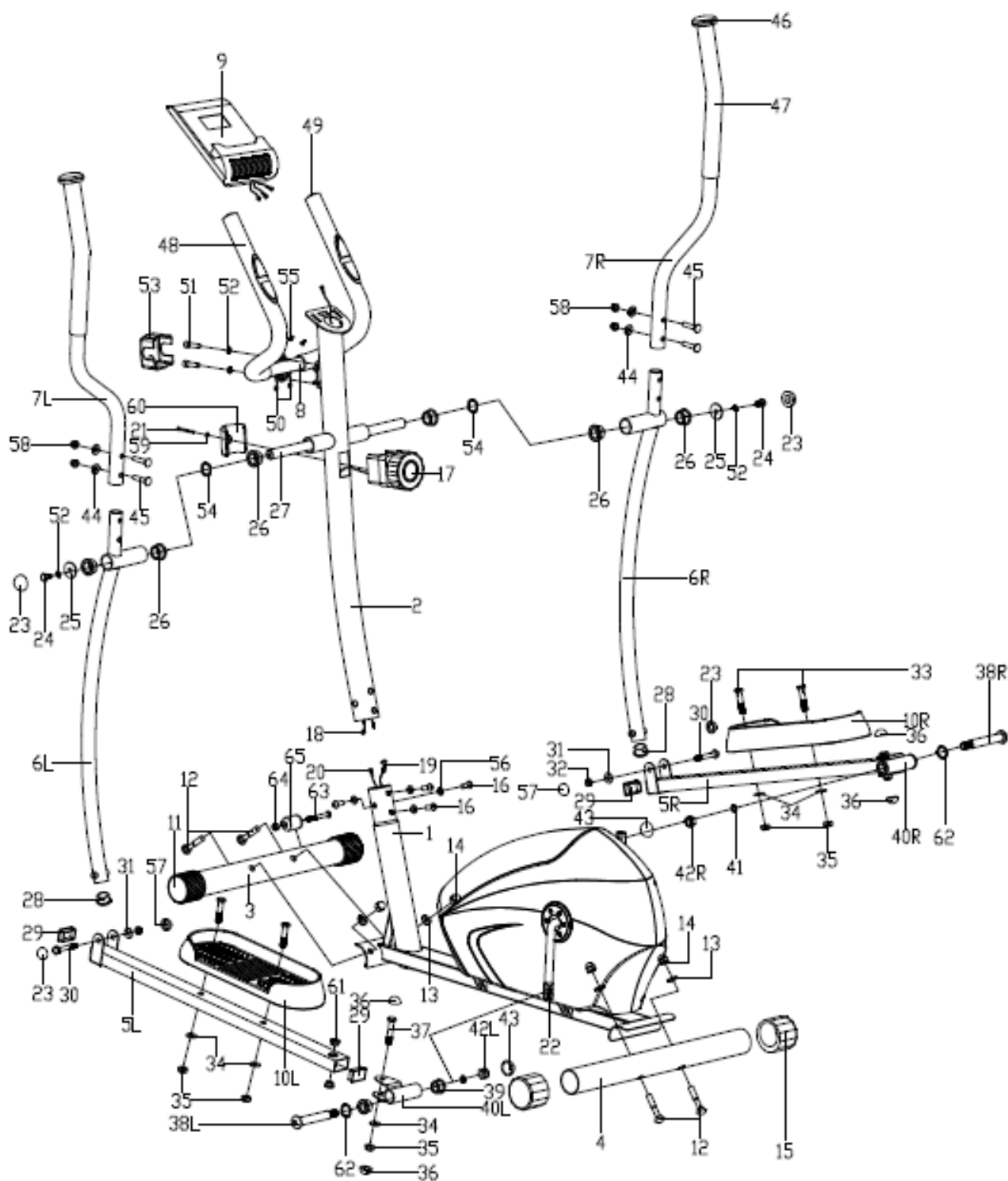
1. Montera maskinen exakt så som beskrivningen i bruksanvisningen.
2. Kolla alla bultar, muttrar och andra anslutningar före du använder maskinen för första gången för att försäkra dig om att maskinen är i säkert skick.
3. Sätt ihop maskinen på en plan, torr plats och skydda den från fukt och vatten.
4. Placera ett lämpligt underlag (t.ex. gummimatta, träplanka el. dyl.) under maskinen på den plats där maskinen monteras för att undvika smuts.
5. Före det att du börjar träna, ta bort alla objekt inom en radie på 2 meter från maskinen.
6. Använd inte kraftfulla rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Använd endast de tillhandahållna verktygen eller egna, passande, verktyg för att montera maskinen eller för att reparera någon del av maskinen. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter att träning avslutats.

7. Din hälsa kan påverkas av felaktig eller överdriven träning. Rådfråga en läkare före du påbörjar ett träningsprogram. Han kan definiera de maximala inställningarna (puls, watt, träningsmängd etc.) upp till vilka du kan träna dig själv och kan få precis information under träning.
8. Träna endast på maskinen då den är i fullt fungerande skick. Använd endast originaldelar för alla nödvändiga reparationer.
9. Denna maskin kan endast nyttjas för träning av en person åt gången.
10. Använd träningskläder och skor som är anpassade till fitness-träning tillsammans med maskinen. Dina tränings skor bör vara anpassade för maskinen.
11. Om du känner dig yr, illamående eller får andra avvikande symptom, vänligen sluta träna och kontakta en läkare omedelbart.
12. Personer så som barn och handikappade personer bör endast använda maskinen då en annan person som kan ge hjälp och råd närvarar.
13. Maskinens kraft ökar med ökad hastighet, och det motsatta. Maskinen är utrustad med en ställbar knapp som kan anpassa motståndet.
14. Maximal användarvikt är 100 kilo.

FRONTIER

Frontier ©
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se
Designed in Sweden | Assembled in China





Lista över delar

Nr.	Beskrivning	Antal	Nr.	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1	34	Plan bricka d10X1.5	6
2	Gaffelrör	1	35	Nylon-mutter M10	6
3	Frontstabilisator	1	36	Mutterskydd S16	4
4	Bakstabilisator	1	37	Sexkantsbult M10X50	2
5 L/R	Pedalstötta (L/R)	1 pr.	38 L/R	Pedallåsningbult (L/R)	1 pr.
6 L/R	Svängarm (L/R)	1 pr.	39	Axiallager $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
7 L/R	Styre (L/R)	1 pr.	40 L/R	Sammankopplande led (L/R)	1 pr.
8	Armstöd	1	41	Fjäderbricka $\Phi 13 \times B2$	2
9	Dator	1	42 L/R	Nylonmutter (L/R)	1 pr.
10 L/R	Pedal (L/R)	1 pr.	43	Mutterkåpa S19	2
11	Ändkåpa fram	2	44	Skevad bricka $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
12	Vagnsbult M10X57	4	45	Vagnsbult M8X40	4
13	Skevad bricka $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	46	Svampformad ändkåpa	2
14	Hattmutter M10	4	47	Handtag till styre	2
15	Ändkåpa bak	2	48	Skumgummigrepp till armstöd	2
16	Insexskruv M8X16	4	49	Rundad ändkåpa $\Phi 25 \times 1.5$	2
17	Spännkontroll	1	50	Sensorsladd puls	2
18	Förlängningssladd	1	51	Sexkantig bult M8X30	2
19	Spännbar vajer	1	52	Fjäderbricka D8	4
20	Sensorsladd	1	53	Kåpa för styre	1
21	Stjärnskruv M5X45	1	54	Vågbricka $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
22	Vevparti	1	55	Stjärnskruv M4X12	2
23	Mutterkåpa S14	4	56	Skevad bricka $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
24	Sexkantsbult M8X15	2	57	Mutterkåpa S13	2
25	Plan bricka $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	58	Hattmutter M8	4
26	Axiallager $\Phi 32 \times 2.5$	6	59	Plan bricka D5	1
27	Styrstam	1	60	Momentkontroll fodral	1
28	Rundad ändkåpa $\Phi 28 \times 1.5$	2	61	Legerad bussning $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
29	Fyrkantig ändkåpa $40 \times 25 \times 1.5$	4	62	Vågbricka D17X0.3	2
30	Sexkantsbult M8X55	2	63	Sexkantig bult M6X45	2
31	Plan bricka d8 X1.5	2	64	Nylonmutter M6	2
32	Nylonmutter M8	2	65	Roller	2
33	Sexkantig bult M10X45	4			

NOTERA:

De flesta monteringsdetaljerna i listan har packats separat, men vissa hårdvarudelar har förinstallerats i de identifierade monteringsdetaljerna. I dessa fall tar du helt enkelt bort och återmonterar hårdvaran så som monteringen kräver det. Vänligen konsultera de individuella monteringsstegen och notera all förmonterad hårdvara.

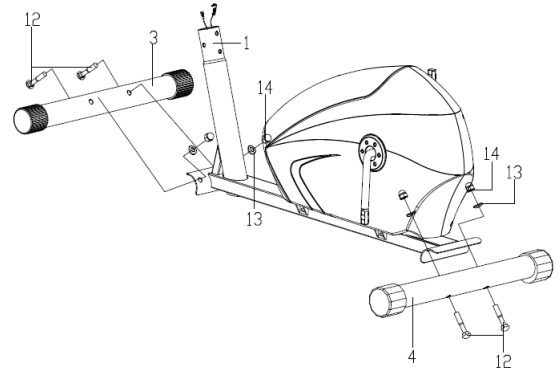
Monteringsanvisning

FÖRBEREDELSE:

- Före montering, säkerställ att du har nog plats runt objektet. Använd föreliggande verktyg för att montera. Före montering, vänligen kolla att alla nödvändiga delar är tillgängliga.
- Det är starkt rekommenderat att denna maskin monteras av två eller fler personer för att undvika potentiella skador.

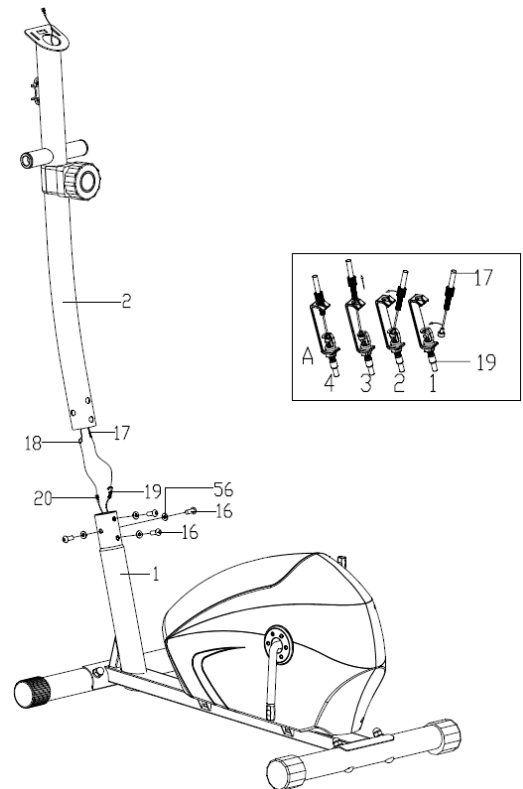
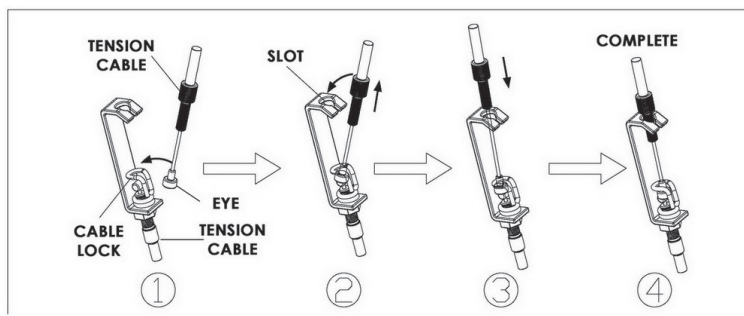
Steg 1:

- Fixera Frontstabilisatorn (3) och Bakstabilisatorn (4) till Huvudramen (1) med Vagnsbult (12), Skevad bricka (13) och Hattmutter (14).



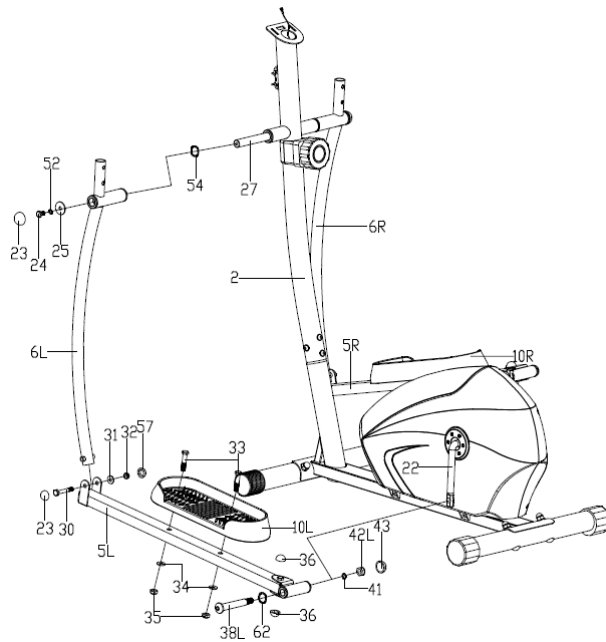
Steg 2:

- Koppla Sensorsladden (20) väl till Förlängningsladden (18) och koppla sedan den Spännbara vajern (19) väl till Spännkontrollens (17) sladd så som visas.
- Fäst Gaffelröret (2) till Huvudramen (1) med Insexskruv (16), Skevad bricka (56).



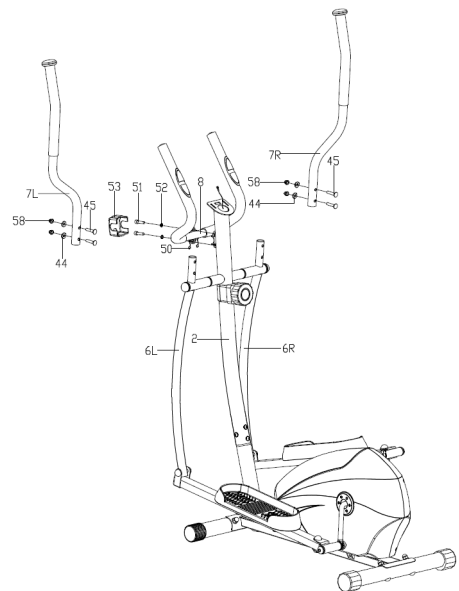
Steg 3:

- Fäst Svängarmen (6L) till den långa axeln på Gaffelröret (2) med Sexkantsbult (24), Fjäderbricka (52), Plan bricka (25), Vågbricka (54) och Styrstam (27) så som det visas. Vänligen spänn dem inte denna gång.
- Fäst den sammankopplande leden tillsammans med Pedalstötten (5L) till Vevpartiet (22) med hjälp av Pedallåsningbult (38L), Vågbricka (62), Fjäderbricka (41) och Nylonmutter (42L) så som visas. Vänligen spänn dem inte denna gång.
- Koppla Svängarm (6L) till Pedalstötta (5L) med Sexkantsbult (30), Plan bricka (31) och Nylonmutter (32). Spänn Sexkantsbulten (24) (30) och Nylonmuttern (42L). Täck slutligen Mutterkåporna (23) (57) (43) (36).
- Fäst Pedalstötten (5R) och Svängarmen (6R) till Vevpartiet (22) och Gaffelröret (2) på samma sätt.
- Fäst Pedalen (10L/R) till Pedalstötten (5L/R) med Sexkantig bult (33), Plan bricka (34) och Nylonmutter (35).



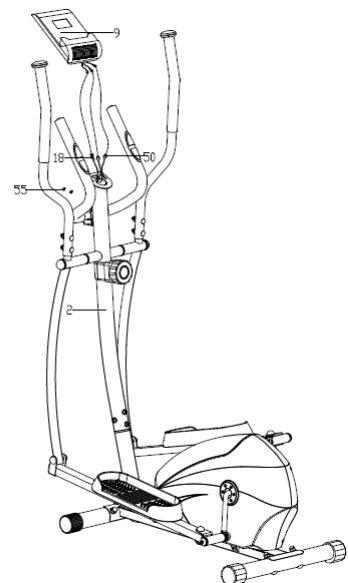
Steg 4:

- Trä Sensorladden för puls (50) genom Gaffelröret (2) och sedan ut genom hålet i datorhållaren. Fäst armstödet (8) på Gaffelröret (2) med Sexkantig bult (51) och Fjäderbricka (52) och täck sedan med Kåpa för styre (53).
- Fäst Styret (7L/R) till Svängarmen (6L/R) med hjälp av Vagnsbult (45), Skevad bricka (44) och Hattmutter (58).



Steg 5:

- Koppla Sensorladd puls (50) och Förlängningssladd (18) till sladdarna som kommer från Datorn (9), och fäst sedan Datorn (9) på datorhållaren på Gaffelröret (2) med Stjärnskruv (55), så som visas.



Bruksanvisning för Träningsmonitor

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)	0, 40~240BPM

KNAPP-FUNKTIONER:

MODE:	Denna knapp gör att du kan välja eller låsa till en speciell funktion.
SET:	Kan gå igenom informationen för "TIME" "DISTANCE" "CALORIE" "PULSE".
CLEAR (RESET):	Ställ värdet till noll genom att trycka på knappen.
ON/OFF(START/STOP):	Pausa inkommande signal genom att trycka på knappen.

ANVÄNDARFUNKTIONER:

1. AUTO ON/OFF

- Systemet sätts igång när en knapp trycks på eller när det får information av hastighetssensorn.
- Systemet stängs automatiskt av när hastigheten inte får någon information eller när inga knappar trycks ned på cirka 4 minuter.

2. RESET

- Enheten kan startas om genom att ändra batteri eller trycke ned MODE-knappen i 3 sekunder.

3. MODE

- För att välja SCAN eller LOCK, om du inte vill ha SCAN-läge, tryck på MODE-knappen när pekaren på funktionen du vill ha börjar blinka.

FUNKTIONER:

- TIME: Tryck på MODE-knappen tills dess att pekaren stannar på TIME. Den totala tiden kommer att visas när träningen börjar.
- SPEED: Tryck på MODE-knappen tills pekaren når SPEED. Den nuvarande hastigheten kommer visas.
- DISTANCE: Tryck på MODE-knappen till pekaren når DISTANSE. Distansen för varje träningspass kommer visas.
- CALORIES: Tryck på MODE-knappen till dess att pekaren stannar på CALORIE. Mängden förbrukade kalorier kommer visas när träningen börjar.
- ODOMETER: Tryck på MODE-knappen tills pekaren når ODOMETER: Den totala avverkade distansen kommer visas.
- PULS: Tryck på MODE-knappen tills pekaren når PULSE. Användarens nuvarande hjärtfrekvens i slag per minut kommer visas. Placera dina handflator på båda pulsplattorna och vänta i 30 sekunder för den mest precisa avläsningen.
- SCAN: Visa automatiskt förändringar var 4:e sekund.
- BATTERY: Om bilden på skärmen är bristfällig, vänligen installera om batterierna för att få bättre resultat.

VIGTIGT!

DK

- Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du begynder at bruge dette produkt.
- Gem denne vejledning til senere brug.
- Specifikationerne for dette produkt kan variere en smule fra illustrationerne og kan ændres uden varsel.

Tag følgende forholdsregler, før du installerer og bruger maskinen:

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i manualen.
2. Kontrollér alle bolte, møtrikker og andre samlinger inden du bruger maskinen for første gang for at sikre, at udstyret er i sikker stand.
3. Saml maskinen på et fladt, tørt sted og beskyt den mod fugt og vand.
4. Placer et passende underlag (f.eks gummimåtte, træplade, el.) under maskinen, på det sted hvor maskinen er monteret for at undgå snavs.
5. Før du begynder at træne, bør du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke stærke rengøringsmidler til at rengøre maskinen. Brug kun de medfølgende værktøjer eller egne, passende værktøjer til at montere maskinen eller reparere dele af maskinen. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter afsluttet træning.

7. Dit helbred kan blive påvirket af forkert eller overdreven træning. Kontakt en læge, før du påbegynder et træningsprogram. Han kan definere de maksimale indstillinger (puls, watt, træningsmængde etc.) op til det niveau, som du kan presse dig selv og få præcise oplysninger under træning.
8. Træn kun på maskinen, når den er fuldt funktionsdygtig. Brug kun originale dele til alle nødvendige reparationer.
9. Denne maskine kan kun anvendes til træning af én person ad gangen.
10. Brug træningstøj og sko, der er tilpasset fitnessstræning med maskinen. Dine løbesko bør være passende for maskinen.
11. Hvis du føler dig svimmel, har kvalme eller andre usædvanlige symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge straks.
12. Folk som børn og handicappede personer bør kun bruge maskinen, når en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning, er til stede.
13. Maskinens kraft øges med hastigheden og omvendt. Maskinen er udstyret med en justerbar knap, som kan justere modstanden.
14. Den maksimale vægt ved anvendelse er 100 kg.

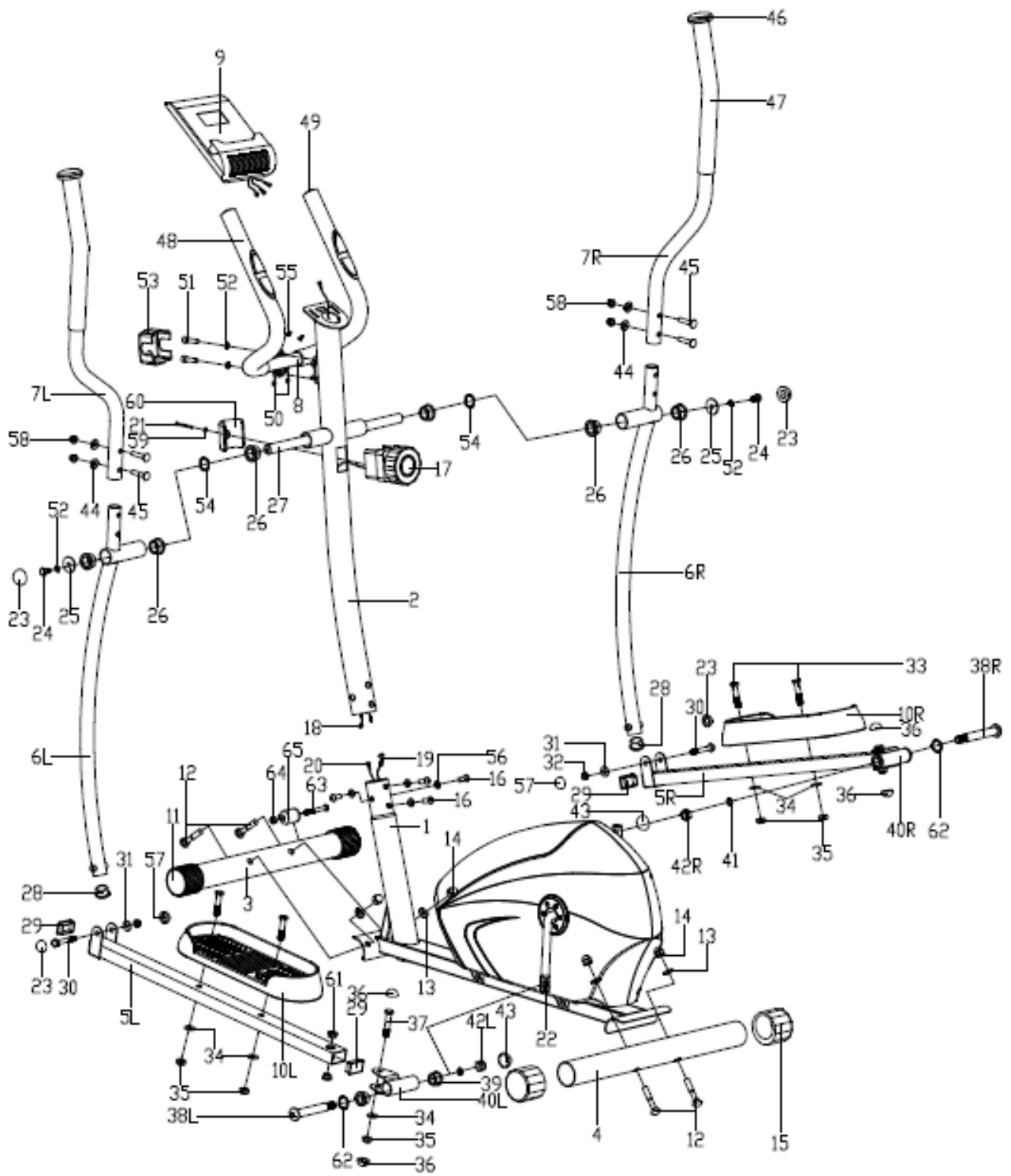
FRONTIER

Frontier ©
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se
Designed in Sweden | Assembled in China



Sprængskitse

DK



Liste over dele

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1	34	Flad skive d10X1.5	6
2	Gaffelrør	1	35	Nylon-møtrik M10	6
3	Frontstabilisator	1	36	Møtrik beskyttelse S16	4
4	Bagstabilisator	1	37	Sekskantsbolt M10X50	2
5 L/R	Pedalstøtte (L/R)	1 pr.	38 L/R	Pedal låsebolt (L/R)	1 pr.
6 L/R	Svingarm (L/R)	1 pr.	39	Aksiallejer $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
7 L/R	Styr (L/R)	1 pr.	40 L/R	Sammenkoblende led (L/R)	1 pr.
8	Armstøtte	1	41	Fjederskive $\Phi 13 \times B2$	2
9	PC	1	42 L/R	Nylon møtrik (L/R)	1 pr.
10 L/R	Pedal (L/R)	1 pr.	43	Møtrik dæksel S19	2
11	Endedæksel foran	2	44	Skæv skive $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
12	Vognbolt M10X57	4	45	Vognbolt M8X40	4
13	Skæv skive $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	46	Paddehatteformet endedæksel	2
14	Topmøtrik M10	4	47	Håndtag til styring	2
15	Endehætte bag	2	48	Skumgummigreb til armstøtte	2
16	Insexskrue M8X16	4	49	Rundet endedæksel $\Phi 25 \times 1.5$	2
17	Spændkontrol	1	50	Sensorledning puls	2
18	Forlængerledning	1	51	Sekskantet bolt M8X30	2
19	Spændbar wire	1	52	Fjederskive D8	4
20	Sensorledning	1	53	Dæksel til styr	1
21	Stjerneskrue M5X45	1	54	Bølgeskive $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
22	Krank	1	55	Stjerneskrue M4X12	2
23	Hætte til møtrik S14	4	56	Skæv skive $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
24	Sekskantet bolt M8X15	2	57	Hætte til møtrik S13	2
25	Flad skive $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	58	Topmøtrik M8	4
26	Aksiallejer $\Phi 32 \times 2.5$	6	59	Flad skive D5	1
27	Styrstamme	1	60	Momentkontrol etui	1
28	Rundt endedæksel $\Phi 28 \times 1.5$	2	61	Legeret bøsning $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
29	Firkantet endedæksel $40 \times 25 \times 1.5$	4	62	Bølgeskive D17X0.3	2
30	Sekskantet bolt M8X55	2	63	Sekskantet bolt M6X45	2
31	Flad skive d8 X1.5	2	64	Nylonmøtrik M6	2
32	Nylonmøtrik M8	2	65	Roller	2
33	Sekskantet bolt M10X45	4			

BEMÆRK:

De fleste monteringsdetaljer i listen er blevet pakket separat, men nogle hardwarekomponenter er forudinstalleret på de identificerede monteringsdetaljer. I disse tilfælde skal du blot fjerne og samle hardwaren igen, som installationen kræver det. Se venligst de individuelle monteringsstrin og noter dig alt forudinstalleret hardware.

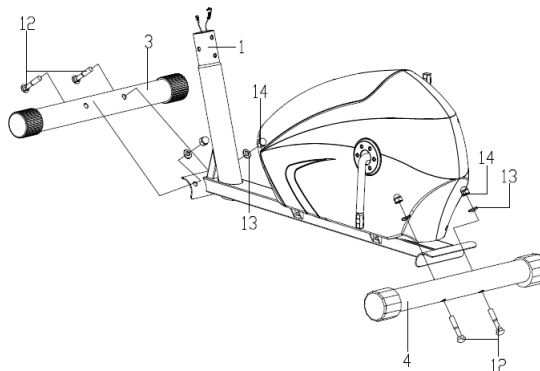
Monteringsvejledning

FORBEREDELSE:

- Før montering skal du sikre, at du har nok plads omkring objektet. Brug dette værktøj til at samle. Før monteringen skal du kontrollere, at alle nødvendige dele er til rådighed.
- Det anbefales kraftigt, at denne maskine samles af to eller flere personer for at undgå skader.

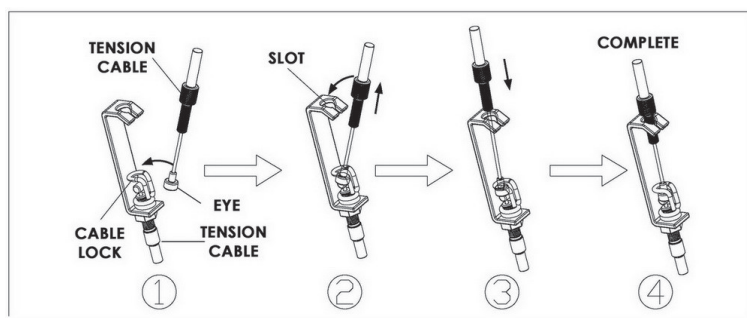
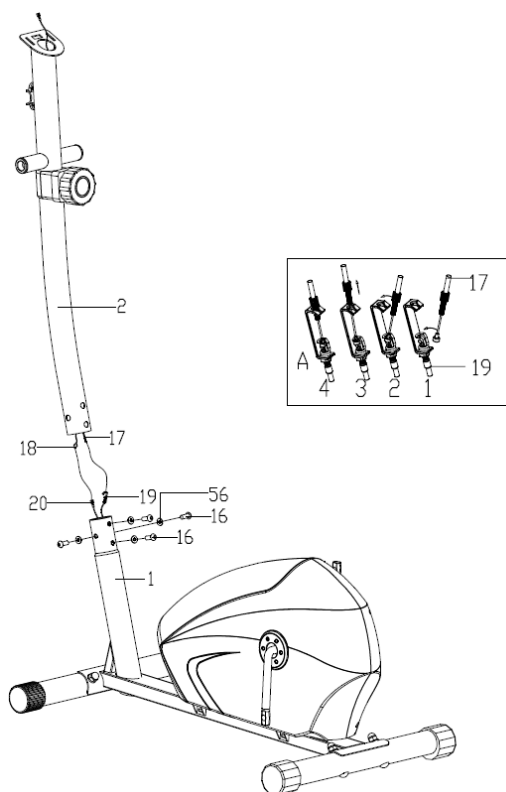
Trin 1:

- Fikser Frontstabilisatoren (3) og Bagstabilisatoren (4) til Hovedrammen (1) med vognbolte (12), skæve skiver (13) og topmøtrikker (14).



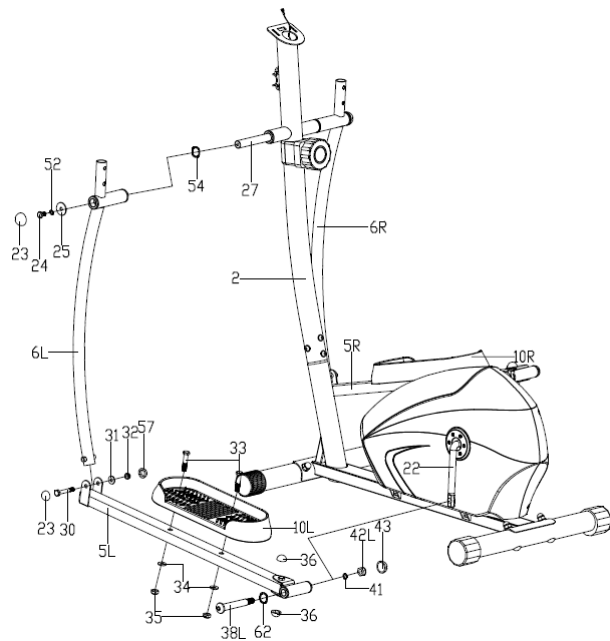
Trin 2:

- Tilslut sensorledningen (20) godt til Forlængerledningen (18) og tilslut derefter den Spændbare wire (19) godt til Spændkontrollens (17) ledning som vist.
- Fastgør Gaffelrøret (2) til Hovedrammen (1) med Insexskruer (16), Skæv skive (56).



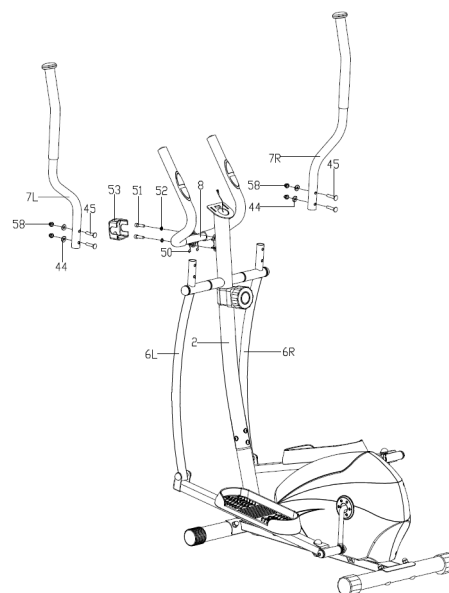
Trin 3:

- Fastgør Svingarmen (6L) til den lange akse på Gaffelrøret (2) med Sekstantbolten (24), Fjeder-skiver (52), Flad skive (25), Bølgeskive (54) og Styrstamme (27), som vist. Vær venlig ikke at stramme dem i denne omgang.
- Fastgør den sammenkoblede ledning sammen med Pedalstøtten (5L) til Kranken (22) ved hjælp af Pedallåsebolten (38L), Bølgeskive (62), Fjeder-skive (41) og Nylonmøtrikker (42L) som vist. Spænd dem venligst ikke i denne omgang.
- Monter Svingarm (6L) til Pedalstøtte (5L) med Sekskantsbolt (30), flad skive (31) og nylon møtrik (32). Spænd den sekskantede bolt (24)(30) og nylon møtrik (42L). Dæk tilslut af møtrik hætterne (23) (57) (43) (36).
- Sæt Pedalstøtten (5R) og Svingarmen (6R) til Kranken (22) og Gaffelrøret (2) på den samme måde.
- Sæt Pedalen (10L/R) til Pedalstøtten (5L/R) med Sekskantet bolt (33), Flad skive (34) og Nylonmøtrikker(35).



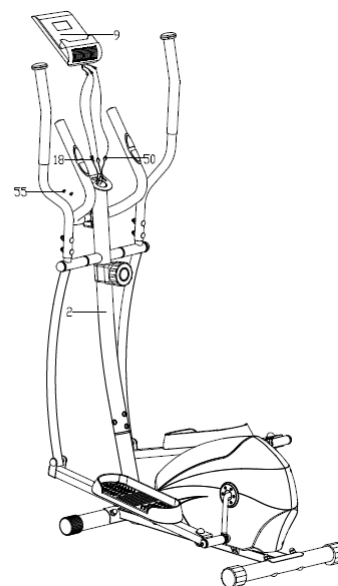
Trin 4:

- Træk sensorledningen for puls (50) gennem Gaffelrøret (2) og derefter ud gennem hullet i computerholderen. Fastgør Armlænet (8) på Gaffelrøret (2) med Sekskantet bolt (51) og Fjederskiver (52), og dæk derefter med Dæksel til styr (53).
- Monter Styret (7L/R) til Svingarmen (6L/R) ved hjælp af Vognbolten (45), Skæv skive (44) og topmøtrikker (58).



Trin 5:

- Kobl Sensorledningen til puls (50) og Forlængerledningen (18) til de ledninger, der kommer fra Computeren (9), og fastgør derefter Computer (9) på computerholderen på Gaffelrøret (2) med Stjerneskrue (55), som vist.



Vejledning Til Træningsmonitor

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)	0, 40~240BPM

TANGENTFUNKTIONER:

- MODE: Denne knap gør det muligt at vælge eller låse en særlig funktion.
SET: Kan gå gennem information til "TIME" "DISTANCE" "CALORIE" "PULS".
CLEAR (RESET): Indstil værdien til nul ved at trykke på knappen.
ON/OFF(START/STOP): Knappen til at pause indkommende signal ved at trykke på knappen.

BRUGERFUNKTIONER:

1. AUTO ON/OFF

- Systemet tændes, når der trykkes på en knap, eller når det modtager oplysninger fra hastighedssensoren.
- Systemet slukker automatisk, når hastigheden ikke modtager nogen oplysninger, eller når der ikke trykkes på nogen taster i ca. 4 minutter.

2. RESET

- Enheden kan genstartes ved at skifte batterierne eller holde MODE-knappen nede i 3 sekunder.

3. MODE

- For at vælge SCAN eller LÅS, hvis du ikke vil have scan-mode, tryk på knappen MODE, når markøren på den ønskede funktion begynder at blinke.

FUNKTIONER:

- TIME: Tryk på knappen MODE, indtil markøren stopper ved TIME. Den samlede tid vises, når træningen begynder.
- SPEED: Tryk på knappen MODE, indtil markøren når HASTIGHED. Den aktuelle hastighed vises.
- DISTANCE: Tryk på knappen MODE indtil markøren når DISTANCE. Distancen for hver træning vil blive vist.
- CALORIE: Tryk på knappen MODE, indtil markøren stopper på KALORIER. Antallet af forbrændte kalorier vises, når træningen begynder.
- ODOMETER: Tryk på knappen MODE, indtil markøren når ODOMETER: Den samlede distance tilbagelagt vises.
- PULSE: Tryk på knappen MODE, indtil markøren når PULS. Brugerens aktuelle puls i slag pr minut vises. Placer håndfladerne på begge puls plader og vent 30 sekunder for den mest præcise aflæsning.
- SCAN: Vis automatisk forandringer hvert 4. sekund.
- BATTERY: Hvis billedet på skærmen er defekt, skal du geninstallere batterierne til at få bedre resultater.

VIKTIG!

- Les alle instruksjonene nøye før du begynner å bruke dette produktet.
- Spar denne manualen for fremtidige referanser.
- Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike noe fra illustrasjonene og kan komme til å endres uten forvarsel.

Merk deg følgende forsiktighetsregler før du monterer og bruker maskinen:

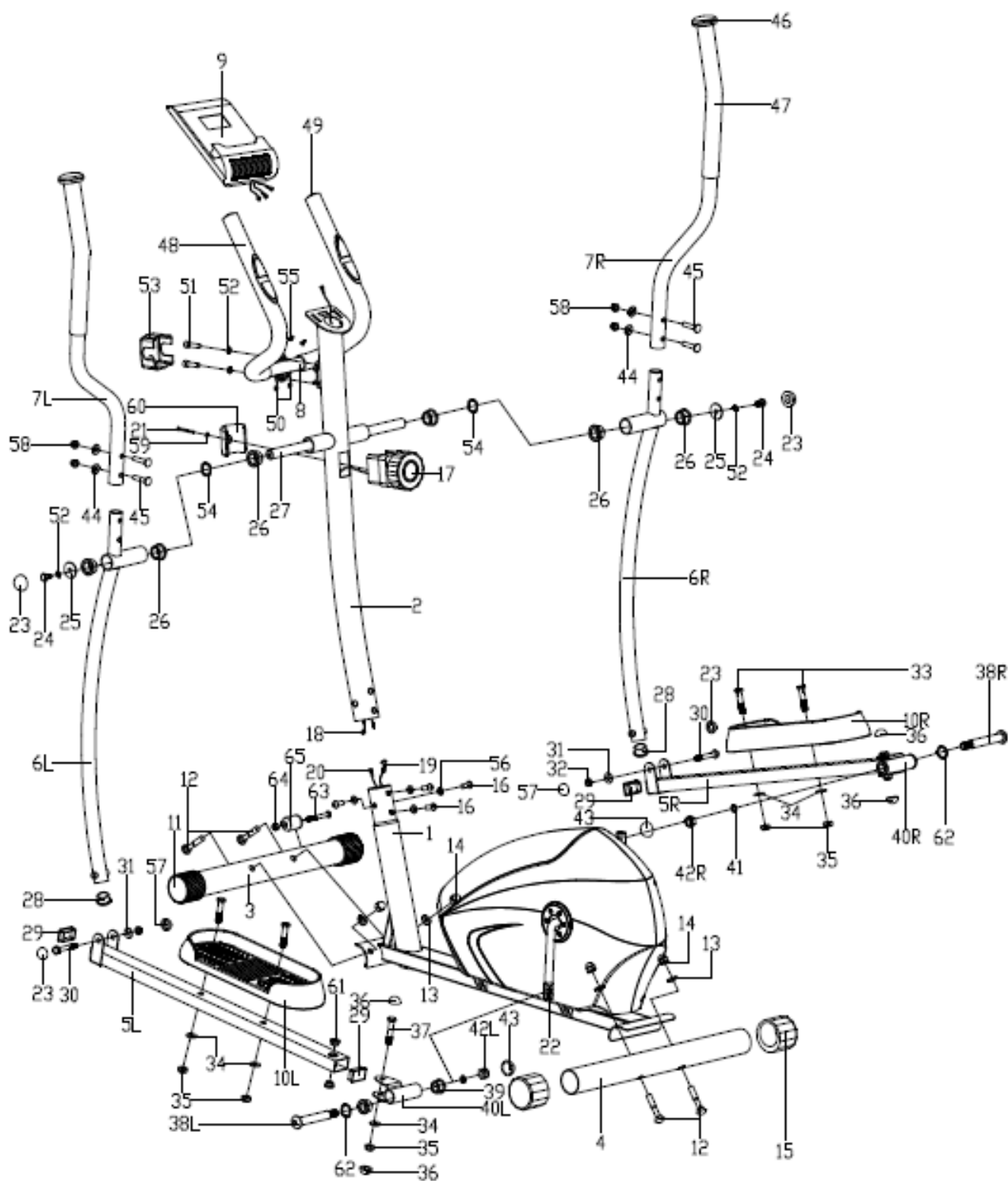
1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i bruksanvisningen.
2. Sjekk alle bolter, muttere og andre koblinger før du bruker maskinen første gang, for å forsikre deg om at maskinen er i forskriftsmessig stand.
3. Sett sammen maskinen på et plant, tørt sted og beskytt den mot fuktighet og vann.
4. Plasser et egnet underlag (f.eks. gummimatte, treplanke e.l.) under maskinen på stedet der maskinen monteres for å unngå smuss.
5. Før du begynner å trene, fjern alle objekter innenfor en radius på 2 meter fra maskinen.
6. Ikke bruk kraftige rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen. Benytt bare medfølgende verktøy eller egne, passende verktøy for å montere maskinen eller for å reparere noen del av maskinen. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter avsluttet trening.

7. Din helse kan påvirkes av feilaktig eller overdrevet trening. Rådfør deg med lege før du påbegynner et treningsprogram. Legen kan definere de maksimale innstillingene (puls, watt, treningsmengde etc.) som du kan trene med på egen hånd, og kan få nøyaktig informasjon under trening.
8. Tren kun på maskinen når den er i fullt fungerende stand. Benytt kun originaldeler for alle nødvendige reparasjoner.
9. Denne maskinen kan kun benyttes for trening av én person av gangen.
10. Benytt treningsklær og sko som er tilpasset fitnessstrening sammen med maskinen. Treningsskoene dine bør være tilpasset maskinen.
11. Om du føler deg svimmel, dårlig eller får andre avvikende symptomer, vennligst avslutt treningen og kontakt lege umiddelbart.
12. Personer som barn og handikappede bør kun benytt maskinen når en annen person som kan gi hjelp og råd, er til stede.
13. Maskinens kraft øker med økt hastighet – og motsatt. Maskinen er utstyrt med en justerbar knapp som kan tilpasse motstanden.
14. Maksimal brukervekt er 100 kilo.

FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se
Designed in Sweden | Assembled in China





Liste over deler

Nr.	Beskrivelse	Antall	Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1	34	Plan skive d10X1.5	6
2	Gaffelrør	1	35	Nylonmutter M10	6
3	Frontstabilisator	1	36	Mutterbeskyttelse S16	4
4	Bakstabilisator	1	37	Sekskantbolt M10X50	2
5 L/R	Pedalstøtte (L/R)	1 pr.	38 L/R	Låsebolt til pedal (L/R)	1 pr.
6 L/R	Svingarm (L/R)	1 pr.	39	Aksiallager $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
7 L/R	Styre (L/R)	1 pr.	40 L/R	Sammenkoblede ledd (L/R)	1 pr.
8	Armstøtte	1	41	Fjærskive $\Phi 13 \times B2$	2
9	Datamaskin	1	42 L/R	Nylonmutter (L/R)	1 pr.
10 L/R	Pedal (L/R)	1 pr.	43	Mutterkappe S19	2
11	Endekappe foran	2	44	Buet skive $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
12	Vognbolt M10X57	4	45	Vognbolt M8X40	4
13	Buet skive $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	46	Soppformet endekåpe	2
14	Hettemutter M10	4	47	Håndtak til styre	2
15	Endekåpe bak	2	48	Skumgummigrep til armstøtte	2
16	Skrue med innvendig sekskant M8X16	4	49	Avrundet endekåpe $\Phi 25 \times 1.5$	2
17	Spenningskontroll	1	50	Sensorledning puls	2
18	Forlengningsledning	1	51	Sekskantet bolt M8X30	2
19	Spennbar vaier	1	52	Fjærskive D8	4
20	Sensorledning	1	53	Kappe for styre	1
21	Stjerneskrue M5X45	1	54	Bølgeformet skive $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
22	Krank	1	55	Stjerneskrue M4X12	2
23	Mutterkappe S14	4	56	Buet skive $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
24	Sekskantbolt M8X15	2	57	Mutterkappe S13	2
25	Plan skive $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	58	Hettemutter M8	4
26	Aksiallager $\Phi 32 \times 2.5$	6	59	Plan skive D5	1
27	Styrestamme	1	60	Momentkontroll futteral	1
28	Avrundet endekåpe $\Phi 28 \times 1.5$	2	61	Legert fôring $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
29	Firkantet endekåpe $40 \times 25 \times 1.5$	4	62	Bølgeformet skive D17X0.3	2
30	Sekskantbolt M8X55	2	63	Sekskantet bolt M6X45	2
31	Plan skive d8 X1.5	2	64	Nylonmutter M6	2
32	Nylonmutter M8	2	65	Roller	2
33	Sekskantbolt M10X45	4			

MERK:

De fleste monteringsdetaljene i listen er pakket separat, men enkelte maskinvaredeler er forhåndsinstallert i de identifiserte monteringsdetaljene. I disse tilfellene fjerner og gjeninstallerer du rett og slett maskinvaren slik som monteringen krever. Vennligst følg de enkelte monteringsstrinnene og merk deg all forhåndsmontert maskinvare.

Assembly Instruction

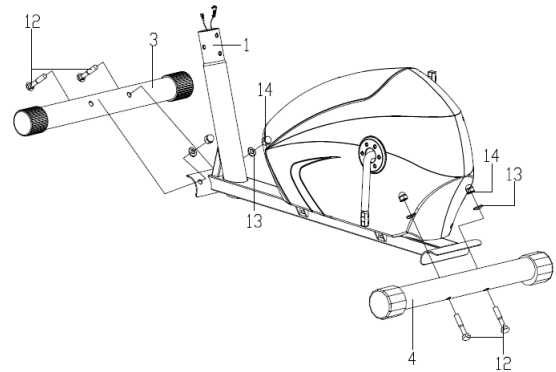
FORBEREDELSE:

- Før montering, sørg for at du har nok plass rundt objektet. Bruk medfølgende verktøy til montering. Før montering, vennligst kontroller at alle nødvendige deler er tilgjengelige.
- Det er sterkt anbefalt at denne maskinen monteres av to eller flere personer for å unngå potensielle skader.

NO

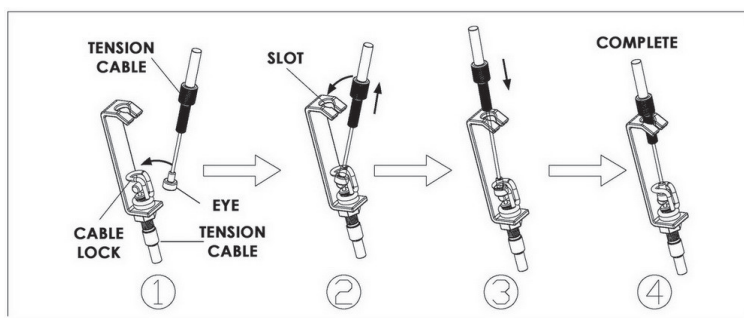
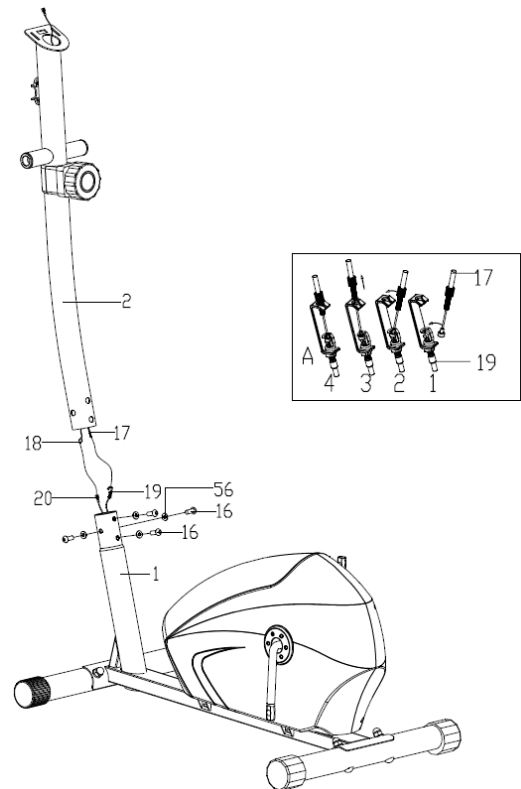
Trinn 1:

- Fikser Frontstabilisatoren (3) og Bakstabilisatoren (4) till Hovedrammen (1) med Vognbolt (12), Buert skive (13) og Hettemutter (14).



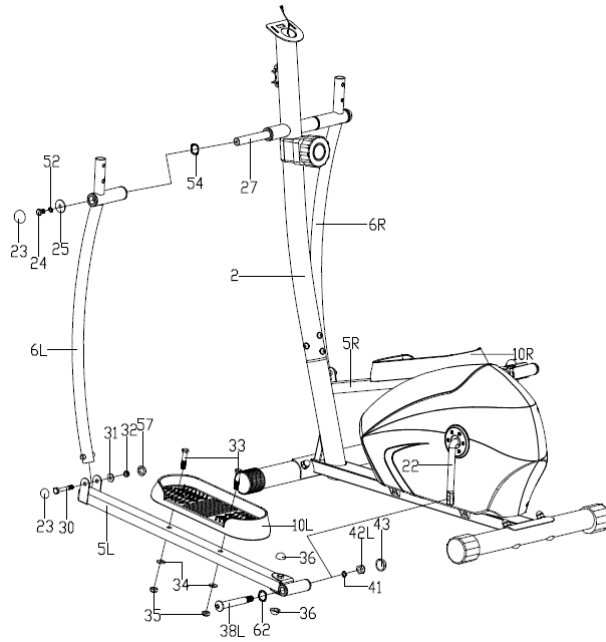
Trinn 2:

- Koble Sensorledningen (20) godt til Forlengningsledningen (18) og koble deretter den Spennbare vaieren (19) godt til Spenningskontrollens (17) ledning, som vist.
- Fest Gaffelrøret (2) til Hovedrammen (1) med Skruer med innvendig sekskant (16), Buert skive (56).



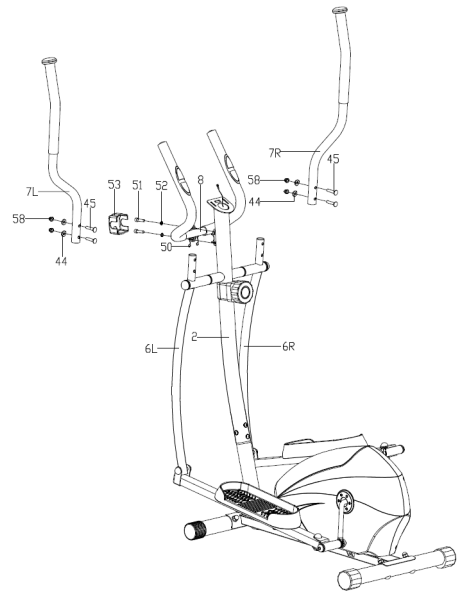
Trinn 3:

- Fest Svingarmen (6L) til den lange akselen på Gaffelrøret (2) med Sekskantbolt (24), Fjærskive (52), Plan skive (25), Bølgeformet skive (54) og Styrestamme (27), som vist. Vennligst ikke stram dem denne gangen.
- Fest det sammenkoblede leddet sammen med Pedalstøtten (5L) til Kranken (22) ved hjelp av Låsebolt til pedal (38L), Bølgeformet skive (62), Fjærskive (41) og Nylonmutter (42L), som vist. Vennligst ikke stram dem denne gangen.
- Koble Svingarm (6L) til Pedalstøtte (5L) med Sekskantbolt (30), Plan skive (31) og Nylonmutter (32). Stram Sekskantbolten (24) (30) og Nylonmutteren (42L). Sett på Mutterkappene (23) (57) (43) (36) til slutt.
- Fest Pedalstøtten (5R) og Svingarmen (6R) til Kranken (22) og Gaffelrøret (2) på samme måte.
- Fest Pedalen (10L/R) til Pedalstøtten (5L/R) med Sekskantbolt (33), Plan skive (34) og Nylonmutter (35).



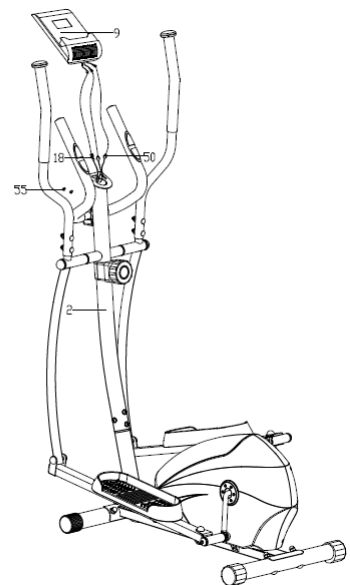
Trinn 4:

- Trø Sensorledning for puls (50) gjennom Gaffelrøret (2) og deretter ut gjennom hullet til datamaskinholderen. Fest armstøtten (8) på Gaffelrøret (2) med Sekskantbolt (51) og Fjærskive (52) og sett deretter på Kappe for styre (53).
- Fest Styret (7L/R) til Svingarmen (6L/R) ved hjelp av Vognbolt (45), Buet skive (44) og Hettemutter (58).



Trinn 5:

- Koble Sensorledning puls (50) og Forlengningsledning (18) til ledningene som kommer fra Datamaskinen (9), og fest deretter Datamaskinen (9) på datamaskinholderen på Gaffelrøret (2) med Stjerneskrue (55), som vist.



Bruksanvisning for Treningsmonitor

NO

SPESIFIKASJONER:

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)	0, 40~240BPM

KNAPP-FUNKSJONER:

- MODE:** Denne knappen lar deg velge eller låse en spesiell funksjon.
- SET:** Denne knappen fører deg videre til funksjonene "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE".
- CLEAR (RESET):** Still verdien til null ved å trykke på knappen.
- ON/OFF(START/STOP):** Pause innkommende signaler ved å trykke på knappen.

BRUKSFUNKSJONER:

1. AUTO ON/OFF

- Systemet starter når en knapp trykkes ned, eller når det får informasjon fra hastighetssensoren.
- Systemet avsluttes automatisk når hastigheten ikke får noen innkommende informasjon, eller når ingen knapper trykkes ned på ca. 4 minutter.

2. RESET

- Enheten kan omstartes ved å skifte batteri eller trykke på MODE-knappen i 3 sekunder.

3. MODE

- For å velge SCAN eller LOCK dersom du ikke vil ha SCAN-posisjon, trykk på MODE-knappen når pekeren på funksjonen du vil ha, begynner å blinke.

FUNKSJONER:

- **TIME:** Trykk på MODE-knappen til pekeren stopper på TIME. Den totale tiden vises når treningen starter.
- **SPEED:** Trykk på MODE-knappen til pekeren stopper på SPEED. Den nåværende hastigheten vises.
- **DISTANCE:** Trykk på MODE-knappen til pekeren stopper på DISTANCE. Distansen for hver treningsøkt vises.
- **CALORIES:** Trykk på MODE-knappen til pekeren stopper på CALORIES. Mengden forbrante kalorier vises når treningen starter.
- **ODOMETER:** Trykk på MODE-knappen til pekeren stopper på ODOMETER. Den totale tilbakelagte distansen vises.
- **PULS:** Trykk på MODE-knappen til pekeren stopper på PULSE. Brukerens nåværende hjertefrekvens i antall slag per minutt vises. Plasser håndflatene dine på begge pulsplatene og vent i 30 sekunder for å få mest mulig presis avlesning.
- **SCAN:** Vis forandringer automatisk hvert 4. sekund.
- **BATTERY:** Dersom bildet på skjermen er feilaktig, vennligst reinstaller batteriene for å få et godt resultat.

ITÄRKEÄÄ!

- Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa käyttöä varten.
- Tämän tuotteen tiedot voivat poiketa hieman kuvista ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

Noudata seuraavia turvallisuusohjeita ennen kuin kokoat ja käytät laitetta:

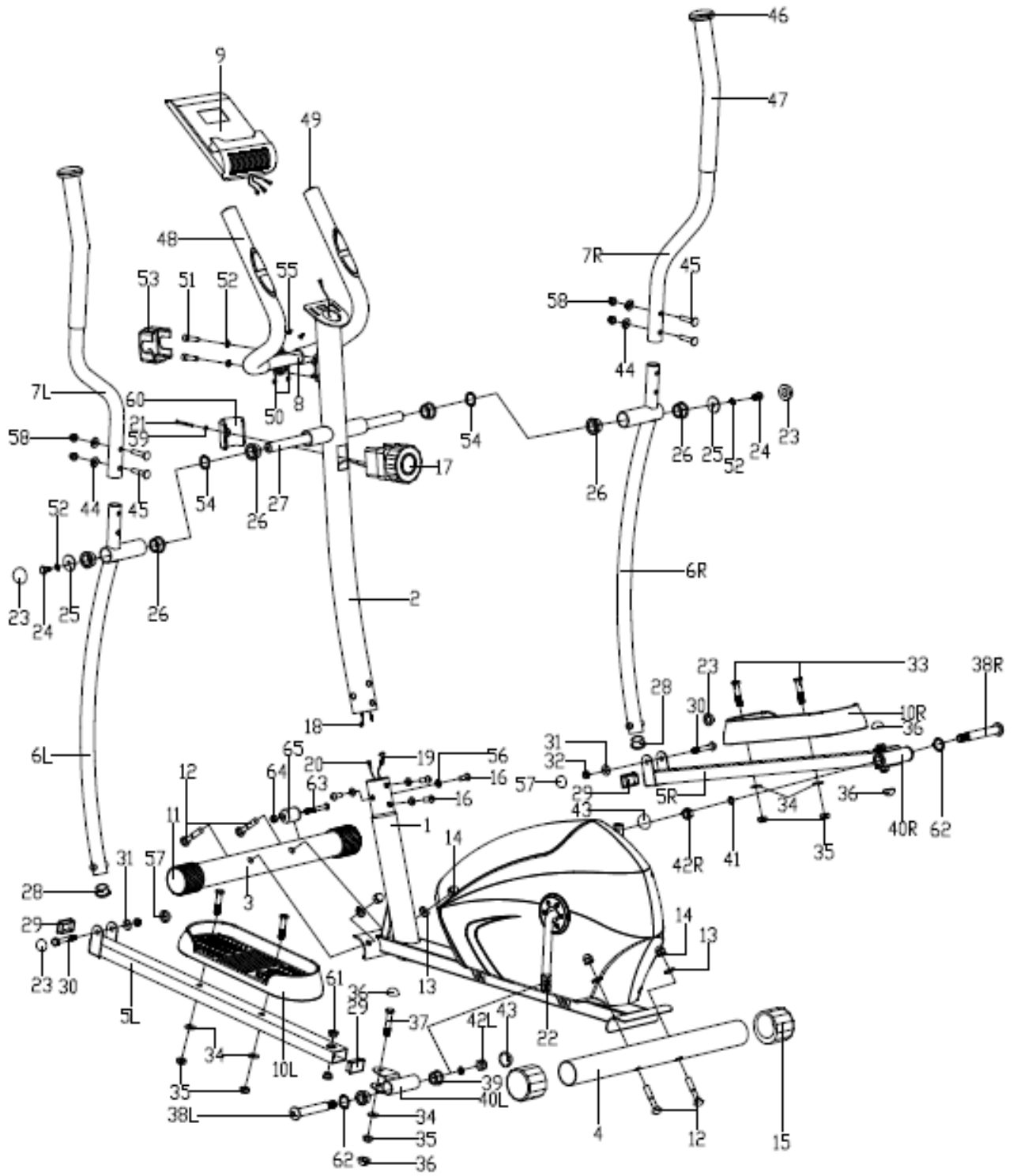
1. Kokoa laite juuri niin kuin käyttöohjeessa on kuvattu.
2. Tarkista kaikki pultit, mutterit ja muut kytkennät ennen kuin käytät laitetta ensimmäistä kertaa, varmistaaksesi, että laite on turvallisessa kunnossa.
3. Kokoa laite tasaisessa, kuivassa paikassa ja suojaa se kosteudelta ja vedeltä.
4. Sijoita sopiva alusta (esim. kumimatto, puulevy tai vastaava) laitteen alle siihen paikkaan, jossa kokoat laitteen, likaa välttääksesi.
5. Ennen kuin aloitat treenaamisen, poista kaikki esineet 2 metrin säteellä laitteesta.
6. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita laitteen puhdistamiseen. Käytä ainoastaan laitteen mukana tulleita työkaluja tai omia, tarkoitukseen sopivia, työkaluja laitteen kokoamiseen tai jonkin laitteen osan korjaamiseen. Poista hikipisarot laitteesta välittömästi treenin jälkeen.

7. Väärä tai liiallinen harjoittelu saattaa vaikuttaa terveyteesi. Neuvottele lääkärin kanssa ennen kuin aloitat treeniohjelman. Hän voi määrittää maksimiasetukset (syke, wattimäärä, treenimäärä jne.), joihin asti voit treenata ja voit saada tarkkaa tietoa treenin aikana.
8. Treenaa laitteella ainoastaan silloin, kun se on täydessä toimintakunnossa. Käytä ainoastaan alkuperäisosia kaikkiin tarvittaviin korjauksiin.
9. Tällä laitteella saa treenata ainoastaan yksi henkilö kerrallaan.
10. Käytä treenivaatteita ja -kenkiä, jotka sopivat tämän laitteen kanssa treenaamiseen. Treenikenkiesi tulee olla yhteensopivat laitteen kanssa.
11. Jos tunnet huimausta, pahoinvointia tai muita epätavallisia oireita, lopeta treenaaminen ja ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.
12. Henkilöiden, kuten lasten ja vammaisten tulee käyttää laitetta ainoastaan, jos läsnä on henkilö, joka voi auttaa ja antaa neuvoja.
13. Laitteen teho nousee nopeuden noustessa, ja päinvastoin. Laitteessa on säädettävä painike, jonka avulla vastusta voidaan säätää.
14. Suurin sallittu käyttäjäpaino on 100 kiloa.

FRONTIER

Frontier®
Makadamgatan 14 | 254 64 Helsingborg | Sweden
info@order.se
Designed in Sweden | Assembled in China





Osaluettelo

Nro.	Kuvaos	QTY	Nro.	Kuvaos	QTY
1	Päärunko	1	34	Latta-aluslevy d10X1.5	6
2	Haarukkaputki	1	35	Nylon-mutteri M10	6
3	Etuvakain	1	36	Mutterisuojaus S16	4
4	Takavakain	1	37	Kuusiokantapultti M10X50	2
5 L/R	Poljintuki (L/R)	1 pr.	38 L/R	Polkimen lukkopultti (L/R)	1 pr.
6 L/R	Yläkahva (L/R)	1 pr.	39	Painelaakeri $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
7 L/R	Ohjaustanko (L/R)	1 pr.	40 L/R	Yhdistävät nivelet (L/R)	1 pr.
8	Käsivarsituki	1	41	Jousialuslevy $\Phi 13 \times B2$	2
9	Tietokone	1	42 L/R	Nylonmutteri (L/R)	1 pr.
10 L/R	Poljin (L/R)	1 pr.	43	Mutterisuojaus S19	2
11	Etusuojaus	2	44	Kaareva aluslevy $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
12	Lukkokantaruuvi M10X57	4	45	Lukkokantaruuvi M8X40	4
13	Kaareva aluslevy $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	46	Sienenmuotoinen päätysuoja	2
14	Hattumutteri M10	4	47	Ohjaustangon kahva	2
15	Takapäätysuoja	2	48	Vaahtomuovi käsivarsituelle	2
16	Kuusiokoloruuvi M8X16	4	49	Pyörästetty päätysuoja $\Phi 25 \times 1.5$	2
17	Jännityssäädin	1	50	Anturijohto syke	2
18	Jatkojohto	1	51	Kuusiokantapultti M8X30	2
19	Kiristettävä vaijeri	1	52	Jousialuslevy D8	4
20	Anturijohto	1	53	Ohjaustangon suojaus	1
21	Tähtiruuvi M5X45	1	54	Aaltoaluslevy $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
22	Kampiosa	1	55	Tähtiruuvi M4X12	2
23	Mutterisuojaus S14	4	56	Kaareva aluslevy $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
24	Kuusiokantapultti M8X15	2	57	Mutterisuojaus S13	2
25	Latta-aluslevy $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	58	Hattumutteri M8	4
26	Painelaakeri $\Phi 32 \times 2.5$	6	59	Latta-aluslevy D5	1
27	Ohjausrunko	1	60	Momenttisäädin kotelo	1
28	Pyörästetty päätysuojaus $\Phi 28 \times 1.5$	2	61	Seostettu holkki $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
29	Neliskulmainen päätysuojaus 40X25X1.5	4	62	Aaltoaluslevy D17X0.3	2
30	Kuusiokantapultti M8X55	2	63	Kuusiokantapultti M6X45	2
31	Latta-aluslevy d8 X1.5	2	64	Nylonmutteri M6	2
32	Nylonmutteri M8	2	65	Rulla	2
33	Kuusiokantapultti M10X45	4			

HUOMAA:

Useimmat listan asennusyksityiskohdat on pakattu erikseen, mutta jotkut laitteiston osista on esiasennettu tunnistettuihin asennusyksityiskohtiin. Näissä tapauksissa poistat yksinkertaisesti osat ja asennat ne uudelleen, jos kokoaminen sitä vaatii. Tutustu yksittäisiin kokoamisvaiheisiin ja huomioi kaikki esiasennetut osat.

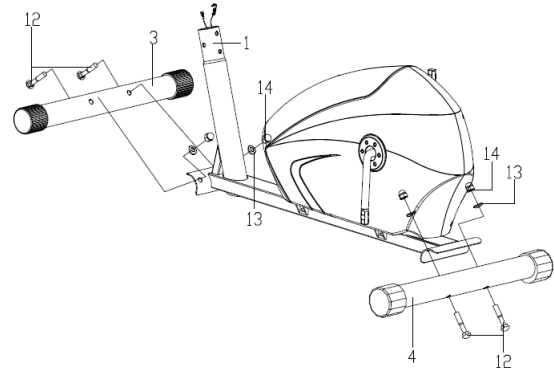
Kokoamisohjeet

VALMISTELUT:

- Ennen kokoamista, varmista, että sinulla on tarpeeksi tilaa laitteen ympärillä. Käytä mukana tulevia työkaluja kokoamiseen. Ennen kokoamista, varmista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla.
- On erittäin suositeltavaa, että tämän laitteen kokoavat kaksi tai useampi henkilö, mahdollisten vahinkojen välttämiseksi.

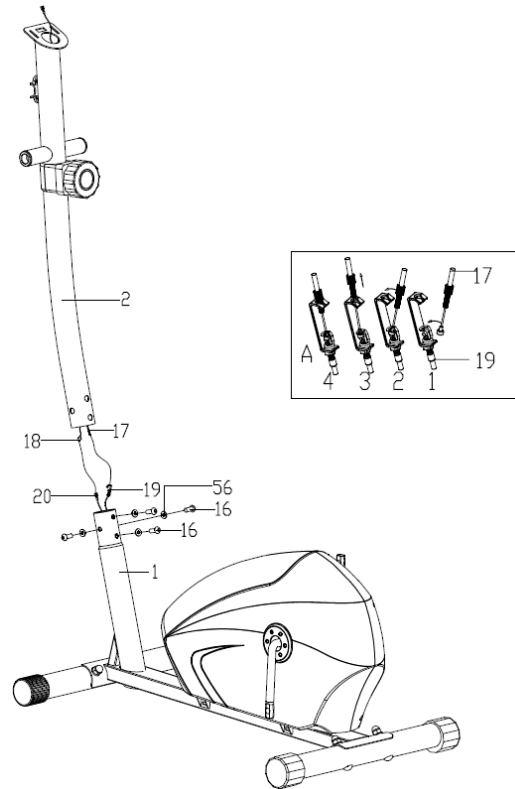
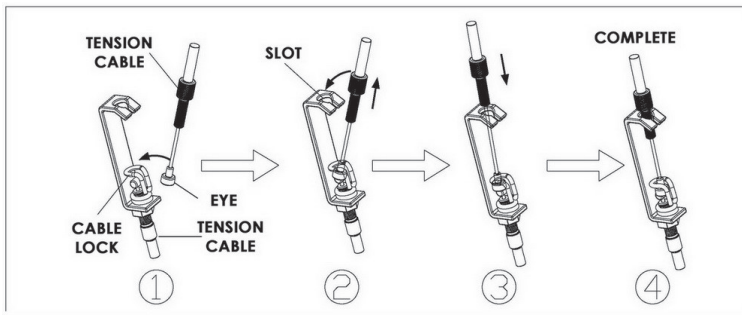
Vaihe 1:

- Kiinnitä Etuvakain (3) ja Takavakain (4) Päärunkoon (1) Lukkokantaruuvilla (12), Kaarevalla aluslevyllä (13) ja Hattumutterilla (14)



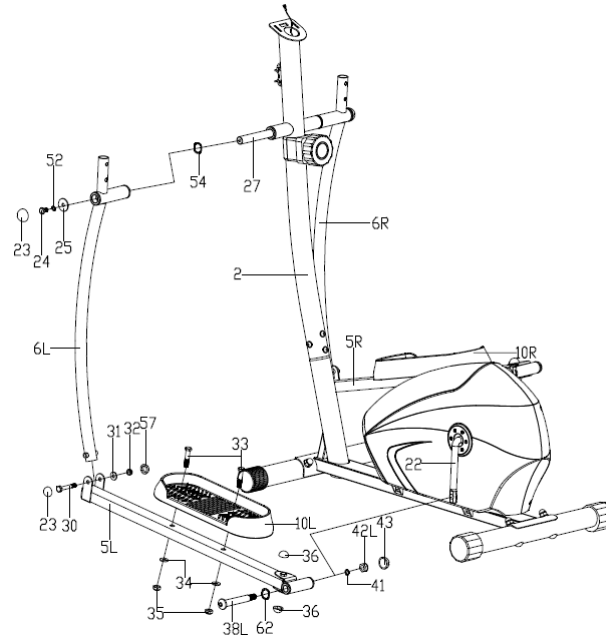
Vaihe 2:

- Liitä Anturijohto (20) hyvin Jatkojohtoon (18) ja liitä sen jälkeen Kiristettävä vaijeri (19) hyvin Jännityssäätimen (17) johtoon, kuten osoitetaan.
- Kiinnitä Haarukkaputki (2) Päärunkoon (1) Kuusiokoloruuvilla (16), Kaarevalla aluslevyllä (56).



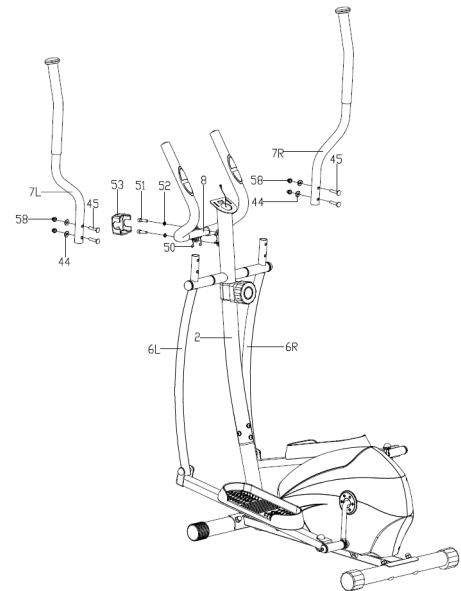
Vaihe 3:

- Kiinnitä Ylävarsi (6L) Haarukkaputken pitkään akseliin (2) Kuusiokantapultilla (24), Jousialuslevy (52), Latta-aluslevy (25), Aaltolevy (54) ja Ohjausrunko (27), kuten osoitetaan. Älä kiristä niitä tällä kertaa.
- Kiinnitä yhdistetty nivel yhdessä Poljintuen (5L) kanssa Kampiosaan (22) Polkimen Lukkopultin (38L), Aaltoaluslevyn (62), Jousialuslevyn (41) ja Nylonmutterin (42L) kanssa, kuten osoitetaan. Älä kiristä niitä tällä kertaa.
- Liitä Ylävarsi (6L) Poljintukeen (5L) Kuusiokantapultilla (30), Latta-aluslevyllä (31) ja Nylonmutterilla (32). Kiristä Kuusiokantapultti (24) (30) ja Nylonmutteri (42L). Peitä lopuksi Mutterisuojausjaksilla (23) (57) (43) (36).
- Kiinnitä Poljintuki (5R) ja Ylävarsi (6R) Kampiosaan (22) ja Haarukkaputkeen (2) samalla tavoin.
- Kiinnitä Poljin (10L/R) Poljintukeen (5L/R) Kuusiokantapultilla (33), Latta-aluslevyllä (34) ja Nylonmutterilla (35).



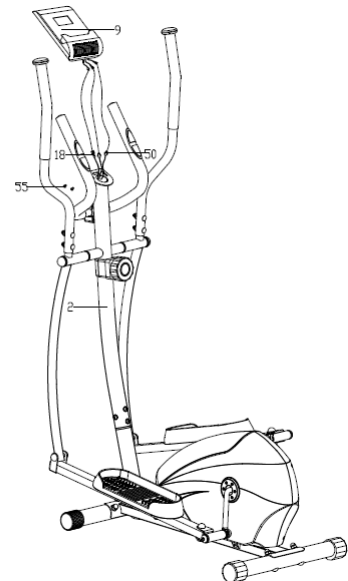
Vaihe 4:

- Vedä sykkeen Anturijohto (50) Haarukkaputken läpi (2) ja sen jälkeen ulos reiästä tietokonepidikkeeseen. Kiinnitä käsivarsituki (8) Haarukkaputkeen (2) Kuusiokantapultilla (51) ja Jousialuslevyllä (52) ja peitä sen jälkeen ohjaustangon Suojuksella (53).
- Kiinnitä Ohjaustanko (7L/R) Ylävarteen (6L/R) Lukkokantaruuvivin (45), Kaarevan aluslevyn (44) ja Hattumutterin (58) avulla.



Vaihe 5:

- Kiinnitä sykkeen Anturijohto (50) ja Jatkojohto (18) johtoihin, jotka tulevat Tietokoneesta (9), ja kiinnitä sen jälkeen Tietokone (9) tietokonepidikkeeseen Haarukkaputkessa (2) Tähtiruuvilla (55), kuten osoitetaan.



Treenimonitorin Käyttöohjeet

TIEDOT:

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)	0, 40~240BPM

KEY FUNCTIONS:

MODE:	Tämän painikkeen avulla voit valita tai lukita tietyn toiminnon.
SET:	Voit käydä läpi tiedot "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSE".
CLEAR (RESET):	Aseta arvo nolaksi painamalla painiketta.
ON/OFF(START/STOP):	Painike sisään tulevan signaalin keskeyttämiseen painiketta painamalla.

KÄYTTÄJÄTOIMINNOT:

1. AUTO ON/OFF

- Järjestelmä käynnistyy, kun painiketta painetaan tai kun se saa tietoa nopeusanturista.
- Järjestelmä kytketty automaattisesti pois päältä, kun nopeus ei anna tietoja tai kun mitään painiketta ei paineta noin neljään minuuttiin.

2. RESET

- Laitte voidaan käynnistää uudelleen vaihtamalla akku tai painamalla MODE-painiketta kolmen sekunnin ajan.

3. MODE

- Valitaksesi SCAN tai LUKITSE, jos et halua käyttää SCAN-tilaa, paina MODE-painiketta, kun haluamasi toiminnon osoitin alkaa vilkkua.

FUNCTIONS:

- TIME: Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin pysähtyy TIME-tilaan. Kokonaisaika tulee näkyviin, kun treeni aloitetaan.
- SPEED: Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin saavuttaa SPEED-tilan. Ajankohtainen nopeus tulee näkyviin.
- DISTANCE: Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin saavuttaa DISTANCE-tilan. Jokaisen treenipassin matka tulee näkyviin.
- CALORIE: Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin pysähtyy CALORIES-tilaan. Kulutettujen kalorien määrä tulee näkyviin, kun treeni aloitetaan.
- ODOMETER: Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin saavuttaa ODOMETER-tilan: Kokonaismatka tulee näkyviin.
- PULSE: Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin saavuttaa PULSE-tilan. Käyttäjän ajankohtainen syke lyönteinä minuutissa tulee näkyviin. Aseta kämmenesi molemmille sykelevyille ja odota 30 sekuntia saadaksesi tarkimman mahdollisen lukeman.
- SCAN: Näytä automaattisesti muutokset joka neljäs sekunti.
- BATTERY: Jos kuva näytöllä on viallinen, asenna akut uudestaan saadaksesi paremman tuloksen.

