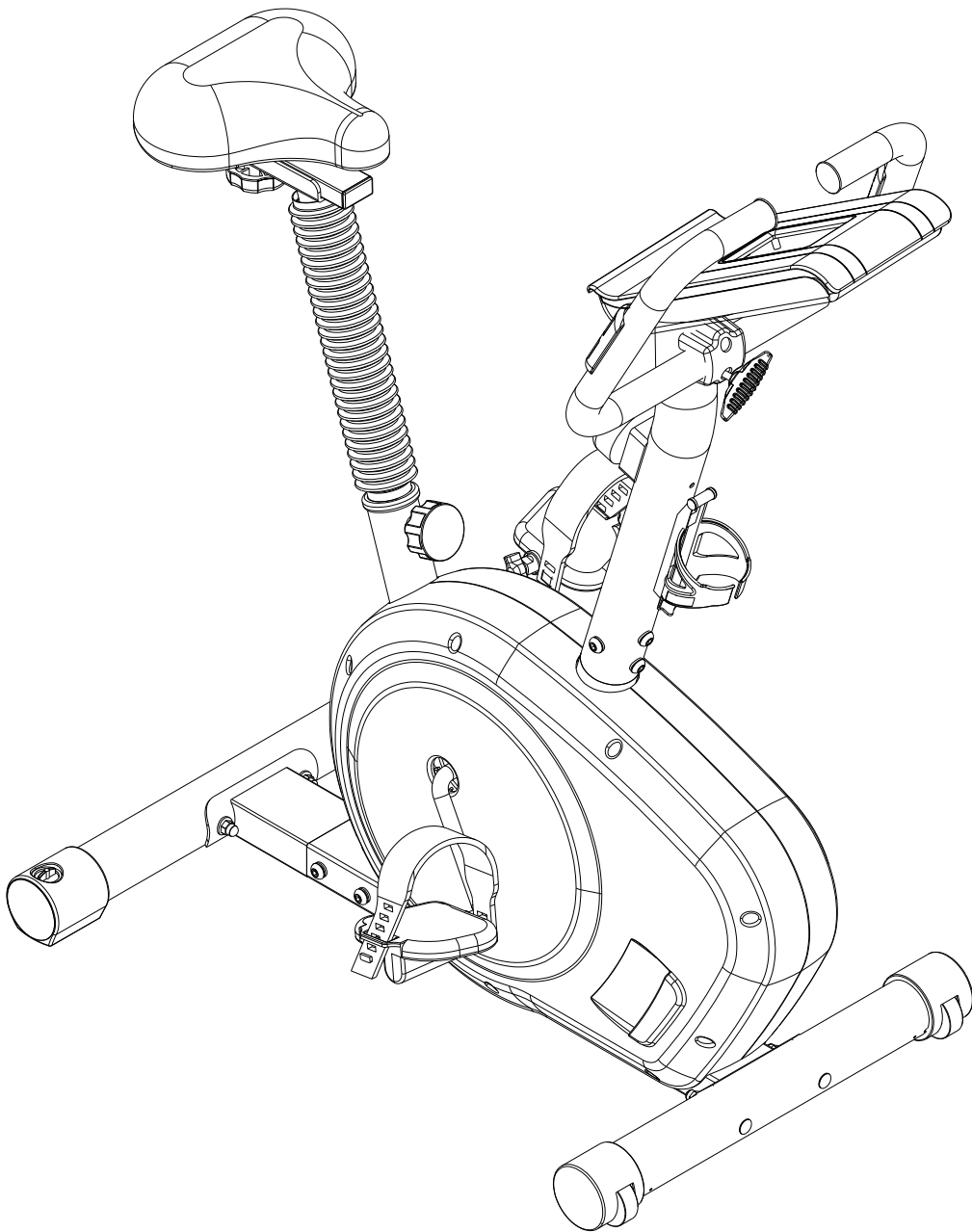


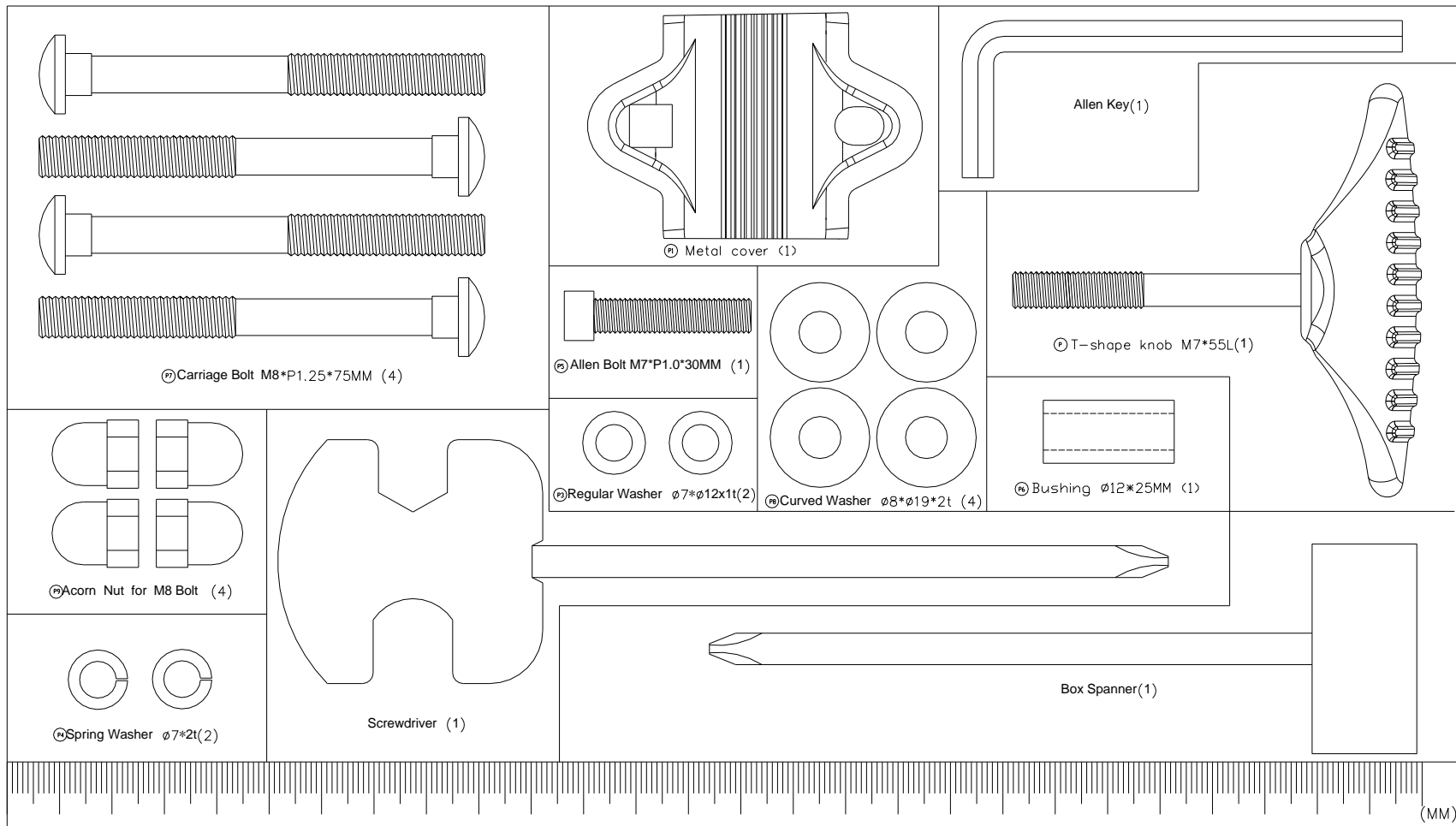
Benefit B420

Sykkel

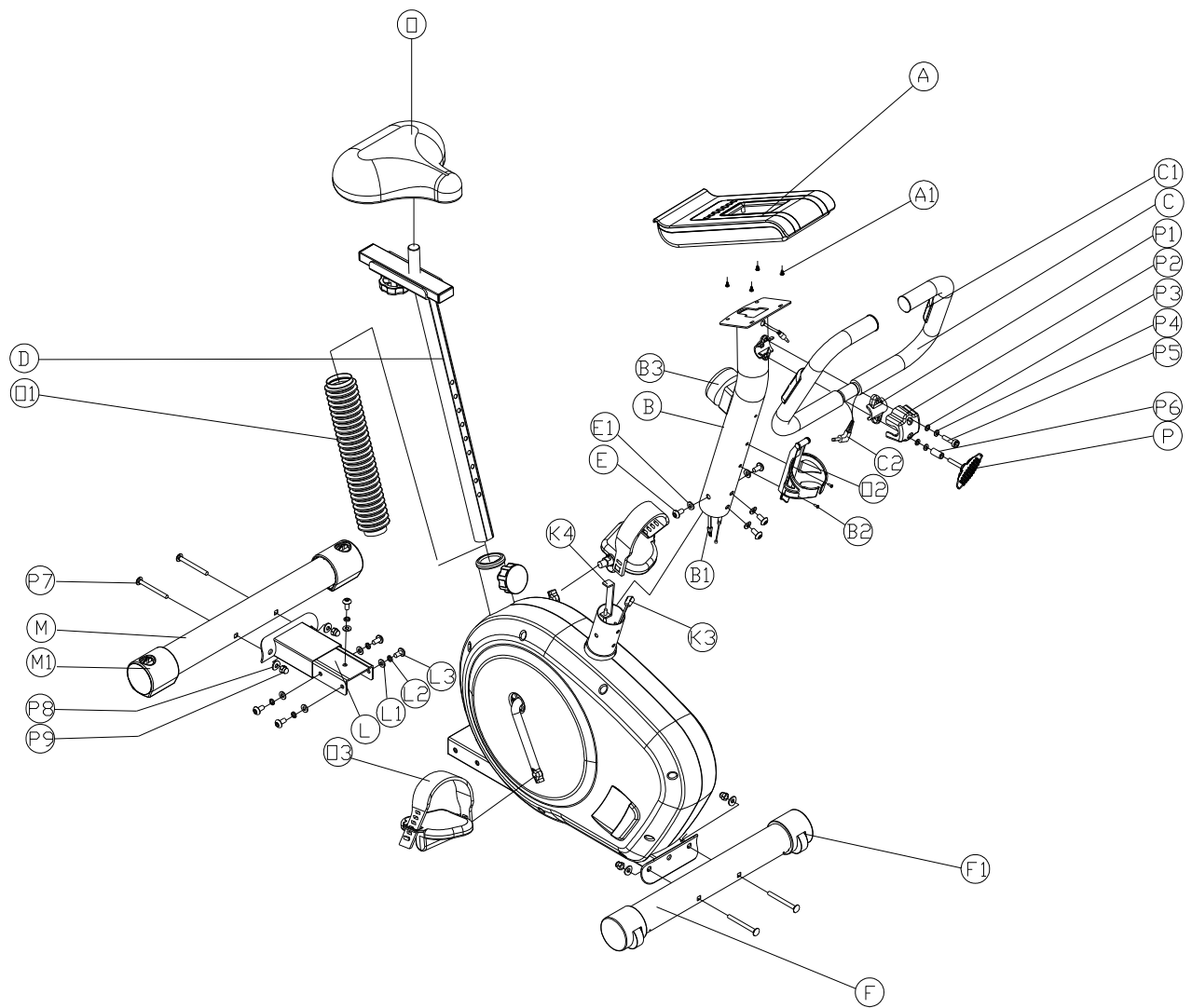
91101



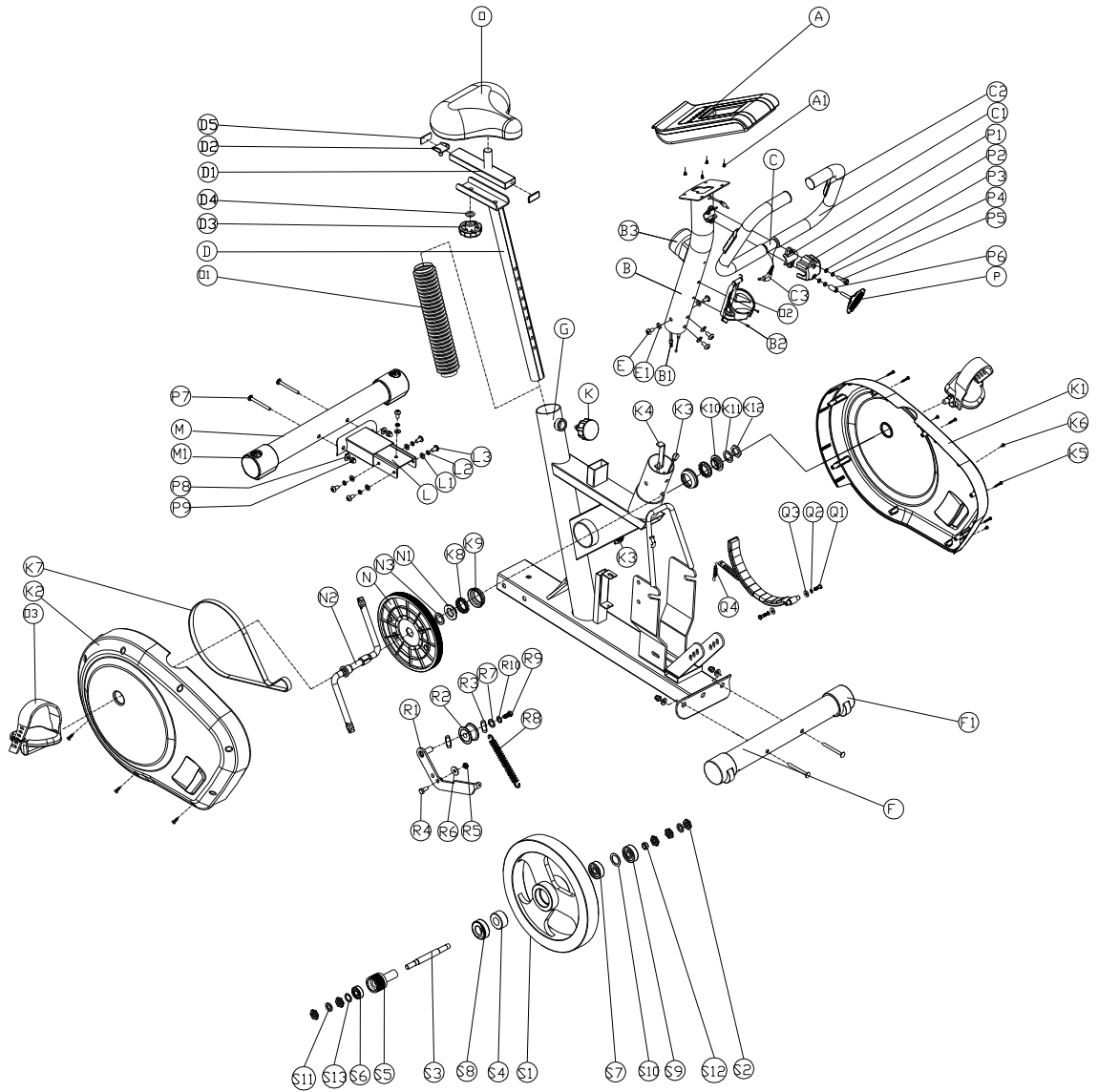
B420



Monteringsdiagram



UTVIDET DIAGRAM



DELELISTE

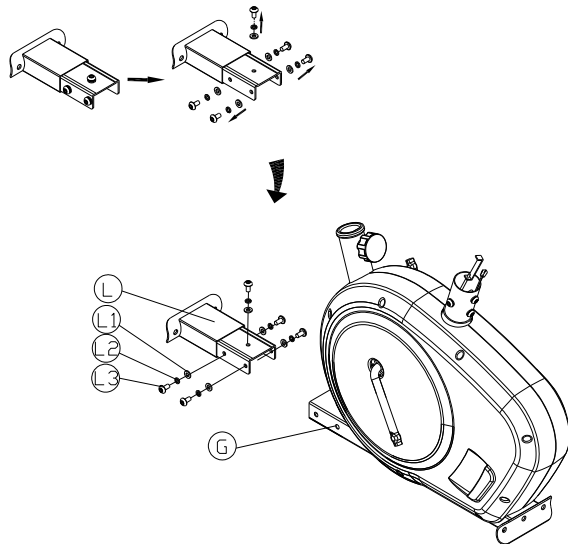
DELENR.	BESKRIVELSE	ANT.
A,A1	Computer og skrue	1 STK.
B	Styrestolpe	1 STK.
B1	Øvre sensorledning	1 STK.
B2	Skrue M5xP0,8x14L	2 STK.
B3	Strammekontroll m/øvre kabel	1 STK.
C	Styre	1 STK.
C1	Skumgrep	1 SETT
C2	Håndpuls	1 SETT
C-3	Pulsledning	1 STK.
D	Setestolpe	1 STK.
D1	Seteglider	1 STK.
D2	Sekskantskrue	1 STK.
D3	Vrider til seteglider	1 STK.
D4	Flat skive $\varnothing 14,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2 STK.
D5	Deksel til seteglider	2 STK.
E	Unbrakoskrue M8*P1,25*16L	4 STK.
E1	Skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	4 STK.
F	Fremre stabilisator	1 STK.
F1	Transporthjul til fremre stabilisator	1 SETT
G	Hovedramme	1 STK.
K	Vrider til setestolpe	1 STK.
K1	Kjededeksel (venstre)	1 STK.
K2	Kjededeksel (høyre)	1 STK.
K3	Sensorboks	1 STK.
K-4	Nedre strammekontroll	1 SETT
K5	Skrue M4x50L	5 STK.
K6	Skrue 3/16" (#10) x3/4"	6 STK.

K7	Rem	1 STK.
K8–K12,N1,N3	B.B.-SETT	1 SETT
L	Bunnstolpe	1 STK.
L1	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$	5 STK.
L2	Fjærskive $\varnothing 8,1 * \varnothing 12,9 * 2,4T$	5 STK.
L3	Unbrakoskrue M8*P1,25*16L (6m/m)	5 STK.
M	Bakre stabilisator	1 STK.
M1	Endehette til bakre stabilisator	1 SETT
N	Remhjul	1 STK.
N2	Krank	1 STK.
O	Sete	1 STK.
O1	Deksel til setestolpe	1 STK.
O2	Flaskeholder	1 STK.
O3	Pedal	1 SETT
P–P9	Skru- og mutterpakke	1 SETT
Q1–Q4	Magnetsystem	1 SETT
R1–R10	Frihjulsett	1 SETT
S1–S13	Svinghjulsett	1 SETT

Trinn 1

1. Fjern unbrakoskruen M8*P1,25*16L (L3), de flate skivene (L2) og fjærskivene (L1) fra bunnstolpen (L).
2. Fest bunnstolpen (L) til hoveddrammen med 5 unbrakoskruer (L3), 5 fjærskiver (L2) og 5 flate skiver (L1).

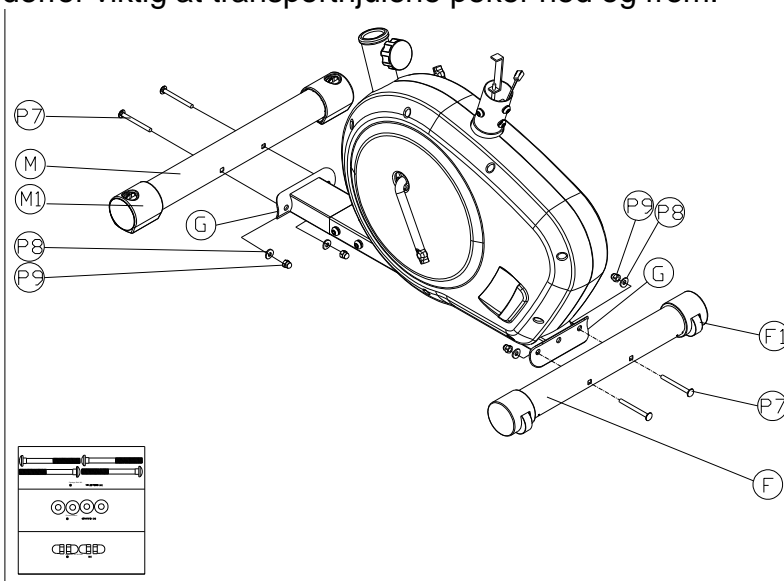
Merk: Stram ikke settene med unbrakoskruer M8*P1,25*16L og skiver for mye med én gang. Det er bedre å stramme alle settene samtidig, siden det da er lettere å endre vinkler, noe som gjør monteringen enklere.



Trinn 2

1. Monter fremre stabilisator (F) med 2 låseskruer (P7), skiver (P8) og muttere (P9) ved hjelp av håndverktøyene. Kontroller at transporthjulene er i riktig retning.
2. Monter bakre stabilisator (M) med 2 låsebolter (P7), skiver (P8) og muttere (P9) ved hjelp av håndverktøyene. Juster endehettene på bakre stabilisator slik at enheten står jevnt og stødig.

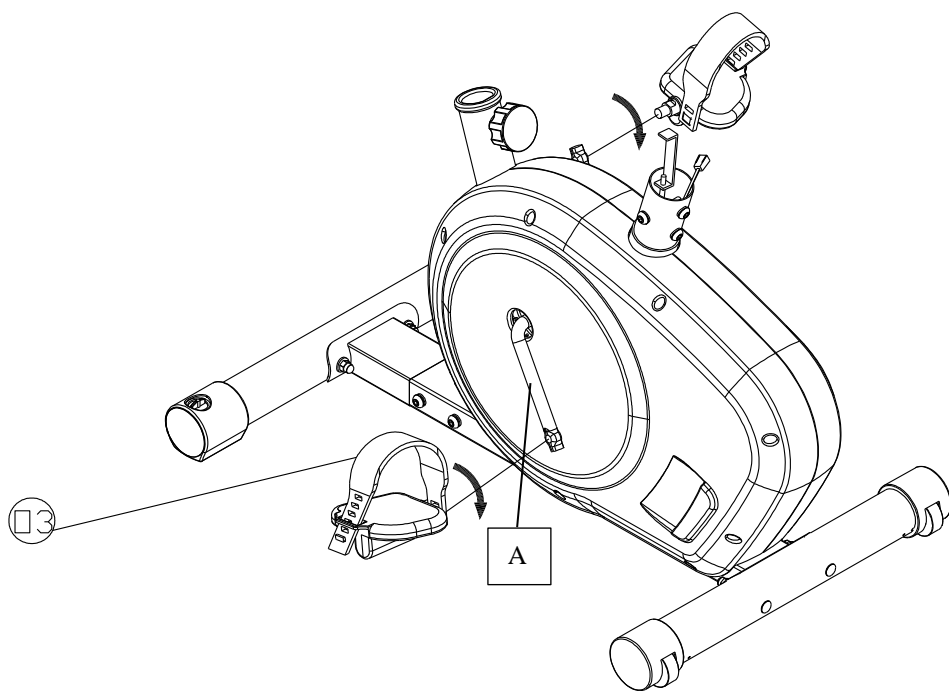
Når du er ferdig med å montere sykkelen, kan du justere høyden på hettene (M1) bak hvis underlaget er litt ujevnt. De forhåndsmonterte transporthjulene foran gjør det enkelt å flytte sykkelen: Det er derfor viktig at transporthjulene peker ned og frem.



Trinn 3

1. Fest stroppene til pedalene som vist på tegningene. Juster lengden på stroppene i forhold til føttene dine.
2. Skru de to pedalene (O3) fast til kranken (N2) med en skrutrekker.

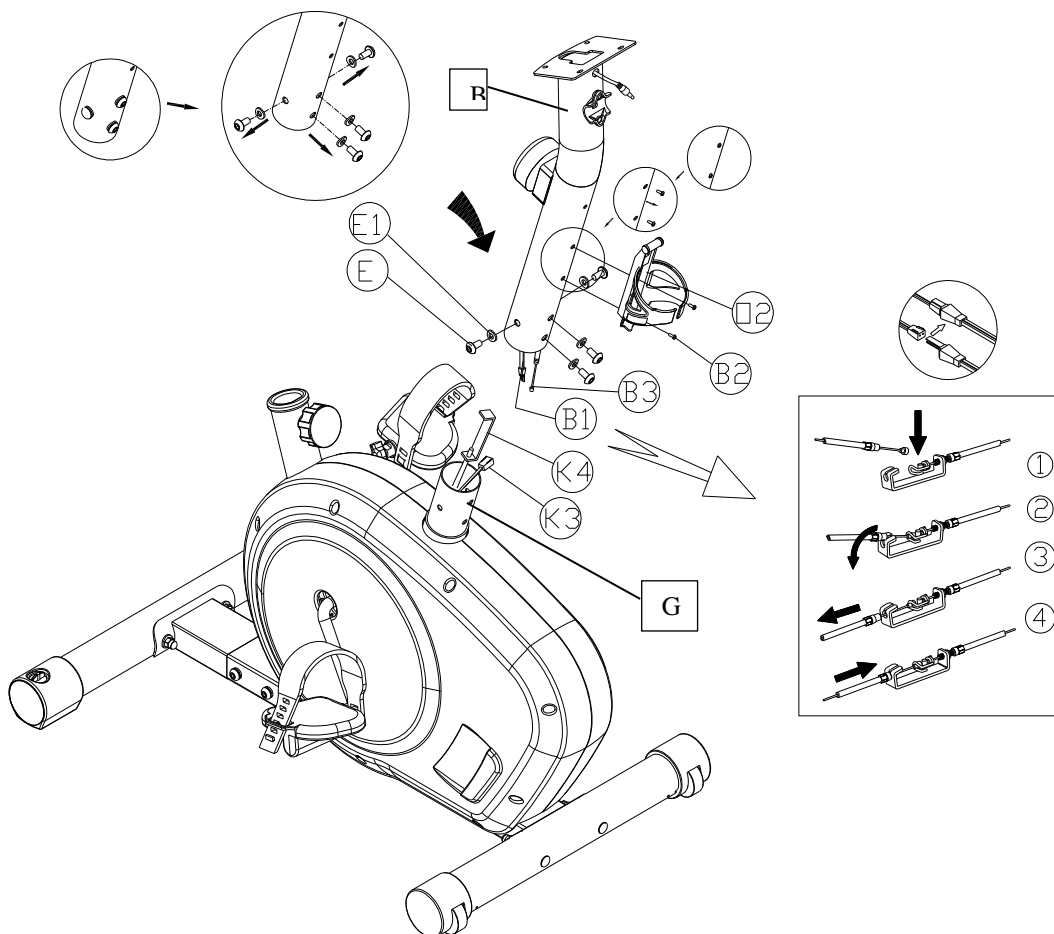
Merk: Skru den venstre pedalens spindel mot klokka og den høyre pedalens spindel med klokka. Bruk en skiftenøkkel (eller skrutrekker) til å skru de to spindlene helt fast.



Trinn 4

1. Fjern unbrakoskruen M8*P1,25*16L (E) og skivene (E1) fra hoveddrammen.
2. Dra i øvre strammekontroll (B3) på styrestolpen (B) og kontroller at strammehjulet er i den letteste posisjonen (minimumsposisjon).
3. Koble til øvre strammekontroll (B3) og nedre strammekontroll (K4). Koble deretter til øvre sensorledning (B1) og nedre sensorledning (K4).
4. Skyv styrestolpen (B) inn i hoveddrammen (G) og fest den med fire sett med unbrakoskruer M8*P1,25*16L (E) og skiver (E1).
5. Fjern først den forhåndsmonterte skruen M5xP0,8x14L (B2) på styrestolpen, og monter deretter flaskeholderen (O2) ved hjelp av skruen (B2)..

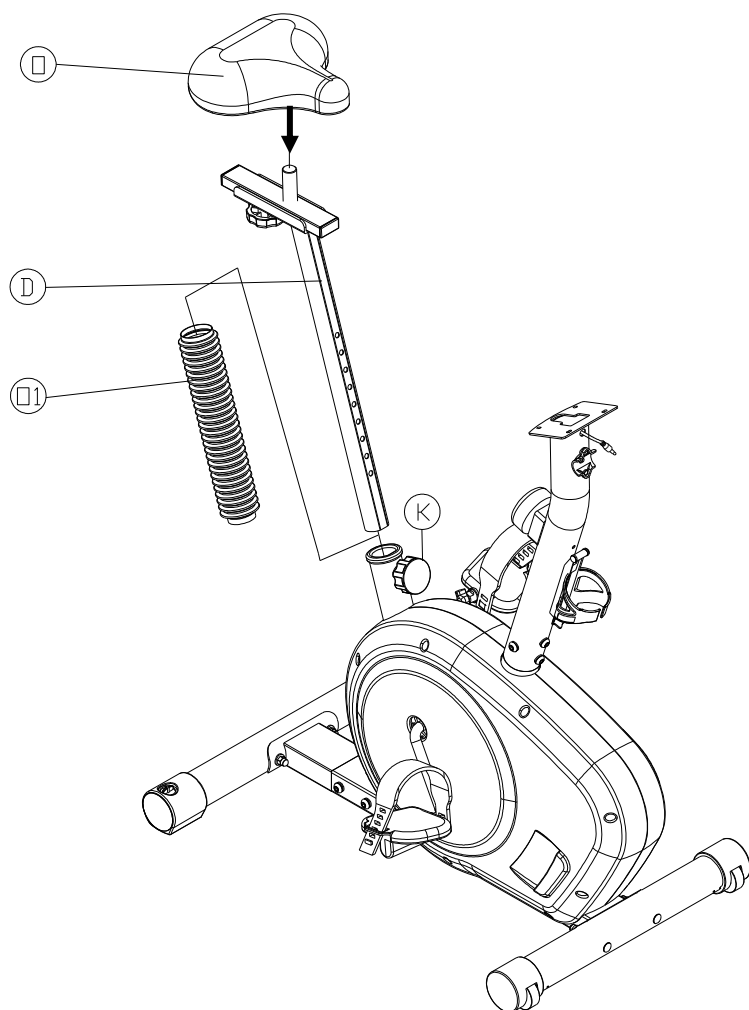
Merk: Stram ikke unbrakoskruene M8*P1,25*16L og skivene for mye med én gang. Det er bedre å stramme alle settene samtidig, siden det da er lettere å endre vinkler, noe som gjør monteringen enklere.



Trinn 5

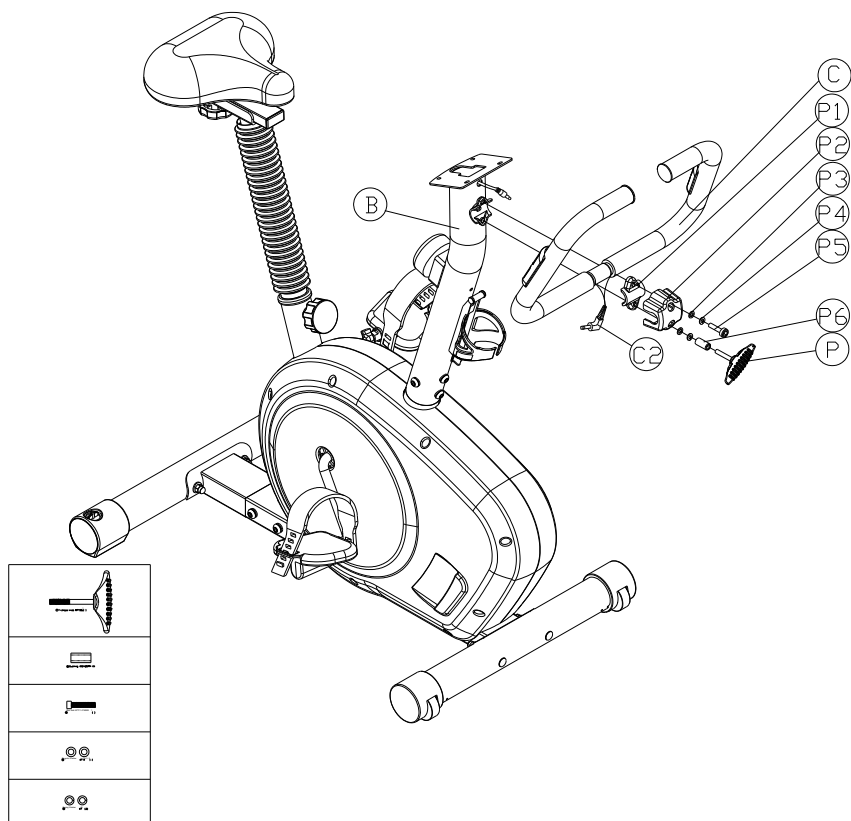
1. Monter dekselet til setestolpen (O1) på setestolpen (O)
2. Fest setet (D) til glideren. Glideren kan justeres i ulike vinkler. Stram de to mutrene under setet ved hjelp av en skrutrekker. I tillegg kan glideren justeres horisontalt ved å løsne på vrideren.
3. Før setestolpen (O) inn i hoveddrammen, velg ønsket høyde og stram vrideren. Det er viktig at vrideren (K) alltid er godt strammet.

Merk: Når du har valgt ønsket høyde, strammer du setestolpens vrider til du hører et "klikk".



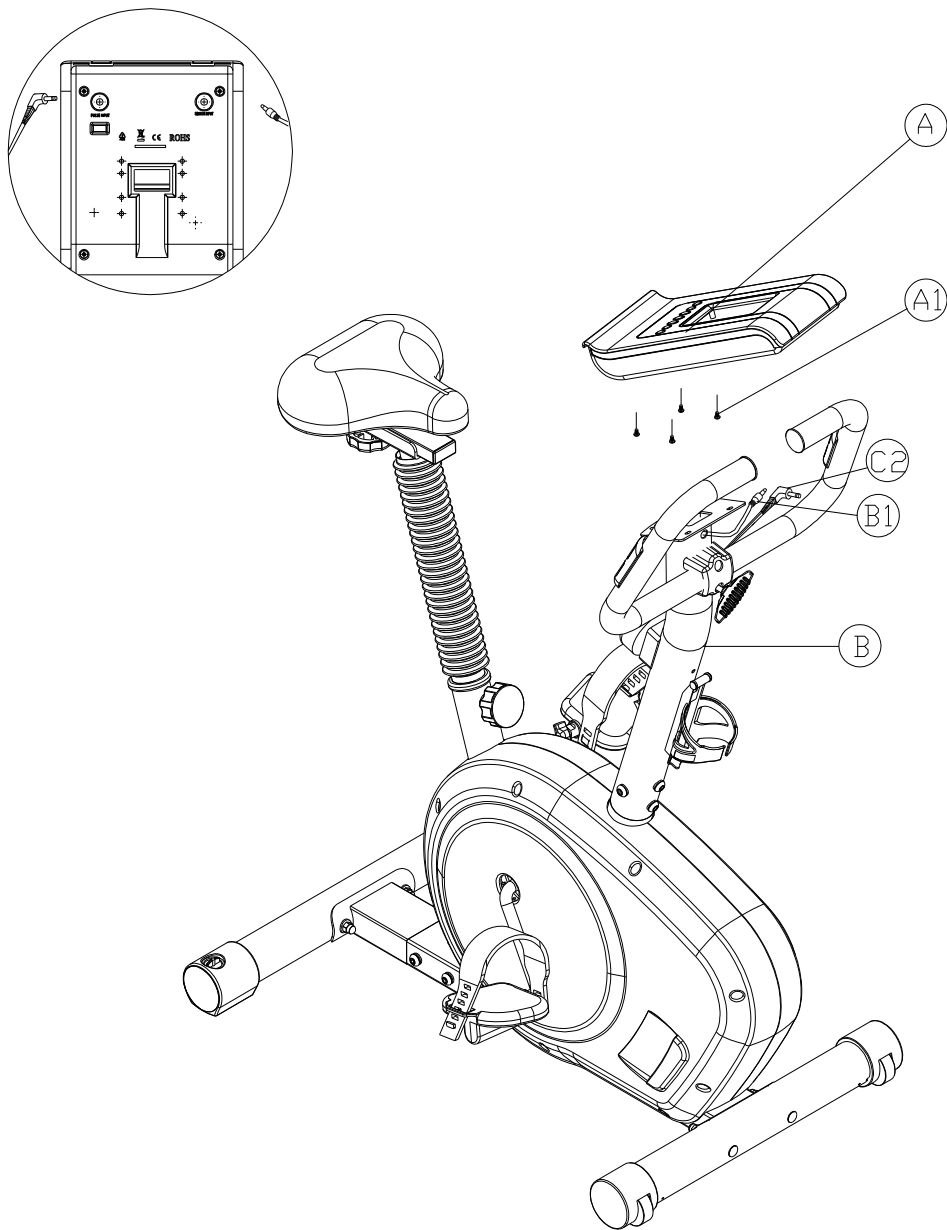
Trinn 6

1. Fest styret (C) til styrestolpen (B) ved hjelp av klemmen (P1). Skru godt fast med en flat skive (P2), en fjærskive (P3) og en låseskrue (P5).
2. Fest alle delene sammen med skrue (P5), fjærskive (P4) og flat skive (P3). Kontroller at alt er godt strammet.
3. Monter plastdekselet (P2) på styret (C). Før T-vrideren (P) inn i metalldekselet (P1) og fest med fjærskive (P4) og flat skive (P3). Kontroller at alt er godt strammet.



Trinn 7

1. Fest computeren (A) til computerbrakketten med de medfølgende skruene (A-1). Koble deretter til øvre sensorledning (B1) og håndpulsledningen (C2).



INSTRUKSJONSHÅNDBOK FOR BENEFIT

B420 COMPUTER



SKJERMFUNKSJON:

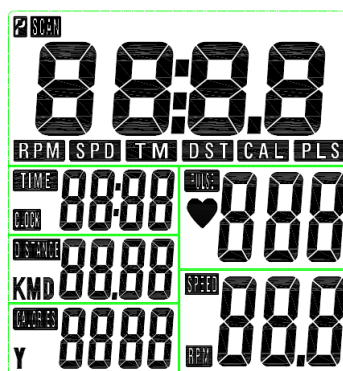
ALTERNATIV	BESKRIVELSE
SCAN (SKANNING)	<ul style="list-style-type: none"> . I SCAN-modus trykker du på MODE-knappen for å velge funksjoner. . Det skannes automatisk gjennom de ulike modusene hvert 6. sekund. <p>*Rekkefølgen som vises på skjermen når du trykker på MODE-knappen: RPM/SPEED→TIME→DIST→CAL→PULSE</p>
SPEED (HASTIGHET)	<ul style="list-style-type: none"> . Område 0,0–99,9 km/t . Hvis det går 4 sekunder uten at det overføres signaler til computeren under trening, vil SPEED vise "0.0"
RPM (omdreininger per minutt)	<ul style="list-style-type: none"> . Område 0–999 . Hvis det går 4 sekunder uten at det overføres signaler til computeren under trening, vil RPM vise "0"
TIME (TID)	<ul style="list-style-type: none"> . Hvis du ikke angir en målverdi, vil det telles oppover. . Hvis du angir en målverdi, vil det telles fra målverdien ned til 0, og du vil høre en alarm. . Hvis det går 4 sekunder uten at det overføres signaler til computeren under trening, vil tidtellingene STOPPE . Område 00:00–99:59
DISTANCE (DISTANSE)	<ul style="list-style-type: none"> . Hvis du ikke angir en målverdi, vil det telles oppover. . Hvis du angir en målverdi, vil det telles fra målverdien ned til 0, og du vil høre en alarm. . Område 0,00–99,99 KM
CALORIES (KALORIER)	<ul style="list-style-type: none"> . Hvis du ikke angir en målverdi, vil det telles oppover. . Hvis du angir en målverdi, vil det telles fra målverdien ned til 0, og du vil høre en alarm. . Område 0–9999 kalorier
PULSE (PULS)	<ul style="list-style-type: none"> . Aktuell puls vises etter 6 sekunder når den registreres av computeren. . Hvis det går 6 sekunder uten at det registreres pulssignaler, vil skjermen vise "P". . Du vil høre en pulsalarm når aktuell puls er over målpulsen. . Område 0-30–240 BPM (slag per minutt)

KNAPPEFUNKSJON:

ALTERNATIV	BESKRIVELSE
Reset (nullstill)	<ul style="list-style-type: none"> . I innstillingsmodus trykker du én gang på RESET-knappen for å nullstille de aktuelle verdiene. . Trykk på RESET-knappen og hold den nede i 2 sekunder for å nullstille alle verdiene. Du hører en kort alarm når nullstillingen er utført.
UP (OPP)	<ul style="list-style-type: none"> . Trykk på UP-knappen for å øke verdien. Trykk på knappen og hold den nede for å øke verdien raskere. . Innstillingsområde for TIME: 00:00–99:00 (du øker med 1:00 om gangen) . Innstillingsområde for CAL: 0–9990 (du øker med 10 om gangen) . Innstillingsområde for DIST: 0,00–99,50 (du øker med 0,5 om gangen)
DOWN (NED)	<ul style="list-style-type: none"> . Trykk på DOWN-knappen for å redusere verdien. Trykk på knappen og hold den nede for å redusere verdien raskere. . Innstillingsområde for TIME: 00:00–99:00 (du reduserer med 1:00 om gangen) . Innstillingsområde for CAL: 0–9990 (du reduserer med 10 om gangen) . Innstillingsområde for DIST: 0,00–99,50 (du reduserer med 0,5 om gangen) KM
Recovery (restitusjon)	<ul style="list-style-type: none"> . Når computeren registrerer pulssignaler, trykker du på RECOVERY-knappen for å overvåke pulsens restitusjonsstatus.
MODE (MODUS)	<ul style="list-style-type: none"> . Trykk på MODE-knappen for å velge funksjon. . Trykk på MODE-knappen og hold den nede i 2 sekunder for å nullstille alle funksjonene (samme som når du holder RESET-knappen nede i 2 sekunder).

Skru av og på strømmen:**Skru på strømmen:**

. Skjermen viser alle segmentene som vist på tegning A, og du hører en alarm.



Tegning A

Skru av strømmen:

- . Hvis det går 4 minutter uten at det overføres signaler til computeren, vil skjermen gå over i SLEEP (dvale)-modus, som vist på tegning B.



Tegning B

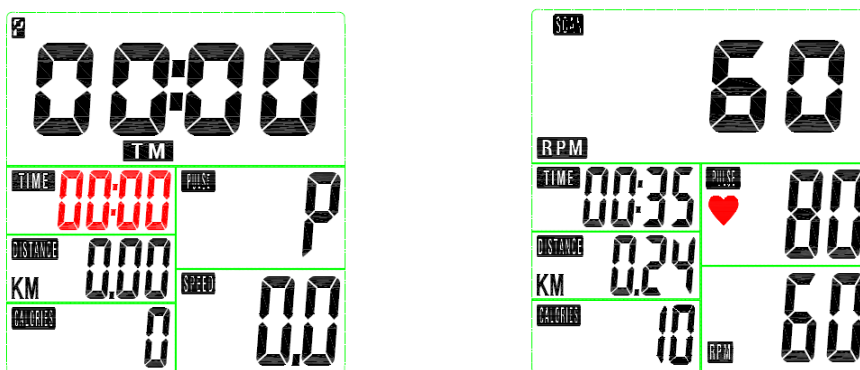
BRUK:

Når computeren er skrudd på, taster du inn tid og dato, som vist på tegning B. Trykk på MODE-knappen for å bekrefte innstillingen. Treningsskjermen vises.

1. Trykk på MODE-knappen for å velge funksjonene TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE. Trykk på UP- eller DOWN-knappen for å stille inn verdiene, og trykk på MODE-knappen for å bekrefte.

Eksempel ved innstilling av TIME: Når tidsverdien blinker som vist på tegning C, kan du trykke på "UP"- eller "DOWN"-knappen for å justere verdien. Trykk på "MODE"-knappen for å bekrefte, og gå videre til neste innstilling. Du stiller inn DISTANCE, CALORIES og PULSE på samme måte som TIME.

2. Når du begynner å trene og computeren plukker opp signalene, vil verdiene for SPEED/RPM, TIME, DST og CAL telles oppover på skjermen, som vist på tegning D.



Recovery (restitusjon):

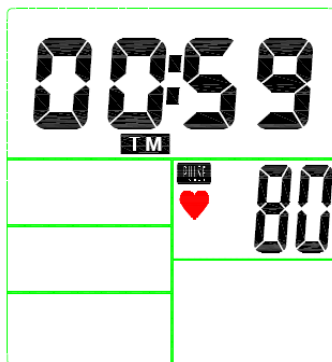
1. RECOVERY-knappen kan kun brukes når det registreres puls.

2. TIME vil vise "0:60" (sekunder) og telle ned til 0, som vist på tegning E.

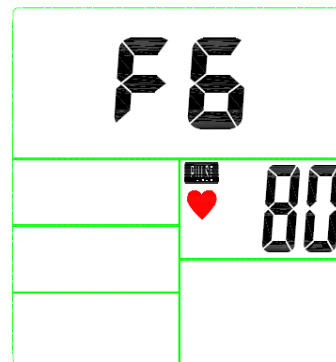
Computeren vil vise F1 til F6 etter nedtellingen for å teste pulsens restitusjonsstatus, som vist på tegning F. Brukeren kan finne pulsens restitusjonsnivå basert på oversikten nedenfor.

3. Trykk på RECOVERY-knappen igjen for å gå tilbake til start.

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



Tegning E



Tegning F

Feilsøking:

- . Når skjermen er svak, betyr det at du må bytte batteriene.
- . Hvis det ikke registreres signaler når du sykler, må du kontrollere at kabelen er ordentlig tilkoblet.

MERK:

1. Hvis du stopper treningen i 4 minutter, vil hovedskjermen slås av automatisk og vise romtemperatur og tid.
2. Hvis computeren viser feil verdier, kan du bytte batteriene og prøve på nytt.
3. Batteri-informasjon: 1,5V UM-3 eller AA (2 STK).