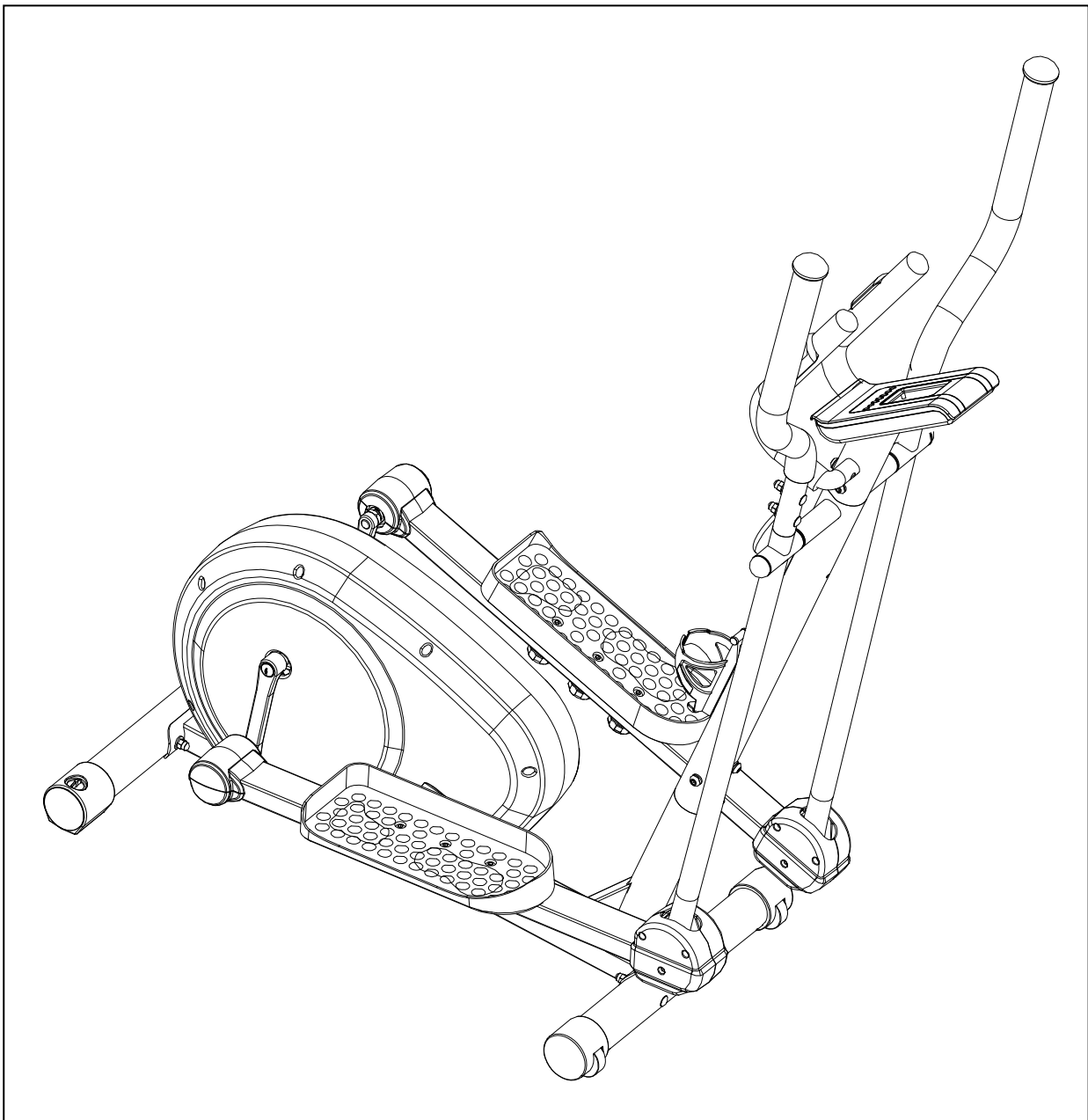
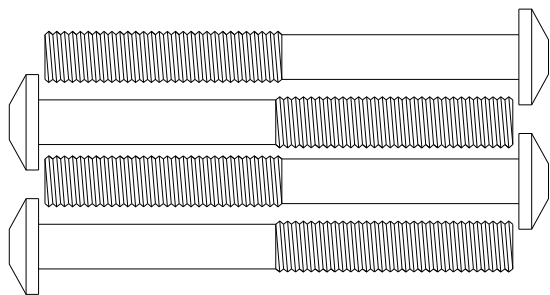


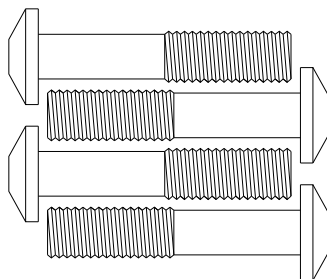
BENEFIT E420
ELLIPSEMASKIN
93101



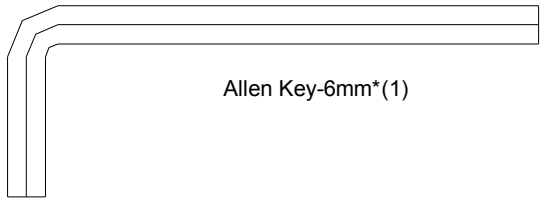
E420



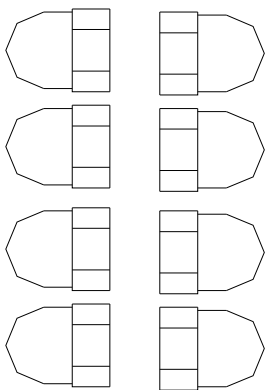
NO:Q Carriage Bolt M8*P1.25*75MM (4)



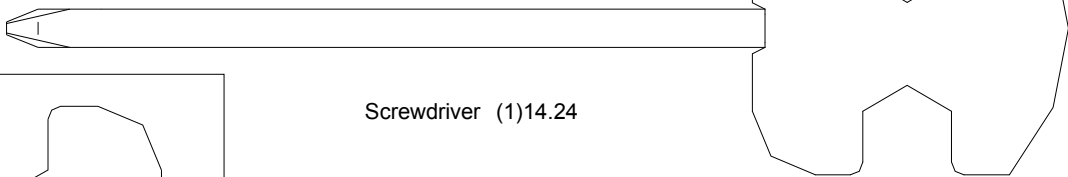
NO:Q-1 Carriage Bolt M8*P1.25*40MM(4)



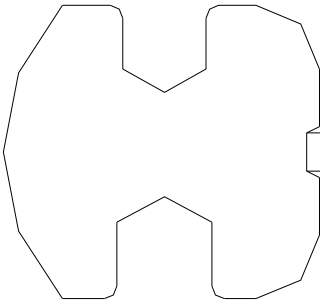
Allen Key-6mm*(1)



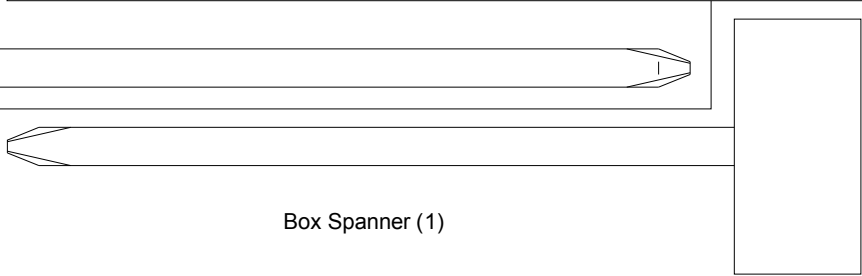
NO:Q-2 Acorn Nut for M8 Bolt (8)



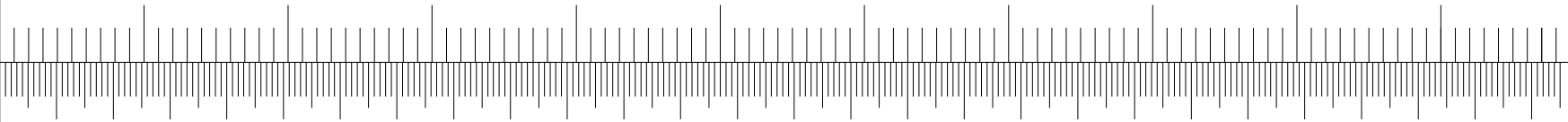
Screwdriver (1)14.24



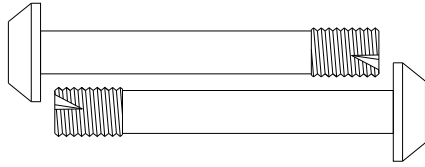
Screwdriver (1)13.15



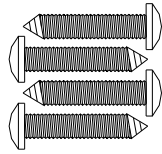
Box Spanner (1)



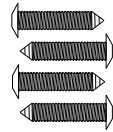
E420



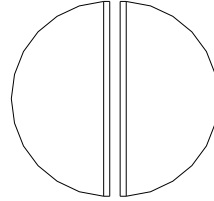
NO:Q-4 Allen Bolt (movable handlebar)
M8*P1.25*55mm(2)



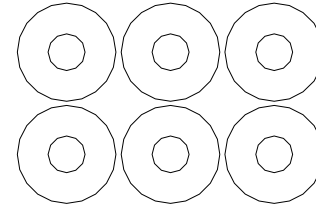
NO:Q-12
Screw M4*20L (4)



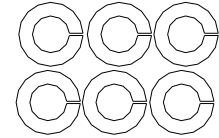
NO:Q-13
Screw M3*14L (4)



NO:Q-11 Cap (2)



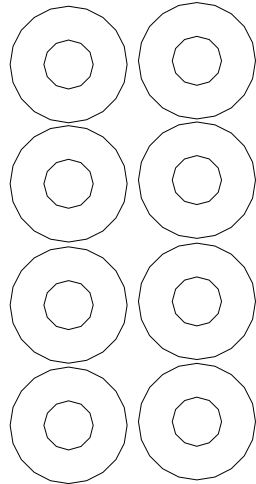
NO:Q-9
Regular Washer $\phi 6 * \phi 16 * 2T$ (6)



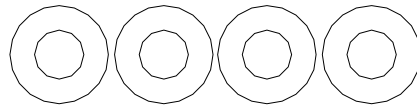
NO:Q-10
Spring Washer ? 6(6)



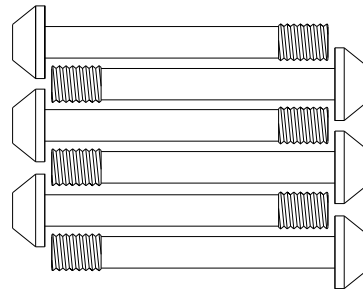
NO:Q-5 lock nut for M8 (2)



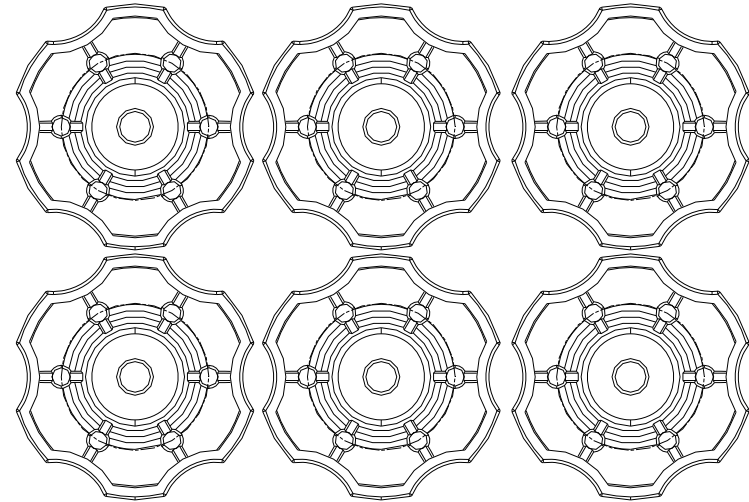
NO:Q-3 Curved Washer $\phi 8 * \phi 19 * 2t$ (8)



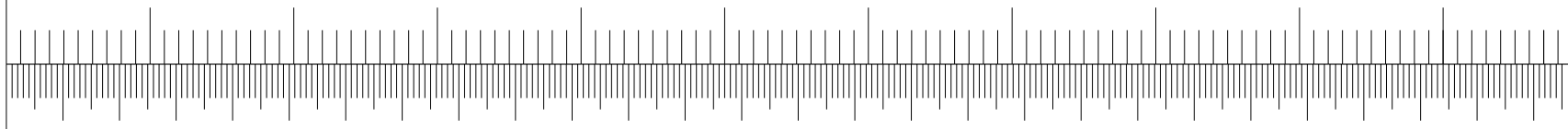
NO:Q-6 Regular Washer $\phi 8 * \phi 16 * 1T$ (4)



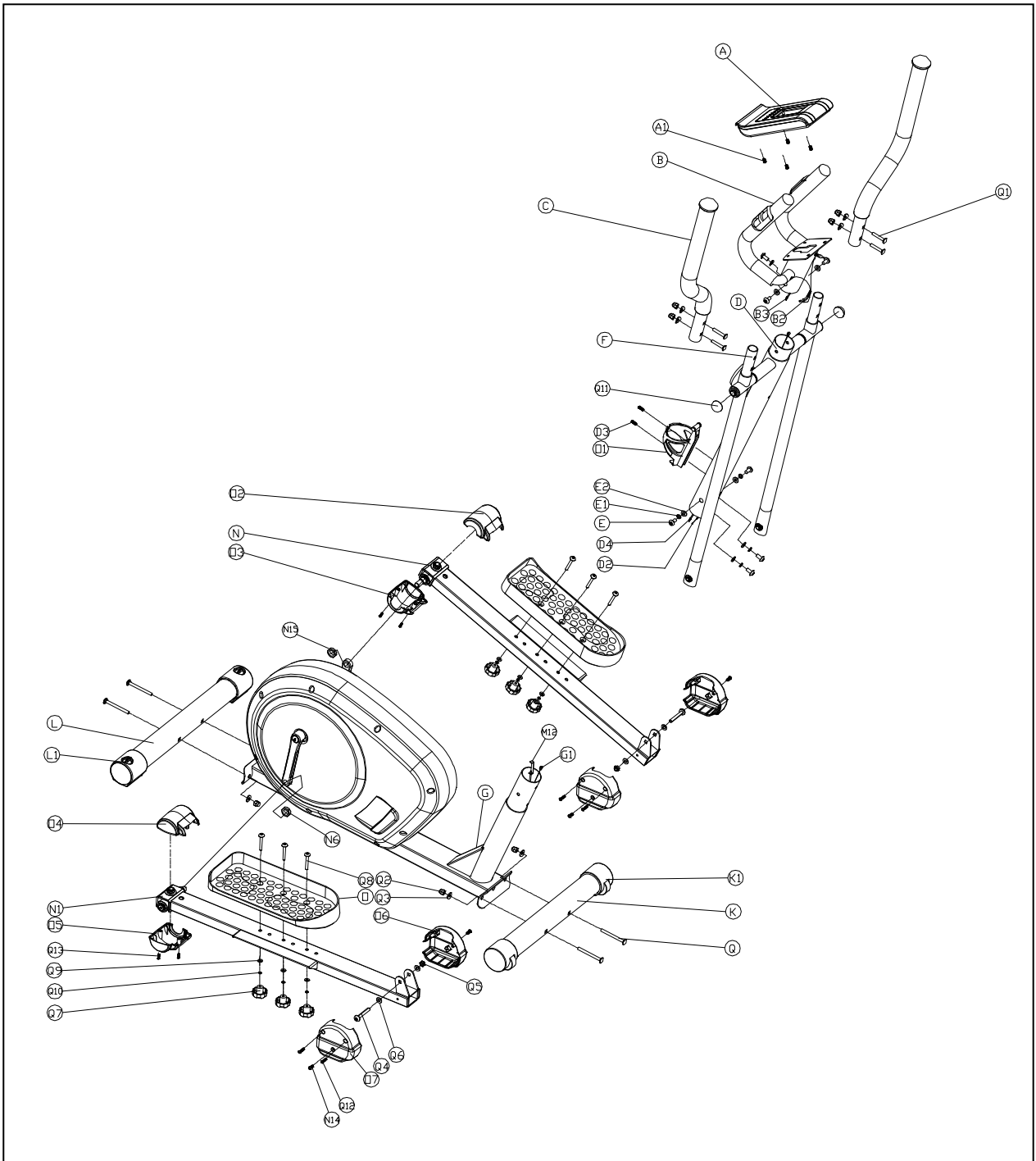
NO:Q-8 Allen Bolt M6*46mm (6)



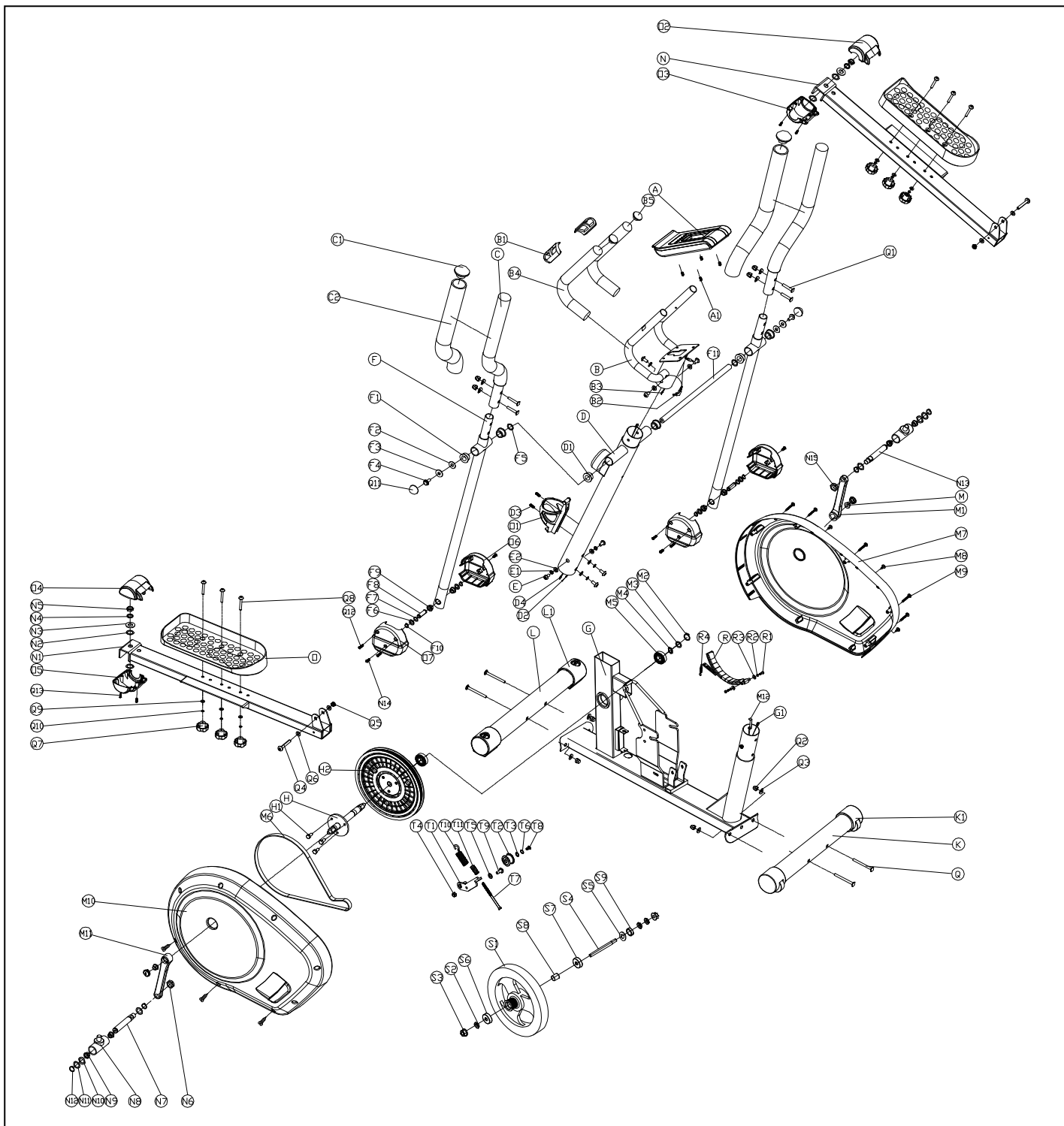
NO:Q-7 Knobs (8)



Monteringsdiagram



UTVIDET DIAGRAM

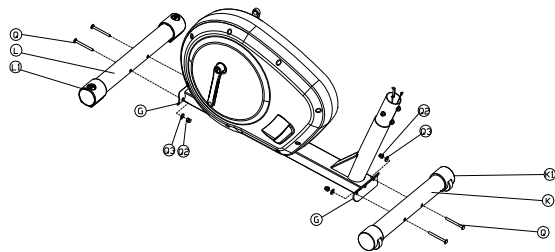


DELELISTE OG VERKTØY

NR.	Beskrivelse	Ant.
A	Computer	1
A1	Skruer til computer	4
B	Stasjonært styre	1
B1	Håndpuls	1
B2	Håndpulsledning	1
B3	Øvre sensor	2
B4	Skumgrep til stasjonært styre	1
B5	Endehette til stasjonært styre	2
C	Øvre håndtak (høyre og venstre)	2
C1	Endehette til øvre håndtak	2
C2	Skumgrep til øvre håndtak	2
D	Styrestolpe	1
D1	Føring $\varnothing 26,7 \times \varnothing 17,12 \times 15L$ til styrestolpe	2
D2	Strammekontroll m/øvre kabel	1
D3	Skruer M5xP0,8x14L	2
D4	Midtre sensorledning	1
E	Unbrakoskrue M8*P1,25*16L	7
E1	Fjærskive $\varnothing 8,1 \times \varnothing 12,9 \times 2,4T$	4
E2	Skiver $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	7
F	Nedre håndtak (høyre og venstre)	2
F1	Føring $\varnothing 26,7 \times \varnothing 17,12 \times 15L$ til nedre håndtak	4
F2	Plastskiver $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 0,5t$	2
F3	Flate skiver $\varnothing 10 \times \varnothing 26 \times 2t$	2
F4	Skruer M8xP1,0x20L	2
F5	Bølgeskiver $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	2
F6	Flate skiver $\varnothing 12 \times \varnothing 19 \times 1t$	4
F7	Bølgeskiver $\varnothing 12,5 \times \varnothing 18 \times 0,3t$	2
F8	Føring $\varnothing 8 \times \varnothing 11,83 \times 38,8L$	2
F9	Hylse $\varnothing 12 \times \varnothing 16$	4
F10	C-ring $\varnothing 12$	4
F11	Skinne til stasjonært styre	1
G	Hovedramme	1
G1	Sensorboks	1
H	Aksel	1
H1	Skruer M8xP1,25x12Lx5t	3
H2	Remhjul	1
K	Fremre stabilisator	1
K1	Transporthjul til fremre stabilisator	2
L	Bakre stabilisator	1

L1	Endehette til bakre stabilisator	2
M	Mutter M10xP1,25x10T	2
M1	Krank (V)	1
M2	C-ringφ20	1
M3	Flate skiver φ20,3xφ30x1t	1
M4	Bølgeskiver φ20xφ30x0,3t	1
M5	Lager	2
M6	Rem	1
M7	Kjededeksel (venstre)	1
M8	Skruer 3/16"	6
M9	Skruer M4x50L	5
M10	Kjededeksel (høyre)	1
M11	Krank (H)	1
M12	Strammekabel (nedre)	1
N	Pedalstang (venstre)	1
N1	Pedalstang (høyre)	1
N2	Plastskiver φ15xφ25x0,5T	4
N3	Flate skiver φ14,3xφ25x2t	2
N4	Fjærskiver φ14,5*φ19,5*2,5T	2
N5	Nylonmutter (blå) 9/16"x6t	2
N6	Nylonmutter (blå) 9/16"x6t	1
N7	Skruer til pedalhengsel (høyre)	1
N8	Pedalkoblingsplate	2
N9	Fôring φ26,7xφ17,12x15L	4
N10	Bølgeskiver φ17,5xφ25x0,3t	4
N11	Flate skiver φ17,5xφ25x0,3t	1
N12	C-ring φ17	4
N13	Skruer til pedalhengsel (venstre)	1
N14	Skruer M5x14L	4
N15	Nylonmutter (rød) 9/16"x6t	
O	Pedal	1
O1	Flaskeholder	1
O2	Bakre deksel (venstre/øvre) til pedalstang	1
O3	Bakre deksel (venstre/nedre) til pedalstang	1
O4	Bakre deksel (høyre/øvre) til pedalstang	1
O5	Bakre deksel (høyre/nedre) til pedalstang	1
O6	Frontdeksel (venstre) til pedalstang	2
O7	Frontdeksel (høyre) til pedalstang	2
Q-Q13	Skruer- og mutterpakke	1
R-R4	Magnetsett	1
S1-S9	Svinghjulsett	1
T1-T11	Frihjulsett	1

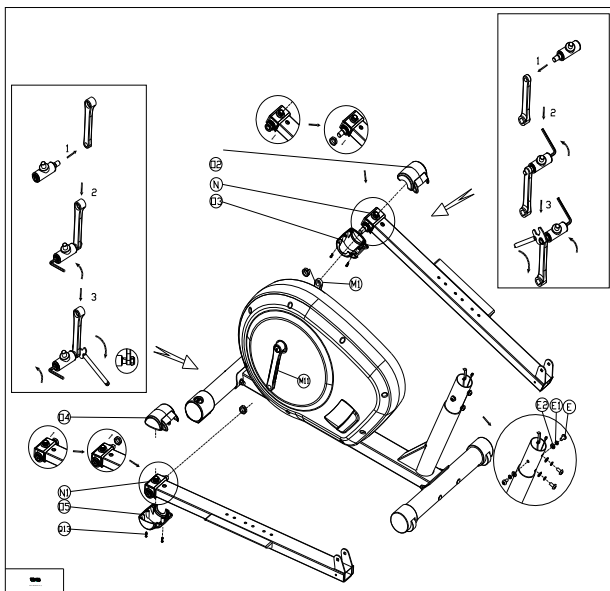
MONTERINGSANVISNING



TRINN 1

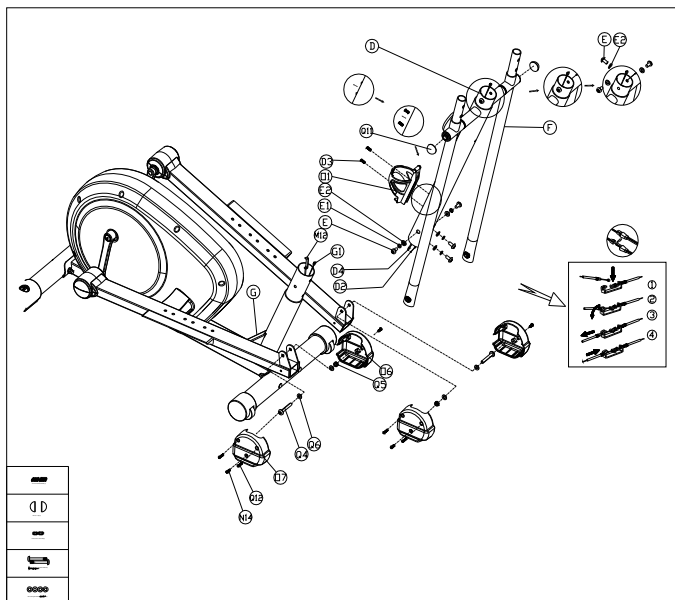
1. Monter fremre stabilisator (K) med 2 låseskruer (Q), skiver (Q3) og muttere (Q2) ved hjelp av håndverktøyene. Kontroller at transporthjulene (K1) er i riktig retning.
2. Monter bakre stabilisator (L) med 2 låseskruer (Q), skiver (Q3) og muttere (Q2) ved hjelp av håndverktøyene. Juster endehettene (L1) på bakre stabilisator slik at enheten står jevnt og stødig.

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



TRINN 2

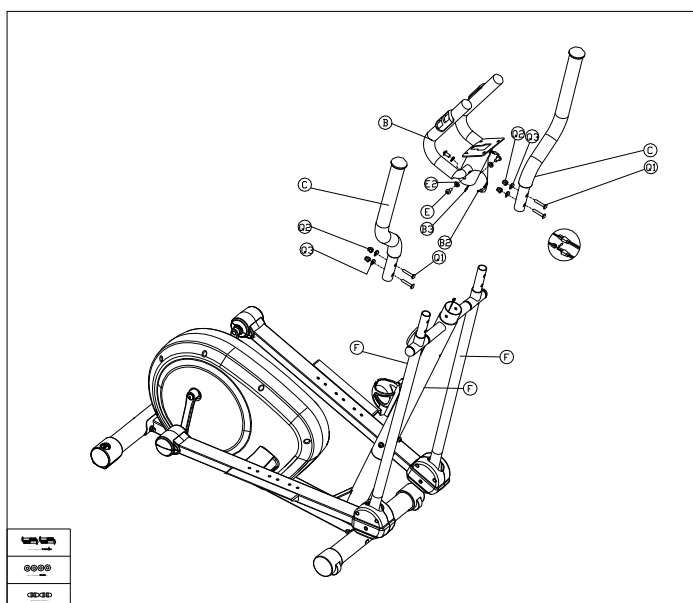
1. Fest skruen til høyre pedalhengsel (N7). Fest hele krankenheten (M11) som vist på tegningen. Hold skruen til høyre pedalhengsel (N7) fast med fastnøkkelen og drei nylonmutteren 9/16"x6 mm (blå) (N5) mot klokka med en fastnøkkel til den sitter godt fast.
2. Fest skruen til venstre pedalhengsel (N13). Fest hele krankenheten (M1) som vist på tegningen. Hold skruen til venstre pedalhengsel (N13) fast med fastnøkkelen og drei nylonmutteren 9/16"x6 mm (rød) (N15) med klokka med en fastnøkkel til den sitter godt fast.
3. Monter pedalkoblingsplaten (N8) og kranken (M11/M1, høyre/venstre).
4. Fest deretter bakre deksel (venstre/øvre) (O2) og bakre deksel (venstre/nedre) (O3) med skruene.
5. Fest deretter bakre deksel (høyre/øvre) (O4) og bakre deksel (høyre/nedre) (O5) med skruene (Q13).
6. Fjern de fire settene med unbrakoskruer (E), skiver (E2) og fjærskiver (E1) fra hoveddrammen (G).



TRINN 3

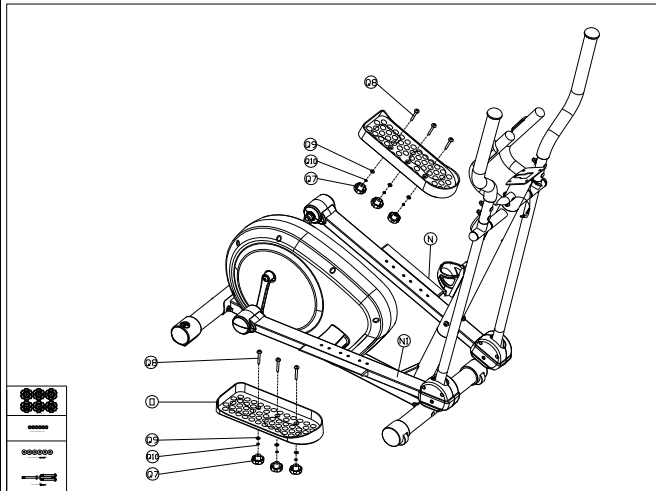
1. Dra i strammekontrollen med øvre kabel (D2) på styrestolpen (D) og kontroller at strammehjulet er i den letteste posisjonen (minimumsposisjon).
2. Koble til strammekontrollen med øvre kabel (D2) og nedre strammekontroll (M12). Koble deretter til midtre sensorledning (D4) og nedre sensorledning (G1)
3. Skyv styrestolpen (D) inn i hovedrammen (G) og fest den med fire sett med unbrakoskruer (E), skiver (E2) og fjærskiver (E1).
4. Fjern først de forhåndsmonterte skruene (D3) på styrestolpen, og monter deretter flaskeholderen (O1) ved hjelp av skruen (D3).
5. Fjern først de forhåndsmonterte skruene (Q12) på pedalstangen.
6. Fest nedre håndtak (F-v/h) til venstre og høyre pedalstang (N og N1). Fest deretter dekslene (O6 og O7) ved hjelp av skruene (Q12 og N14).
7. Fjern de tre settene med unbrakoskruer (E) og skiver (E2) fra styrestolpen (D).
8. Fest hettene (Q11) til nedre håndtak (F-h+v).

Merk: Stram ikke unbrakoskruene 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.



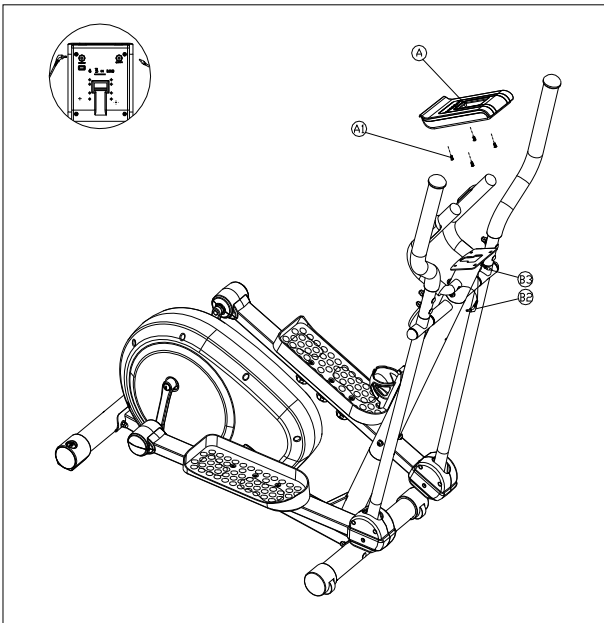
TRINN 4

1. Koble til midtre sensorledning (D4) og øvre sensorledning (B3).
2. Skyv det stasjonære styret (B) inn i styrestolpen (D) og fest med unbrakoskrue (E) og skiver (E2).
2. Skyv øvre håndtak (C) (h/v) inn i nedre håndtak (F) og fest med mutrene (Q2), skivene (Q3) og låseskruene (Q1).



TRINN 5

1. Monter høyre pedal (O) på pedalstangen (N1) med 3 vridere (Q7), 3 fjærskiver (Q10), 3 flate skiver (Q9) og 3 låseskruer (Q8).
2. Monter venstre pedal (O) på pedalstangen (N) med 3 vridere (Q7), 3 fjærskiver (Q10), 3 flate skiver (Q9) og 3 låseskruer (Q8).



TRINN 6

1. Fest computeren (A) til computerbraketten med de medfølgende skruene (A-1). Koble deretter til øvre sensorledning (B3) og håndpulsledningen (B2).

INSTRUKSJONSHÅNDBOK FOR BENEFIT E420 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 <p>* Kaloritelleren på skjermen fungerer kun som en generell retningslinje. For detaljert kaloriforbruk, vennligst ta kontakt med en lege eller en ernæringsfysiolog.</p>
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

Skrud 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

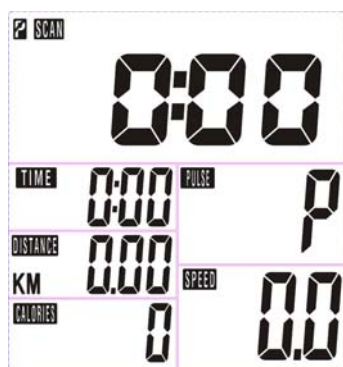
BRUK:

Når computeren er skrudd på, 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.



Tegning C



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).