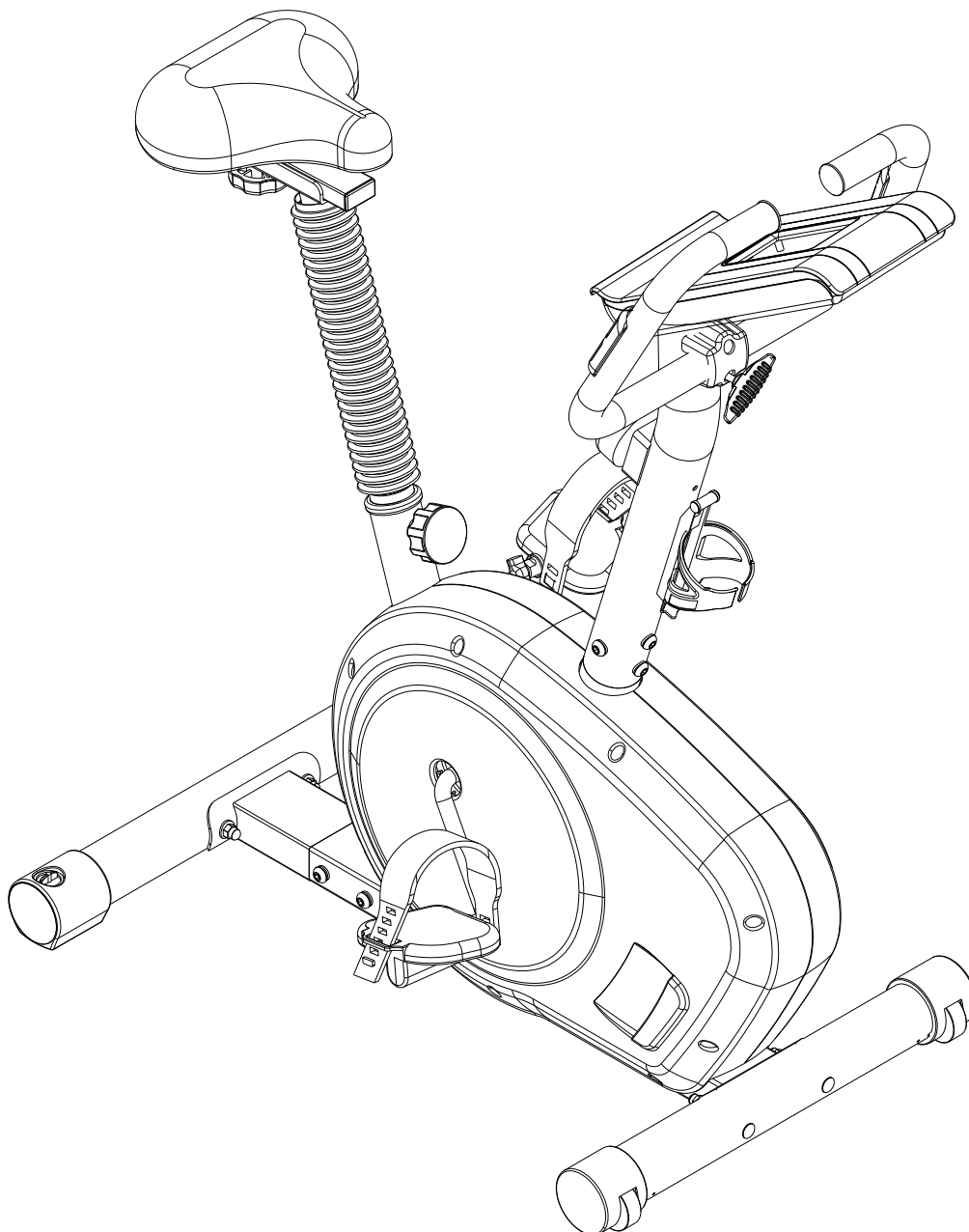


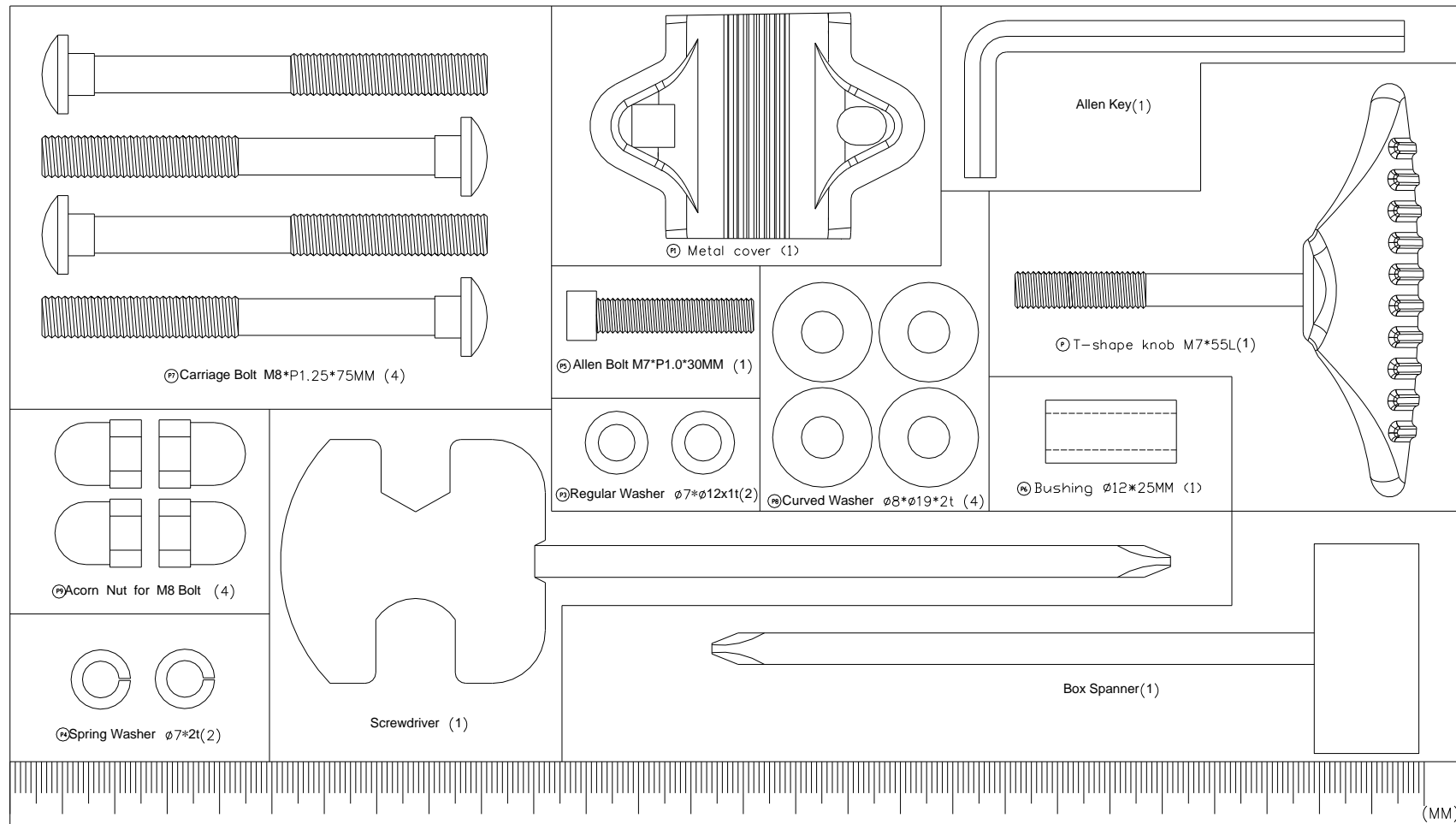
Benefit B420

motionscykel

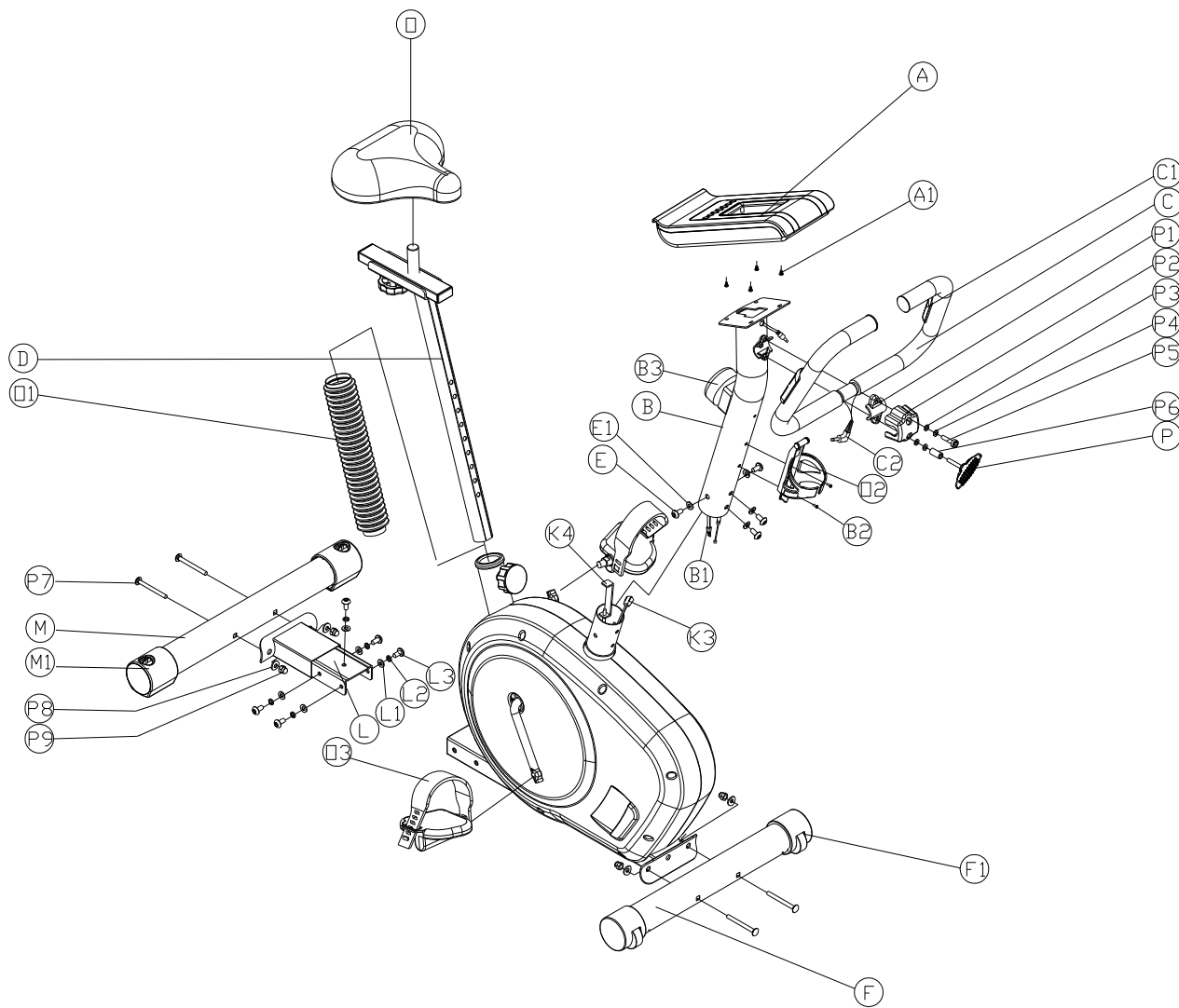
91101



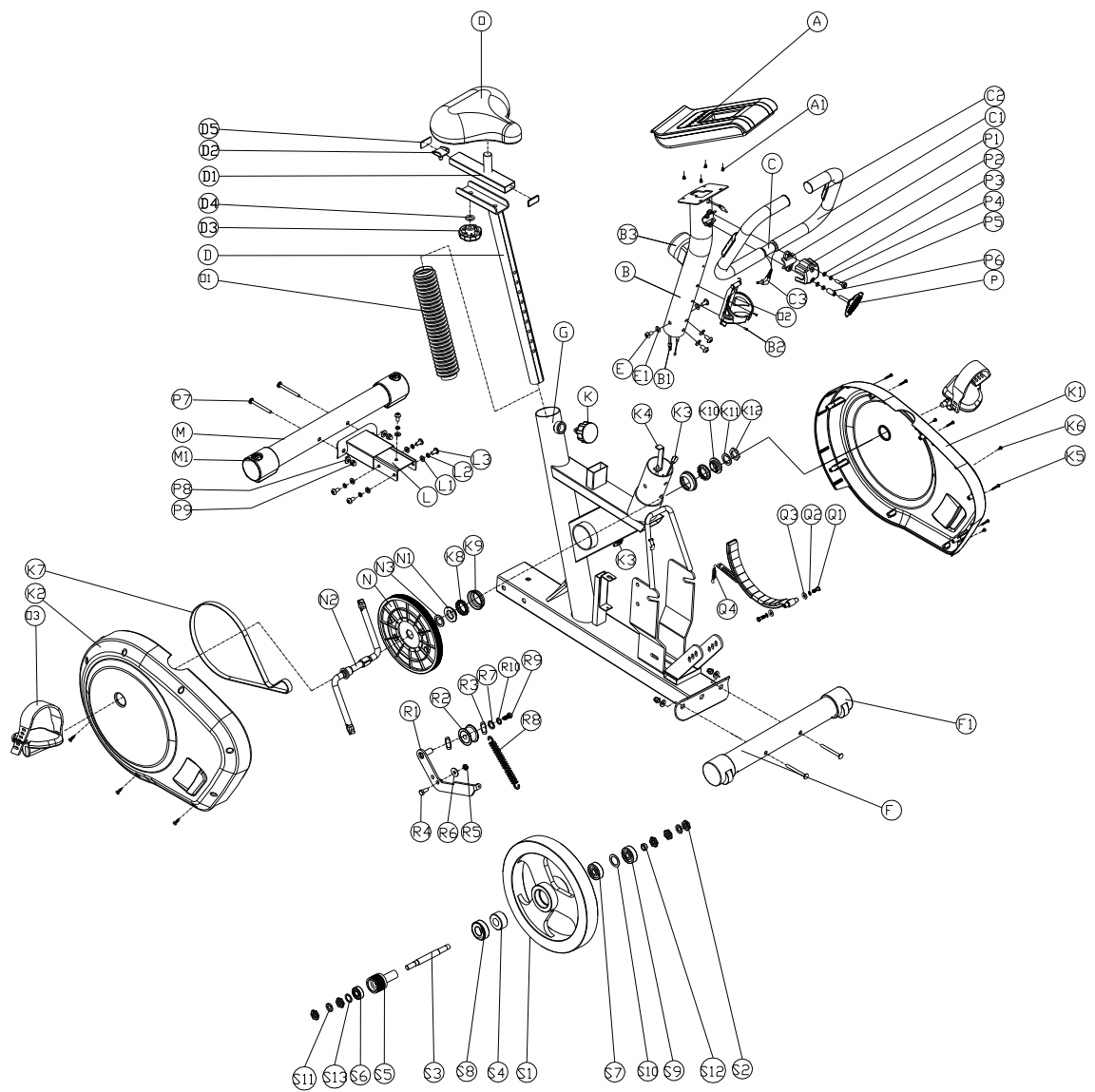
B420



Monteringsritning



SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

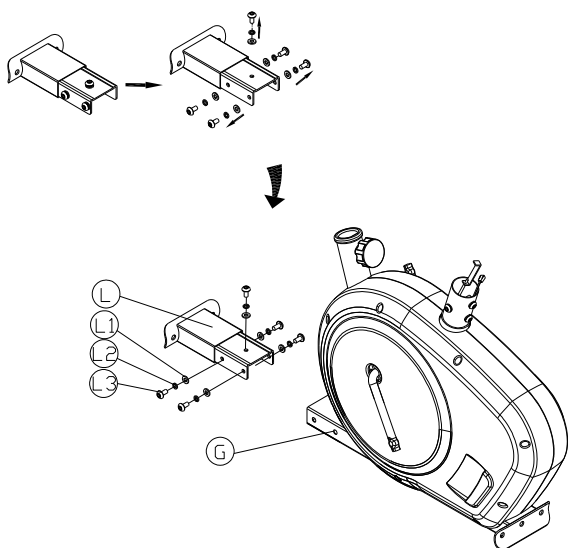
NR	BESKRIVNING	ANTAL
A,A1	Dator & skruv	1 st.
B	Styrstolpe	1 st.
B1	Övre sensorkabel	1 st.
B2	Skruv M5 x P0,8 x 14L	2 st.
B3	Motståndsreglage med övre kabel	1 st.
C	Styre	1 st.
C1	Handtag i skumgummi	1 set
C2	Handpulsmätare	1 set
C-3	Sladd till pulsmätare	1 st.
D	Sadelstolpe	1 st.
D1	Justerskena för sadel	1 st.
D2	Sexkantsskruv	1 st.
D3	Vred för justerskena	1 st.
D4	Plan bricka \varnothing 14,3 x \varnothing 25 x 2,0t	2 st.
D5	Täckkåpa för justerskena	2 st.
E	Insexskruv M8 P1,25 16L	4 st.
E1	Halvrund bricka \varnothing 8 x \varnothing 19 x 2t	4 st.
F	Främre stödben	1 st.
F1	Transporthjul för främre stödben	1 set
G	Huvudram	1 st.
K	Vred för sadelstolpe	1 st.
K1	Kedjeskydd (vänster)	1 st.
K2	kedjeskydd (höger)	1 st.
K3	Sensor	1 st.
K-4	Nedre motståndsreglage	1 set
K5	Skruv M4 x 50L	5 st.
K6	Skruv 3/16" (#10) x 3/4"	6 st.

K7	Drivrem	1 st.
K8~K12, N1, N3	VEVARM	1 set
L	Skena för huvudram	1 st.
L1	Plan bricka \varnothing 8 x \varnothing 16 x 2t	5 st.
L2	Fjäderbricka \varnothing 8,1 \varnothing 12,9 2,4T	5 st.
L3	Insexskruv M8 P1,25 16L (6 mm)	5 st.
M	Bakre stödben	1 st.
M1	Ändplugg till bakre stödben	1 set
N	Drivhjul	1 st.
N2	Vevarm	1 st.
O	Sadel	1 st.
O1	Bälg för sadelstolpe	1 st.
O2	Flaskhållare	1 st.
O3	Pedal	1 set
P~P9	Skruvar och muttrar	1 set
Q1~Q4	Magnetsystem	1 set
R1~R10	Drevset	1 set
S1~S13	Svänghjulsenhet	1 set

Steg 1

1. Ta bort insexskruv M8 P1,25 16L (L3), de plana brickorna (L2) och fjäderbrickorna (L1) från basskenan (L).
2. Montera basskenan (L) på huvudramen med fem insexskruvar (L3), fem fjäderbrickor (L2) och fem plana brickor (L1).

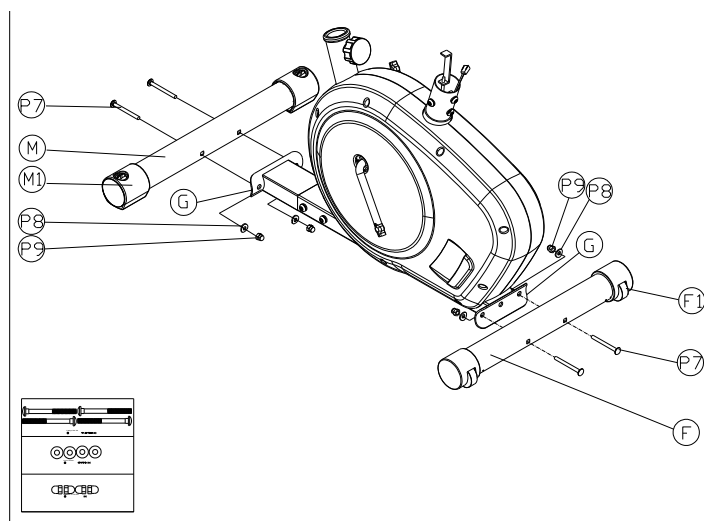
Anmärkning: Dra inte åt en uppsättning M8 P1,25 16L insexskruvar för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.



Steg 2

1. Montera det främre stödbenet (F) med två vagnsbultar (P7), halvrunda brickor (P8) och muttrar (P9) med handverktygen. Se till att transporthjulen är i rätt riktning.
2. Montera det bakre stödbenet (M) med två vagnsbultar (P7), halvrunda brickor (P8) och muttrar (P9) med handverktygen. Justera ändpluggarna på det bakre stödbenet för att skapa en stabil, balanserad position.

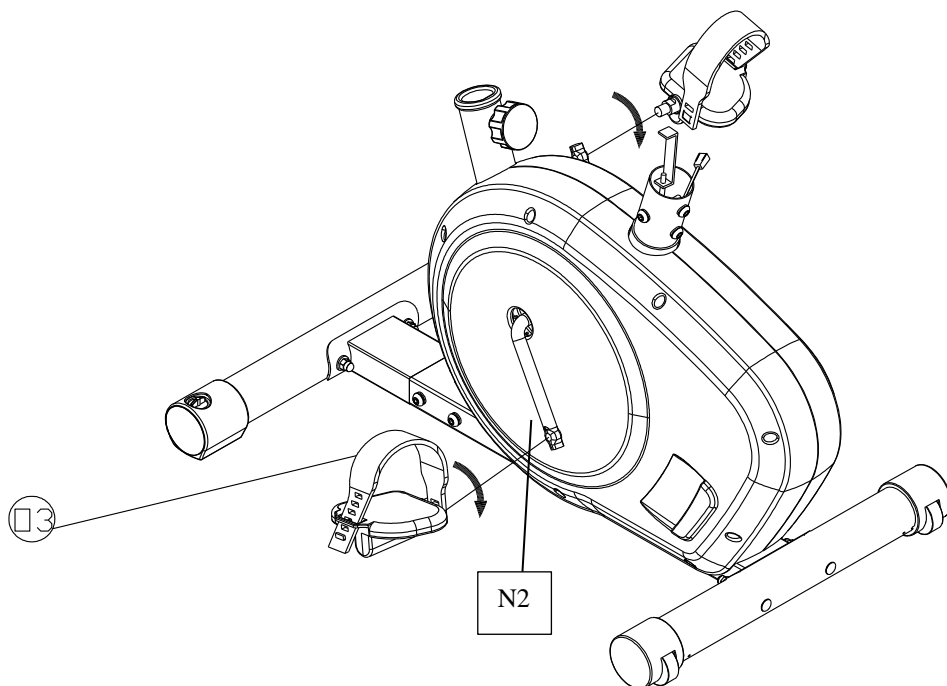
Efter montering kan cykeln justeras så att den står stadigt även om mindre ojämnheter finns i underlaget. Justera då höjden på ändpluggarna (M1) baktill. De förmonterade transporthjulen framtill gör det lätt att flytta cykeln. Transporthjulen ska peka nedåt och framåt.



Steg 3

1. Montera remmarna på pedalerna så som visas på bilden. Justera remmarna till en längd som passar din fotstorlek.
2. Skruva fast de två pedalerna (O3) på vevarmarna (N2) med en skruvmejsel.

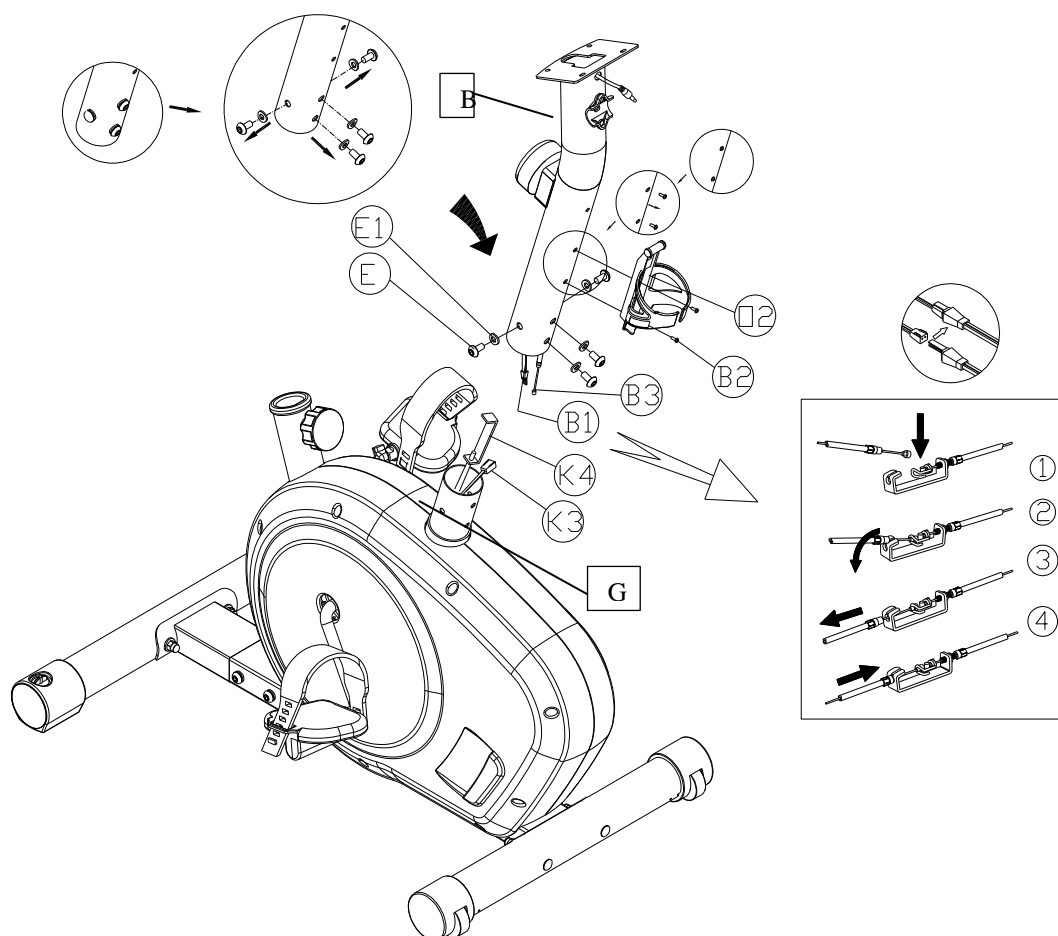
Anmärkning: Dra åt den vänstra pedalaxeln moturs och den högra pedalaxeln medurs. Använd en skiftnyckel (eller skruvmejsel) för att dra åt de båda axlarna helt.



Steg 4

1. Ta bort insexskruv M8 P1,25 16L (E) och de halvrunda brickorna (E1) från huvudramen.
2. Dra i övre motståndsreglaget (B3) för styrstolpen (B) och se till att motståndsreglaget är i sin lättaste position (minimiposition).
3. Anslut det övre motståndsreglaget (B3) och det nedre motståndsreglaget (K4), anslut sedan den övre sensorkabeln (B1) och den nedre sensorkabeln (K4).
4. För in styrstolpen (B) i huvudramen (G) och fäst den med fyra uppsättningar M8 P1,25 16L insexskruvar (E) och halvrunda brickor (E1).
5. Ta först bort den förinstallerade skruven M5 x P0,8 x 14L (B2) på styrstolpen och montera sedan flaskhållaren (O2) med skruven (B2)..

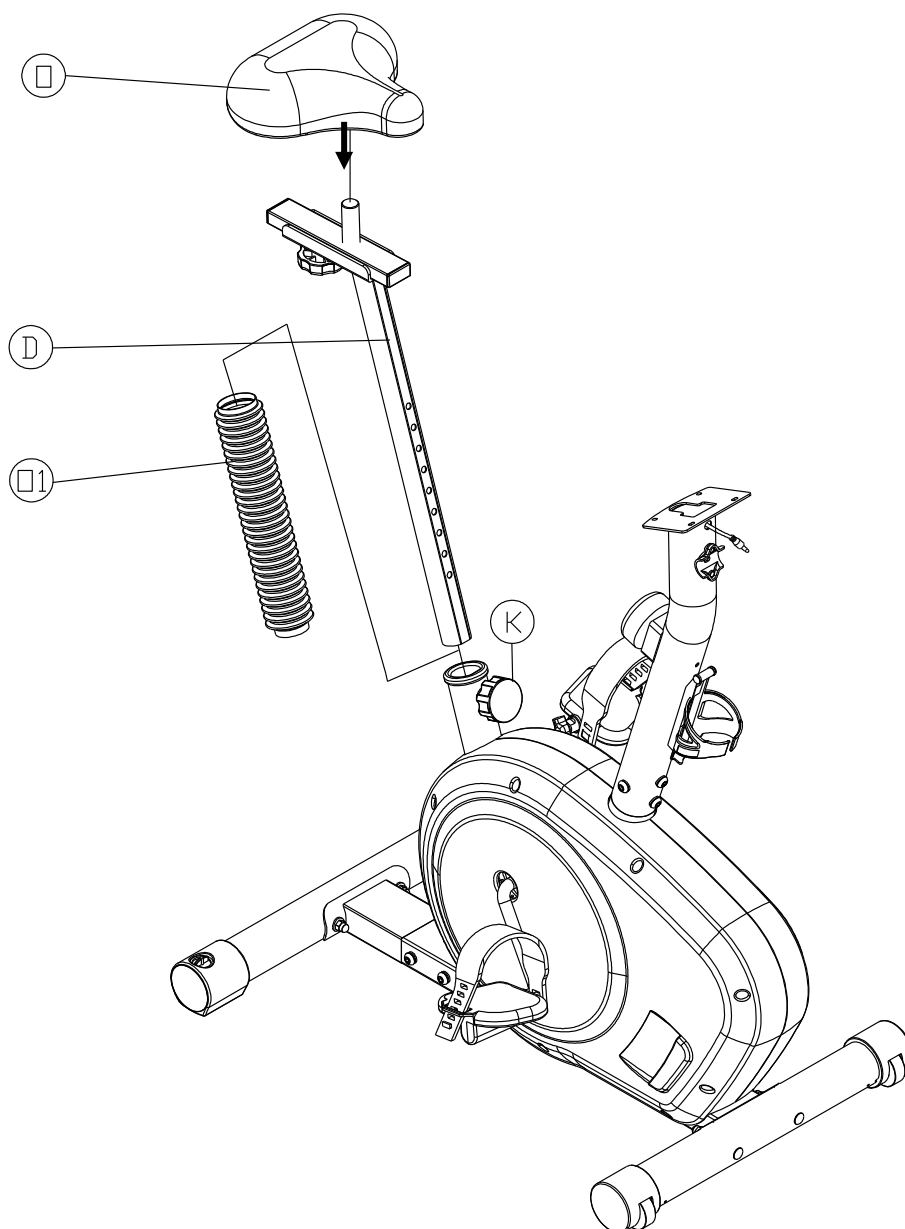
Anmärkning: Dra inte åt en uppsättning M8 P1,25 16L insexskruvar och halvrunda brickor för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.



Steg 5

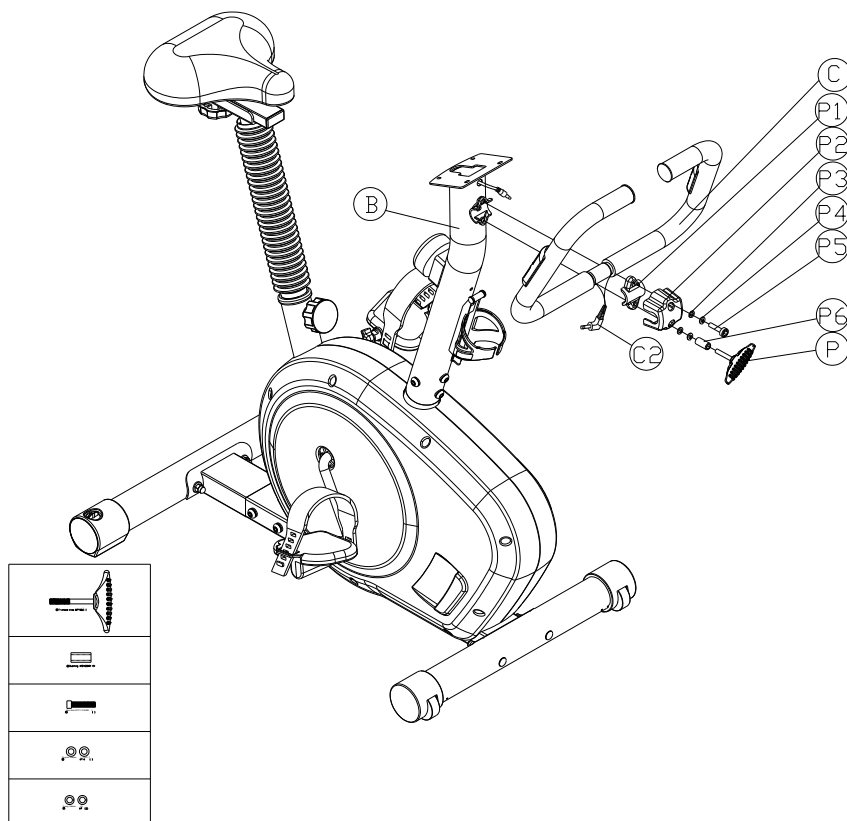
1. För in sadelstolpen (O) genom bälgen (O1)
2. Montera sadeln (D) på justerskenan. Justerskenan kan justeras i olika vinklar. Dra åt de två muttrarna under sadeln med en skruvmejsel. Justerskenan kan dessutom justeras vågrätt genom att vredet lossas.
3. För in sadelstolpen (O) i huvudramen, välj önskad position och dra åt vredet. Se till att vredet (K) alltid är åtdraget.

Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt sadelstolpevredet tills du hör ett "klick".



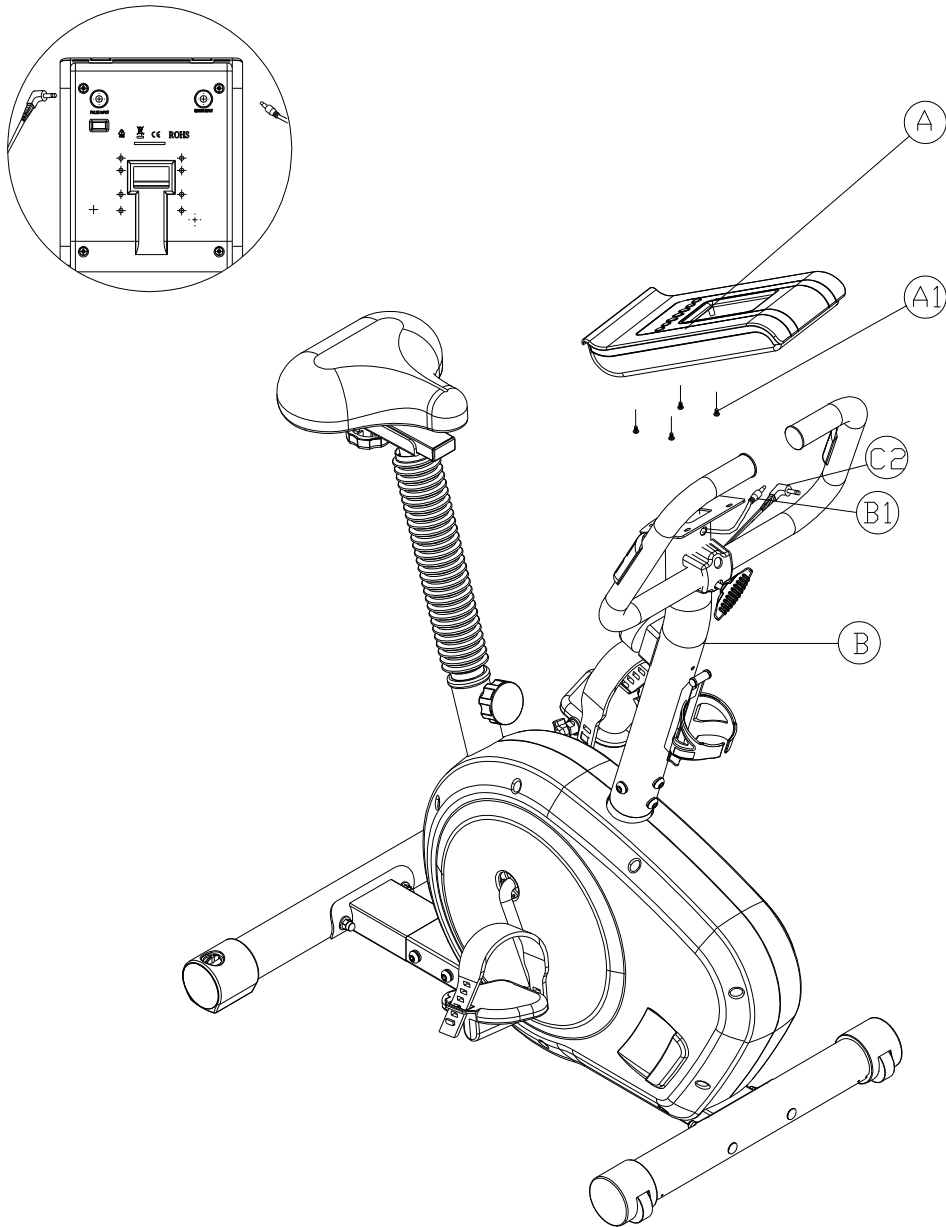
Steg 6

1. Fäst styret (C) på styrstolpen (B) med styrfästet (P1). Fäst ordentligt med en plan bricka (P2), en fjäderbricka (P3) och en fästskruv (P5).
2. Dra åt alla delar tillsammans med skruv (P5), fjäderbricka (P4) och plan bricka (P3). Se till att skruvarna är mycket väl åtdragna.
3. Placera plastskyddet (P2) på styret (C). Sätt in det T-formade vredet (P) i metallkåpan (P1) och montera det med fjäderbricka (P4) och plan bricka (P3). Se till att skruvarna är mycket väl åtdragna.



Steg 7

1. Fäst datorn (A) på datorfästet med de medföljande skruvarna (A-1) och anslut sedan övre sensorkabeln (B1) och sladden till handpuls-mätaren (C2).



ANVÄNDARHANDBOK TILL KONSOLEN

BENEFIT B420



SKÄRMFUNKTION:

DEL	BESKRIVNING
SCAN (skanning)	<ul style="list-style-type: none">. I läget SCAN (skanning) kan du välja funktioner genom att trycka på knappen MODE (läge).. Går automatiskt igenom alla lägen i följd var sjätte sekund. *Visas i följande ordning när MODE-knappen trycks in: RPM/SPEED→TIME→DIST→CAL→PULSE
SPEED (hastighet)	<ul style="list-style-type: none">. Intervall 0,0 – 99,9 km/tim. Om ingen signal skickas till skärmen på fyra sekunder under träning visas "0,0"
RPM (varv/min)	<ul style="list-style-type: none">. Intervall 0 – 999. Om ingen signal skickas till skärmen på fyra sekunder under träning visas "0"
TIME (tid)	<ul style="list-style-type: none">. Om inget målvärde ställs in räknas tiden upp.. Om ett målvärde ställs in räknas tiden ned från den förinställda tiden till 0 och en signal hörs.. Om ingen signal skickas till skärmen på fyra sekunder under träning stannar tiden. Intervall: 00:00 – 99:59
DISTANCE (sträcka)	<ul style="list-style-type: none">. Om inget målvärde ställs in räknas sträckan upp.. Om ett målvärde ställs in räknas sträckan ned från den förinställda sträckan till 0 och en signal hörs.. Intervall 0,00 – 99,99 km
CALORIES (kalorier)	<ul style="list-style-type: none">. Om inget målvärde ställs in räknas kaloriförbränningen upp.. Om ett målvärde ställs in räknas kaloriförbränningen ned från den förinställda kaloriförbränningen till 0 och en signal hörs.. Intervall 0 – 9999 kalorier
PULSE (puls)	<ul style="list-style-type: none">. Aktuell puls visas efter sex sekunder när konsolen har registrerat den.. Om någon pulssignal inte registreras på sex sekunder visas "P" i konsolen.. En signal hörs när det aktuella pulsvärdet överstiger den inställda målpulsen.. Intervall 0-30 – 240 slag per minut

KNAPPFUNKTION:

DEL	BESKRIVNING
Reset (återställ)	<ul style="list-style-type: none"> Tryck på RESET-knappen en gång i inställningsläget om du vill återställa aktuella värden. Håll in RESET-knappen i två sekunder för att återställa alla värden. En kort signal hörs när återställningen har bekräftats.
UP (upp)	<ul style="list-style-type: none"> Tryck på UP-knappen om du vill öka värdet. Håll ned knappen för att öka värdet snabbare. TIME-inställningsintervall: 00:00 – 99:00 (i steg om 1:00) CAL-inställningsintervall: 0 – 9990 (i steg om 10) DIST-inställningsintervall: 0,00 – 99,50 (i steg om 0,5)
DOWN (ned)	<ul style="list-style-type: none"> Tryck på DOWN-knappen om du vill minska värdet. Håll ned knappen för att minska värdet snabbare. TIME-inställningsintervall: 00:00 – 99:00 (i steg om 1:00) CAL-inställningsintervall: 0 – 9990 (i steg om 10) DIST-inställningsintervall: 0,00 – 99,50 (i steg om 0,5) km
Recovery (återhämtning)	<ul style="list-style-type: none"> När konsolen har registrerat en pulssignal trycker du på RECOVERY-knappen om du vill starta återhämtningsläget för att övervaka återhämtningsförmågan.
MODE (läge)	<ul style="list-style-type: none"> Tryck på MODE-knappen om du vill välja funktion. Håll ned MODE-knappen i två sekunder om du vill återställa alla funktioner (samma funktion som återställningsknappen om den hålls ned i två sekunder).

På/av:**På:**

. LCD-skärmen visar alla segment så som visas i bild A tillsammans med ljudsignal.

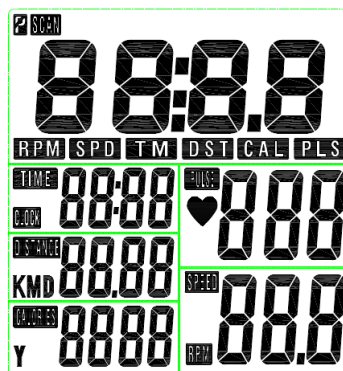


Bild A

Av:

. Om ingen signal skickas till monitorn på fyra minuter övergår skärmen till SLEEP (viloläge) så som visas i bild B.

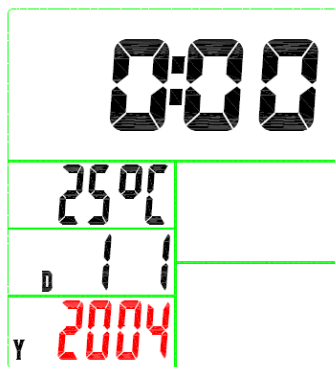


Bild B

ANVÄNDNING:

Efter påslagning kan du ställa in klockan och kalendern så som visas i bild B. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta och komma till träningskärmen.

1. Tryck på MODE-knappen för att ställa in TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls). Tryck på UP eller DOWN för att ställa in och tryck på MODE för att bekräfta. Om du till exempel befinner dig i inställningsläget för tid, och tidsvärdet blinkar så som visas i bild C, kan du justera värdet genom att trycka på knapparna UP och DOWN. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta värdet och gå vidare till nästa inställning. Sträcka, kalorier och puls ställs in på samma sätt som tid.
2. När du har börjat träna och konsolen registrerar träningsignalen räknas SPEED/RPM, TIME, DST och CAL upp på skärmen så som visas i bild D.

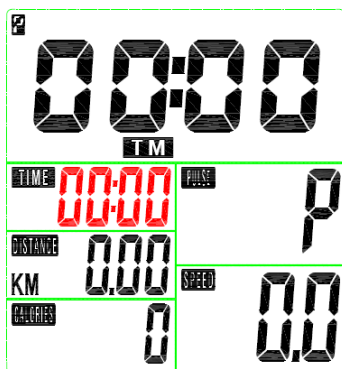


Bild C



Bild D

Recovery (återhämtning):

1. RECOVERY-knappen gäller endast om pulsen registreras.
2. TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ned till 0 så som visas i bild E.

Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa återhämtningsförmågan så som visas i bild F. Du hittar återhämtningsnivån i nedanstående tabell.

3. Tryck på RECOVERY-knappen igen om du vill återgå till huvudskärmen.

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

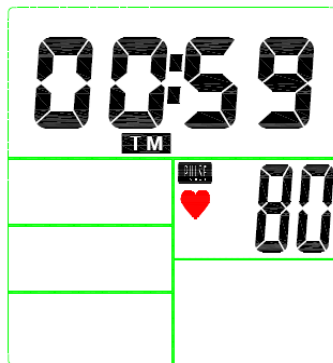


Bild E

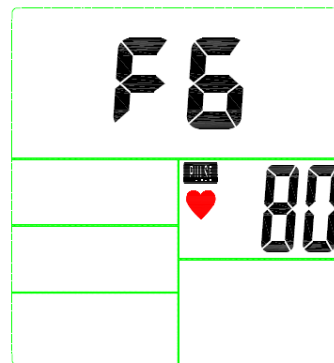


Bild F

Felsökning:

- . När LCD-skärmen är svag behöver batterierna bytas.
- . Om det inte finns någon signal när du trampar, kontrollera att kabeln är korrekt ansluten.

OBS!

1. Om du slutar träna i fyra minuter slås huvudskärmen av och omgivningstemperaturen och klockan visas automatiskt.
2. Om datorn visar oväntade värden ska du ta ut och sätta i batterierna och göra ett nytt försök.
3. Batterispec: 1,5 V UM-3 eller AA (2 st.).