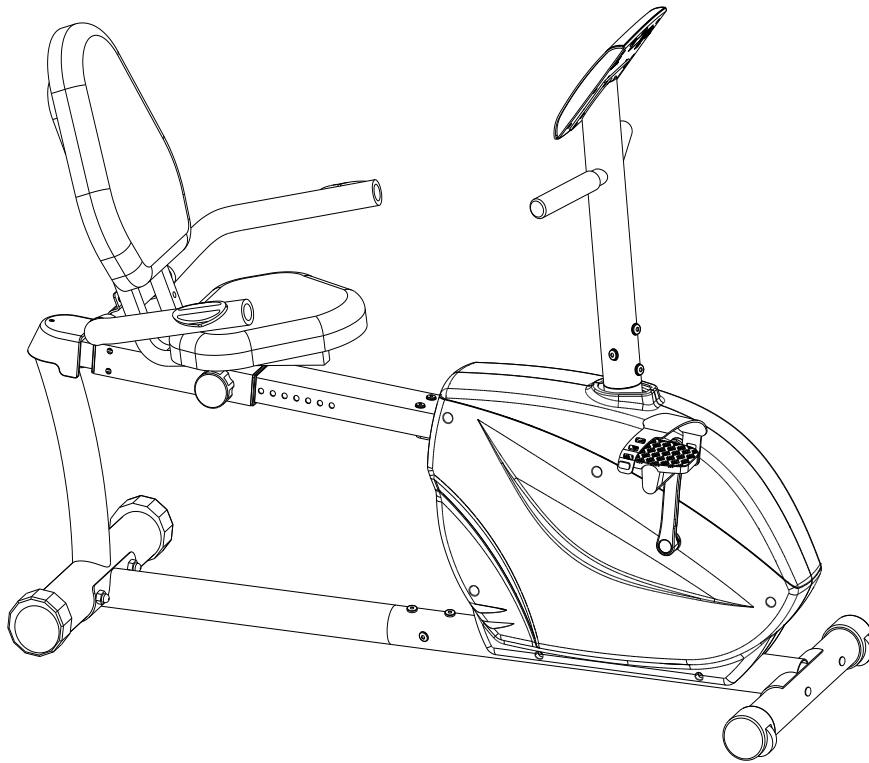


EXERFIT

BRUKSANVISNING FÖR 590RB CYCLE



BUILT FOR HEALTH

Säkerhetsinstruktioner

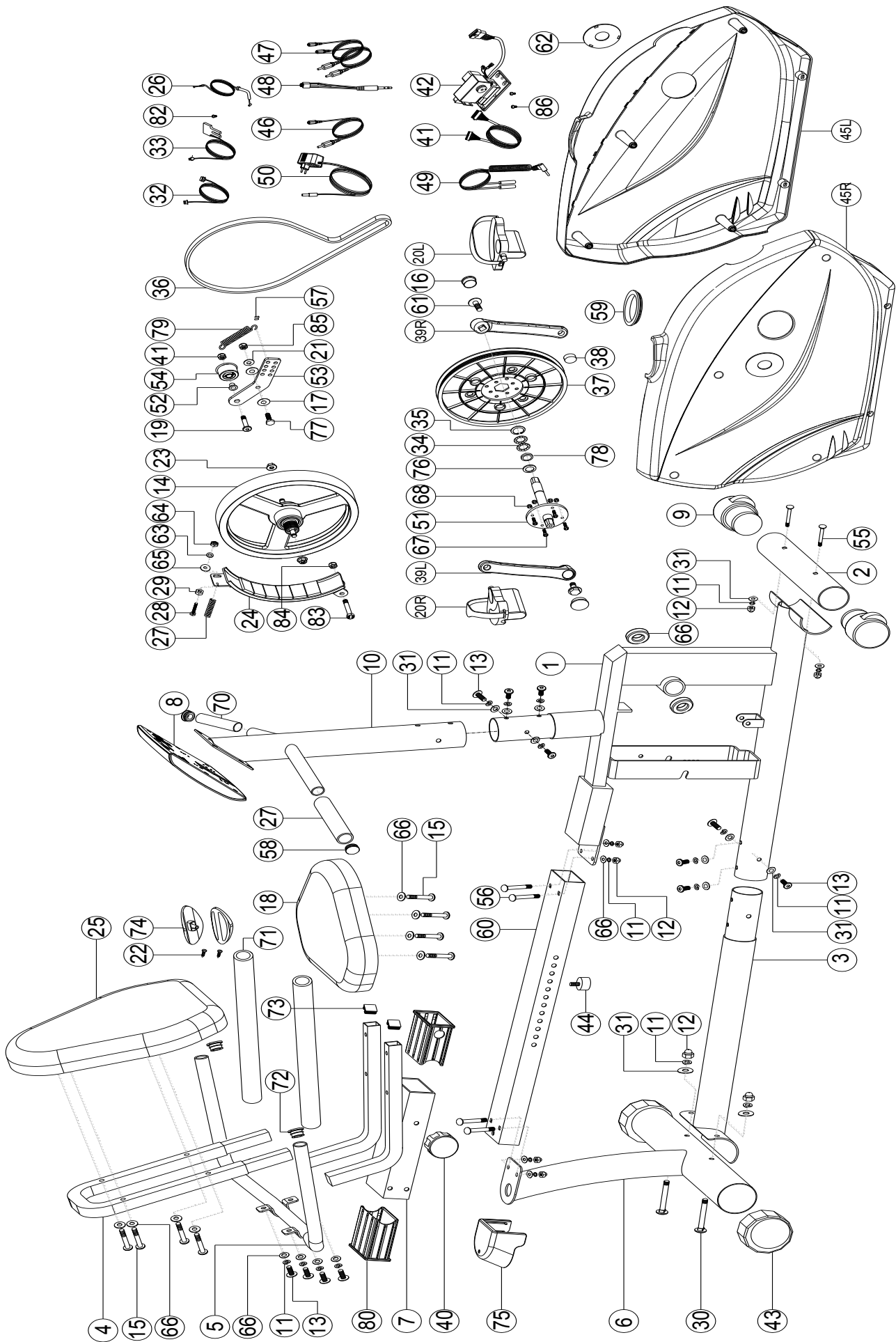


- För att garantera säkerheten för utövaren, kontrollera regelbundet för skador och slitna delar.
- Om du ger denna cykel till en annan person eller om du låter en annan person att använda den, se till att personen känner till innehållet och instruktioner.
- Endast en person ska använda cykeln på en gång.
- Före första användning, kontrollera att alla skruvar, bultar och andra anslutningar är ordentligt åtdragna.
- Innan du börjar träna, ta bort alla vassa föremål runt cykeln.
- Trasiga, slitna eller defekta delar måste bytas ut omedelbart och / eller utövaren får inte använda apparaten innan apparaten har gått genom underhåll.
- Föräldrar och andra tillsynsmyndigheter bör vara medvetna om sitt ansvar, på grund av situationer som kan uppstå. Cykeln är inte utformad för barn och situationer kan uppstå på grund av barns naturliga lekinstinkt och intresse för experimenterande.
- Om du låter barnen använda cykeln bör du ta hänsyn till och bedöma deras mentala och fysiska tillstånd och utveckling, och framför allt deras temperament. Barn bör endast använda cykeln under uppsikt av en vuxen och därför instrueras i korrekt användning av cykeln. Cykeln är inte en leksak.
- Kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme runt cykeln när du sätter upp den.
- För att förhindra eventuella olyckor, låt inte barn använda cykeln utan tillsyn, eftersom de kan använda den på ett sätt som den inte är beräknad till på grund av deras naturliga lekinstinkt och intresse för experimenterande.
- Var medveten om att oriktig och överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa.
- Var medveten om att handtag och andra anpassningsmekanismer inte sticker ut av rörelseomfång under träning.
- När du ställer in din cykel, se till att den står stabilt och att eventuella oegentligheter av golvet kommer att korrigeras.
- Använd alltid lämpliga kläder och skor som lämpar sig för att utöva på cykeln. Kläderna ska vara utformade på ett sådant sätt att de inte fastnar i någon del av cykeln under träningen på grund av form (t.ex. längd). Var noga med att ha skor som är lämpliga för utbildning och är utrustade med en halkfri sula.
- Var noga med att konsultera en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Han kan ge dig rätt råd med hänsyn till belastning, samt utbildning och goda matvanor.

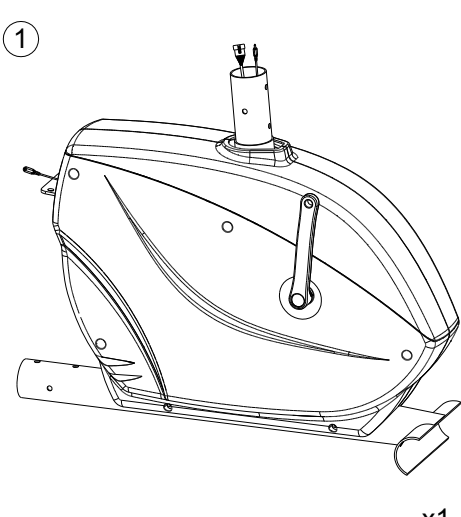
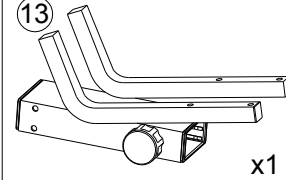
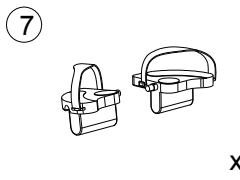
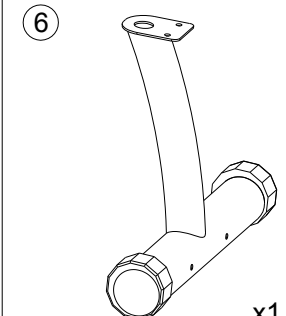
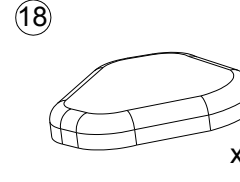

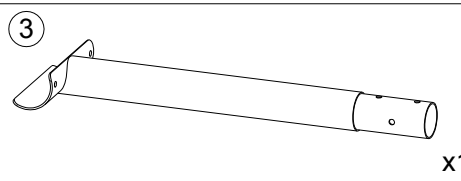
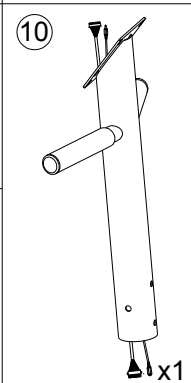
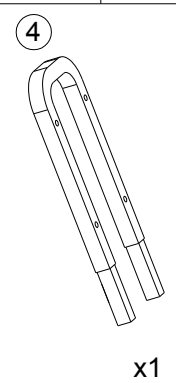
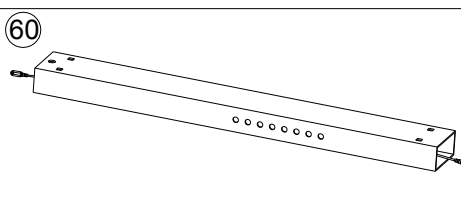
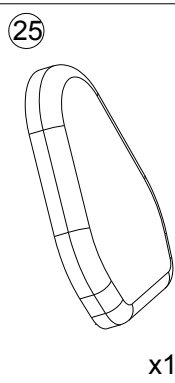
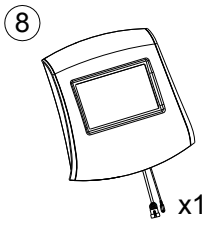
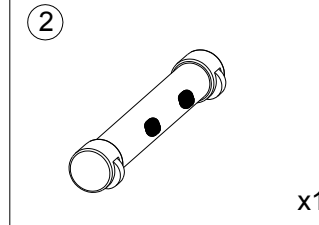
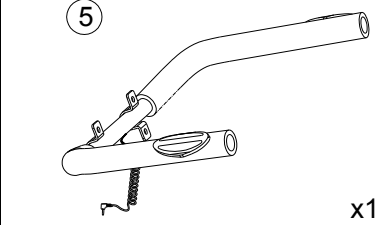
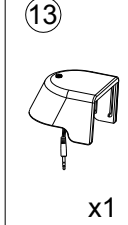









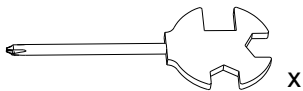

Viktigt innan användning

- Montera cykeln i enlighet med instruktionerna och kom ihåg att bara använda de strukturella delarna som kommer med cykeln. Kontrollera att innehållet i leveransen är komplett genom att jämföra den med delarna i listan.
- Se till att ställa in cykeln på en torr och tom plats och alltid skydda den mot fukt. Om du vill skydda platsen mot tryckpunkter, föroreningar etc., rekommenderas det att lägga en lämplig halkfri matta under cykeln.
- Den allmänna regeln är att motionscyklar och träningsutrustning inte är några leksaker. Därför måste de användas endast av välgrundade eller instruerade personer.
- Stoppa träningen om du känner yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra fysiska symptom. Om du är osäker, kontakta din läkare omedelbart.
- Barn, funktionshindrade och personer med funktionshinder bör endast använda cykeln under tillsyn och i närvaro av en annan person som kan ge stöd och hjälp.
- Se till att kroppsdelar och andra människor aldrig är i närheten av rörliga delar på cykeln under användning.
- När du justerar dom justerbara delarna, se till att de är rätt justerade och notera den högsta inställningen, på till exempel sittstödet.
- Träna inte direkt efter en måltid!

SPRÄNGSKISSA



DELAR

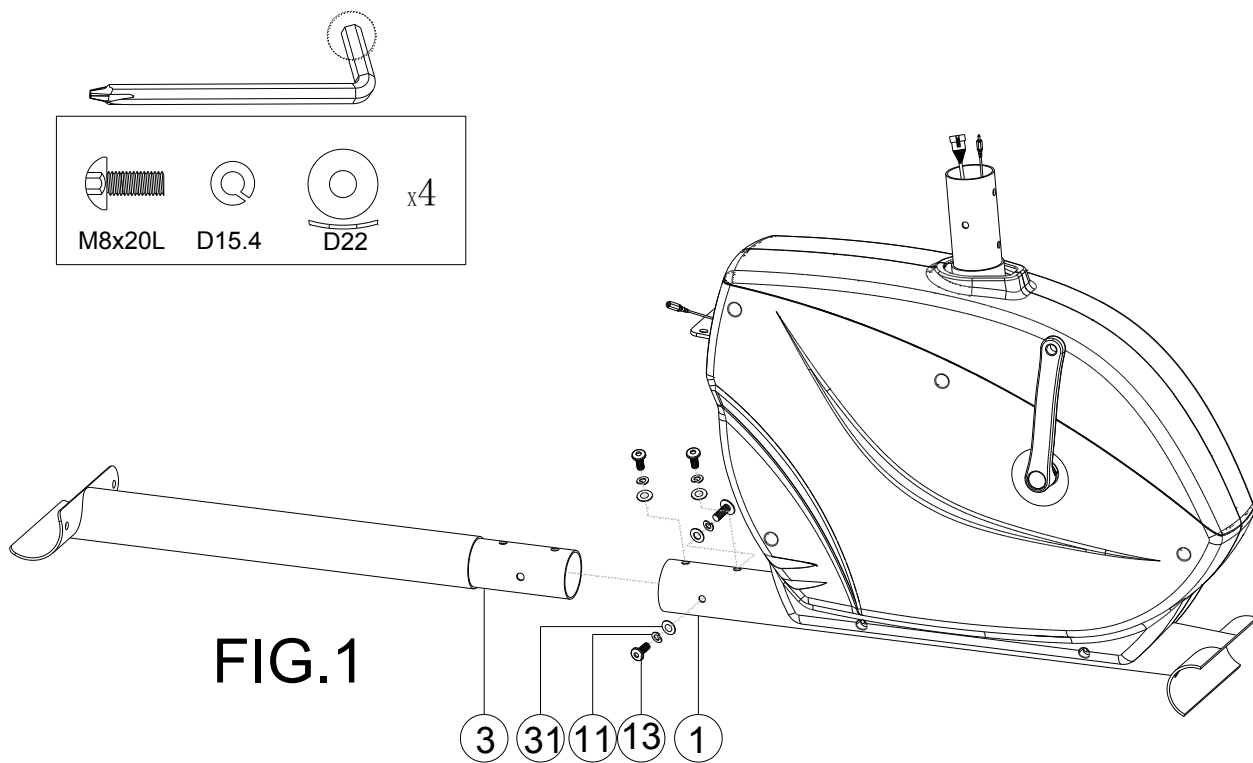
 <p>① x1</p>			 <p>⑬ x1</p>			 <p>⑦ x1</p>					
			 <p>⑥ x1</p>			 <p>⑱ x1</p>					
						 <p>⑵① x1</p>					
 <p>③ x1</p>			 <p>⑩ x1</p>			 <p>④ x1</p>					
 <p>⑶① x1</p>						 <p>⑵⑤ x1</p>					
 <p>⑧ x1</p>		 <p>② x1</p>		 <p>⑤ x1</p>		 <p>⑬ x1</p>					
⑬		M8x20L	x12	⑵⑤		M8x75L	x2	⑳①		D22xD8.5	x12
⑵⑥		M8x55L	x4	⑱⑵		M8*40L	x8	⑱⑴		D15.4xD8.2	x20
⑳①		M8x90L	x2	⑶⑶		D16x1.2T	x16	⑱⑵		M8x15L	x8
 <p>x1</p>						 <p>x1</p>					

DELLISTA

Delnr	Beskrivning	Specifikationer	Ant
1	Huvudram		1
2	Främre stabilisator	D60x1.5Tx390L	1
3	Bakre stabilisator		1
4	Säterygg		1
5	Styre		1
6	Säteben		1
7	Sätestöd		1
8	Dator	UM-6636L2-7	1
9	Bricka	D60x71x101L	2
10	Styrstång		1
11	Skiva	D15.4xD8.2x2T	20
12	Mutter	M8x1.25x15L,8.8	8
13	Bult	M8x1.25x20L,8.8	12
14	Svänghjul		1
15	Bult	M8*1.25*40,8.8	8
16	Kåpa	D23x6.5	2
17	Skiva	D10*D24*0.4T	2
18	Säte	348*270*52,PAHS	1
19	Bult	M10*35L(8.8)	1
20L/R	Pedal	JD-22A 9/16"	1
21	Skiva	D21*D8.5*1.5T	1
22	Skrua	ST4x20L	2
23	Mutter	3/8"-26UNFx6.5T	2
24	Magnet		1
25	Ryggkudde	410*340*57,PAHS	1
26	Strömsladd	D1.2*230L	1
27	Handtag	D1.2*55L	1
28	Bult	M6*65L,8.8	1
29	Mutter	M6*1*6T	1
30	Bult	M8x1.25x90L,8.8	2
31	Kurvskiva	D22*D8.5*1.5T	12
32	Sladd	100L	1
33	Sensorsladd	100L	1
34	Skiva	D21xD16.2x0.3T	2
35	C-ring	S-16(1T)	1
36	Drivrem	374 PJ5	1
37	Trinse	D240x21	1
38	Magnet	M51	1
39L	Vänster krank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
39R	Höger krank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
40	Knott	D50xM16x32xD8	1
41	Övre datorsladd	550L	1
42	Motor		1
43	Bricka	D75x50L	2
44	Buffer	D20*10L*M8*1.25	1
45L	Vänster kedjekåpa		1

45R	Höger kedjekåpa		1
46	Midtre pulssladd	550L	2
47	Övre pulssladd	700L	1
48	Nedre pulssladd	50L	1
49	Handpulssladd	700L,rolling cable	1
50	Adapter	Output: 6V	1
51	Kranklager		1
52	Foring	D20*D14*11.5T	1
53	Fästeplatta	156*62.2*5T	1
54	Hjul	D23.8xD38x24	1
55	Bult	M8x1.25x75L,8.8	2
56	Bult	M8x1.25x55L, 8.8	4
57	Kåpa	D4*30L	2
58	Bricka	D1 1/4"*29L	2
59	Pakning till kåpa	84*82.5*9T	1
60	Glidbalk säte		1
61	Bult	M8x1.25x25	2
62	Krankkåpa	D70x10	2
63	Skiva	D13*D6.5*1.0T	1
64	Mutter	M6*1*6T	1
65	Mutter	D6*D19*1.5T	1
66	Mutter	D16xD8.5x1.2T	16
67	Bult	M6x1.0x15L, 8.8	4
68	Mutter	M6x1.0x6T	4
69	Lager	#99502	2
70	Skum	D30*3T*165L	2
71	Skum	D23*4T*500L,PAHS	2
72	Bricka	D25.4*31L	2
73	Bricka	25*25*13L	2
74	Handpuls	H008	2
75	Främrekåpa	100*93*66	1
76	Skiva	D24xD16x1.5T	1
77	Bult	M8*1.25*25L,8.8 级	1
78	Spacer	D22xD16x4.4T	1
79	Spring	D2.2*D14*65L	1
80	Plugg	40*80*102L	2
81	Mutter	M10x1.5x10T	1
82	Skruv	M5x0.8x12L	1
83	Bult	M8*52L ,tooth längd15MM	1
84	Mutter	M8*1.25*8T	1
85	Mutter	M8*1.25*8T	1
86	Skruv	ST4.2*1.4*15L	2
	Umbrakonyckel	M6,8.8	1
	Skiftnyckel	Lollipop 121*D6	1

STEG 1



Fästa bakre stabilisator (3) till huvudramen (1) med springskiva (11), bult (13) och kurvat skiva (31).

STEG 2

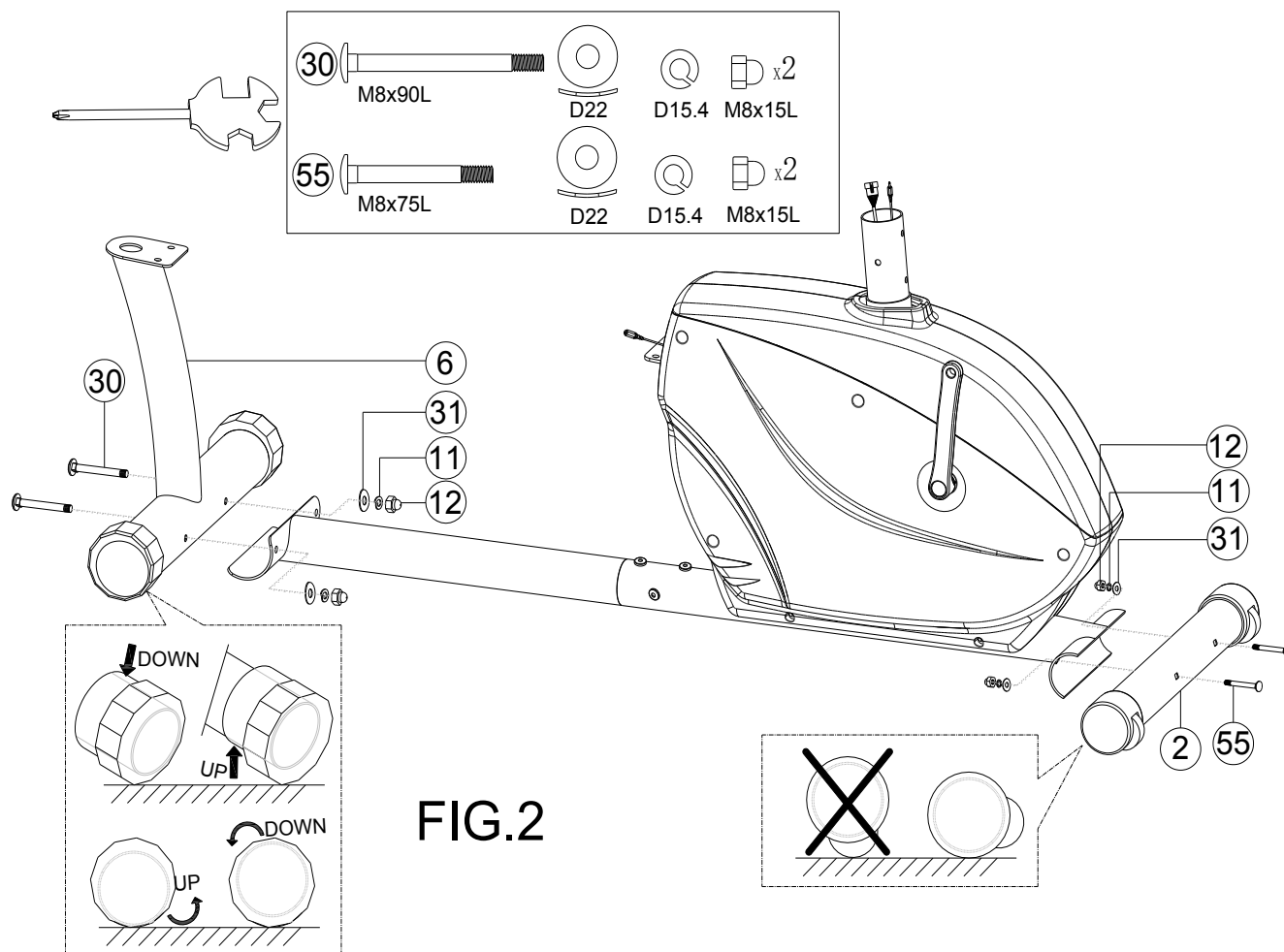
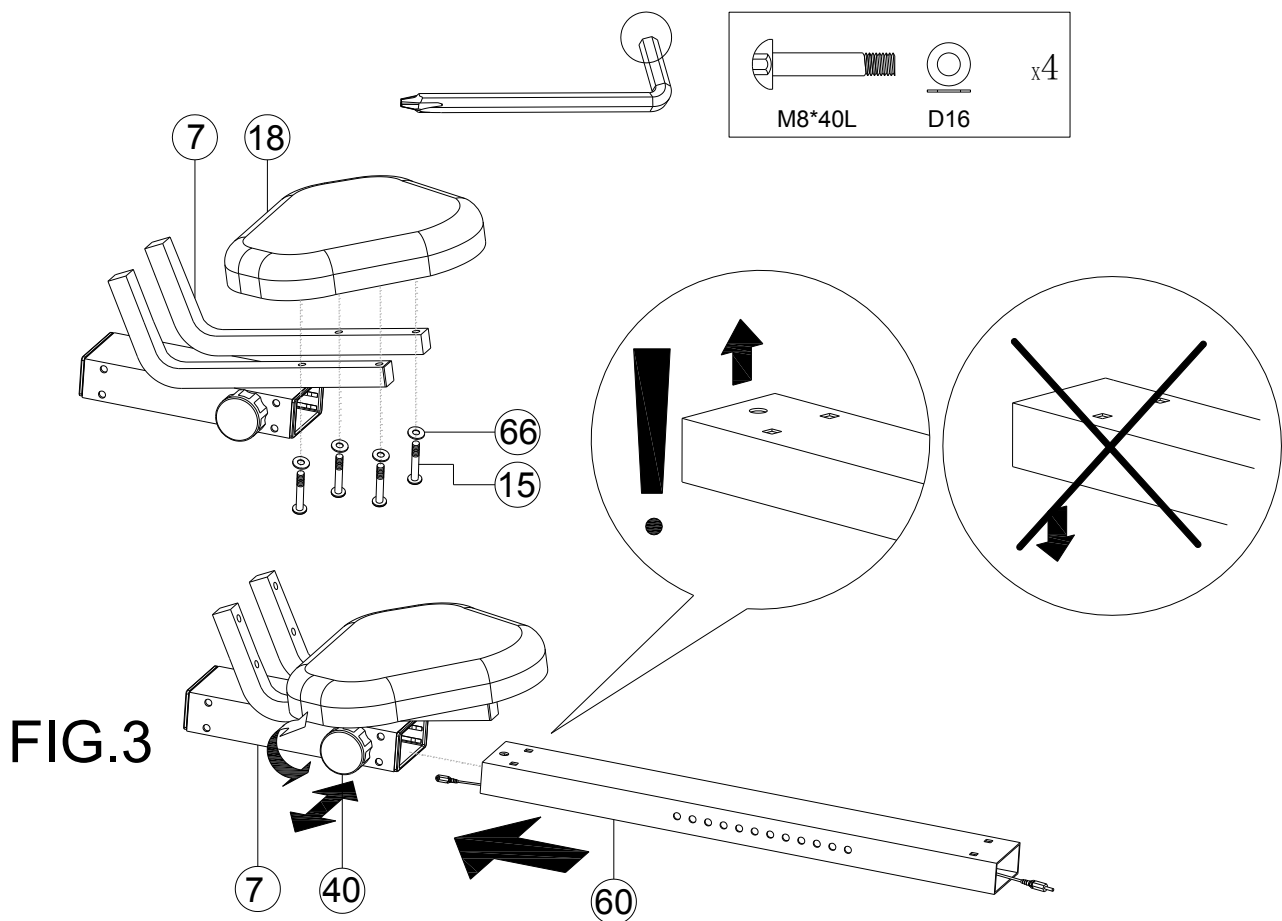


FIG.2

Fästa främre stabilisator (2) till huvudramen genom att använda skiva (11), mutter (12), kurvat skiva (31) och bult (35). Fästa så sätebenet (6) till huvudramen genom att använda skiva (11), mutter (12), skiva (13) och bult (30).

STEG 3



Fästa sätet (18) till setestödet (7) med bolt (15) och mutter (66). Så fästar du glidbalken för sätet (60) till sätestödet (7) med knott (40).

STEG 4

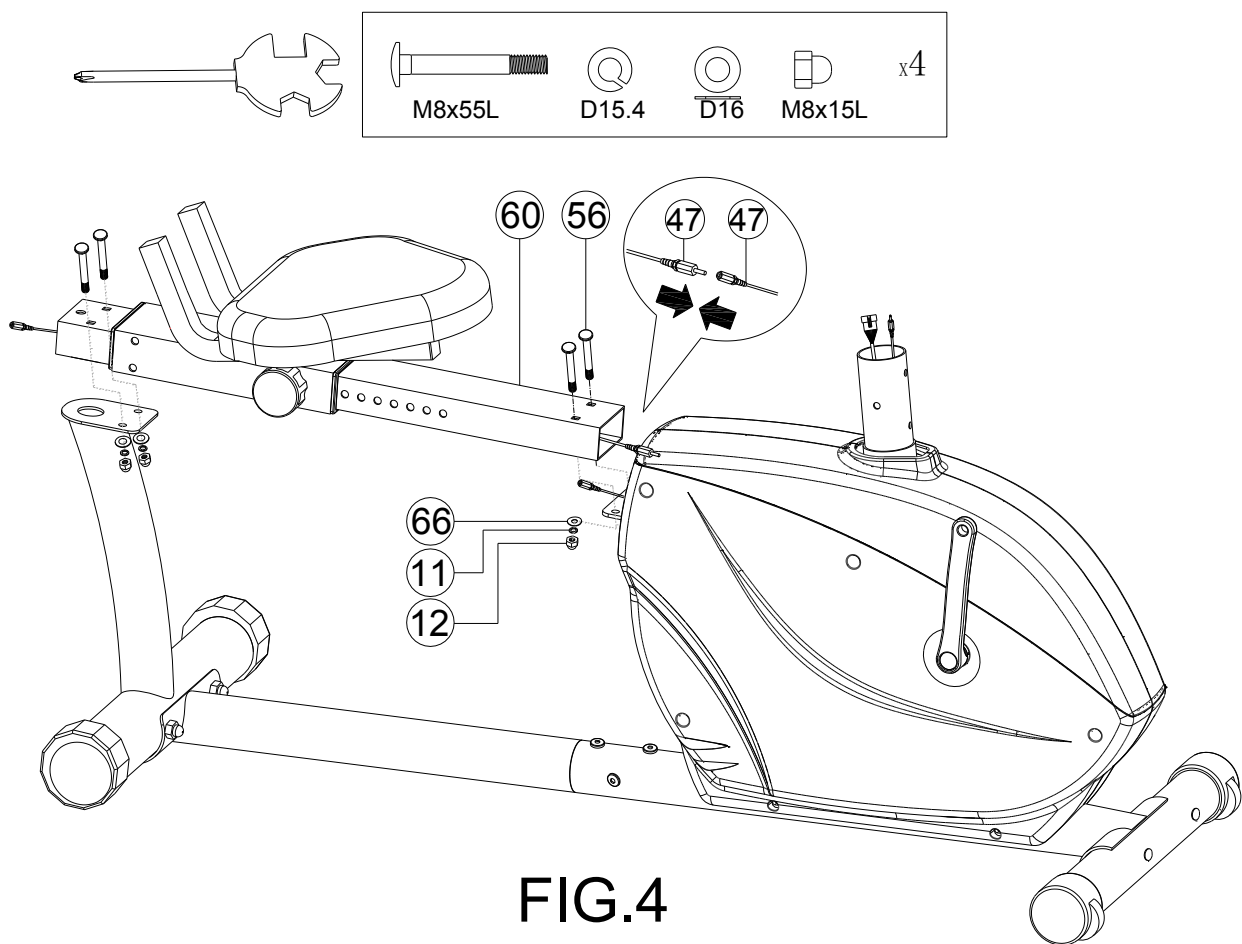
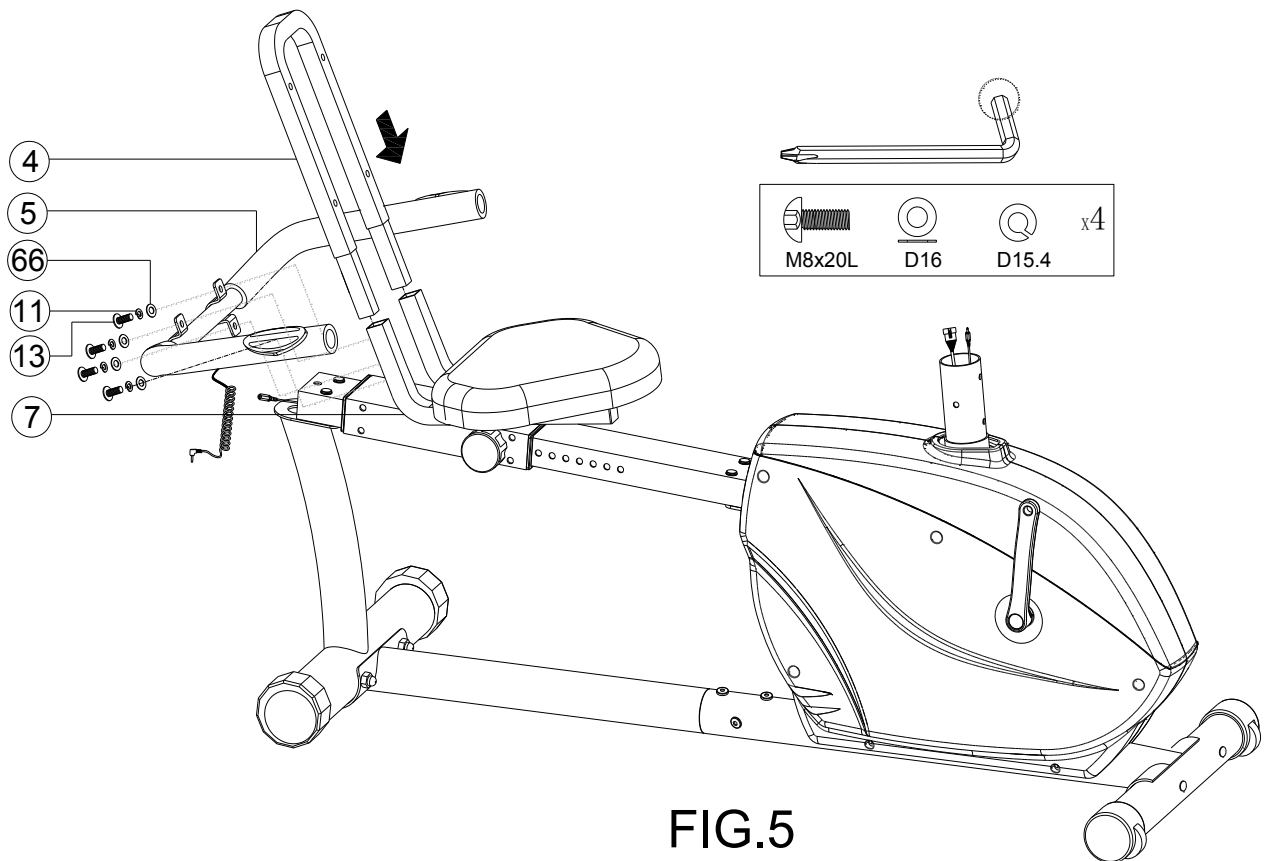


FIG.4

Fästa dom två midtre handpulssladdarna (47) ihop. Så fästar du glidbalken för sätet (60) till huvudramen (1) med skiva (11), mutter (12), bult (55) och mutter (66).

STEG 5



Fest styret (5) til seteryggen (4) ved å bruke skive (11), bolt (13) og mutter (66) og fest så seteryggen (4) til setestøtten (7).

STEG 6

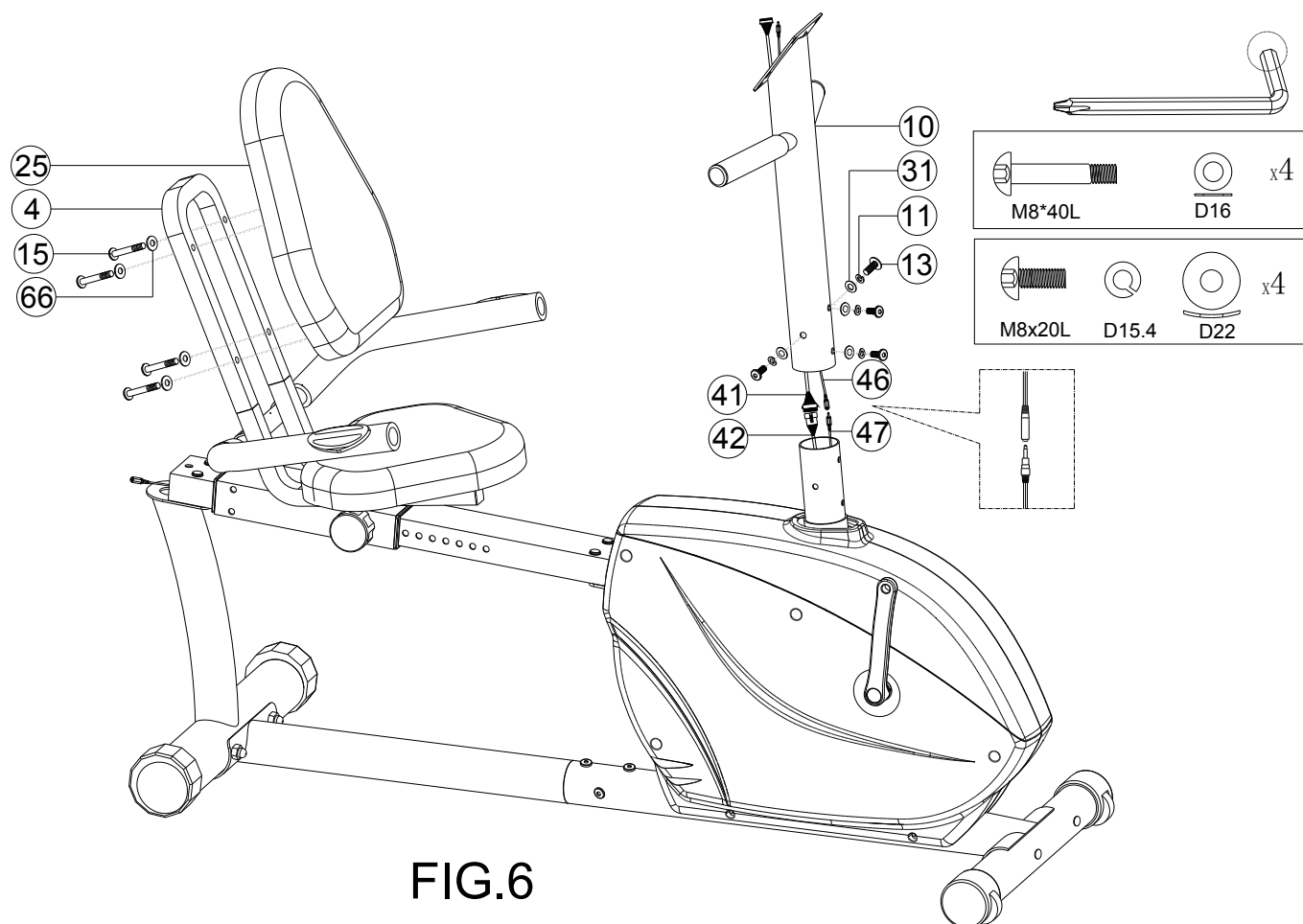


FIG.6

Fästa ryggkudden (25) till säteryggen (4) med bult (15) och mutter (66). Koppla övre datorsladd (41) och motorsladd (42) ihop och samtidig kopplar du den midtre handpulssladden (46) och den övre handpulssladden (47) ihop. Så fästar du styrestången till huvudramen (1) med skiva (11), bult (13) och kurvat skiva (31).

STEG 7

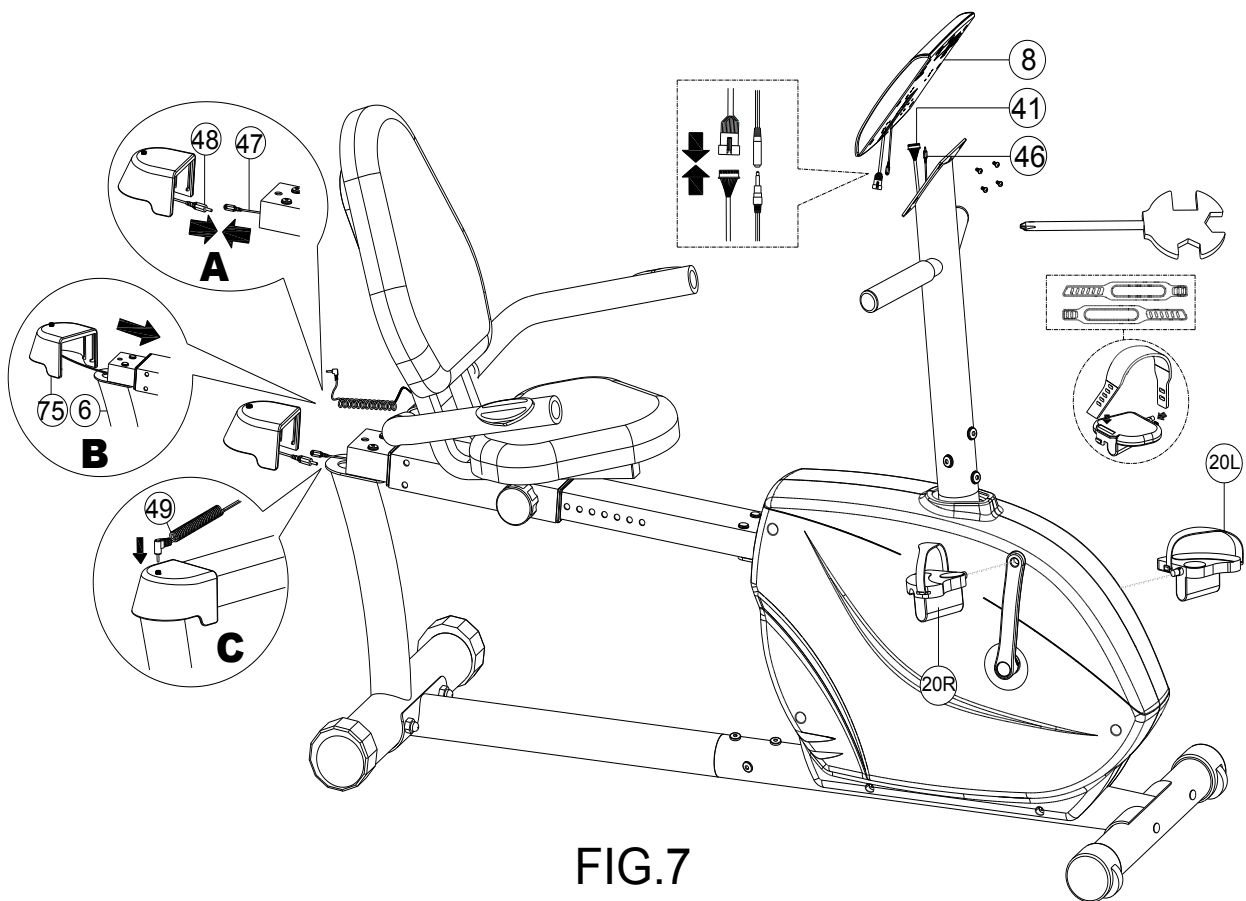


FIG.7

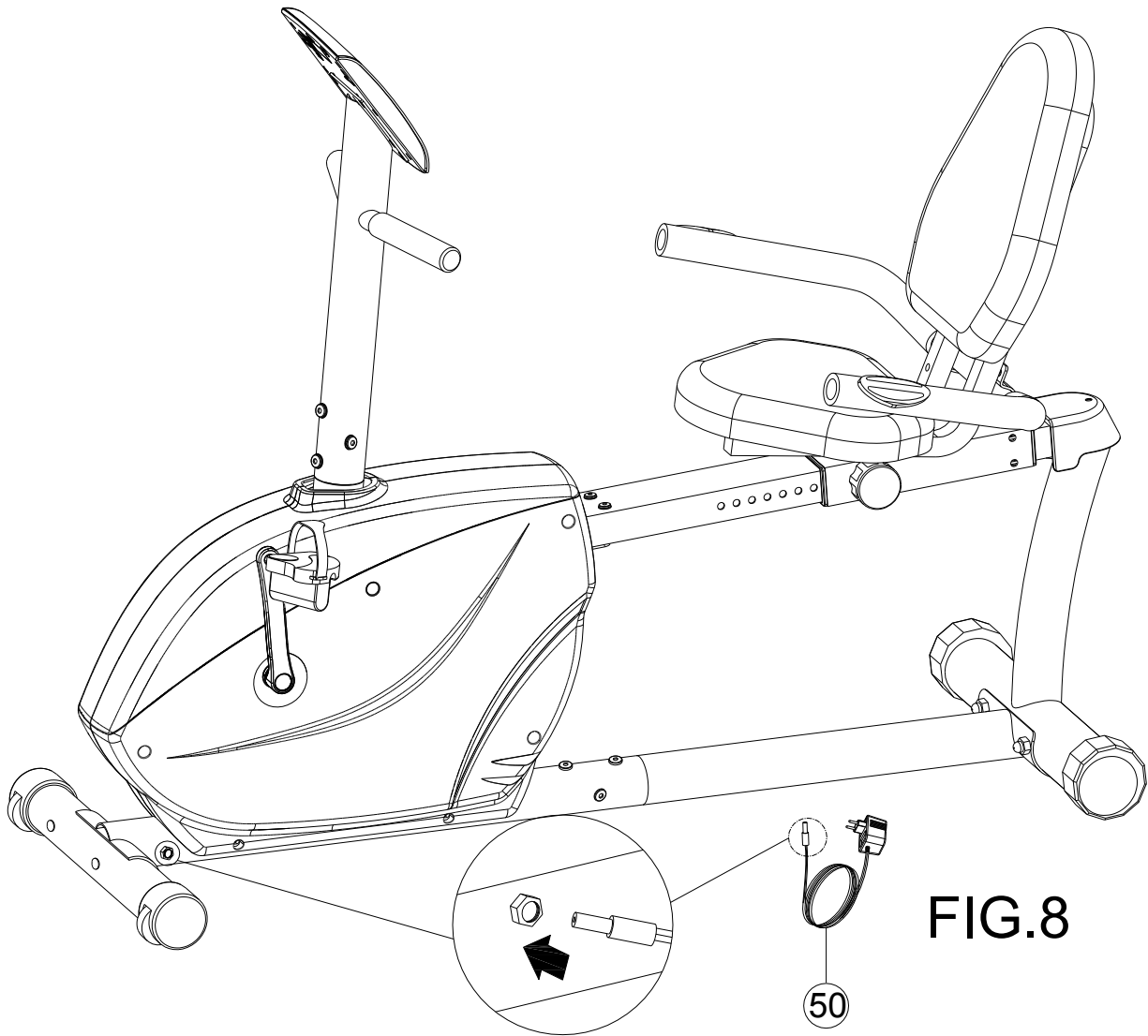
Fästa datoren (6) och pedalarna (20L&R).

A: Koppla den övre handpulssladden (47) och den nedre handpulssladden (48) ihop.

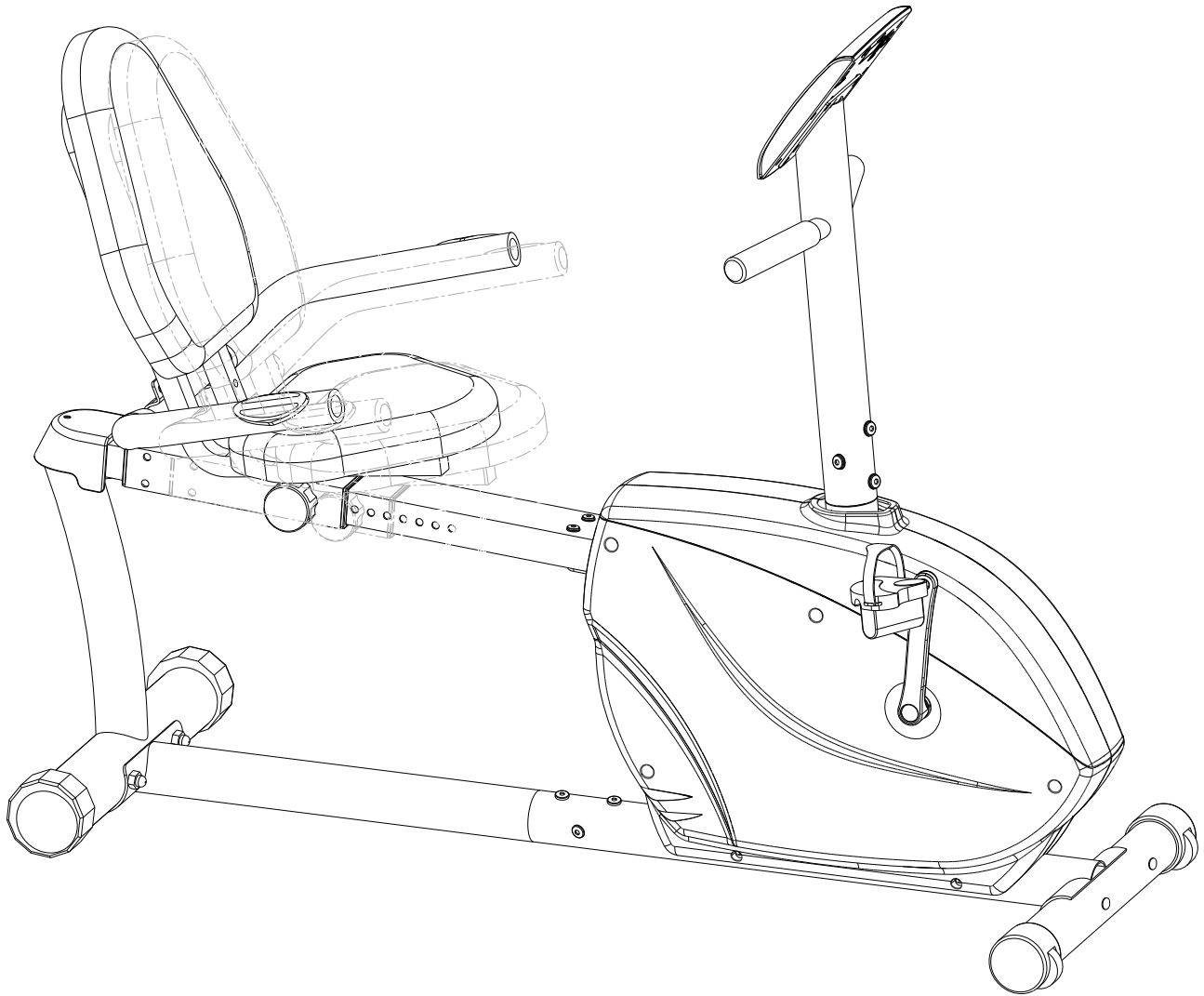
B: Fästa den främre kåpan till sätestödet (6)

C: Koppla till handpulssladden (49)

STEG 8

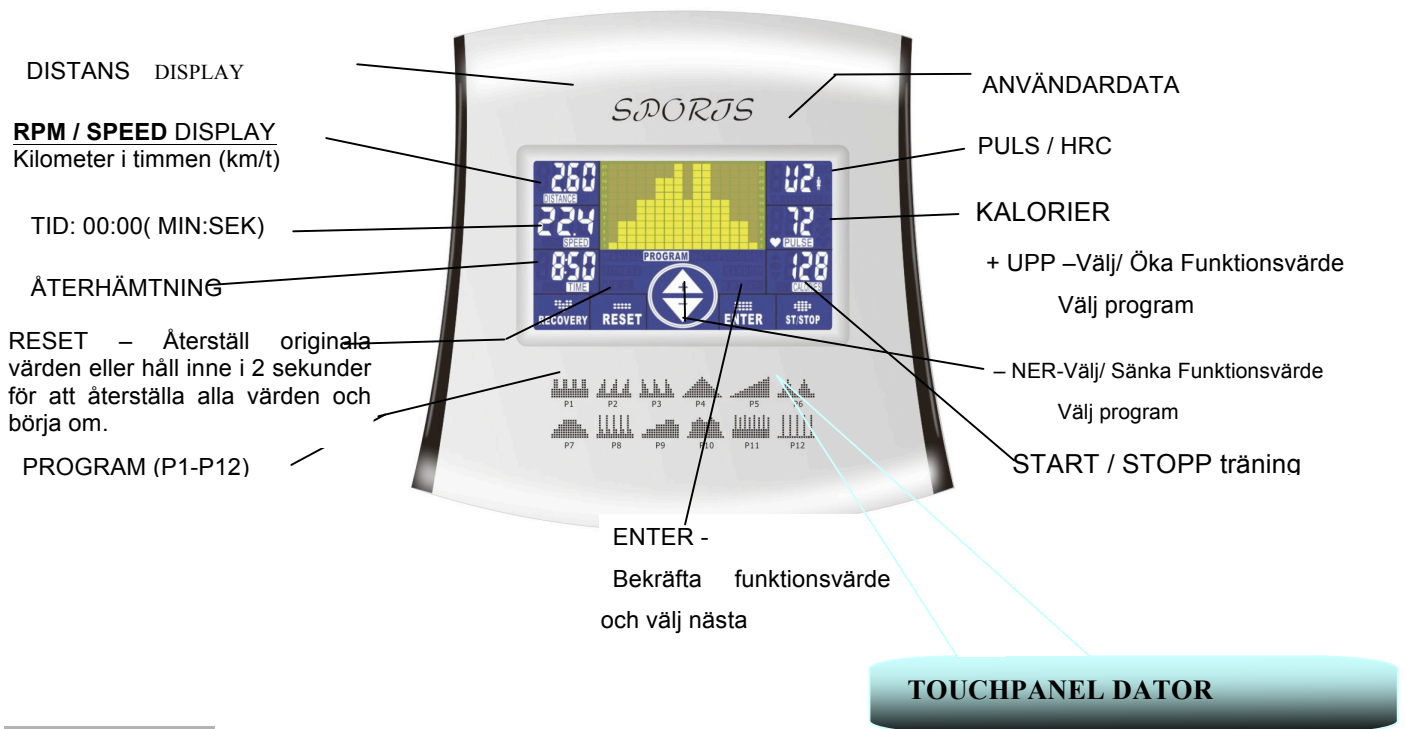


Sätt I adaptern (50).



Styret och ryggkudden är justerbar.

Svensk Manual för UM6636L2-7



BESKRIVNING



Detta produkt använder UM-serie motorsystem.

1. POWER ON

Det kommer en lång ljud efter att du har kopplat i adaptern (6V, 1000MA) och alla LCD-skärmer är tända i 2 sekunder innan dom går till träningsmodus.

FUNKTION

SCAN	: Byter mellan WATTS/CALORIES og RPM/SPEED. 6 sekunder per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/t
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 KM / ML
CALORIES	: 0~999.
WATT	: 0~999
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON / OFF blinkar
MANUAL	: 1~16 nivå
PROGRAM	: P1~P12
WATTS CONSTANT	: 10~350
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, maxvärde är tillgängligt.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 sparat användardata)

AGENDA / SEX	: GIRL / BOY	 
◆ AGE	: 10-25-99	
◆ HEIGHT	: 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH)	
◆ WEIGHT	: 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)	

ANVÄNDNING

1. När du har slätt på datoren är U1 standard, men du kan välja vilken som helst användare genom att trycka på UPP eller DOWN. Sen trycker du ENTER för att bekräfta. Tasta inn dina värden för användare, kön, ålder, längd och vikt. Trycka på ENTER för att fortsätta.
2. Funktionskontroll vill blinka, detta indikerar at du kan välja program från P1-P12 genom att trycka på UP eller Down och därefter trycka på ENTER: Alla standard-värden kan du ändra på genom att trycka ENTER och önskat program vill börja. Tryck ENTER igen för att bekräfta.
3. När programmet och andra värden är vald kan du trycka START/STOP för att börja träningen.
4. Du kan när som helst gå tillbaka til menyn genom att trycka RESET. Du kan då välja om du önskar MANUAL, PROGRAM osv. Genom att hålla inne knappen återställas alla värden till 0 och du kan börja om.

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

BESKRIVNING

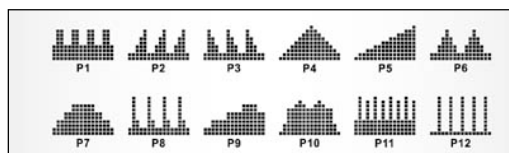
Produkten använder motoriserat seriesystem.

1. **FÖRHANDSINNSTÄLL ANVÄNDARE/KÖN/ÅLDER/LÄNGD/VIKT**
Användaren tastar inn värdena för sin person på datoren (kön/ålder/längd/vikt)
2. **VÄLJA PROGRAM, ANVÄNDARE, WATT, H.R.C.**
Användaren kan välja olika moduser för att starta träningen. Under er en beskrivning av varje modus.
3. **GENOMFÖRA PROGRAM, ANVÄNDARE, WATT, H.R.C.**
Genomförar vald modus
4. **FÖRHANDSINNSTÄLL TID/DISTANS/KALORIER/HJÄRTFREKVENS**
Om du tastar in önskade värden, vill funktionsvärde räkna ner till noll; eller så kan användaren hoppa över detta. Då vill datoren veta at din träning är från 0 till det högsta värdet.
5. **TRYCK ENTER/UPP/NER/START/PAUS**
Använd UP+ /DOWN-knappen för att öka/sänka funktionvärdet eller välj program P1-P12. Etfer at du har vald varje värde trycker du ENTER för att bekräfta.
START/RESET – När du er klar med att fastställa värden, tryck START för att starta, användaren kan trycka STOP om man vill stoppa träningen.
6. **ÅTERHÄMTNING**
Tryck RECOVERY och datoren vill räkna på din återhämtningstid.

FUNKTIONSBESKRIVNING

MANUAL Byt motståndsnivå genom att använda dot-matrix-displayen, därefter kan du ställa in träningsparameter TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. Sen trycker du START/STOP för att starta et manuellt program.

PROGRAM 12 automatiska program (P1-P12) Motståndsnivået kan justeras när PROGRAM DIAGRAM blinkar.



WATTS CONSTANT Användaren kan välja ett standard WATT-värde mellan 10-350 WATTS genom att trycka på UP/DOWN-knappen.

ANVÄNDARPROGRAM Skapa ditt eget program från U1-U4 genom att tasta inn motståndsnivå för varje enskilda program. Då vill programmet automatisk sparas för senare. U0 ENTER kan ställas in på samma sätt, men det vil inte sparas för senare.

H.R.C HJÄRTFREKVENNS- Välja din egen hjärtfrekvens eller en av programmen: 55%, 75% eller 90%. Välja din ålder för att fastsätta din hjärtfrekvens på rätt sätt. PULSE vill blinka på skärmen när du har nått ditt mål beroende av vilket program du har vald.

- i. 55% -- DIETTPROGRAM
- ii. 75% -- HÄLSEPROGRAM
- iii. 90% -- SPORTSPROGRAM
- iv. TARGET—ANVÄNDAREN STÄLLER IN SJÄLV

TILFÄLLIG PROGRAM

Datoren skapar fantastiska träningsprogram genom att den väljer tillfälliga värden. Om användaren är trött på förhandinställda program kan man välja RANDOM för att låta datoren automatisk välja olika program. Det är över 100 tillfälliga program som er tillgängliga.

ÅTERHÄMTNING

När du är klar med träningen, trycka RECOVERY. För att RECOVERY-funktionen ska fungera optimalt är den beroende av din hjärtfrekvens. TIME vill räkna från 1 minut och då vill ditt fitnessnivå från F1 till F6 komma upp på skärmen.

MÄRK: när du håller på med RECOVERY, vil inte någon annan funktion vara tillgänglig.

F 1 ~ F6 = ÅTERHÄMTNINGSNIVÅ HJÄRTFREKVENNS

TIPS

1. Alternativ: Koppla in AC-adapter (**6 VOLT, 1A**).
2. Håll maskinen borta från fukt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.exerfit.se. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR

TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@exerfit.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").