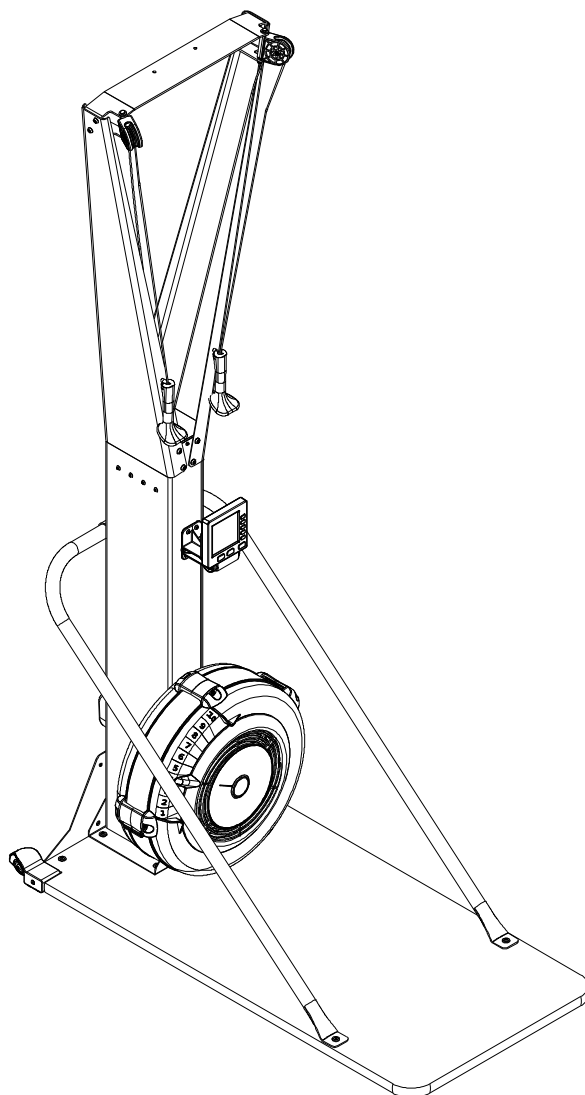
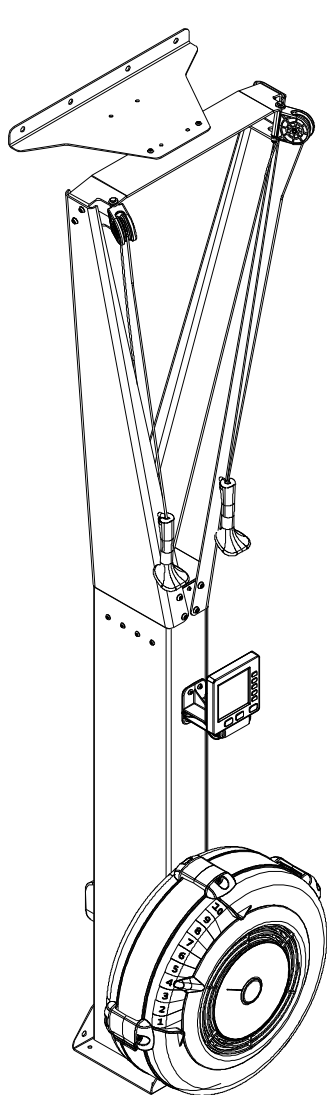




900 Skier



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER.....	2
PAKETET INKLUDERAR	4
MONTERING.....	5
MONTERINGSANVISNING.....	6
SPRÄNGSKISS.....	19
DELLISTA.....	21
SKÖTSEL, UNDERHÅLL OCH FÖRVARING.....	23
COMPUTER.....	24
KONTAKTUPPGIFTER.....	29

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Väggmonterad: Det ingår monteringskit i paketet för att fästa stakmaskinen endast på en vägg med 16" (40.6 cm) TRÄREGELAVSTÅND. För montering på andra typer av väggkonstruktioner (metall, betong, etc.), kontakta en fagperson för trygg och säker installation.

A. Väggmonteringsinstruktioner för en vägg med 16" (40.6 cm) avstånd mellan träreglar

Stakmaskinen måste fästas på en solid vägg på ett säkert sätt. Stakmaskinen levereras med förborrade hål för en standard 16" (40.6 cm) på mittregelväggskonstruktionen.

SÄKERHETSANMÄRKNING: Om du är osäker på att dina väggar har träreglar med 16" avstånd, bör du inte fortsätta installationen förrän du vet avståndet mellan reglarna. Om reglarna är placerade i ett annat mått än 16" (40.6cm), måste du följa de alternativa **installationsinstruktionerna B** enligt nedan. Om du fortfarande är osäker på avståndet mellan reglarna, avbryt installationen tills vet.

B. Väggmonteringsinstruktioner för en vägg med annat avstånd mellan träreglar än 16" (40.6cm)

Innan du monterar din stakmaskin på en vägg med ett annat mellanrum på reglarna än 16" (40.6 cm), måste du tillhandahålla en solid fästpunkt genom att först fästa en monteringsplatta av trä på väggen. Denna träplatta ska vara 40 mm tjock och lämplig för att använda de tilltänkta skruvarna (som medföljer i hårdvarupåsen) som håller stakmaskinen. Du måste använda tillhörande skruvar och brickor för att fästa denna monteringsplatta på väggen.

1. Bestäm placeringen av reglarna i din vägg. Markera mitten av reglarna. Mät avståndet mellan dem.
2. Gör 4 märken på varje träbit, från 1" (2.54 cm) till toppen, 1" (2.54cm) upp från botten och separerade av regelavståndet i din vägg.
3. Borra genom hål på var och en av dessa platser.
4. När du installerar träplattan ska mittlinjen på den övre plattan vara 85" (215.9 cm) över golvet och mittlinjen på bottenplattan ska vila på golvet. (Obs: Om du har en golvlister i trä kan du fästa stakmaskinen direkt på golvlister.)
5. Nu kan du följa steg 1-6 från att följa monteringsinstruktionerna för stakmaskinen med den medföljande monteringsutrustningen.

OBS: Läs igenom instruktionerna innan du börjar. Det kommer att vara bra att ha en annan person som hjälper till med installationen.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Denna träningsmaskin är byggd för optimal säkerhet. Vissa försiktighetsåtgärder gäller dock när du använder en träningsutrustning. Var noga med att läsa hela manualen innan du monterar eller använder din maskin.

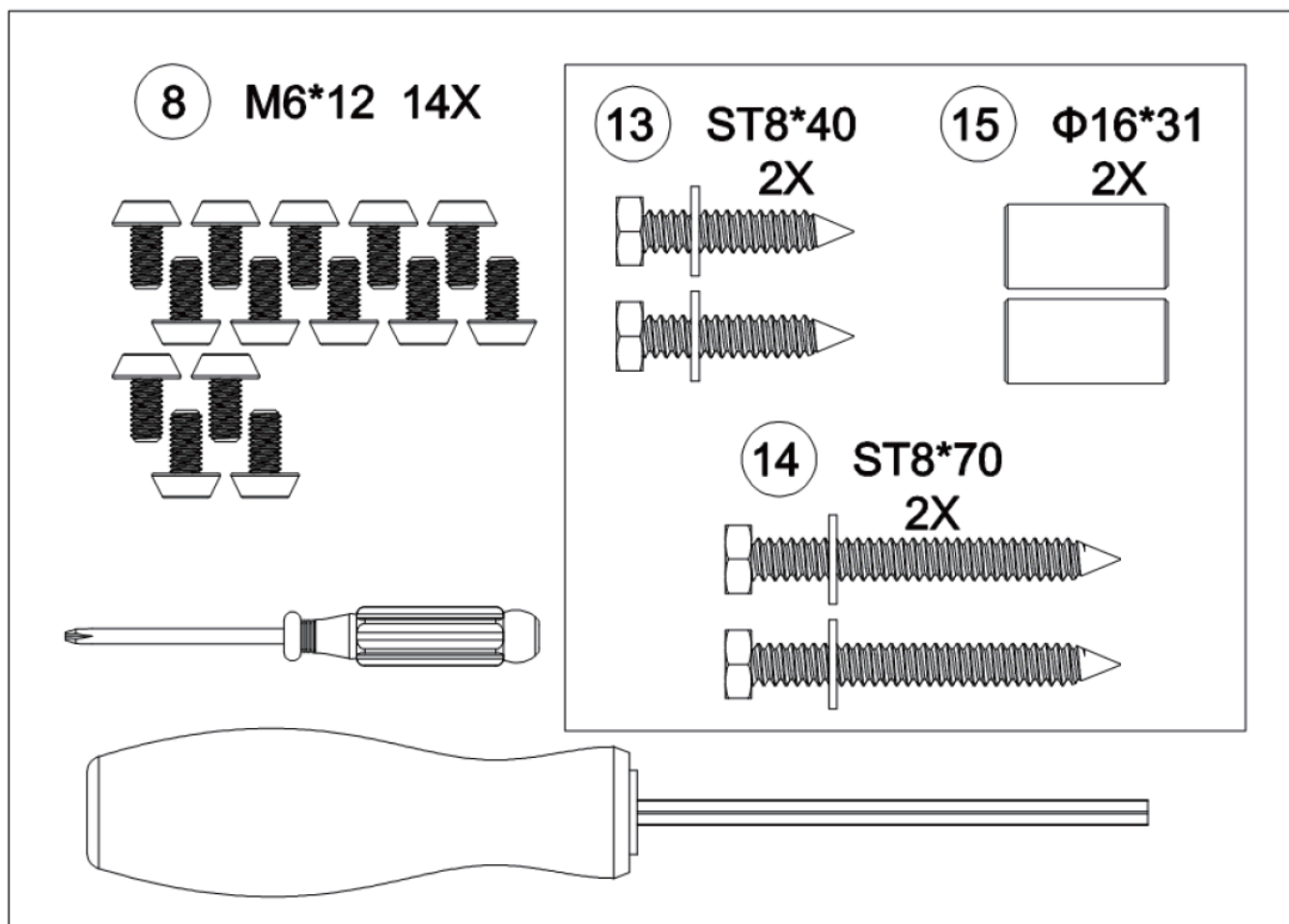
Observera särskilt följande säkerhetsföreskrifter:

- 1. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna INTE barn utan uppsikt i samma rum som maskinen.**
2. Endast en person åt gången ska använda maskinen.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, STOPPA träningen på en gång. KONTAKTA OMEDELBART EN LÄKARE.
4. Placera maskinen på en fri, jämn yta. ANVÄND INTE maskinen nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från alla rörliga delar.
6. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Bär INTE kläder eller andra plagg som kan fastna i maskinen. Löparskor eller aerobicskor rekommenderas när du använder maskinen.
7. Använd endast maskinen för dess avsedda användning enligt beskrivningen i denna handbok. ANVÄND INTE tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
8. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
9. En funktionshindrad person bör inte använda maskinen utan att en kvalificerad person eller läkare är närvarande.
10. Innan du använder maskinen för att träna, gör alltid stretchövningar för att värma upp ordentligt.
11. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Läs alla varningar som finns på maskinen.
13. Inspektera maskinen för slitna eller lösa komponenter före användning. Dra åt/byt ut alla lösa eller slitna komponenter före användning.
14. Försiktighet bör iakttas vid montering eller demontering av roddmaskinen.
- 15. Denna träningsutrustning är endast avsedd för konsument- och hemmabruk, inte för kommersiellt bruk.**

• VARNING: INNAN DU PÅBÖRJAR NÅGOT TRÄNINGSPROGRAM, KONTAKTA DIN LÄKARE. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED REDAN EXISTERANDE HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER NÅGON TRÄNINGSMASKIN. IMPEX INC. TAR INGET ANSVAR FÖR PERSON- ELLER EGENDOMSSKADOR SOM UPPSTÅR AV ELLER GENOM ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT. SPARA DESSA INSTRUKTIONER.

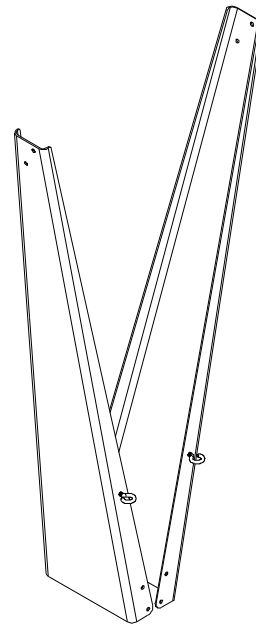
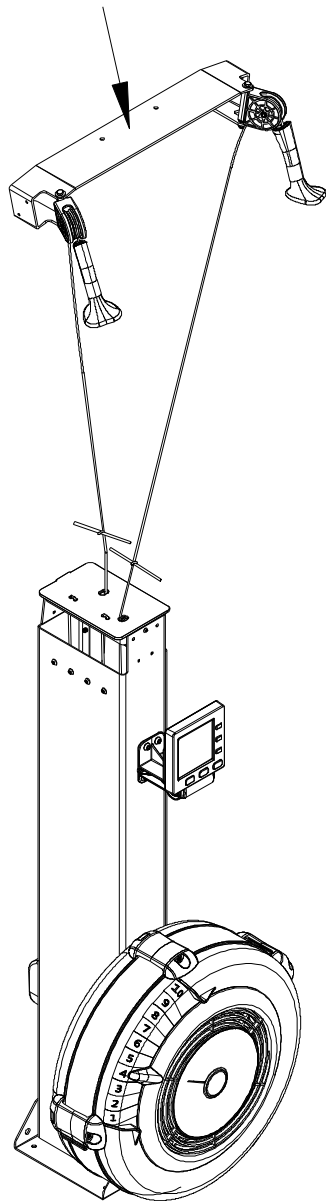
INKLUDERAT I PAKET

OBS: Följande delar är inte skalenliga. Använd din egen linjal för att mäta storleken.

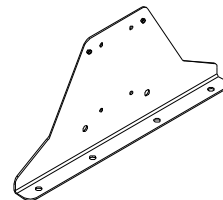


KOMPONENTER FÖR MONTERING

NO:3



NO:2L/R



NO:1

NO:4

MONTERINGS INSTRUKTIONER

- **Verktyg som krävs för att montera maskinen: en skruvmejsel tillhandahålls av tillverkaren.**
- **OBS: Det rekommenderas starkt att två eller flera personer monterar denna maskin för att undvika eventuella skador.**

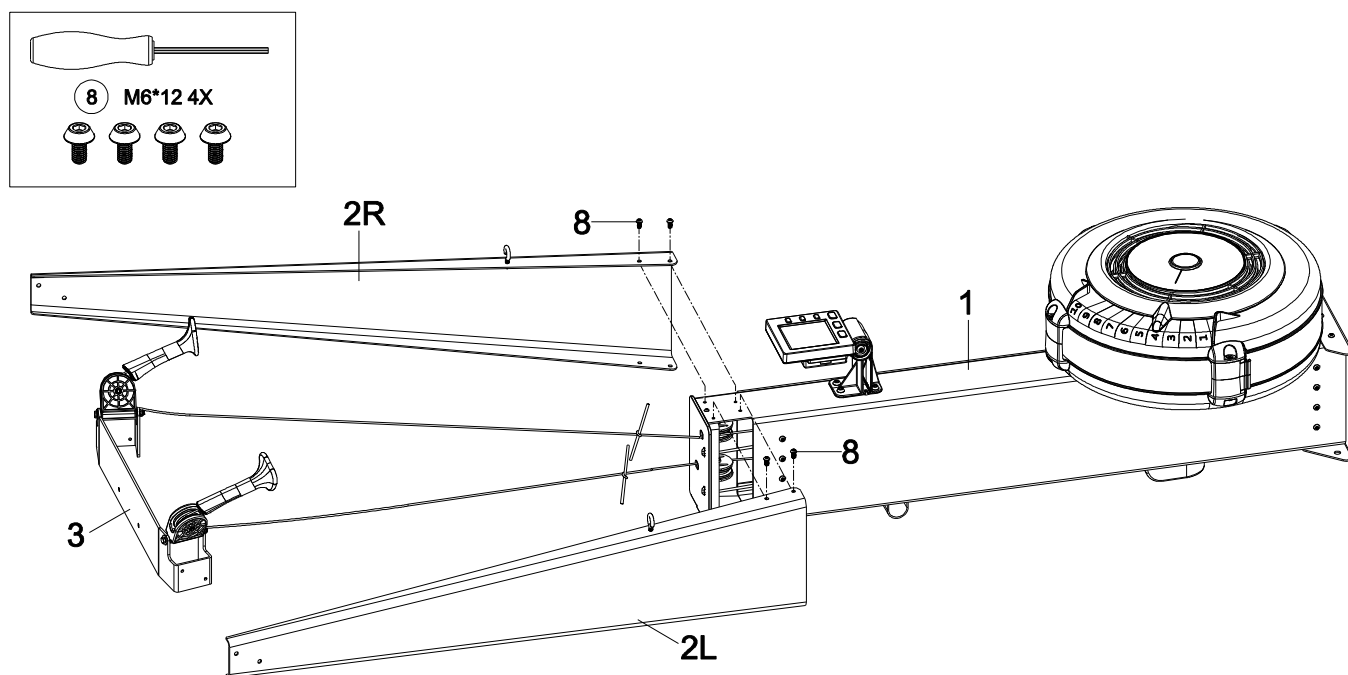
STEG 1

A.) Håll fläkthjulet och datorn uppåt.

B.) Fäst armen(#2L/R) på varje sida av huvudramen med 4 insexskruvar .

Notera: Det finns etiketter L & R markerade på insidan av armen, se till att montera dem i rätt riktning.

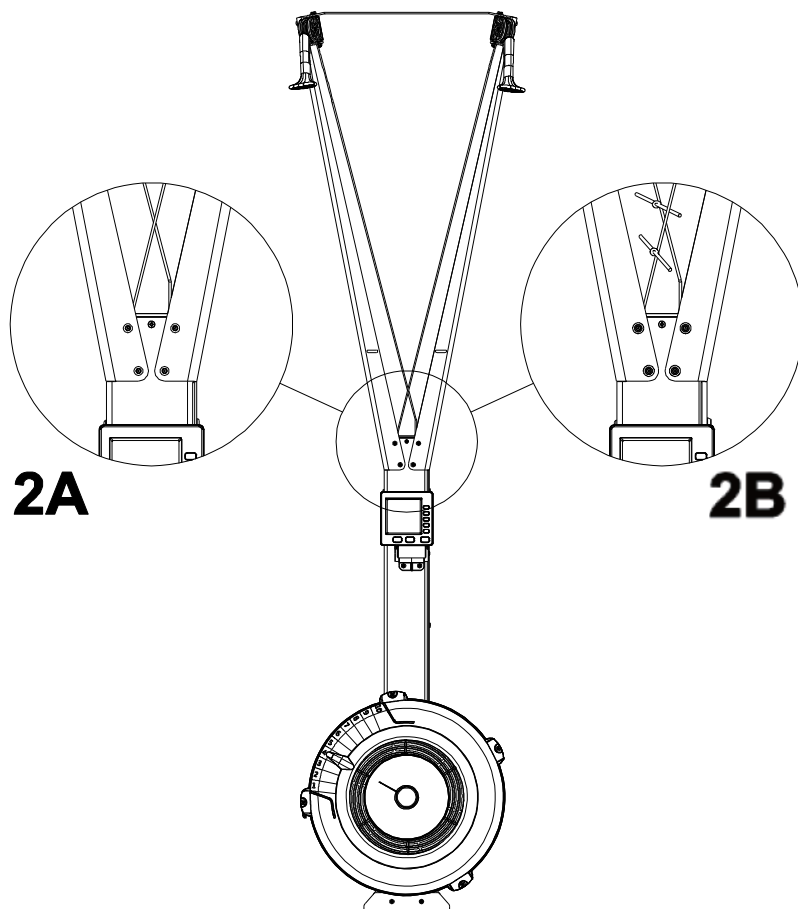
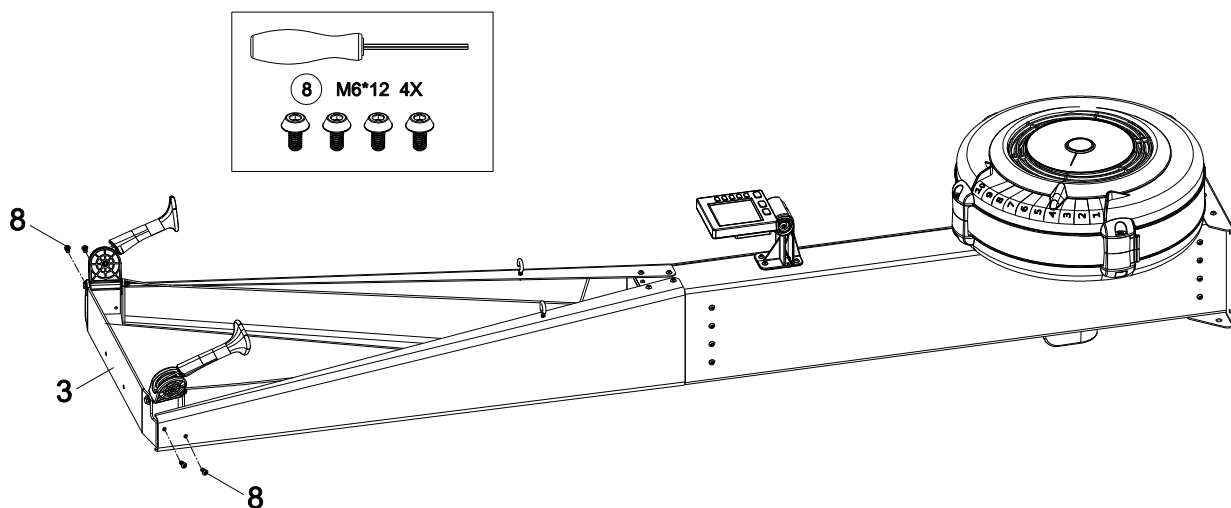
OBS: Dra inte åt de 4 insexskruvarna (#8) förrän STEG-3.



STEG 2

A.) Montera fästet-toppen-med-wheel (#3) på armen L/R (#2) med 4 insexskruvar (#8).

Notera: Repet ska vara igenom som bild 2A enligt nedan. När installationen är klar, ta bort den vita plaststången från positionen Bild 2B som visas.

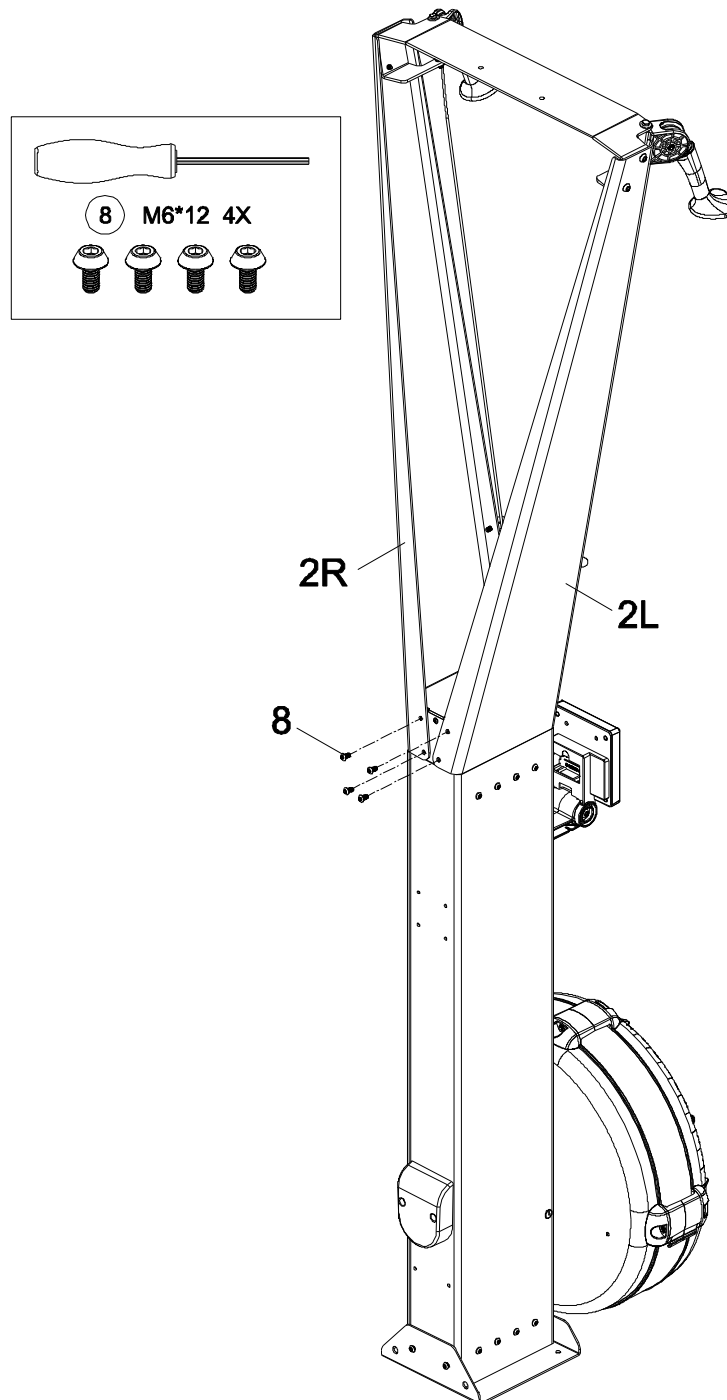


STEG-3

A.) Ställ maskinen upprätt.

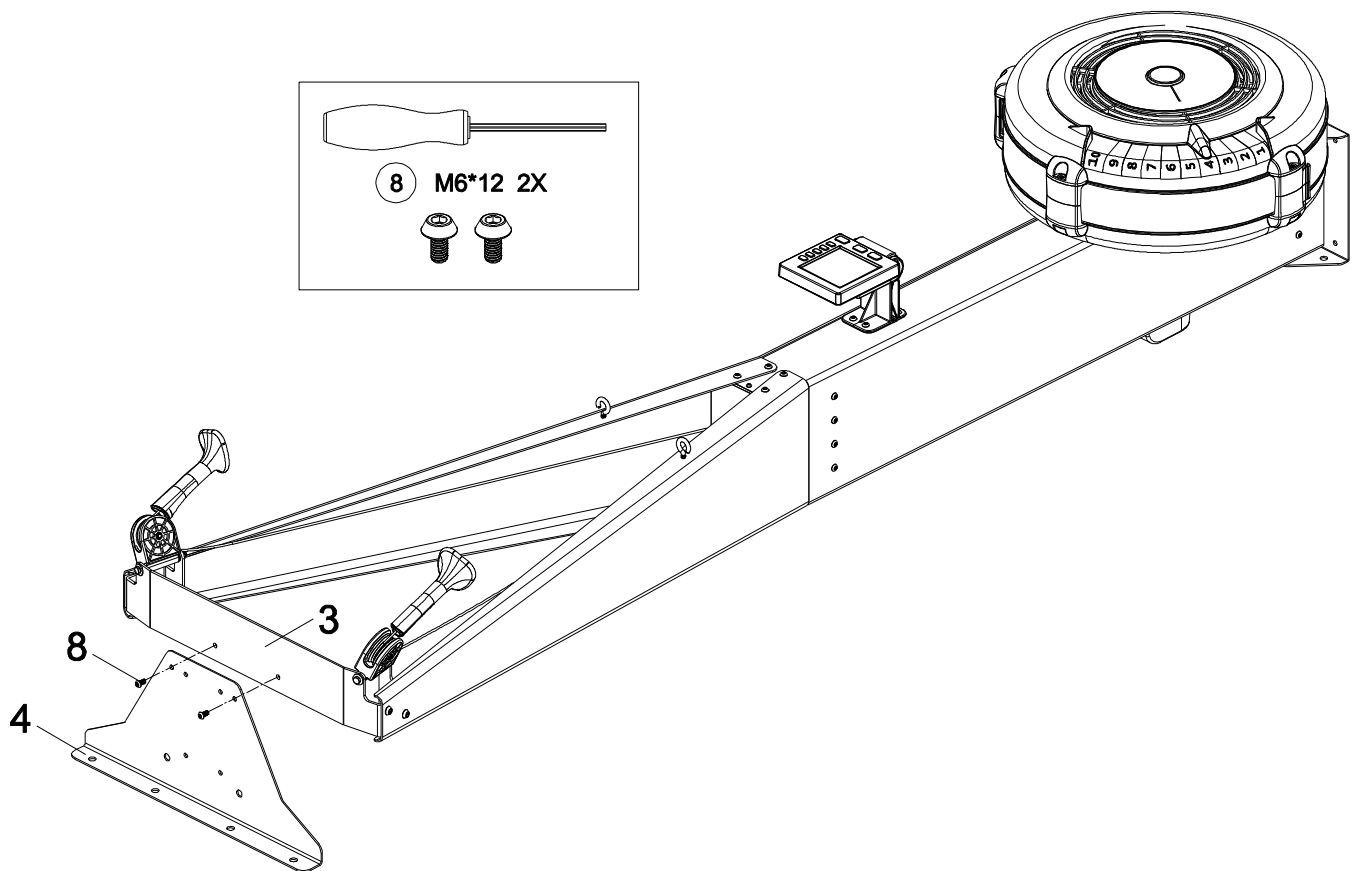
Dra åt baksidan av armen L/R (#2) med 4 insexskruvar (#8).

OBS: Dra åt de 8 insexskruvarna (#8) (STEG-1+STEG-3).



STEG-4 – Om den är monterad på väggen

- A.) Lägg maskinen platt på golvet och håll fläkthjulet och datorn uppåt som på bilden.
Montera monteringsfästet (#4) på fästets överdel med hjul (#3) med 2 insexskruvar (#8).

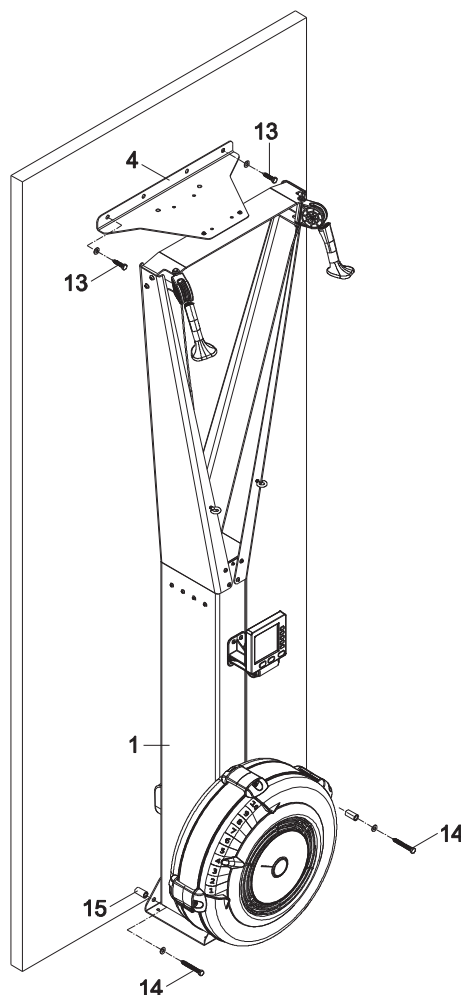
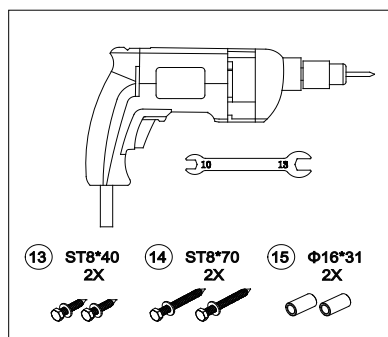


STEG-5 Om den är monterad på väggen

- A.) Håll upp stakmaskinen mot väggen. De två yttre hålen på monteringsfästet (#4) ska vara i linje med väggreglarna. Markera varje håls plats. Markera också varje hålplats där stakmaskinens bottenlager är i linje med väggen (vänster och höger sida).
- B.) Börja vid monteringsfästet (#4) för att borra ett hål med en diameter på 1/4" och ett djup på 2" vid varje märke. Montera en bricka på en eftersläpande skruv och skruva fast den självgående skruvsatsen (#13) i varje hål tills den är åtdragen.
- C.) Placera en distans (#15) bakom varje monteringshål på bottenfästet på stakmaskinen. Montera en bricka på en självgående skruv och skruva fast skruvsatsen (#14) i varje monteringshål tills den är åtdragen.

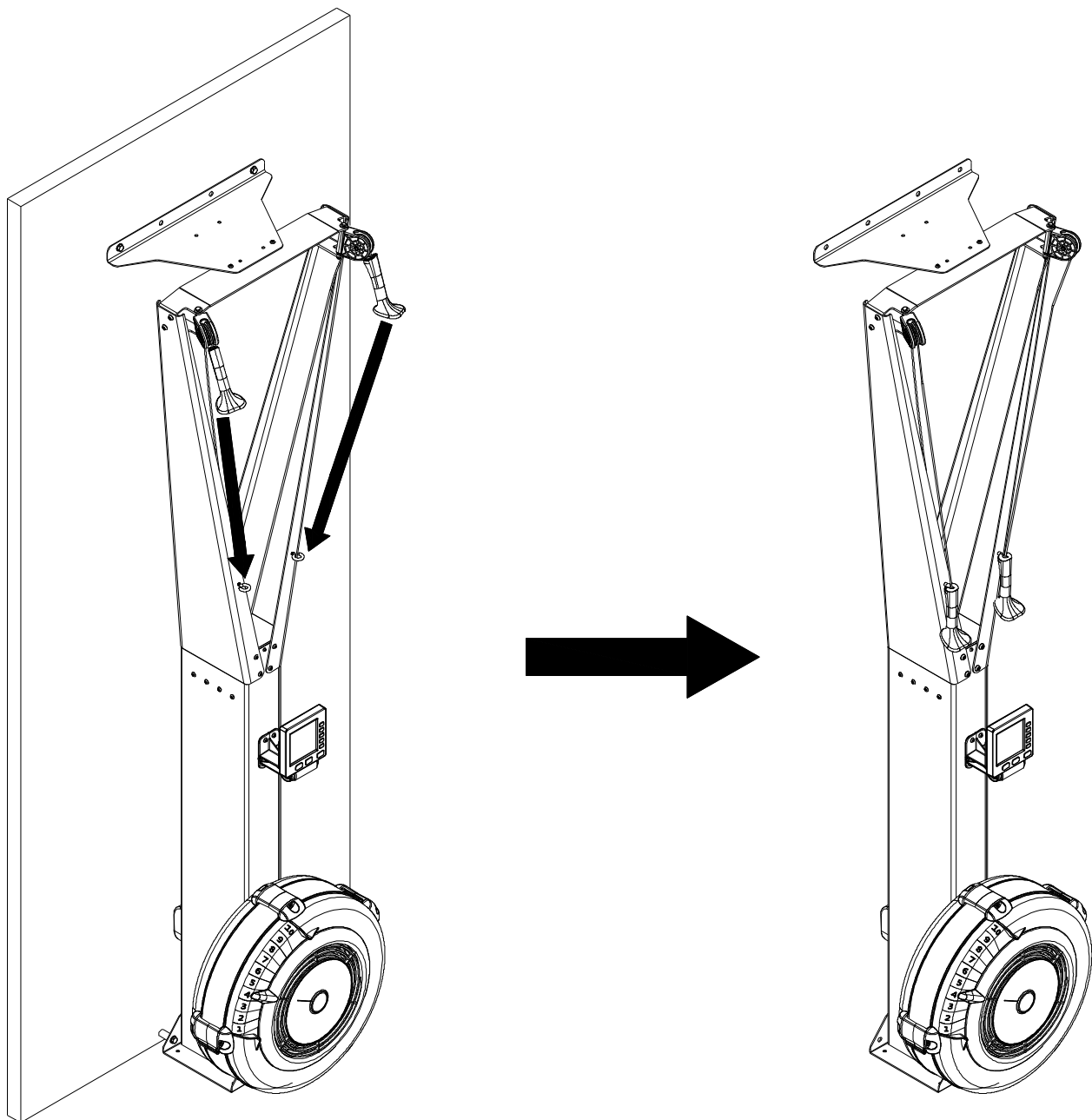
OBS: Borren ingår inte. **Hårdvara som ingår i paketet är tillgänglig för att fästa stakmaskinen på en vägg med endast 16" (40.6 cm) REGELAVSTÅND.** För montering på andra typer av väggkonstruktioner (metall, betong, etc.), kontakta en fagperson för trygg och säker installation.

SE TILL ATT DU BORRAR I FAST MATERIAL OCH ATT STAKSMASKINEN ÄR ORDENTLIGT FASTSATT PÅ VÄGGEN. OTILLRÄCKLIG FASTSÄTTNING KAN LEDA TILL SKADA!



STEG-6 Om den är monterad på väggen

A.) Dra ner handtagen och sätt dem på hållarna.

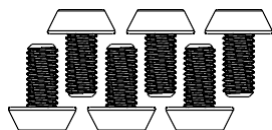


INSTRUKTIONER OM DEN ÄR MONTERAD PÅ GOLVSTÖD

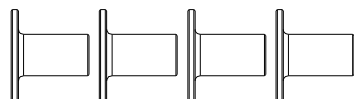
INKLUDERAT I PAKET

OBS: Följande delar är inte skalenliga. Använd din egen linjal för att mäta storleken.

8 M6*12 6X



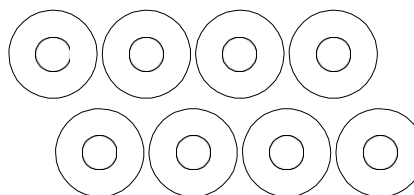
9 M6 4X



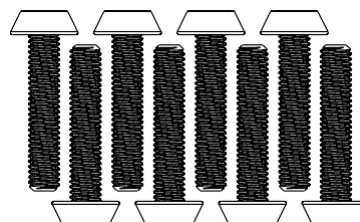
10 $\Phi 8$ 4X



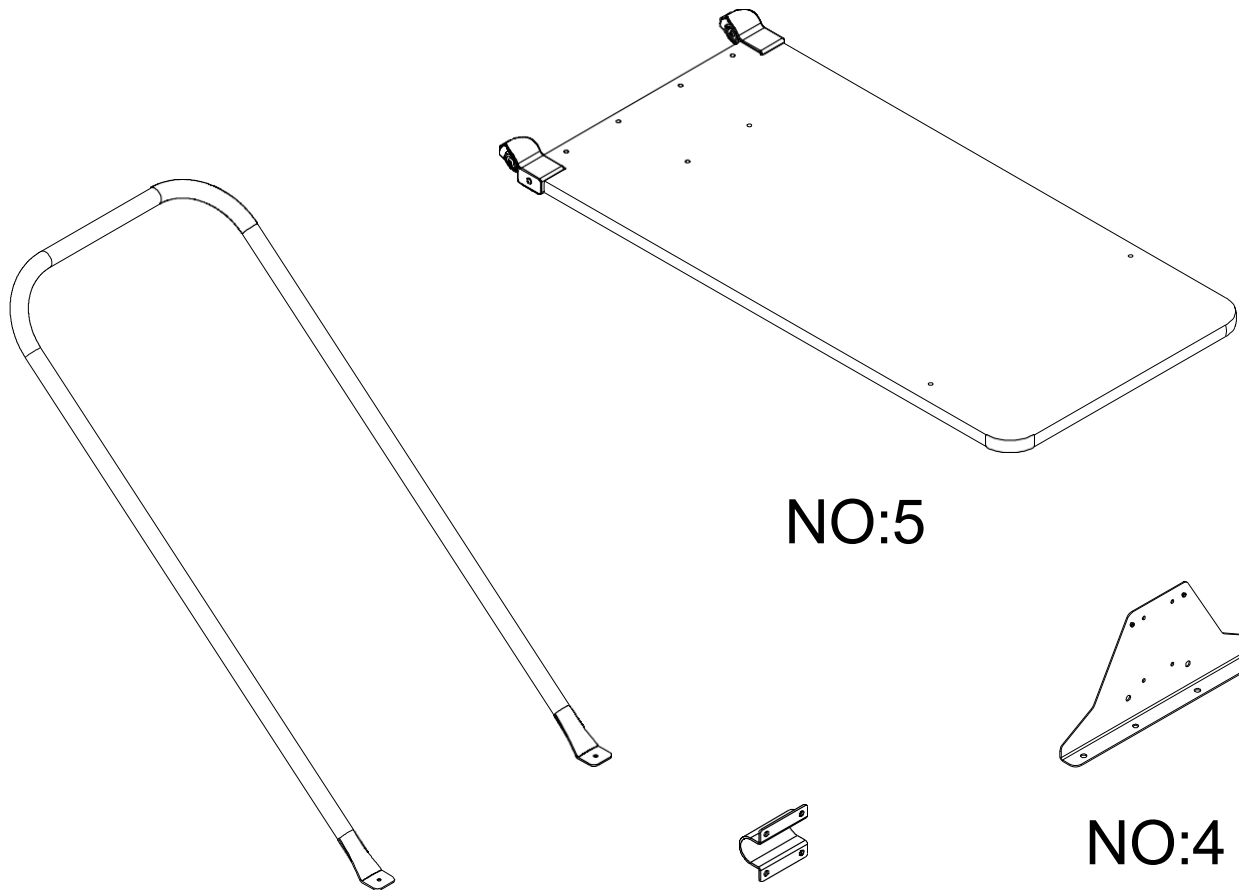
12 $\Phi 6.5 \times \Phi 17$ 8X



11 M6*30 8X



KOMPONENTER FÖR MONTERING



NO:6

NO:7

NO:4

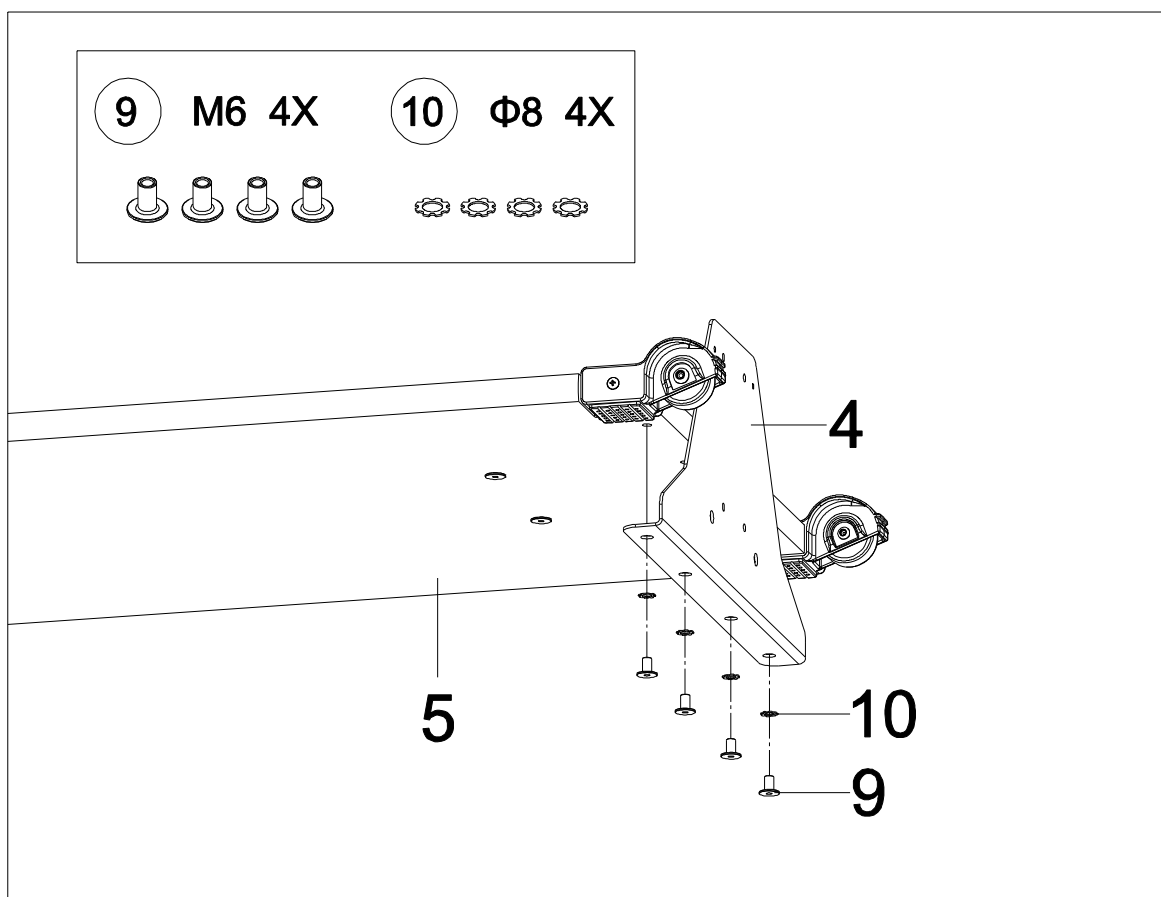
MONTERINGS INSTRUKTIONER

- Verktyg som krävs för att montera maskinen: en skruvmejsel tillhandahålls av tillverkaren.
- OBS: Det rekommenderas starkt att två eller flera personer monterar denna maskin för att undvika eventuella skador.
- Var uppmärksam på grov yta (sandpapper) på basplattformen.

STEG - 1

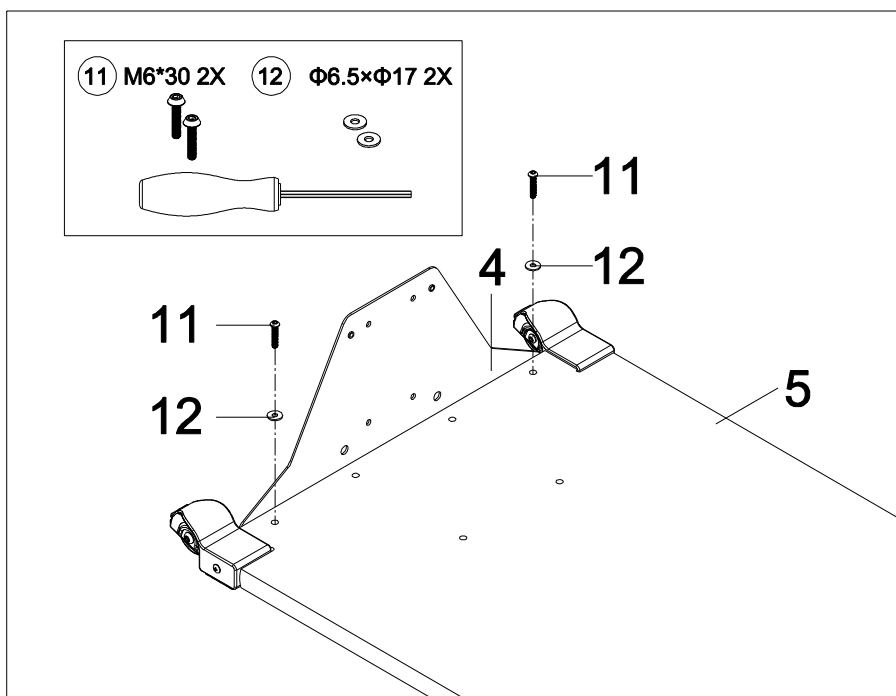
A.) Montera montering B-racket(#4) på baskortet (#5) med 4 brickor (#10) och 4 muttrar av T-typ (#9).

Notera: Monteringsfäste (#4) kommer att tas ut från kartong A om du monterar tränaren på ett fristående sätt



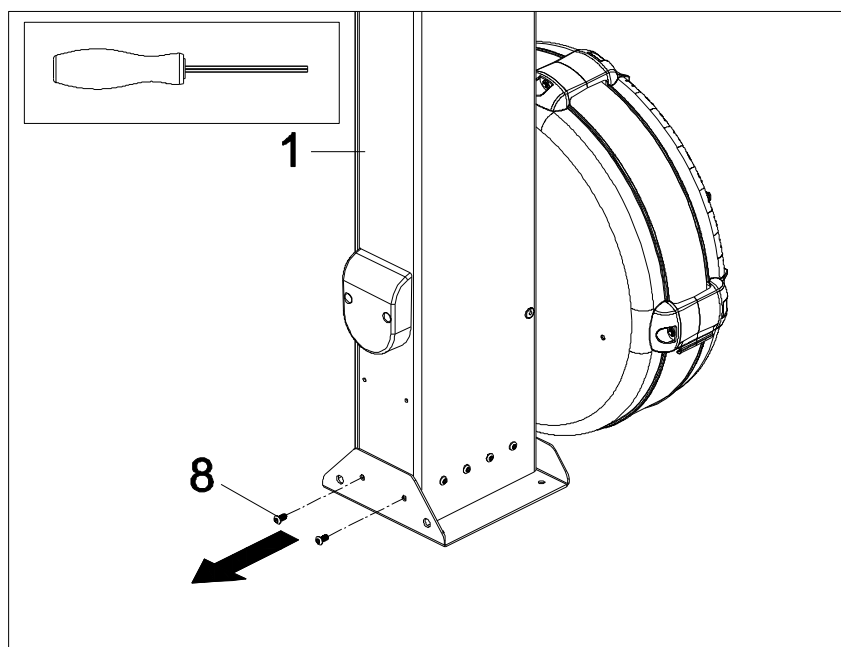
STEG - 2

B.) Dra åt montering B-racket(#4) med 2 platta brickor (#12) och 2 insexskruvar (#11).



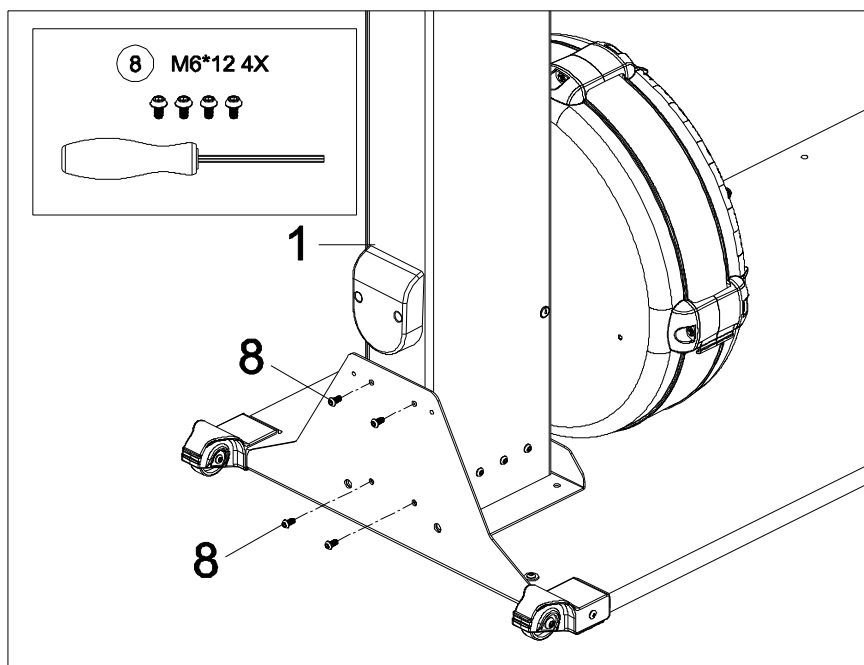
STEG - 3

A.) Ta bort de 2 insexskruvarna (#8) med skruvmejsel från huvudramen (#1).



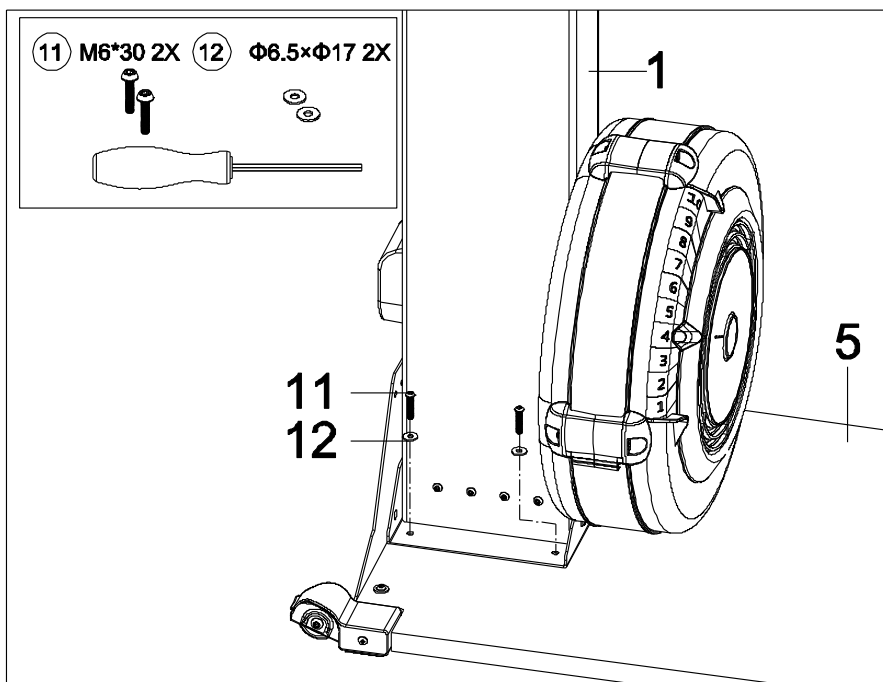
STEG - 4

A.) Montera baskortet med monteringsfästet på huvudramen (#1) med de 4 insexskruvarna (#8).



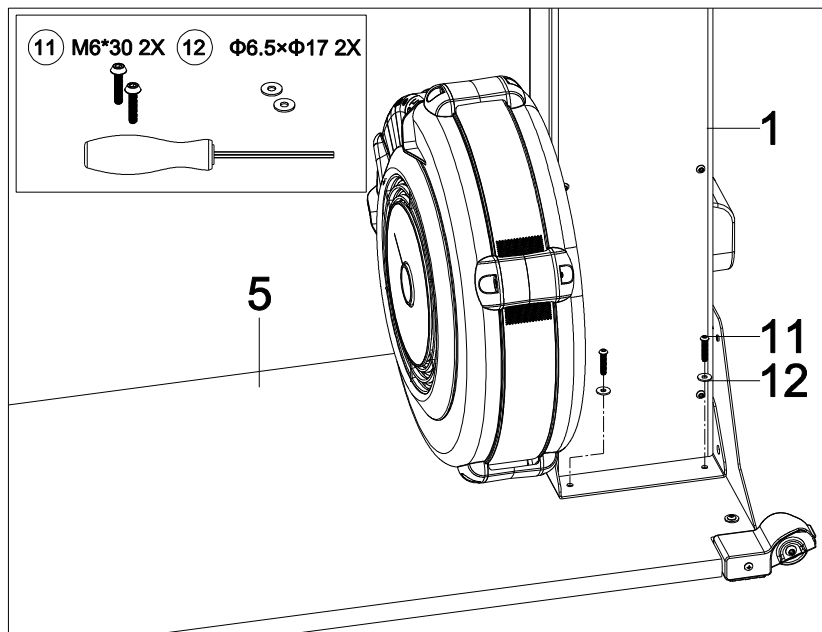
STEG - 5

A.) Dra åt huvudramen (#1) och basplattan (#5) med 2 platta brickor (#12) och 2 insexskruvar (#11).



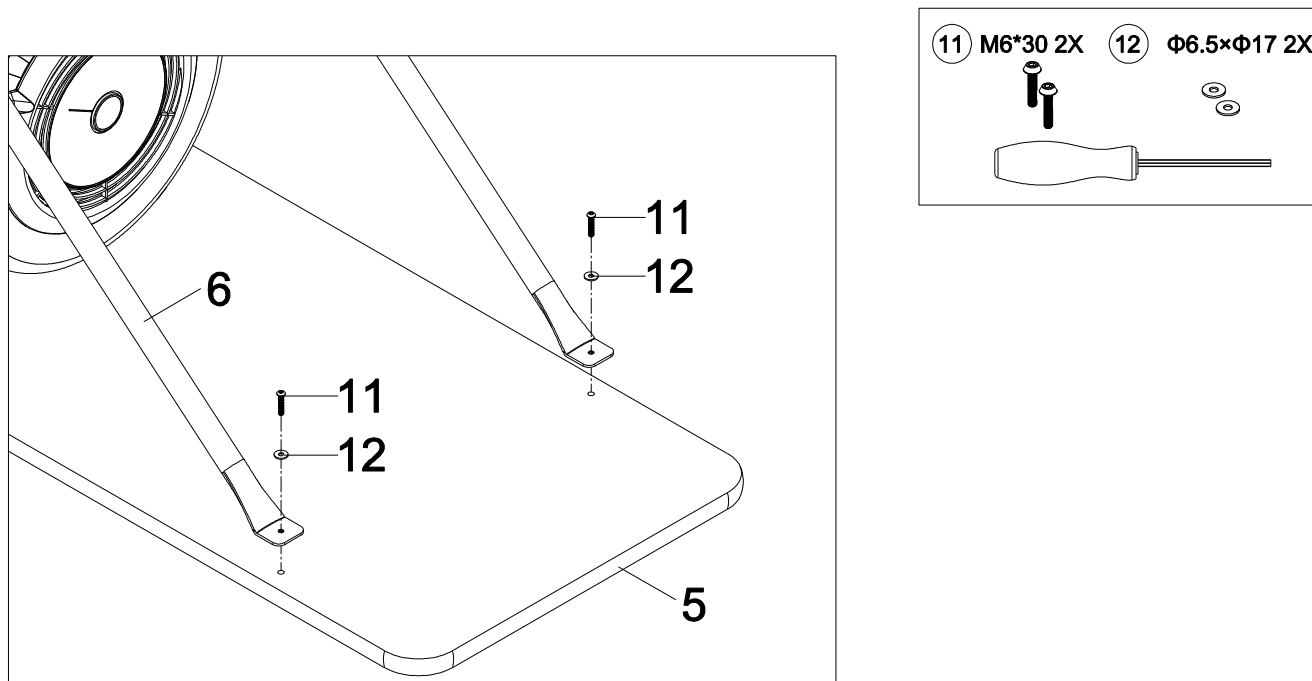
STEG - 6

A.) Dra åt huvudramen (#1) och basplattan (#5) med 2 platta brickor (#12) och 2 insexskruvar (#11).



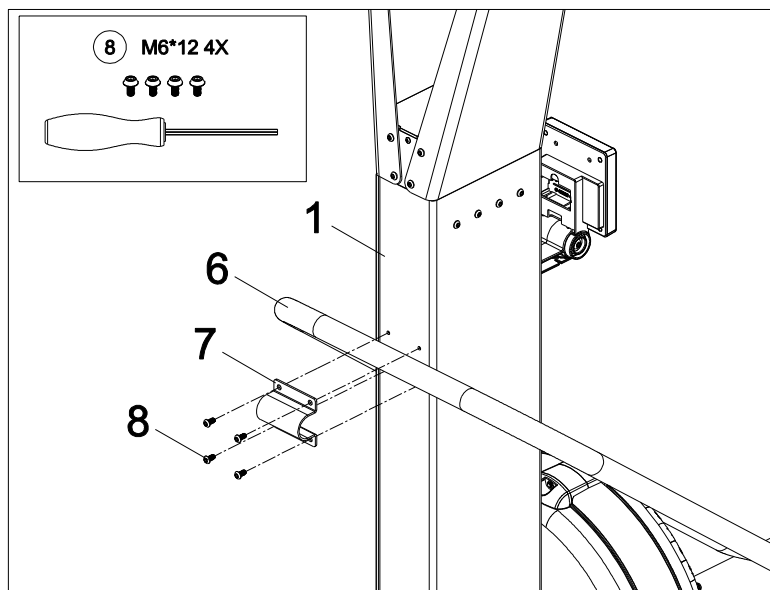
STEG - 7

A.) Montera stödarmen (#6) på basplattan (#5) med 2 platta brickor (#12) och 2 insexskruvar (#11).



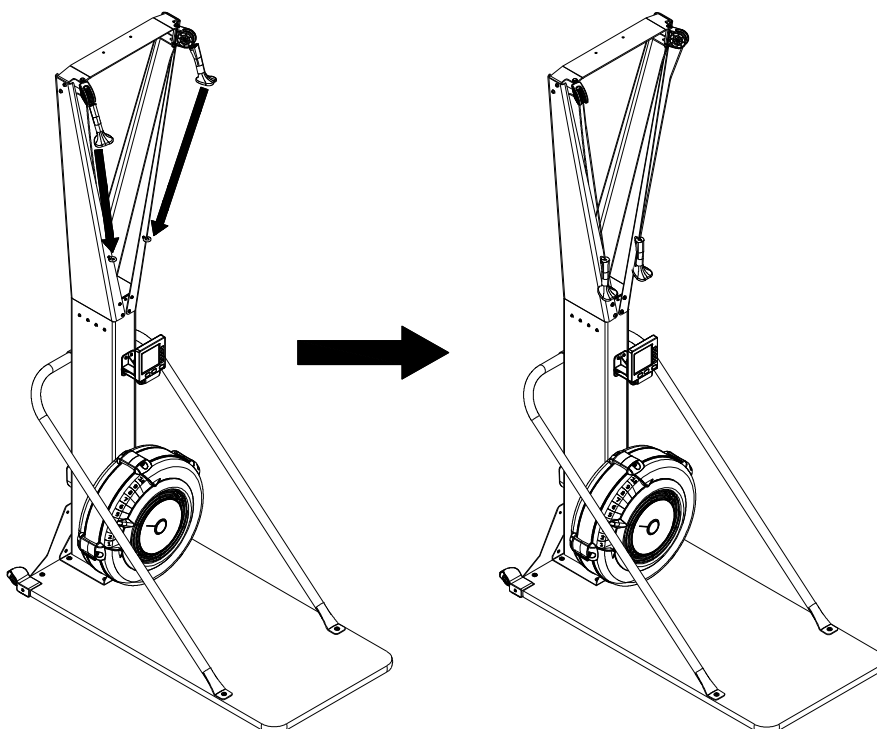
STEG - 8

A.) Fäst armfästet (#7) på stödarmen (#6) och dra åt det till huvudramen (#1) med 4 insexskruvar (#8).

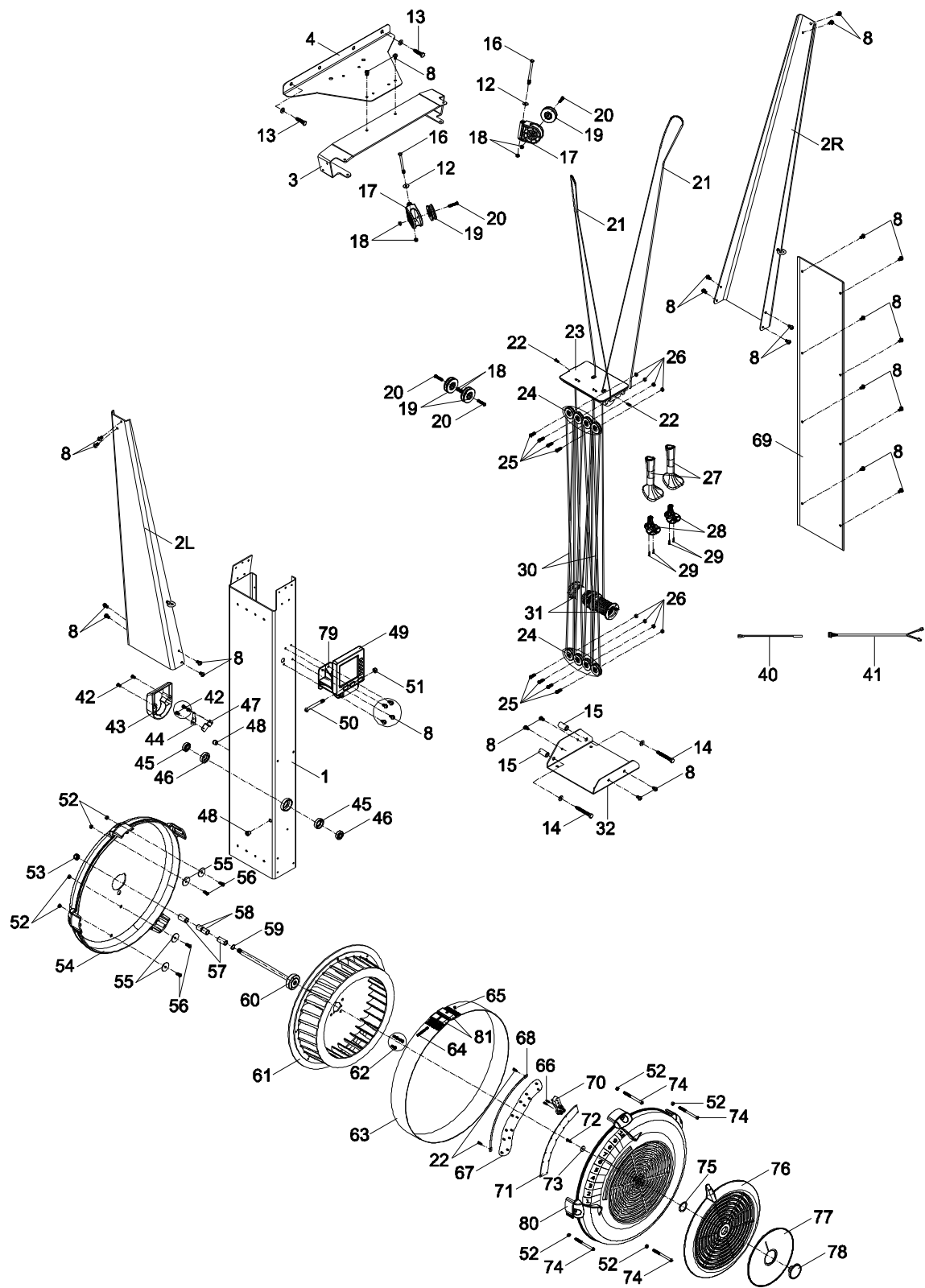


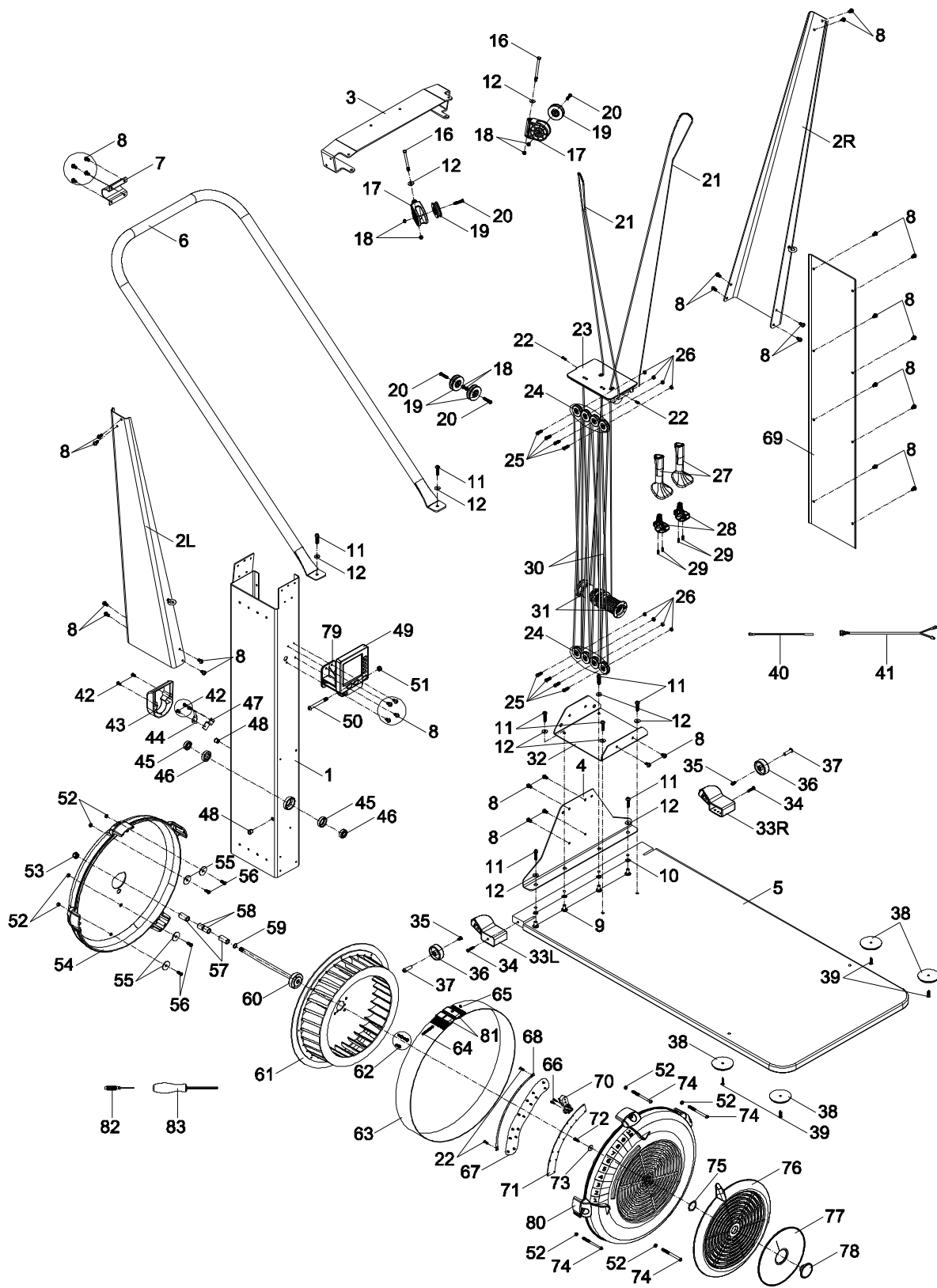
STEG - 9

A.) Dra ner handtagen och sätt dem på hållarna.



SPRÄNGSKISS





DELLISTA (engelska)

DEL NR.	BESKRIVNING	SPEC.	KVANTITET
1	Main frame		1
2	Arm(L/R)		1/1 kr
3	Bracket top with wheel		1
4	Mounting bracket		1
5	Base board		1
6	Floor stand arm		1
7	Arm bracket		1
8	Allen screw	M6*12	34
9	T-type nut	M6	4
10	Washer	F8	4
11	Allen screw	M6 * 30	8
12	Flat washer	φ6.5*φ17	10
13	Self-tapping screw	ST8*40	2
14	Self-tapping screw	ST8*70	2
15	Bushing	Φ16*31	2
16	Hex head bolt	M6 * 80-15	2
17	Roller bracket		2
18	Nylon nut	M6	6
19	Pull cord pulley		4
20	Allen screw	M6 * 30	4
21	Pull cord		2
22	Self-tapping screw	ST4*12	4
23	Shock cord bracket		1
24	Shock cord bracket roller		8
25	Allen screw	1/4-20*3/4	8
26	Hex head nut	1/4-20	8
27	Handle		2
28	Pull cord bracket		2
29	Self-tapping screw	ST3*15	4
30	Bungee cord		2
31	Pull cord roller		2
32	Bottom bracket		1
33	End cap (L/R)		1/1
34	Self-tapping screw	ST5*30	2
35	Allen screw	M6*12	2
36	Roller		2
37	Hollow screw	M8*29	2
38	Foot pad		4
39	Self-tapping screw	ST5*20	4
40	Sensor wire		1
41	Connecting wire		1
42	Screw	M5*10	5
43	Decorative cover		1
44	Sensor bracket		1

45	Bearing		2
46	Bearing bracket		2
47	Sensor plate		1
48	Grommet	Φ12	2
49	Computer		1
50	Allen screw	M8*75	1
51	Nylon nut	M8	1
52	Hex head nut	M6	8
53	Nylon nut	M10	1
54	Chain cover (L)		1
55	Flat washer	Φ6*Φ30*1,5	4
56	Allen screw	M6*15	4
57	Spacer		2
58	Spacer		2
59	Wave washer	Φ12	1
60	Fan wheel axle		1
61	Fan wheel		1
62	Screw	M5*16	3
63	Mesh cover		1
64	Bolt	M4*45	1
65	Hex head nut	M4	1
66	Self-tapping screw	ST3*15	2
67	Self-tapping screw	ST3*6	14
68	Limited plate		1
69	Side panel		1
70	Tension adjustment bracket		1
71	Control board		1
72	Self-tapping screw	ST5*20	1
73	Flat washer	Φ5,5*Φ17*1,5	1
74	Bolt	M6*80	4
75	Wave washer	Φ26	1
76	Flywheel damper		1
77	Damper Ring		1
78	Hub Cap		1
79	Console bracket		1
80	Chain cover (R)		1
81	Perf connector		1/1

SKÖTSEL, UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

1. Inspektera och dra åt alla delar varje gång du använder maskinen. Byt ut alla slitna delar omedelbart.
2. Denna maskin kan rengöras med fuktig trasa och milt icke-slipande rengöringsmedel. Använd inte lösningsmedel.
3. Förvara maskinen inomhus. Överskott av fukt och vatten kan orsaka rost på ramen.
4. Stakmaskinen/plattformen ska placeras minst 24 tum (70 cm) från alla andra föremål, t.ex. möbler, för att ge säker åtkomst till och passage runt maskinen.
5. För att undvika eventuella skador behövs hjälp av två eller flera personer när maskinen flyttas runt.
6. Avfallshanteringsinstruktioner – Utrustningen kan demonteras och kasseras på ett säkert sätt utan orimliga faror. Ring din lokala återvinningsbyrå angående information om återvinning.



DATORNS FUNKTIONER:

FUNKTIONELL KNAPP:

- MODE** – Gränssnitt för val av läge: Byt läge.
 - Funktionsinställningsgränssnitt: Bekräfta inställningarna och växla till nästa funktion.
 - Gränssnitt för träningsdata: Växlingsfunktion.
- ENTER** – Gränssnitt för läges- eller funktionsinställningar:
 - Spara de aktuella inställningarna och ange nästa nivå av inställningar, gränssnitt eller börja träna.
- ÅTERSTÄLL** – I funktionsvals läget, tryck en gång för att återgå till funktionen på övre nivå.
 - I inställningsläget, tryck en gång för att radera det aktuella inställningsvärdet.
 - I pausläge, tryck en gång för att återgå till standby-gränssnittet.
 - Tryck och håll ned konsolen i 2 sekunder för att återställa, återställa all data och återgå till standby-gränssnittet.
- UPP** – Tryck på den här knappen för att öka målvärdet när du ställer in det. I sportläget växlar du med ett enda klick visningen av "SPM"-funktionen.
- NER** – Tryck på den här knappen för att minska målvärdet när du ställer in det. I sportläge växlar du med ett enda klick visningen av "PULSE"-funktionen.
- ÅTERHÄMTNING** – Tryck på den här knappen för att testa användarens pulsåterhämtningsförmåga. Efter en period av vila måste du fortfarande bära ett Bluetooth-bröstband för hjärtslag. När konsolen visar ett pulsvärde, tryck och håll ned "RESET"-knappen för att återgå till standby-läge och tryck sedan på "RECOVERY"-knappen för att aktivera/avaktivera Funktionen för pulsåterhämtning. Konsolen går in i en 60 sekunders nedräkning. Efter nedräkningen kommer skärmen att visa användarens pulsåterhämtningsstatus. Återställningstillståndet som representeras av F-värdet är följande:
 - F1: betyder ENASTÅENDE
 - F2: betyder UTMÄRKT
 - F3: betyder BRA
 - F4: betyder RÄTTVIS
 - F5: betyder UNDER GENOMSNITTET
 - F6: betyder DÅLIG

FUNKTIONER:

1. **TID:** Visar användarens träningstid.
2. **TID/500M:** Visar den tid som krävs för att användaren ska träna 500m.
3. **AVE TIME/500M:** Visar den genomsnittliga tiden som krävs för att användaren ska träna 500m.
4. **ANTAL:** Visa antalet stakantal från träningens början till slut.
5. **TOTALT ANTAL:** Visar det totala antalet gånger som användaren har tränat för många gånger.
6. **DISTANS:** Visar sträckan som användaren tränar.
7. **DIST/30MIN:** Uppskatta det avstånd som kan uppnås på 30 minuters träning baserat på användarens aktuella träningsstatus.
8. **KALORIER:** Visar det kalorivärde som förbrukas av användaren under träning.

- 9. KALORIER/60 MIN:** Uppskatta kaloriförbrukningen i 60 minuter baserat på användarens aktuella träningsstatus.
- 10. WATT:** Visar användarens träningseffekt.
- 11. AVE WATT:** Visa den genomsnittliga effekten för användarens aktuella träningsstatus.
- 12. SPM:** Visa slag per minut.
- 13. PULS:** Visar användarens puls (Bluetooth-bröstbälte måste bäras och paras ihop). Det uppmätta värdet kan inte användas som medicinsk grund. Bluetooth-driftsavståndet är 2 meter. Bröstbälte för puls ingår ej.

FUNKTIONER:

1. STANDBY-LÄGE:

Konsolen har tre träningslägen: MANUAL-läge (Figur 1), INTERVAL-läge (Figur 2) och TARGET-läge (Figur 3). Väck konsolen och gå in i vänteläge. Tryck på MODE-knappen för att växla läge och tryck på ENTER-knappen för att gå in i det valda träningsläget.

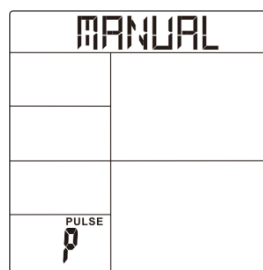


Figure 1

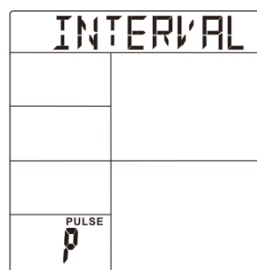


Figure 2

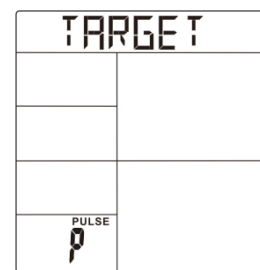


Figure 3

2. MANUELLT LÄGE:

Efter att ha valt MANUELL-läget i standby-läge kommer den första raden på displayen att visa "MANUAL", och träningstiden börjar ackumuleras. Vid denna tidpunkt kan du börja träna (Figur 4); Om det inte finns någon träningssignal inmatad under 6 sekunder i följd, kommer den första raden på displayen att växla mellan "STOP" och "MANUAL", och tid och träningsdata kommer att sluta ackumuleras. Efter att träningssignalen har återställts kommer tid och träningsdata att fortsätta att ackumuleras.

Konsolfunktionen visas i tre displaygränssnitt. Tryck på MODE-knappen för att växla mellan displaygränssnitten.

Displaygränssnitt 1 (TIME,COUNT,WATT,DIST,CAL,SPM) (figur 4);

Displaygränssnitt 2 (TIME/500M,TOTAL COUNT,AVE WATT,DIST/30MIN,CALORIES/60MIN,SPM) (Figur 5).

Displaygränssnitt 3 (AVE TIME/500M, TOTAL COUNT, AVE WATT, DIST/30MIN, CALORIES/60MIN,SPM) (Figur 6).

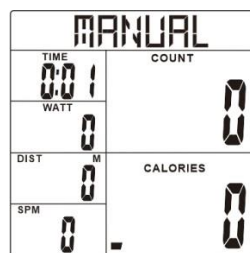


Figure 4

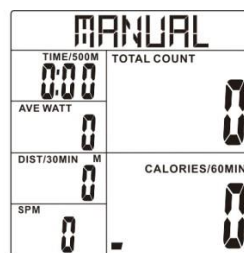


Figure 5



Figure 6

3. INTERVALL-LÄGE:

Efter att ha valt INTERVAL-läge i standby-läge, tryck på MODE-knappen för att växla mellan två förinställda lägen (INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10) och ett anpassat läge (INTERVAL Custom). När du byter läge kommer namnen på de tre lägena att blinka.

3.1 INTERVALL 10/20 LÄGE:



Figure 7



Figure 8

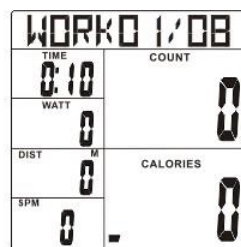


Figure 9



Figure 10

- A. När du har valt "INTERVAL"-läget, tryck på "ENTER"-knappen för att bekräfta när monitorn blinkar "10/20" (Figur 7). Monitorn visar "READY" (Figur 8) och går in i en 3-sekunders nedräkning, åtföljd av ett pipjud.
- B. Nedräkningen till READY 3 sekunder är slut och du kan börja träna. Konsolen visar det normala funktionsgränssnittet och monitorn visar "WORK 01/08". Konsolen går in i en nedräkning på 10 sekunder (Figur 9).
- C. När nedräkningen på 10 sekunder är klar visar displayen "REST 01/08" (figur 10) och konsolen går in i en 20 sekunders nedräkning tillsammans med ett pipjud. Träningsdata kan fortsätta att ackumuleras och displayen blinkar "READY" under de sista 3 sekunderna av nedräkningen.
- D. "B" och "C" fortsätter att cykla tills displayen visar "WORK 08/08". När träningen är klar går du in i slutgränssnittet (Figur 11). Den första raden på displayen visar "STOP", och de återstående funktionsområdena visar det kumulativa träningsvärdet för hela träningen. Konsolen piper i 3 sekunder.
- E. Efter träning, om du trycker på "ENTER"-knappen, kommer du att starta om "INTERVAL 10/20"-läget; Om du trycker på "RESET"-knappen kommer du in i standby-gränssnittet och kan välja andra träningslägen.

3.2 INTERVALL 20/10-LÄGE:

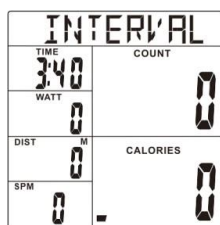


Figure 11



Figure 12

- A. När du har valt "INTERVAL"-läget, tryck på "ENTER"-knappen för att bekräfta när monitorn blinkar "20/10" (Figur 12). Monitorn visar "READY" och går in i en 3-sekunders nedräkning, åtföljd av ett pipjud.
- B. Nedräkningen till READY 3 sekunder är slut och du kan börja träna. Konsolen visar det normala funktionsgränssnittet och monitorn visar "WORK 01/08". Konsolen går in i 20 sekunders nedräkning.
- C. Efter att den 20 sekunder långa nedräkningen är slut visar displayen "REST 01/08" och konsolen går in i en 10 sekunders nedräkning åtföljd av ett pipjud. Träningsdata kan fortsätta att ackumuleras och displayen blinkar "READY" under de sista 3 sekunderna av nedräkningen.

- D. "B" och "C" fortsätter att cykla tills displayen visar "WORK 08/08 ". När träningen är klar går du in i slutgränssnittet. Den första raden på displayen visar "STOP", och de återstående funktionsområdena visar det kumulativa träningsvärdet för hela träningen. Konsolen piper i 3 sekunder.
- E. Efter träning, om du trycker på "ENTER"-knappen, kommer du att starta om "INTERVAL 20/10"-läget; Om du trycker på "RESET"-knappen kommer du in i standby-gränssnittet och kan välja andra träningslägen.

3.3 ANPASSAT LÄGE FÖR INTERVALL:

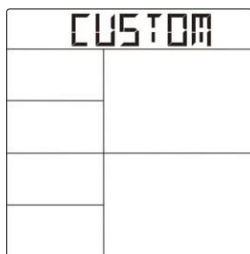


Figure 13



Figure 14



Figure 15



Figure 16

- A. När du har valt "INTERVAL"-läget, tryck på "ENTER"-knappen för att bekräfta när monitorn blinkar "CUSTOM" (Figur 13). När displayen visar "SET ROUND", tryck på knappen "UP" eller "DOWN" för att ställa in intervallväxlingsfrekvensen (Figur 14). När inställningen är klar, tryck på "MODE"-knappen, och displayen visar "SET WORK" (Figur 15). Tryck på knappen "UP" eller "DOWN" för att ställa in "WORK"-tiden. När inställningen är klar, fortsätt att trycka på "MODE"-knappen, och displayen visar "SET REST" (Figur 16). Tryck på knappen "UP" eller "DOWN" för att ställa in "REST"-tiden. När inställningen är klar, tryck på "ENTER"-knappen för att starta "INTERVAL CUSTOM"-läget. Displayen visar "READY" och går in i en 3-sekunders nedräkning, åtföljd av ett pip ljud.

4. MÅLAGE:

I standby-läge, välj "TARGET"-läget och tryck på "ENTER"-knappen för att gå in. Den första raden på monitorn kommer att visa "TARGET" och andra funktioner kommer att visas normalt (Figur 17). Tryck på "MODE"-knappen för att öppna inställningsgränssnittet. Den första raden på monitorn kommer att visa "SET" (Figur 1, 8) och tidsfunktionen börjar blinka. Tryck på knappen "UP" och "DOWN" för att ställa in måltiden. När inställningen är klar, tryck på "MODE"-knappen för att växla till nästa funktionsinställning (som kan ställas in på TIME, COUNT, DIST, CAL, PULSE). När inställningen är klar, tryck på "MODE"-knappen för att lämna inställningsgränssnittet. Den första raden på monitorn kommer att visa "TARGET" igen. Klicka på knappen "ENTER" för att börja träna.

När ett inställt målvärde räknas tillbaka till noll piper konsolen i 3 sekunder, och du kan fortsätta träna vid denna tidpunkt; När pulsen når det inställda målvärdet piper konsolen i 3 sekunder och slutar träna, med "STOP" och "TARGET" växelvis



Figure 17

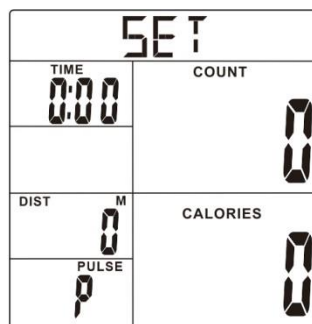


Figure 18

5. SPECIFIKATIONER:

		DISPLAYENS OMRÅDE:	SETRANGE:
FUNKTION	TID	0:00~99:59	Målläge: 0:00~99:00(1:00) Intervalläge: 0:05 ~ 10:00 (0:01)
	TID/500M	0:00~99:59	----
	AVE-TID/500M	0:00~99:59	----
	RÄKNA	0~99999TIMES	0~99990 GÅNGER(10 GÅNGER)
	TOTALT ANTAL	0~99999TIMES	----
	AVSTÅND	0~9999 METER	0 ~ 9990 METER (10 METER)
	FÖRD/30 MINUTER	0~9999 METER	----
	KALORIER	0~9999 CAL	0~9990 CAL(10CAL)
	KALORIER/60 MINUTER	0~9999 CAL	----
	WATT	0~999W	----
	AVE WATT	0~999W	----
	SPM (på engelska)	0~999 GÅNGER/MIN	----
	PULS	40~240 slag/min	100~220 SLAG/MIN(1 BPM)
TYP AV BATTERI		2 st D-batterier	
DRIFTTEMPERATUR		0°C ~ +40°C	
FÖRVARINGSTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C	

NOT:

1. Om displayen är svag eller inte visar några siffror, byt ut batterierna.
2. Monitorn stängs automatiskt av om det inte sker någon övning eller användning av knappar inom 2 minuter.
3. Monitorn slås på automatiskt när du börjar träna eller tryck på valfri knapp för att börja.
4. Monitorn börjar automatiskt beräkna när du börjar träna och slutar beräkna när du slutar träna i 4 sekunder.
5. Tryck på valfri knapp för att slå på datorns bakgrundsbelysning, och bakgrundsbelysningen stängs automatiskt av och går in i energisparläge efter 8 sekunder om ingen knapp trycks in eller träningen är klar. Tryck på valfri knapp för att väcka bakgrundsbelysningen.
6. När batterierna tas ur återställs alla funktionsvärden till noll.
7. För optimal prestanda rekommenderar tillverkaren användning av generiska 2 alkaliska D-batterier med ett utgångsdatum på 5-8 år från innevarande år. Batterier med hög effekt/hög förbrukning och uppladdningsbara batterier ger ofta för mycket initial överspänning och kanske inte aktiverar datorn korrekt.

Observera att alla värden på den här datorn är ungefärliga och de är endast för jämförelse. Använd inte dessa värden för något medicinskt eller rehabiliterande syfte.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp. Besök vår hemsida www.mylناسport.se här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.