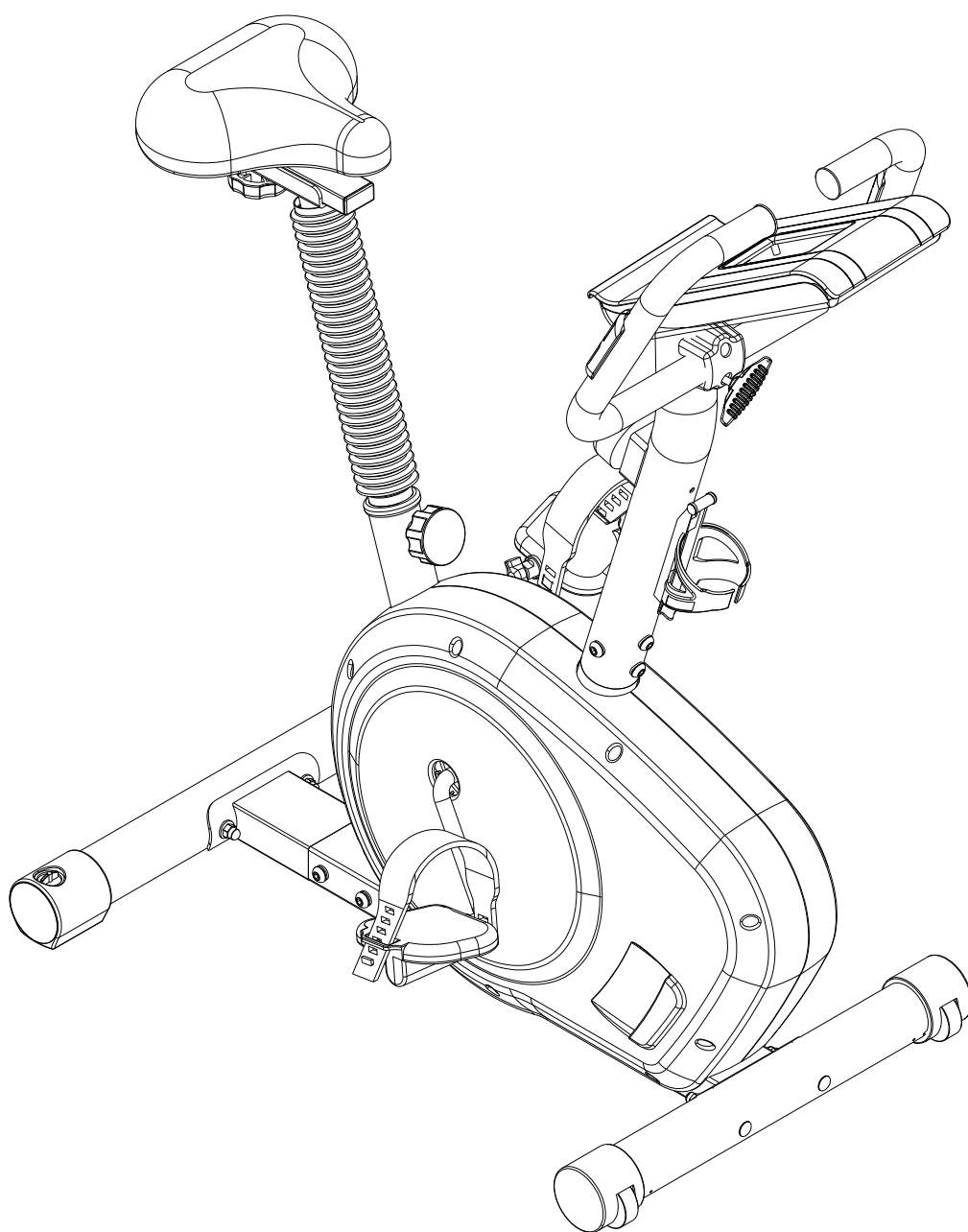


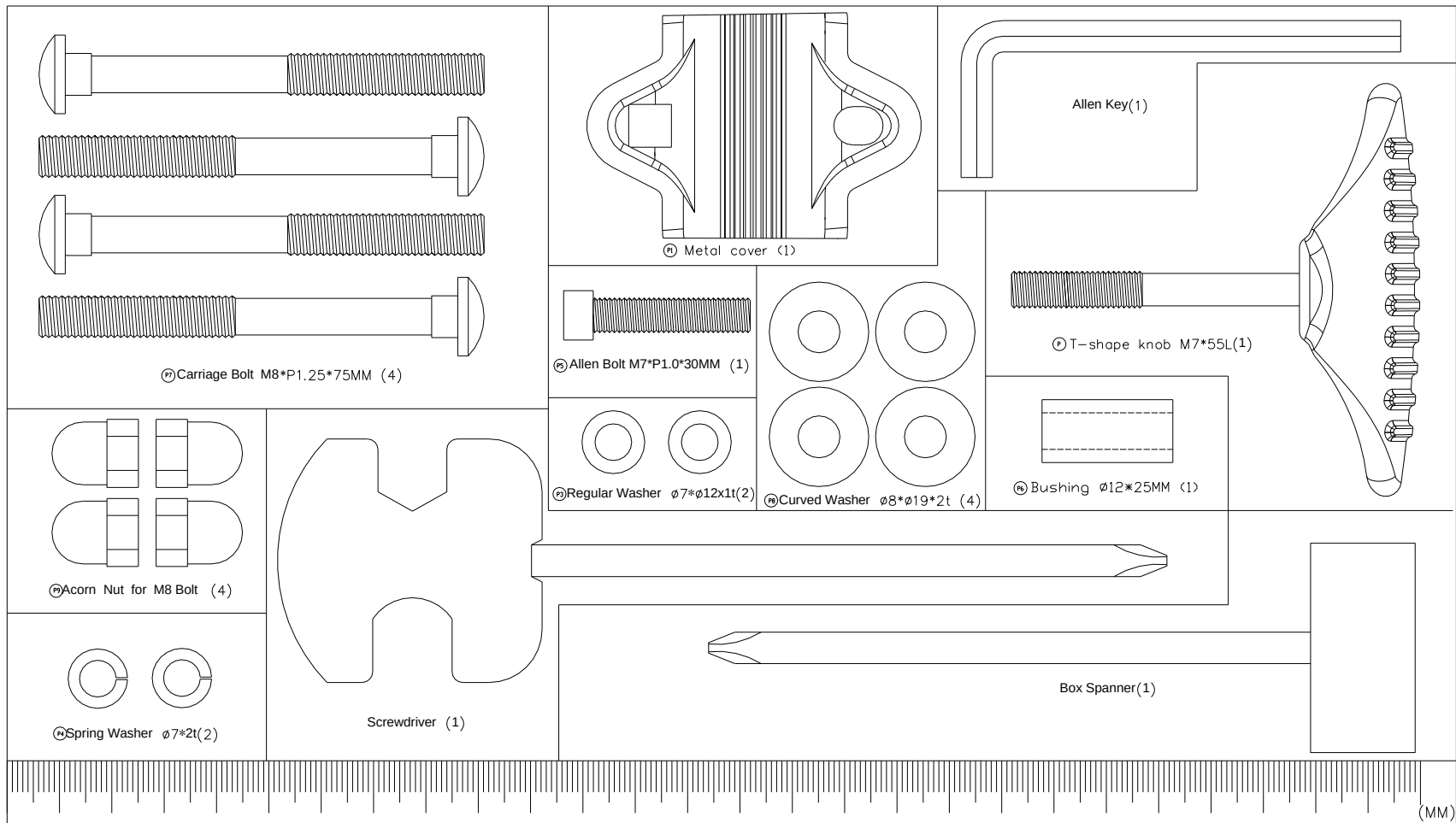
Benefit B420

Kuntopyörä

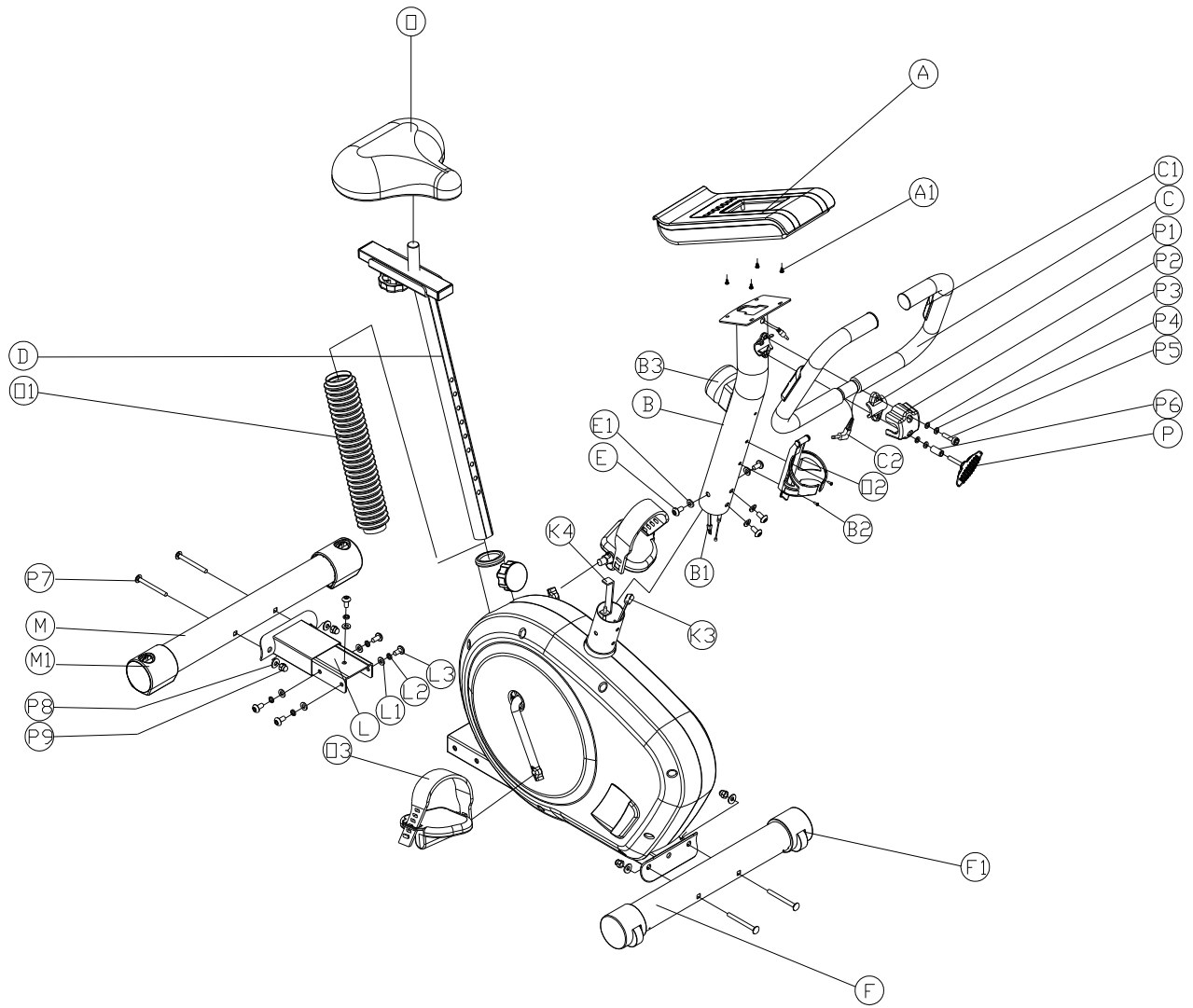
91101



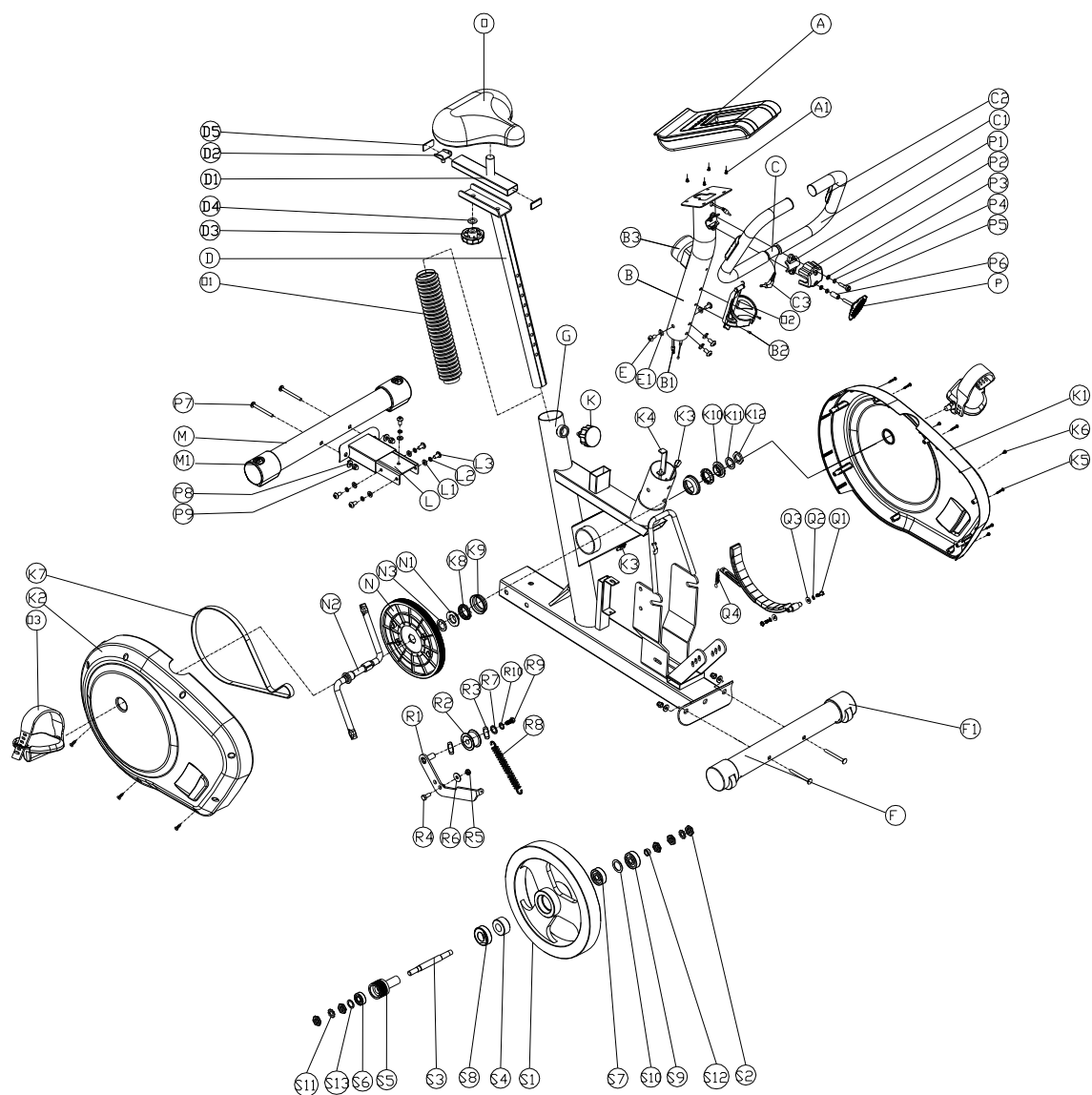
B420



Kokoonpanokaavio



RÄJÄYTYSKAAVIO



OSALUETTELO

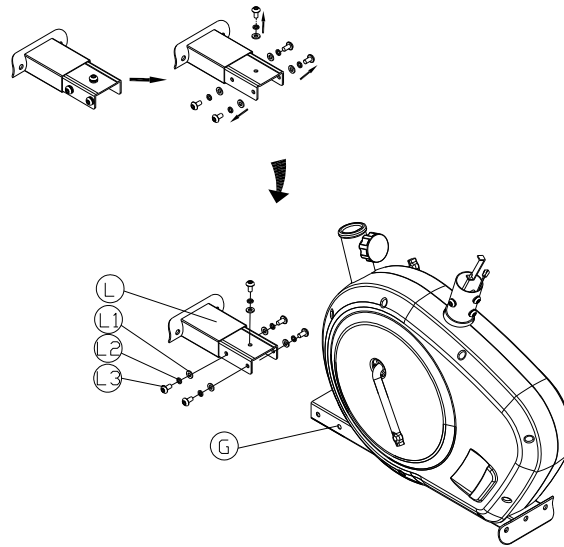
OSANRO	KUVAUS	Määrä
A,A1	Tietokone & ruuvi	1 kpl
B	Ohjaustangon putki	1 KPL
B1	Ylempi anturin johto	1 KPL
B2	Ruuvi M5xP0.8x14L	2 KPL
B3	Kireyden säädin ja ylempi kaapeli	1 KPL
C	Ohjaustanko	1 KPL
C1	Vahtokumikahva	1 SARJA
C2	Käsianturi	1 SARJA
C-3	Käsianturin johto	1 KPL
D	Satulatolppa	1 KPL
D1	Satulan liukukappale	1 KPL
D2	Kuusioruuvi	1 KPL
D3	Satulan liukukappaleen nuppi	1 KPL
D4	Litteä aluslevyφ14,3xφ25x2,0t	2 KPL
D5	Satulan liukukappaleen suojus	2 KPL
E	Kuusiokolopultti M8*P1.25*16L	4 KPL
E1	Puolipyöreä aluslevy φ8xφ19x2t	4 KPL
F	Etuvakaaja	1 KPL
F1	Etuvakaajan kuljetuspyörä	1 SARJA
G	Päärunko	1 KPL
K	Satulatolpan nuppi	1 KPL
K1	Ketjusuojus (vasen)	1 KPL
K2	Ketjusuojus (oikea)	1 KPL
K3	Anturirasia	1 KPL
K5	Ruuvi M4x50L	5 KPL

K7	Hihna	1 KPL
K8~K12,N1,N3	PYÖRÄN KIINNITYSSARJA	1 SARJA
L	Päärunko	1 KPL
L1	Litteä aluslevy $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$	5 KPL
L2	Jousialuslevy $\varnothing 8.1 \times \varnothing 12.9 \times 2.4T$	5 KPL
L3	Kuusiokolopultti M8*P1.25*16L (6m/m)	5 KPL
M	Takavakaaja	1 KPL
M1	Takavakaajan päätykappale	1 SARJA
N	Väkipyörä	1 KPL
N2	Kampi	1 KPL
O	Satula	1 KPL
O1	Satulatolpan suojus	1 KPL
O2	Pulloteline	1 KPL
O3	Poljin	1 SARJA
P~P9	Pultti- ja mutteripaketti	1 SARJA
Q1~Q4	Magneettijärjestelmä	1 SARJA
R1~R10	Välipyöräsarja	1 SARJA
S1~S13	Vauhtipyöräsarja	1 SARJA

Vaihe 1

1. Irrota M8*P1.25*16L kuusiokolopultti (osa L3), litteät aluslevyt (osa L2) ja jousialuslevyt (osa L1) päätolpasta (L).
2. Asenna päätolppa (osa L) päärunkoon 5 kuusiokolopultilla (osa L3), 5 jousialuslevyllä (osa L2) ja 5 litteällä aluslevyllä (osa L1).

Huomaa: Älä kiristä kuusiokolomutterisarjaa M8*P1.25*16L liian tiukalle kerralla. Kaikki neljä paria kannattaa kiristää yhtä aikaa, koska se helpottaa kulman säätämistä ja kiinnittämistä.



Vaihe 2

1. Asenna etuvakaaja (osa F) 2 lukkopultilla (osa P7), puolipyöreillä aluslevyillä (osa P8) ja muttereilla (osa P9) käsityökaluja käyttämällä. Varmista, että kuljetuspyörät osoittavat oikeaan suuntaan.
2. Asenna takavakaaja (osa M) 2 lukkopultilla (osa P7), puolipyöreillä aluslevyillä (osa P8) ja muttereilla (osa P9) käsityökaluja käyttämällä. Säädä takavakaajan päätytulppia saadaksesi vakaan ja tasapainoisen asennon.

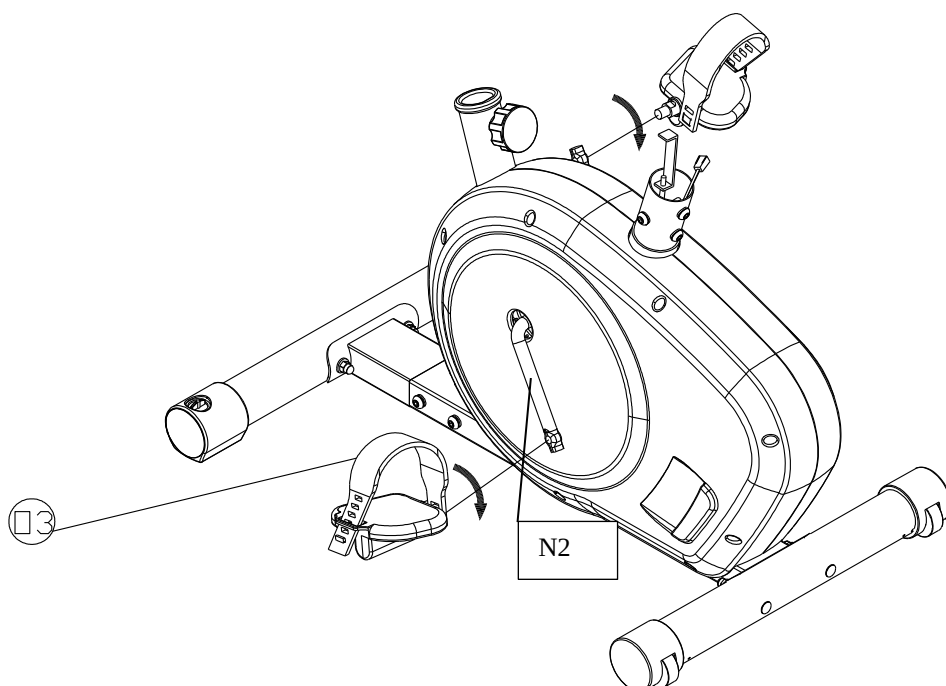
Pyörän asentamisen jälkeen voit asettaa sen hieman epätasaiselle alustalle säätämällä takana olevien jalkatulppien (M1) korkeutta. Etuosan esiasennetut kuljetuspyörät sallivat pyörän helpon liikuttelun: siksi kuljetuspyörien tulee osoittaa alaspäin ja eteenpäin.

Vaihe 3

1. Asenna polkimien hihnat kuvien mukaan. Säädä hihnojen pituutta jalkojesi koon mukaan.

2. Kiinnitä polkimet (osa O3) kampeen (osa N2) ruuvimeisselillä.

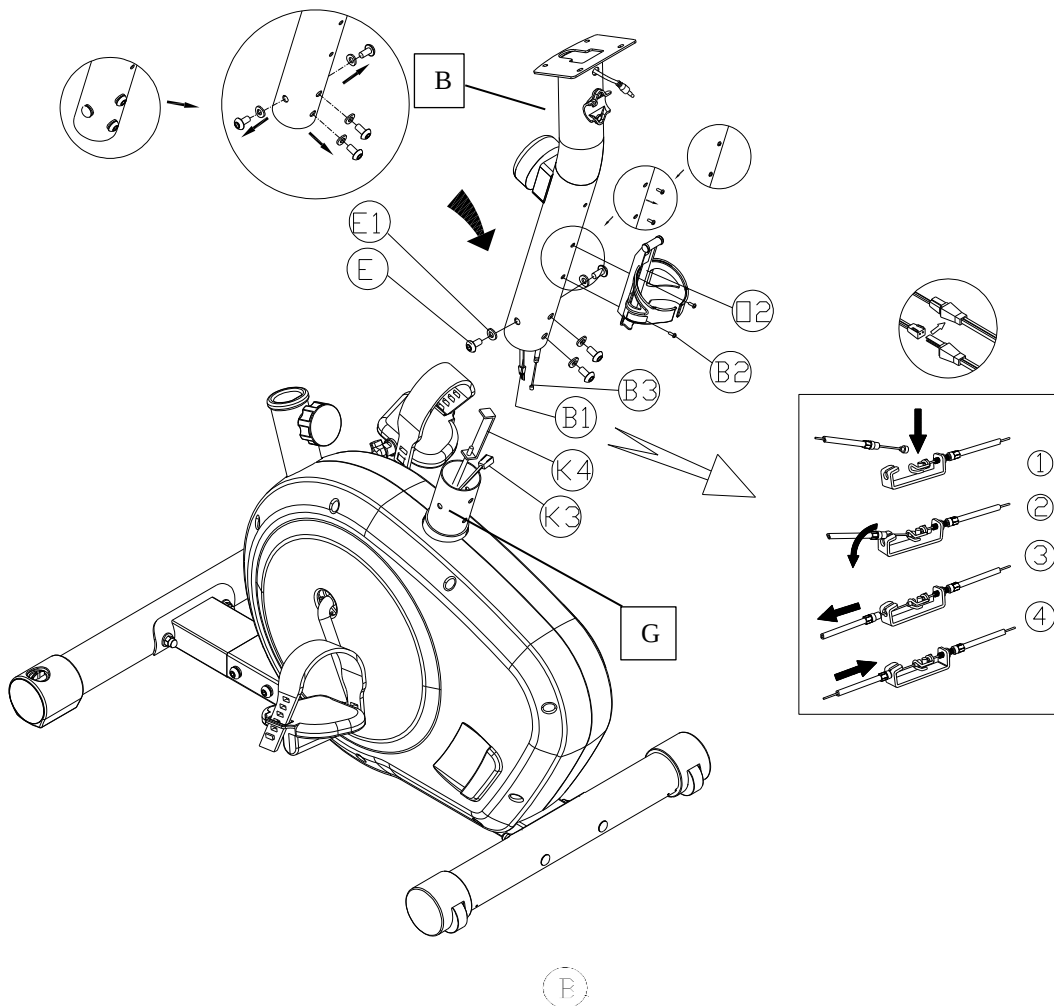
Huomaa: Kiristä vasemman polkimen tappia ruuvaamalla sitä vastapäivään ja oikean polkimen tappia ruuvaamalla sitä myötäpäivään. Kiristä tapit loppuun saakka jokoavainta (tai ruuvimeisseliä) käyttämällä.



Vaihe 4

1. Irrota M8*P1.25*16L kuusiokolopultti(osaE) ja puolipyöreät aluslevyt (osa E1) päärungosta .
2. Vedä ylemmää kireyden säädintä (osa B3), joka sijaitsee ohjaustangon tolpassa (osa B) ja varmista, että kireyden säädin on löysimmässä asennossa (minimiasennossa).
3. Yhdistä ylempi kireydensäädin (osa B3) ja alempi kireyden säädin (osa K4) ja yhdistä sitten ylempi anturin johto (osa B1) ja alempi anturin johto (osa K4).
4. Liu'uta ohjaustangon tolppa (osa B) päärunkoon (osa G) ja kiinnitä se neljällä kuusiokolopulttisarjalla M8*P1.25*16L (osaE) ja puolipyöreillä aluslevyillä (osa E1).
5. Irrota ensin ohjaustangon putkeen valmiiksi asennettu M5xP0.8x14L ruuvi (osa B2) ja asenna sitten pulloline (osa O2) ruuvilla (osa B2)..

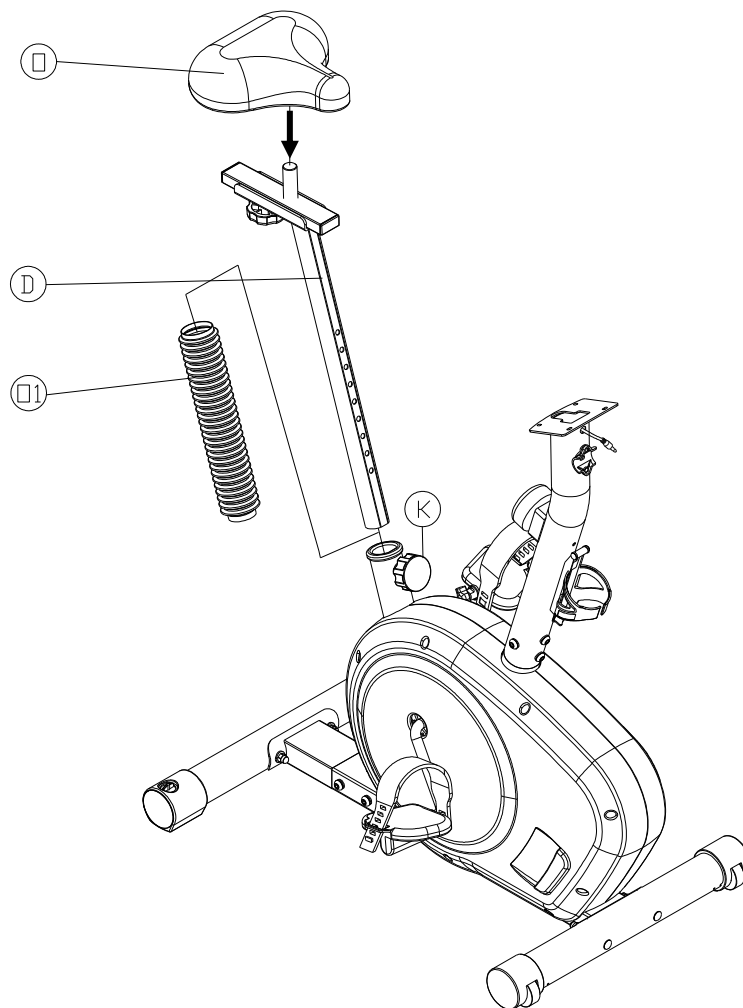
Huomaa: Älä kiristä kuusiokolomutterisarjaa M8*P1.25*16L ja puolipyöreitä aluslevyjä liian tiukalle kerralla. Kaikki neljä paria kannattaa kiristää yhtä aikaa, koska se helpottaa kulman säätämistä ja kiinnittämistä.



Vaihe 5

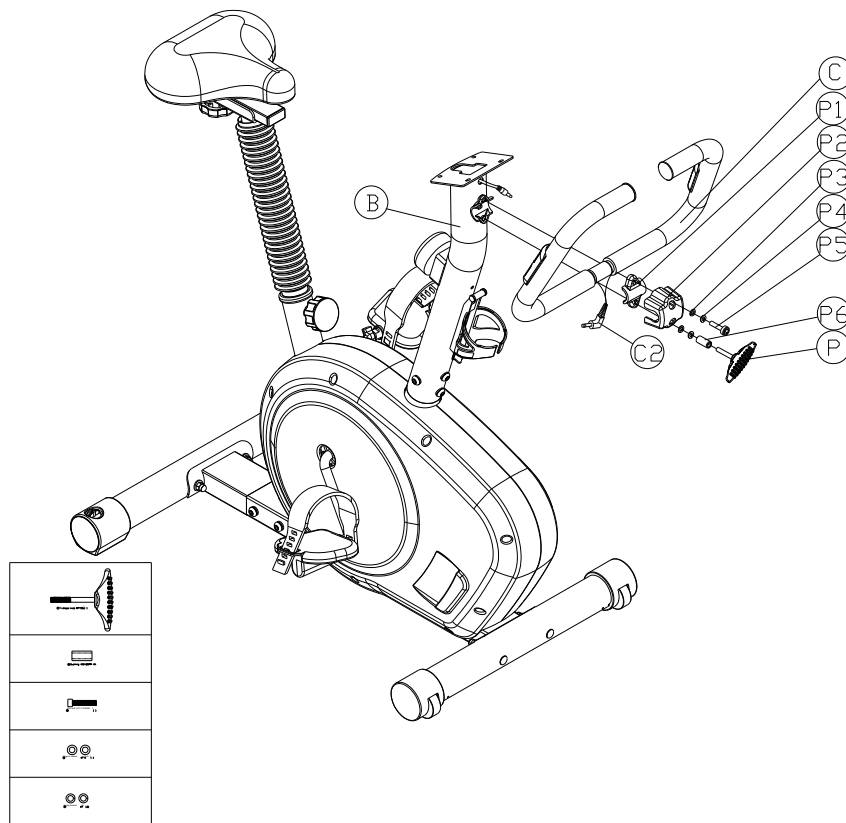
1. Ota satulapolpan suojus (osa O1) työnnä se satulapolpan (osa O) läpi
2. Kiinnitä istuin (osa D) liukukappaleeseen. Liukukappale voidaan säätää eri kulmiin. Kiristä satulan alla olevat kaksi mutteria ruuvimeisselillä. Liukukappaletta voidaan säätää myös vaakasuunnassa nuppia löysäämällä.
3. Aseta satulapolppa (osa O) päärunkoon, valitse haluttu asento ja kiristä nuppia. Varmista, että nuppi (osa K) on aina kiristettynä.

Huomaa: Kun haluttu asento on valittu, kiristä satulaputken nuppia, kunnes kuulet "naksahduksen".



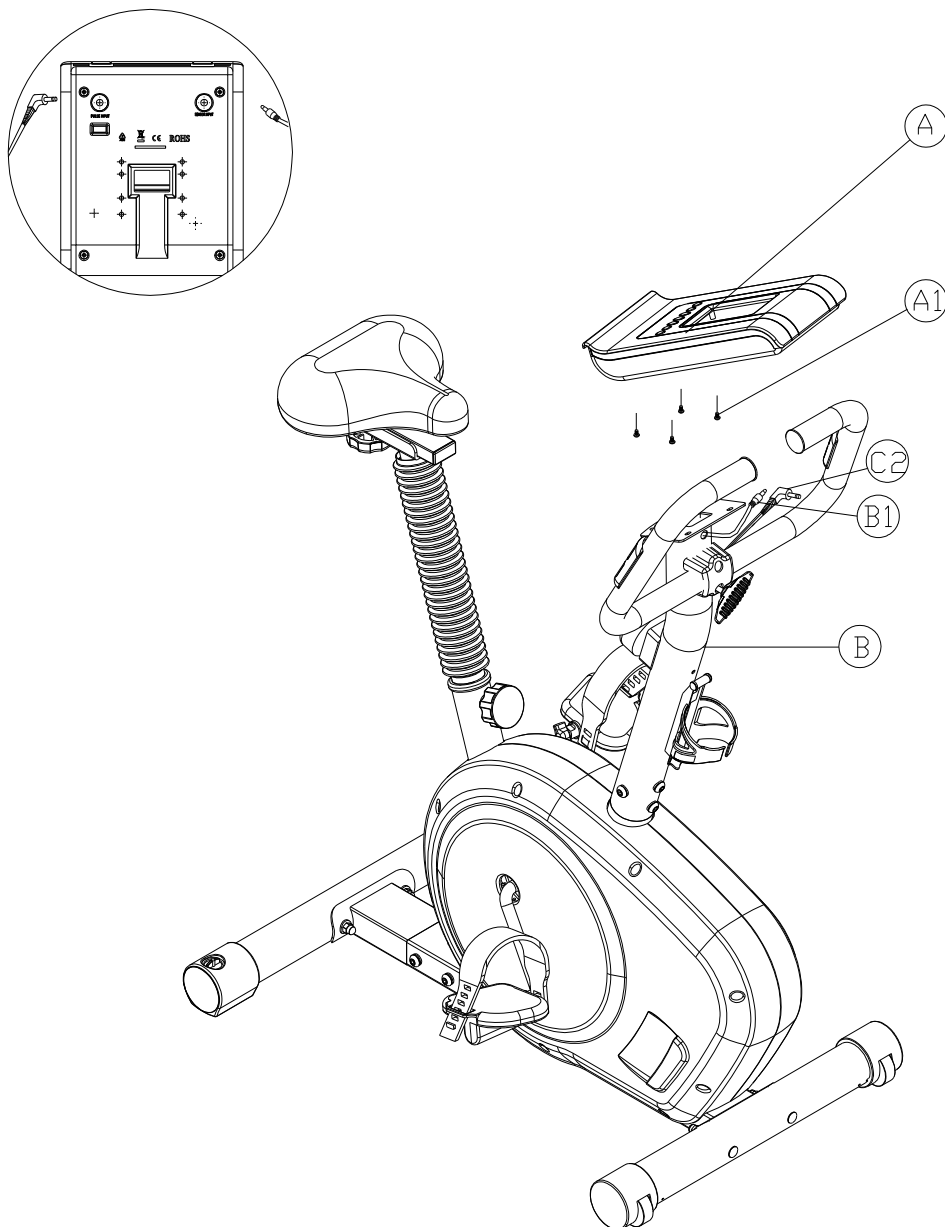
Vaihe 6

1. Kiinnitä ohjaustanko (osa C) ohjaustangon putkeen (osa B) kiinnikkeellä (osa P1). Kiristä tiukasti yhdellä litteällä aluslevyllä (osa P2), yhdellä jousialuslevyllä (osa P3) ja yhdellä kiinnityspultilla (osa P5).
2. Kiristä kaikki osat yhteen pultilla (osa P5), jousialuslevyllä (osa P4) ja litteällä aluslevyllä (osa P3). Varmista, että ne on kiinnitetty erittäin huolellisesti.
3. Laita muovisuojaus (osa P2) ohjaustankoon (osa C). Aseta T-nuppi (osa P) metalliseen suojukseen (osa P1) ja kiinnitä jousialuslevyllä (osa P4) ja litteällä aluslevyllä (osa P3). Varmista, että se on tiukasti kiinnitetty.



Vaihe 7

1. Kiinnitä tietokone (osa A) tietokoneen kannattimeen mukana toimitettavilla ruuveilla (osa A-1) ja yhdistä sitten ylempi anturin johto (osa B1) ja käsianturin johto (osa C2).



BENEFIT-LAITTEEN KÄYTTÖOPAS

B420 OHJAUSTAULU



NÄYTÖN TOIMINTO:

OSA	KUVAUS
Selaustoiminto (SCAN)	. Jos SCAN-tilassa, paina MODE-painiketta valitaksesi toiminnot. . Selaat automaattisesti jokaista tilaa jaksottain 6 sekunnin välein. *Näytön jakso, kun painat MODE-painiketta: RPM/SPEED→TIME→DIST→CAL→PULSE
SPEED (Nopeus)	. Alue 0.0 ~ 99.9 km/t . SPEED-näytöllä näkyy "0.0", jos monitoriin ei ole siirretty signaalia 4 sekunnin ajan harjoituksen aikana
RPM (Kierrosluku) (kierrokset minuutissa)	. Alue 0 ~ 999 . RPM-näytöllä näkyy "0", jos monitoriin ei ole siirretty signaalia 4 sekunnin ajan harjoituksen aikana
TIME (Aika)	. Ajan laskenta ylöspäin alkaa ilman haluttua arvoa. . Kun haluttu arvo asetetaan, aika vähenee halutusta ajastasi 0 saakka ja kuulet hälytysäänen. . Aika pysähtyy, jos monitoriin ei ole siirretty signaalia 4 sekunnin ajan harjoituksen aikana . Alue 00:00 ~ 99:59
DISTANCE (Etäisyys)	. Etäisyyden laskenta alkaa nolasta ilman haluttua arvoa. . Kun haluttu arvo asetetaan, etäisyys lasketaan halutusta ajastasi alaspäin 0 saakka ja kuulet hälytysäänen. . Alue 0.00~99.99 KM
CALORIES (kalorit)	. Kalorien laskenta alkaa nolasta ilman haluttua arvoa. . Kun haluttu arvo asetetaan, kalorilaskenta lähtee halutusta ajastasi alaspäin 0 saakka ja kuulet hälytysäänen. . Alue 0~9999 Cals
PULSE (syke)	. Syke näkyy näytöllä 6 sekunnin päästä siitä, kun ohjaustaulu on havainnut sen. . Jos sykesignaalia ei ole 6 sekuntiin, ohjaustaululla näkyy "P". . Jos harjoittelusyke ylittää tavoitesykkeen, annetaan sykehälytys. . Alue 0-30~240 BPM

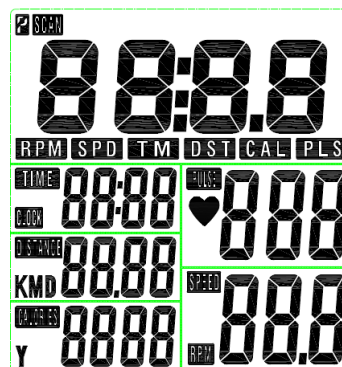
TOIMINTOPAINIKKEET:

OSA	KUVAUS
Reset (nollaus)	. Paina asennustilassa RESET-painiketta kertaalleen nollataksesi nykyiset luvut. . Paina RESET-painiketta ja pidä sitä painettuna 2 sekunnin ajan nollataksesi kaikki luvut. Kun nollaus on vahvistettu, kuuluu lyhyt hälytys.
UP	. Paina UP-painiketta arvon lisäämiseksi. Paina painiketta ja pidä sitä painettuna lisätäksesi arvoa nopeammin. . TIME asetusalue: 00:00~99:00 (Kukin lisäys on 1:00) . CAL asetusalue: 0~9990 (Kukin lisäys on 10) . DIST asetusalue: 0.00~99.50 (Kukin lisäys on 0.5)
DOWN	. Paina DOWN-painiketta vähentääksesi arvoa. Paina painiketta ja pidä sitä painettuna vähentääksesi arvoa nopeammin. . TIME asetusalue: 00:00~99:00 (Kukin vähennys on 1:00) . CAL asetusalue: 0~9990 (Kukin vähennys on 10) . DIST asetusalue: 0.00~99.50 (Kukin vähennys on 0.5) KM
Recovery (palautus)	. Kun ohjaustaulu huomaa sykesignaalin, paina RECOVERY-painiketta siirtyäksesi palautustilaan seurataksesi sykkeen palautumista.
Tilapainike (MODE)	. Valitse toiminto painamalla MODE-painiketta. . Paina MODE-painiketta ja pidä sitä painettuna 2 sekunnin ajan kaikkien toimintojen nollaamiseksi (sama toiminto kuin nollauspainikkeella, jos sitä painetaan 2 sekunnin ajan).

Power on & off:

Power on:

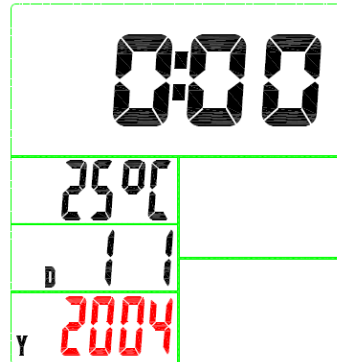
. LCD-näytöllä näkyvät kaikki osat luonnoksen A mukaan hälytysäänellä.



Luonnos A

Power off:

. Näyttö siirtyy SLEEP-tilaan luonnoksen B mukaan, jos monitori ei ole saanut signaalia 4 minuutin ajan.

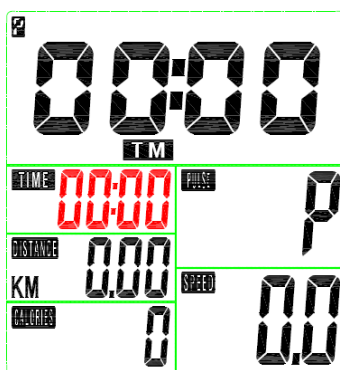


Luonnos B

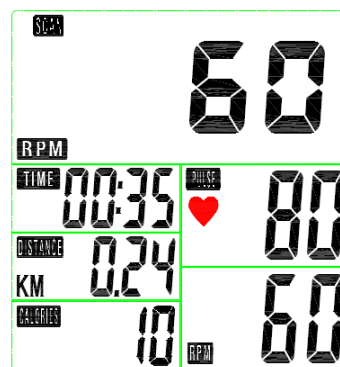
LAITTEEN TOIMINTO:

Kun virta on päällä, syötä aika- ja kalenteriasetus luonnoksen B mukaan. Paina MODE-painiketta vahvistaaksesi valinnan ja siirry harjoittelunäyttöön.

1. Paina MODE-painiketta valitaksesi toiminnoksi TIME, DISTANCE, CALORIES, ja PULSE. Paina UP- tai DOWN-painiketta asettaaksesi tilan ja paina MODE-painiketta vahvistaaksesi valinnan. Esimerkiksi aika-asetuksessa, kun numerot vilkkuvat kuten luonnoksessa C, voit painaa "UP- ja DOWN" -painiketta säätääksesi lukua. Paina MODE-painiketta vahvistaaksesi valinnan ja siirry seuraavaan asetukseen. Aseta sitten DISTANCE, CALORIES & PULSE samalla tavoin kuin TIME.
2. Kun harjoitus alkaa ja ohjaustaulu valitsee harjoittelusignaalin, SPEED/RPM, TIME, DST, ja CAL -arvot laskevat näytöllä ylöspäin luonnoksen D mukaan.



Luonnos C



Luonnos D

Recovery (palautus):

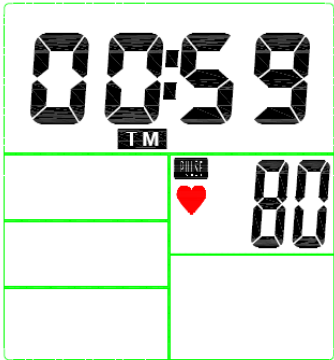
1. RECOVERY-painike on käytössä vain, jos syke havaitaan.
2. TIME osoittaa "0:60" (sekuntia) ja laskee alaspäin 0 saakka luonnoksen E mukaan.

Tietokone näyttää F1 - F6 laskennan jälkeen sykkeen palautumistilan

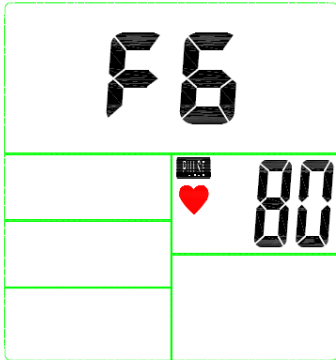
luonnoksen F mukaisesti. Käyttäjä löytää sykkeen palautumistason alla olevan taulukon perusteella.

3. Paina RECOVERY-painiketta uudelleen palataksesi alkuun.

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



00:59
TM
80



F6
80

Luonnos E

Luonnos F

Vian etsintä:

- . Kun LCD-näyttö on himmeä, on aika vaihtaa paristot.
- . Jos et näe polkiessasi signaalia, tarkasta, onko kaapeli hyvin kiinni.

HUOMAUTUS:

1. Kun keskeytät harjoittelun 4 minuutin ajaksi, päänäyttö on tyhjä ja näyttää automaattisesti huoneen lämpötilan ja kellonajan.
2. Jos tietokoneen näyttö on virheellinen, aseta paristot uudelleen ja yritä uudestaan.
3. Paristot: 1.5V UM-3 tai AA (2 kpl).