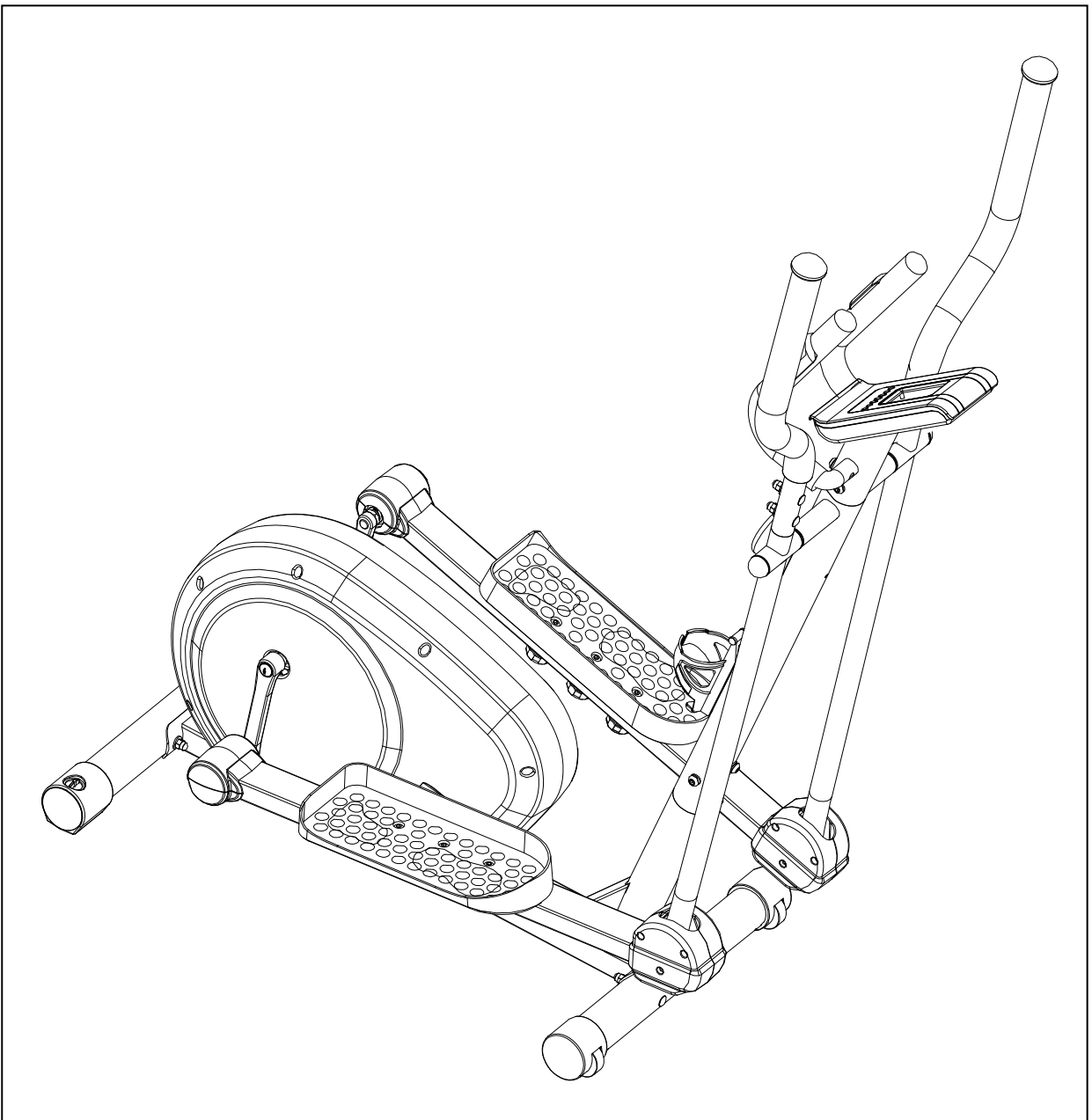
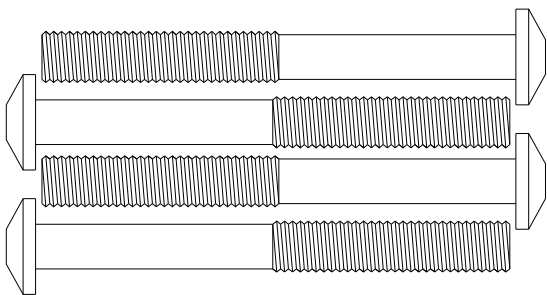


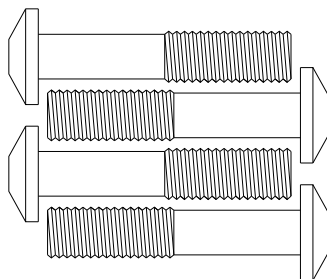
***BENEFIT E420***  
***CROSSTRAINER***  
***93101***



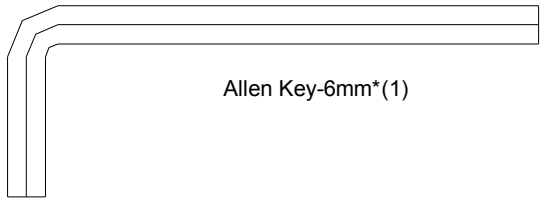
# E420



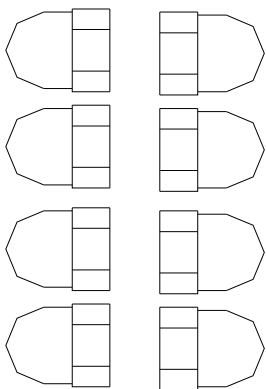
NO:Q Carriage Bolt M8\*P1.25\*75MM (4)



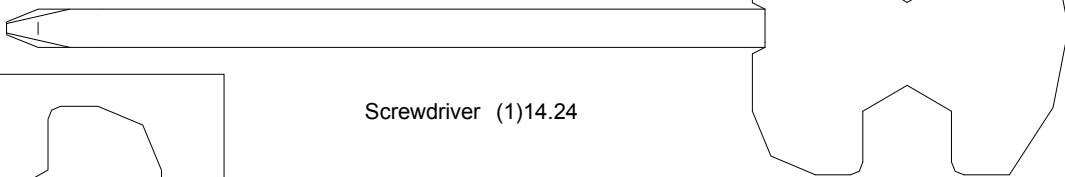
NO:Q-1 Carriage Bolt M8\*P1.25\*40MM(4)



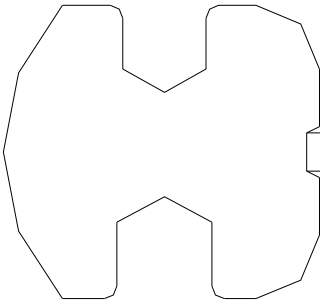
Allen Key-6mm\*(1)



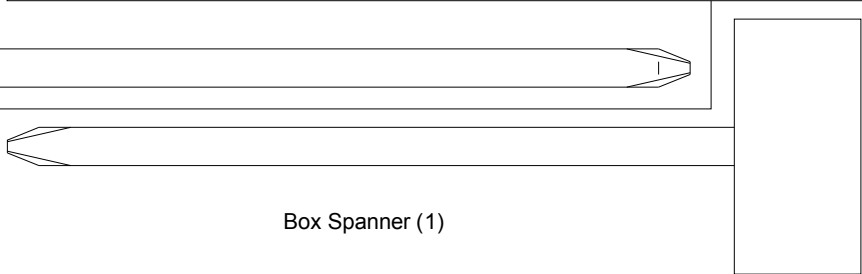
NO:Q-2 Acorn Nut for M8 Bolt (8)



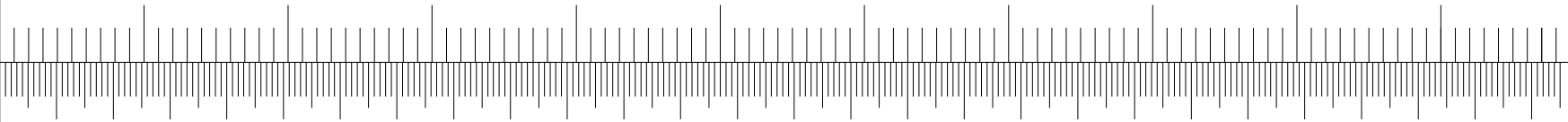
Screwdriver (1)14.24



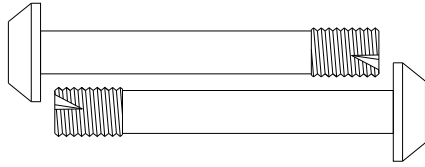
Screwdriver (1)13.15



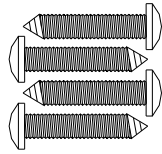
Box Spanner (1)



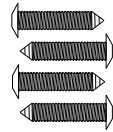
# E420



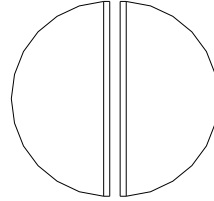
NO:Q-4 Allen Bolt (movable handlebar)  
M8\*P1.25\*55mm(2)



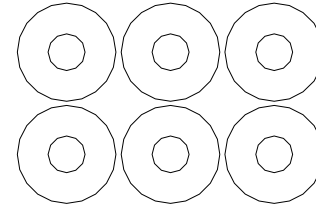
NO:Q-12  
Screw M4\*20L (4)



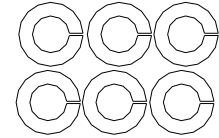
NO:Q-13  
Screw M3\*14L (4)



NO:Q-11 Cap (2)



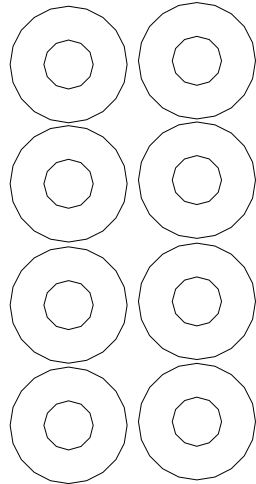
NO:Q-9  
Regular Washer  $\phi 6 * \phi 16 * 2T$  (6)



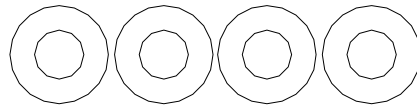
NO:Q-10  
Spring Washer ? 6(6)



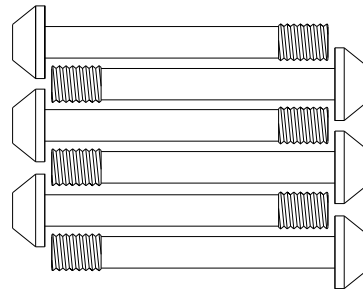
NO:Q-5 lock nut for M8 (2)



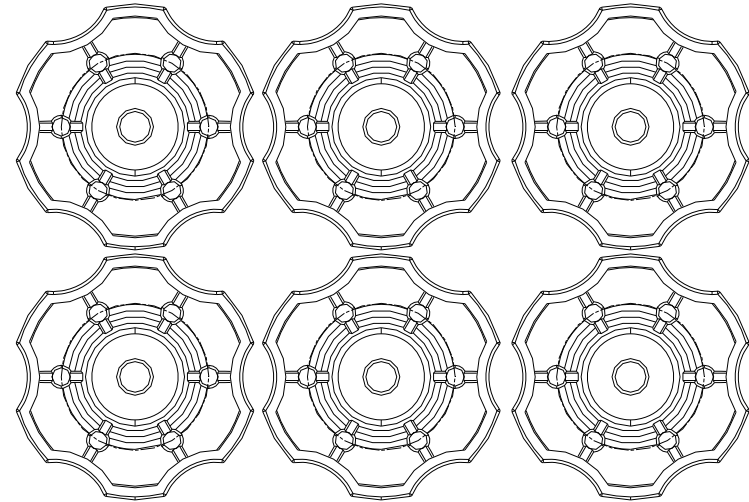
NO:Q-3 Curved Washer  $\phi 8 * \phi 19 * 2t$  (8)



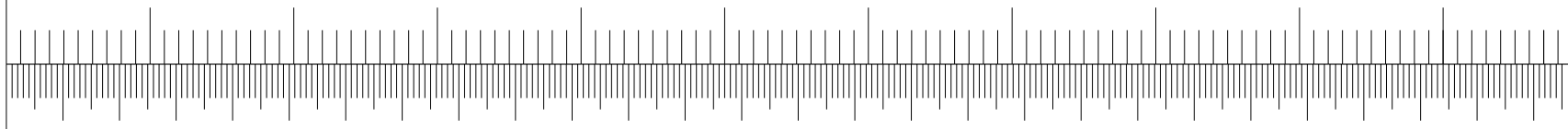
NO:Q-6 Regular Washer  $\phi 8 * \phi 16 * 1T$  (4)



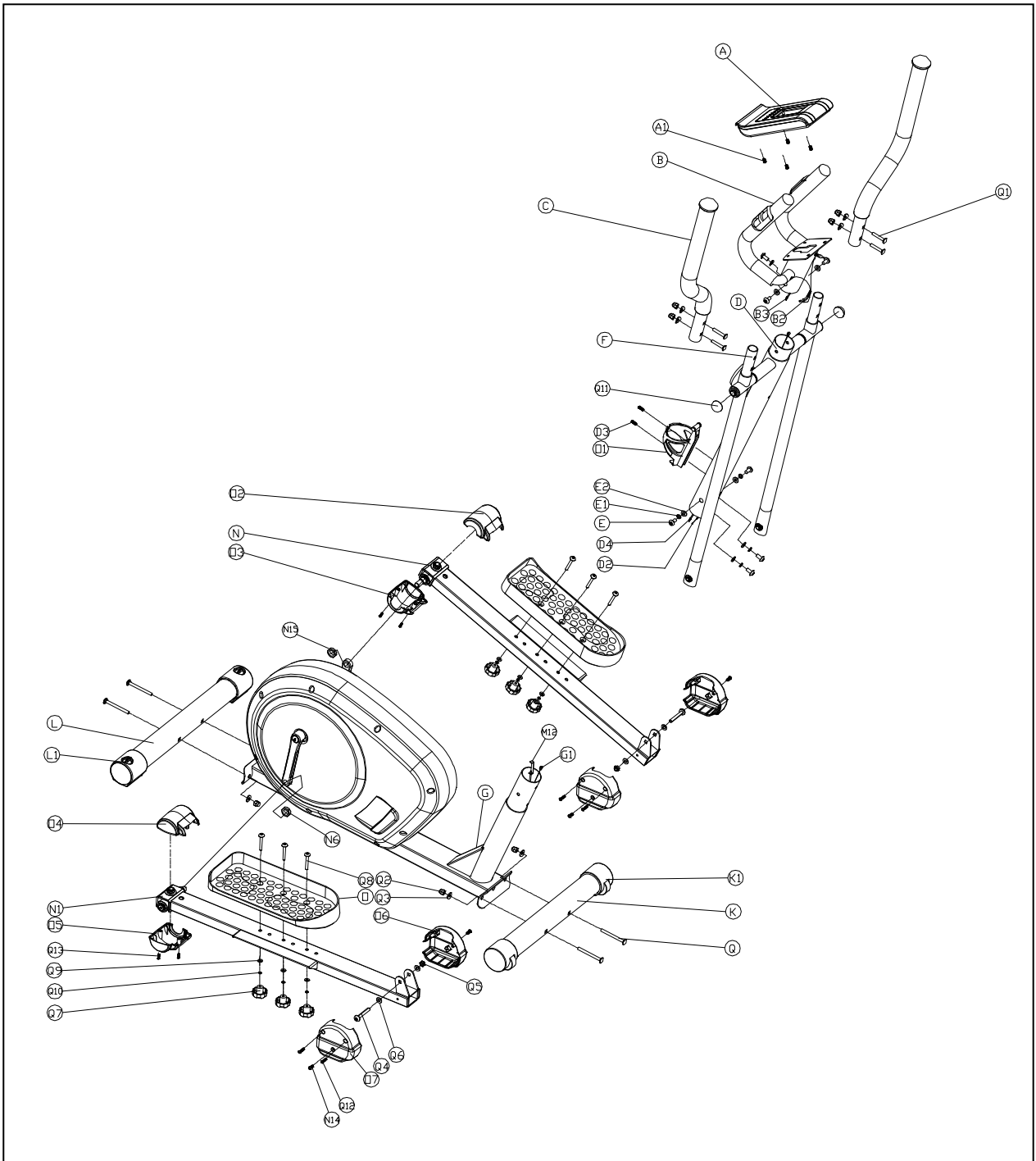
NO:Q-8 Allen Bolt M6\*46mm (6)



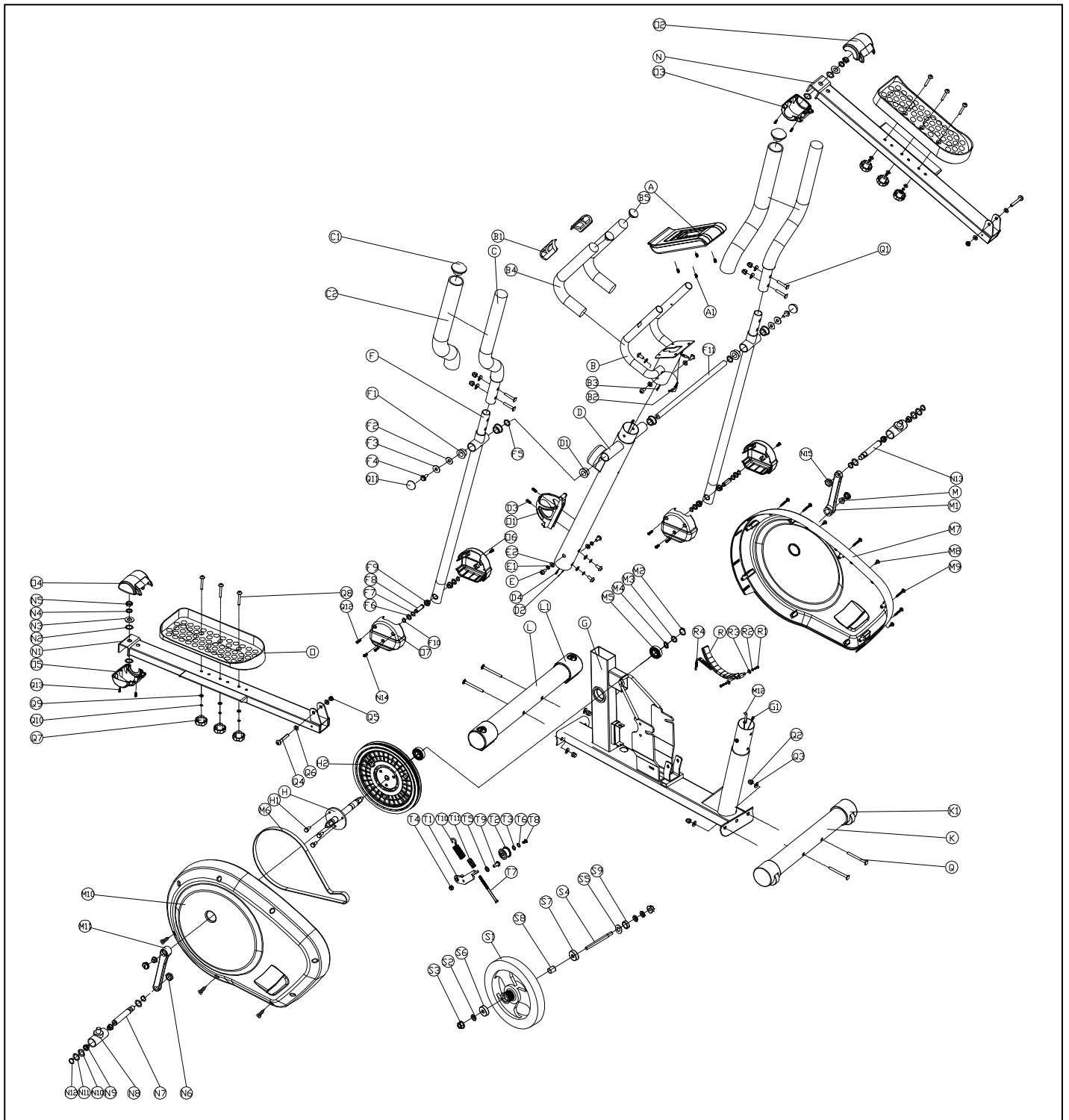
NO:Q-7 Knobs (8)



# Kokoonpanokaavio



# RÄJÄYTYSKAAVIO

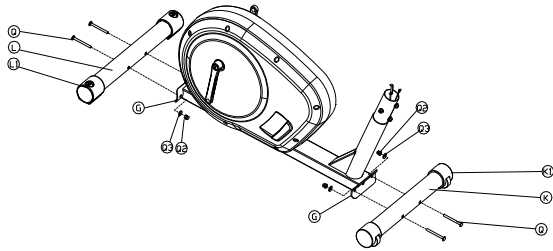


# OSALUETTELO JA TYÖKALUT

Nro	Kuvaus	Määrä
A	Tietokone	1
A1	Tietokoneen ruuvit	4
B	Etummainen ohjaustanko	1
B1	Käsianturi	1
B2	Käsianturin johto	1
B3	Ylempi anturi	2
B4	Ylemmän ohjaustangon etummainen ohjaustanko	1
B5	Etummaisen ohjaustangon päätysuojus	2
C	Yläkahva (O&V)	2
C1	Yläkahvan päätysuojus	2
C2	Ylemmän ohjaustangon vaahtokumikahva	2
D	Ohjaustangon putki	1
D1	Holkki $\phi$ 26.7x $\phi$ 17.12x15L ohjaustangon tolppaan	2
D2	Kireyden säädin ja ylempi kaapeli	1
D3	Ruuvit M5xP0.8x14L	2
D4	Keskimmäisen anturin johto	1
E	Kuusiokolopultti M8*P1.25*16L	7
E1	Jousialuslevy $\phi$ 8.1* $\phi$ 12.9*2.4T	4
E2	Aluslevyt $\phi$ 8x $\phi$ 19x2t	7
F	Alempi ohjaustanko (O&V)	2
F1	Holkki $\phi$ 26.7x $\phi$ 17.12x15L alempaa ohjaustankoa varten	4
F2	Muoviset aluslevyt $\phi$ 10x $\phi$ 25x0.5t	2
F3	Litteät aluslevyt $\phi$ 10x $\phi$ 26x2t	2
F4	Ruuvit M8xP1.0x20L	2
F5	Aaltoaluslevyt $\phi$ 17.5x $\phi$ 25x0.3t	2
F6	Litteät aluslevyt $\phi$ 12x $\phi$ 19x1t	4
F7	Aaltoaluslevyt $\phi$ 12.5x $\phi$ 18x0.3t	2
F8	Holkki $\phi$ 8* $\phi$ 11.83*38.8L	2
F9	Holkki $\phi$ 12x $\phi$ 16	4
F10	C-rengas $\phi$ 12	4
F11	Kiinteä otekisko	1
G	Päärunko	1
G1	Anturirasia	1
H	Akseli	1
H1	Ruuvit M8xP1.25x12Lx5t	3
H2	Väkipyörä	1
K	Etuvakaaja	1
K1	Etuvakaajan kuljetuspyörä	2
L	Takavakaaja	1

L1	Takavakaajan päätykappale	2
M	Mutteri M10xP1.25x10T	2
M1	Kampi (V)	1
M2	C-rengas $\phi$ 20	1
M3	Litteät aluslevyt $\phi$ 20.3x $\phi$ 30x1t	1
M4	Aaltoaluslevyt $\phi$ 20x $\phi$ 30x0.3t	1
M5	Laakeri	2
M6	Hihna	1
M7	Ketjusuojus (vasen)	1
M8	Ruuvit 3/16"	6
M9	Ruuvit M4x50L	5
M10	Ketjusuojus (Oikea)	1
M11	Kampi (O)	1
M12	Kireyskaapeli (Alas)	1
N	Poljinputki (vasen)	1
N1	Poljinputki (oikea)	1
N2	Muoviset aluslevyt $\phi$ 15x $\phi$ 25x0.5T	4
N3	Litteät aluslevyt $\phi$ 14.3x $\phi$ 25x2t	2
N4	Jousialuslevyt $\phi$ 14.5* $\phi$ 19.5*2.5T	2
N5	Nailonmutteri (sininen) 9/16"x6t	2
N6	<a href="#">Nailonmutteri (sininen) 9/16"x6t</a>	1
N7	Polkimen saranapultti (oikea)	1
N8	Polkimenliitântälaatta	2
N9	Holkki $\phi$ 26.7x $\phi$ 17.12x15L	4
N10	Aaltoaluslevyt $\phi$ 17.5x $\phi$ 25x0.3t	4
N11	Litteät aluslevyt $\phi$ 17.5x $\phi$ 25x0.3t	1
N12	C-rengas $\phi$ 17	4
N13	Polkimen saranapultti (vasen)	1
N14	Ruuvit M5x14L	4
N15	Nailonmutteri (punainen) 9/16"x6t	
O	Poljin	1
O1	Pulloteline	1
O2	Poljinputken takasuojus (vasen/ylempi)	1
O3	Poljinputken takasuojus (vasen/alempi)	1
O4	Poljinputken takasuojus (oikea/ylempi)	1
O5	Poljinputken takasuojus (oikea/alempi)	1
O6	Poljinputken etusuojus (vasen)	2
O7	Poljinputken etusuojus (oikea)	2
Q~Q13	Pultti- ja mutteripaketti	1
R~R4	Magneettisarja	1
S1~S9	Vauhtipyöräsarja	1
T1~T11	Välipyörä	1

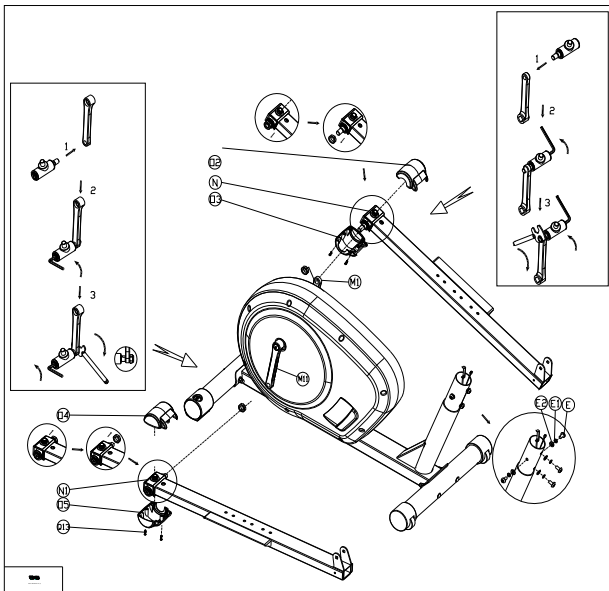
# KOKOAMISOHJEET



## VAIHE 1

1. Asenna etuvakaaja (osa K) 2 lukkopultilla (osa Q), puolipyöreillä aluslevyillä (osa Q3) ja muttereilla (osa Q2) käsityökaluja käyttämällä. Varmista, että kuljetuspyörät (osa K1) osoittavat oikeaan suuntaan.
2. Asenna takavakaaja (osa L) 2 lukkopultilla (osa Q), puolipyöreillä aluslevyillä (osa Q3) ja muttereilla (osa Q2) käsityökaluja käyttämällä. Säädä takavakaajan päätytulppia (osa L1) saadaksesi vakaan ja tasapainoisen asennon.

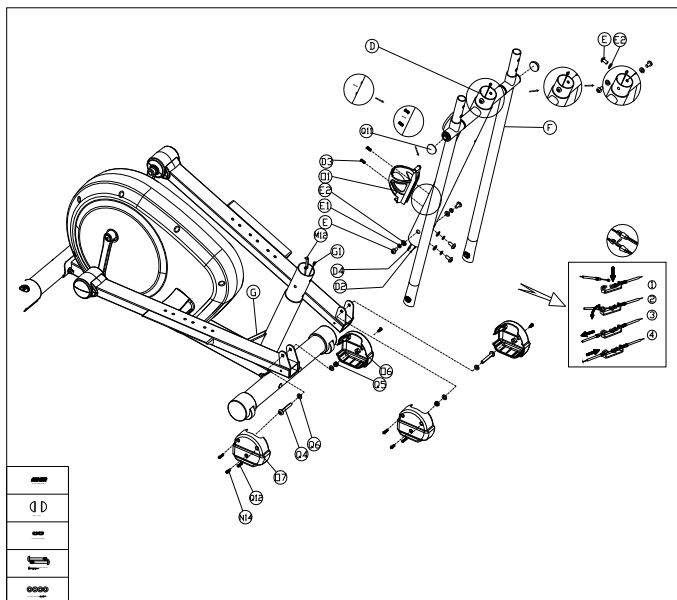
Pyörän asentamisen jälkeen se voidaan asettaa hieman epätasaiselle alustalle säätämällä takana olevien jalkatulppien korkeutta. Etuosan esiasennetut kuljetuspyörät sallivat pyörän helpon liikuttelun: siksi kuljetuspyörien täytyy osoittaa alaspäin ja eteenpäin.



## VAIHE 2

1. Kiinnitä polkimen oikea saranapultti (osa N7). Kiinnitä kaavion koko poljinkampisarja (osa M11). Pidä polkimen akselimutteria (osa N7) paikallaan ruuviavaimella ja väännä nailonmutteria 9 / 16 "x 6 mm (sininen) (osa N5) vastapäivään ruuviavaimella, kunnes se on tarpeeksi kireä.
2. Kiinnitä polkimen vasen saranapultti (osa N13). Kiinnitä koko kampisarja (osa M1) kuvan mukaan. Pidä polkimen vasenta akselimutteria (osa N13) paikallaan ruuviavaimella ja käännä nailonmutteria 9 / 16 "x 6 mm (punainen) (osa N15) myötäpäivään ruuviavaimella, kunnes se on tarpeeksi kireä.
3. Asenna polkimen liitäntälaatat (osa N8) ja kampi (osa M11/M1, oikea/vasen).
4. Kiinnitä sitten takasuojus (vasen/ylempi) (osa O2) ja takasuojus (vasen/alempi) (osa O3) ruuveilla.
5. Kiinnitä sitten takasuojus (oikea/ylempi) (osa O4) ja takasuojus (oikea/alempi) (osa O5) ruuveilla (Q13).
6. Irrota neljä kuusiokolopulttisarjaa (osa E) ja puolipyöreät aluslevyt (osa E2) ja jousialuslevyt (osa E1) päärungosta (osa G).

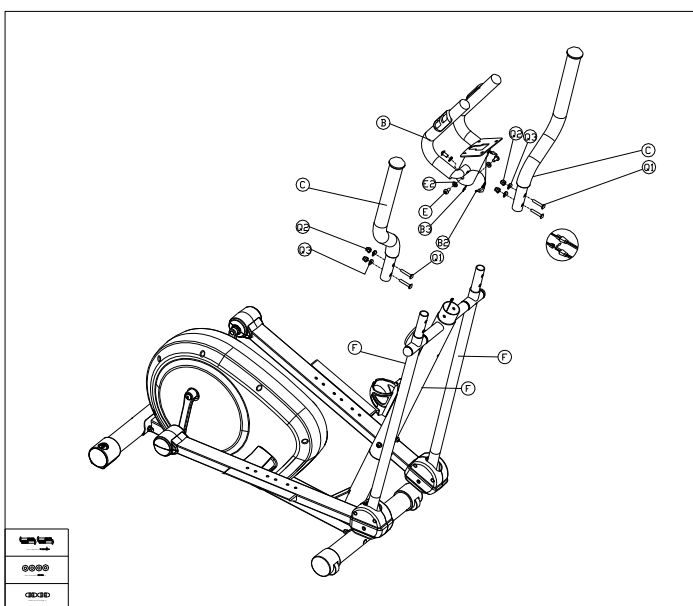




### VAIHE 3

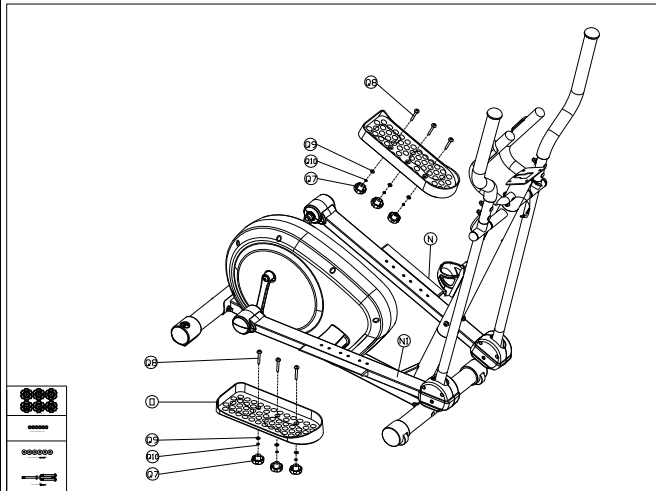
1. Vedä kireyden säädintä ylemmällä kaapelilla (osa D2), joka on ohjaustangon tolpassa (osa D) ja varmista, että kireyden säädin on löysimmässä asennossa (minimiasennossa).
2. Yhdistä ylempi (osa D2) ja alempi kireyden säätökaapeli (osa M12), Yhdistä sitten keskimäinen anturin johto (osa D4) ja alempi anturin johto (osa G1)
3. Liu`uta ohjaustangon tolppa (osa D) päärunkoon (osa G) ja kiinnitä se neljällä kuusiokolopulttisarjalla (osa E) ja puolipyöreillä aluslevyillä (osa E2) ja jousialuslevyillä (osa E1).
4. Irrota ensin ohjaustangon tolpan esiasennetut ruuvit (osa D3) ja asenna sitten pullopidikke (osa O1) ruuvilla (osa D3).
5. Irrota ensin poljenputken esiasennetut ruuvit (osa Q12).
6. Kiinnitä alempi ohjaustanko (osa F-O/V) vasempaan ja oikeaan poljinputkeen (osat N & N1) ja sulje suojus (osat O6 & O7) ruuveilla (osat Q12 & N14).
7. Poista kolme kuusiokolopulttisarjaa (osa E) ja puolipyöreät aluslevyt (osa E2) ohjaustangon tolpasta (osa D).
8. Kiinnitä suojukset (osa Q11) ohjaustangon alaosaan (osa F-O+V).

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



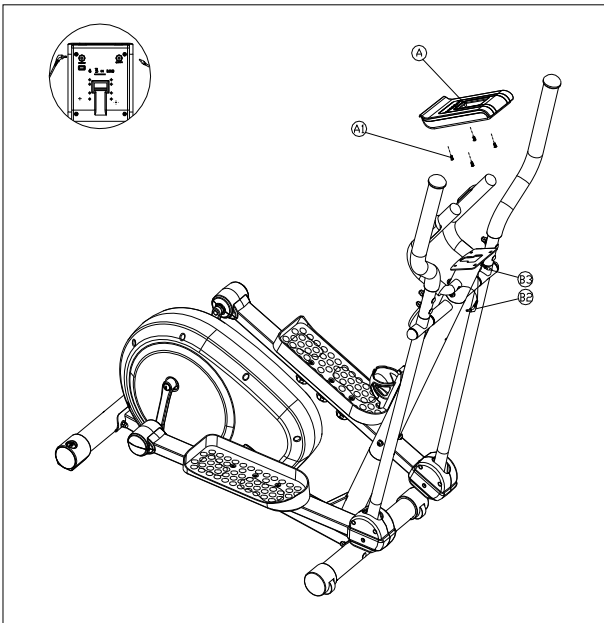
### VAIHE 4

1. Yhdistä keskimäinen anturin johto (osa D4) ja ylempi anturin johto (osa B3)
2. Liu`uta etummainen ohjaustanko (osa B) ohjaustangon tolppaan (osa D) ja kiinnitä se kuusiokolomutterilla (osa E) ja puolipyöreillä aluslevyillä (osa E2).
2. Liu`uta ohjaustangon yläosa tolppa (osa C) (O/V) ohjaustangon alaosaan (osa F) muttereilla (osa Q2) ja puolipyöreillä aluslevyillä (osa Q3) ja lukkopulteilla (osa Q1).



## VAIHE 5

1. Kiinnitä oikea poljin (osa O) poljinputkeen (osa N1) 3 nupilla (osa Q7), 3 jousialuslevyllä (osa Q10), 3 litteällä aluslevyllä (osa Q9) ja 3 lukkopultilla (osa Q8).
2. Kiinnitä vasen poljin (osa O) poljinputkeen (osa N) 3 nupilla (osa Q7), 3 jousialuslevyllä (osa Q10), 3 litteällä aluslevyllä (osa Q9) ja 3 lukkopultilla (osa Q8).



## VAIHE 6

1. Kiinnitä tietokone (osa A) tietokoneen kannattimeen mukana toimitettavilla ruuveilla (osa A-1) ja yhdistä sitten ylempi anturin johto (osa B3) sekä käsianturin johto (osa B2).

# BENEFIT-LAITTEEN KÄYTTÖOPAS E420 OHJAUSTAULU



## NÄYTÖN TOIMINTO:

OSA	KUVAUS
Selaustoiminto (SCAN)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Jos SCAN-tilassa, paina MODE-painiketta valitaksesi toiminnot.</li><li>. Selaa automaattisesti jokaista tilaa jaksottain 6 sekunnin välein.</li></ul> <p>*Näytön jakso, kun painat MODE-painiketta: RPM/SPEED→TIME→DIST→CAL→PULSE</p>
SPEED (Nopeus)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Alue 0.0 ~ 99.9 km/t</li><li>. SPEED-näytöllä näkyy "0.0", jos monitoriin ei ole siirretty signaalia 4 sekunnin ajan harjoituksen aikana</li></ul>
RPM (Kierrosluku) (kierrokset minuutissa)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Alue 0 ~ 999</li><li>. RPM-näytöllä näkyy "0", jos monitoriin ei ole siirretty signaalia 4 sekunnin ajan harjoituksen aikana</li></ul>
TIME (Aika)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Ajan laskenta ylöspäin alkaa ilman haluttua arvoa.</li><li>. Kun haluttu arvo asetetaan, aika vähenee halustusta ajastasi 0 saakka ja kuulet hälytysäänen.</li><li>. Aika pysähtyy, jos monitoriin ei ole siirretty signaalia 4 sekunnin ajan harjoituksen aikana</li><li>. Alue 00:00 ~ 99:59</li></ul>
DISTANCE (Etäisyys)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Etäisyyden laskenta alkaa nolasta ilman haluttua arvoa.</li><li>. Kun haluttu arvo asetetaan, etäisyys lasketaan halutusta ajastasi alaspäin 0 saakka ja kuulet hälytysäänen.</li><li>. Alue 0.00~99.99 KM</li></ul>
CALORIES (kalorit)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Kalorien laskenta alkaa nolasta ilman haluttua arvoa.</li><li>. Kun haluttu arvo asetetaan, kalorilaskenta lähtee halutusta ajastasi alaspäin 0 saakka ja kuulet hälytysäänen.</li><li>. Alue 0~9999 Cals</li></ul> <p>* Näytön kalorilaskin laskee ohjeellisen kalorinkulutuksen. Yksilöllisen kalorinkulutuksen laskemiseen, ota yhteys terveydenhoitajaan tai ravitsemusterapeuttiin.</p>
PULSE (syke)	<ul style="list-style-type: none"><li>. Syke näkyy näytöllä 6 sekunnin päästä siitä, kun ohjaustaulu on havainnut sen.</li><li>. Jos sykesignaalia ei ole 6 sekuntiin, ohjaustaululla näkyy "P".</li><li>. Jos harjoittelusyke ylittää tavoitesykkeen, annetaan sykehälytys.</li><li>. Alue 0-30~240 BPM</li></ul>

**TOIMINTOPAINIKKEET:**

OSA	KUVAUS
Reset (nollaus)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Paina asennustilassa RESET-painiketta kertaalleen nollataksesi nykyiset luvut.</li> <li>. Paina RESET-painiketta ja pidä sitä painettuna 2 sekunnin ajan nollataksesi kaikki luvut. Kun nollaus on vahvistettu, kuuluu lyhyt hälytys.</li> </ul>
UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Paina UP-painiketta arvon lisäämiseksi. Paina painiketta ja pidä sitä painettuna lisätäksesi arvoa nopeammin.</li> <li>. TIME asetusalue: 00:00~99:00 (Kukin lisäys on 1:00)</li> <li>. CAL asetusalue: 0~9990 (Kukin lisäys on 10)</li> <li>. DIST asetusalue: 0.00~99.50 (Kukin lisäys on 0.5)</li> </ul>
DOWN	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Paina DOWN-painiketta vähentääksesi arvoa. Paina painiketta ja pidä sitä painettuna vähentääksesi arvoa nopeammin.</li> <li>. TIME asetusalue: 00:00~99:00 (Kukin vähennys on 1:00)</li> <li>. CAL asetusalue: 0~9990 (Kukin vähennys on 10)</li> <li>. DIST asetusalue: 0.00~99.50 (Kukin vähennys on 0.5) <b>KM</b></li> </ul>
Recovery (palautus)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Kun ohjaustaulu huomaa sykesignaalin, paina RECOVERY-painiketta siirtyäksesi palautustilaan seurataksesi sykkeen palautumista.</li> </ul>
Tilapainike (MODE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Valitse toiminto painamalla MODE-painiketta.</li> <li>. Paina MODE-painiketta ja pidä sitä painettuna 2 sekunnin ajan kaikkien toimintojen nollaamiseksi (sama toiminto kuin nollauspainikkeella, jos sitä painetaan 2 sekunnin ajan).</li> </ul>

**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.

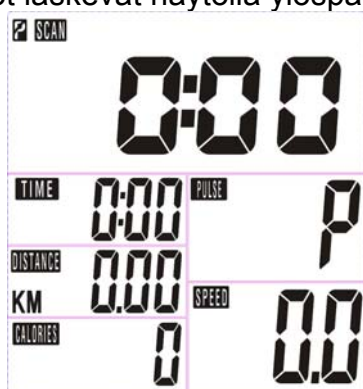


Luonnos B

### LAITTEEN TOIMINTO:

**Kun virta on päällä 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

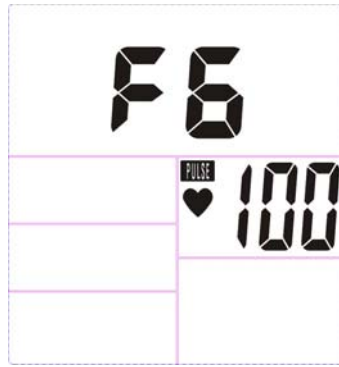
### Recovery (palautus) :

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
6.0	POOR



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).