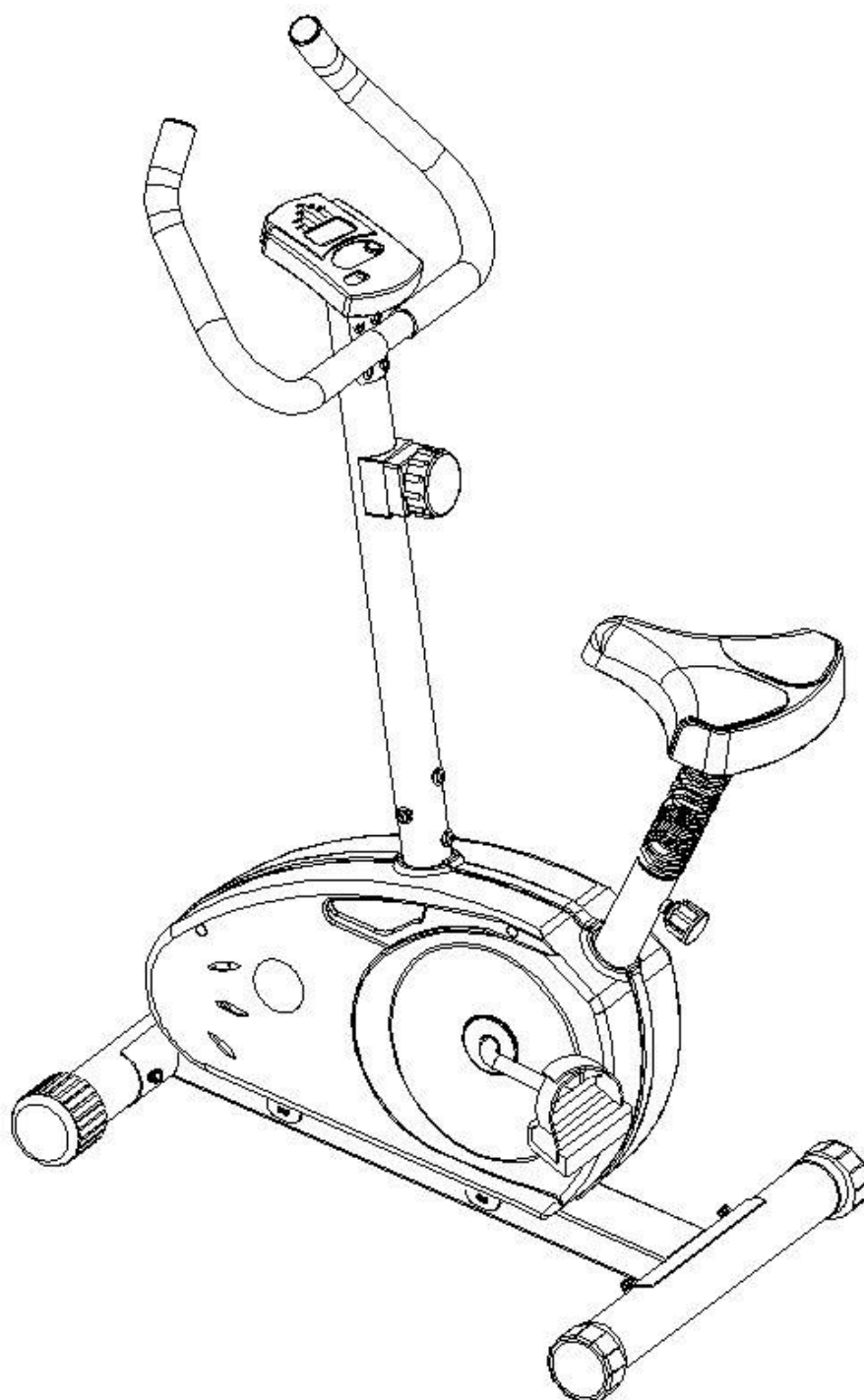
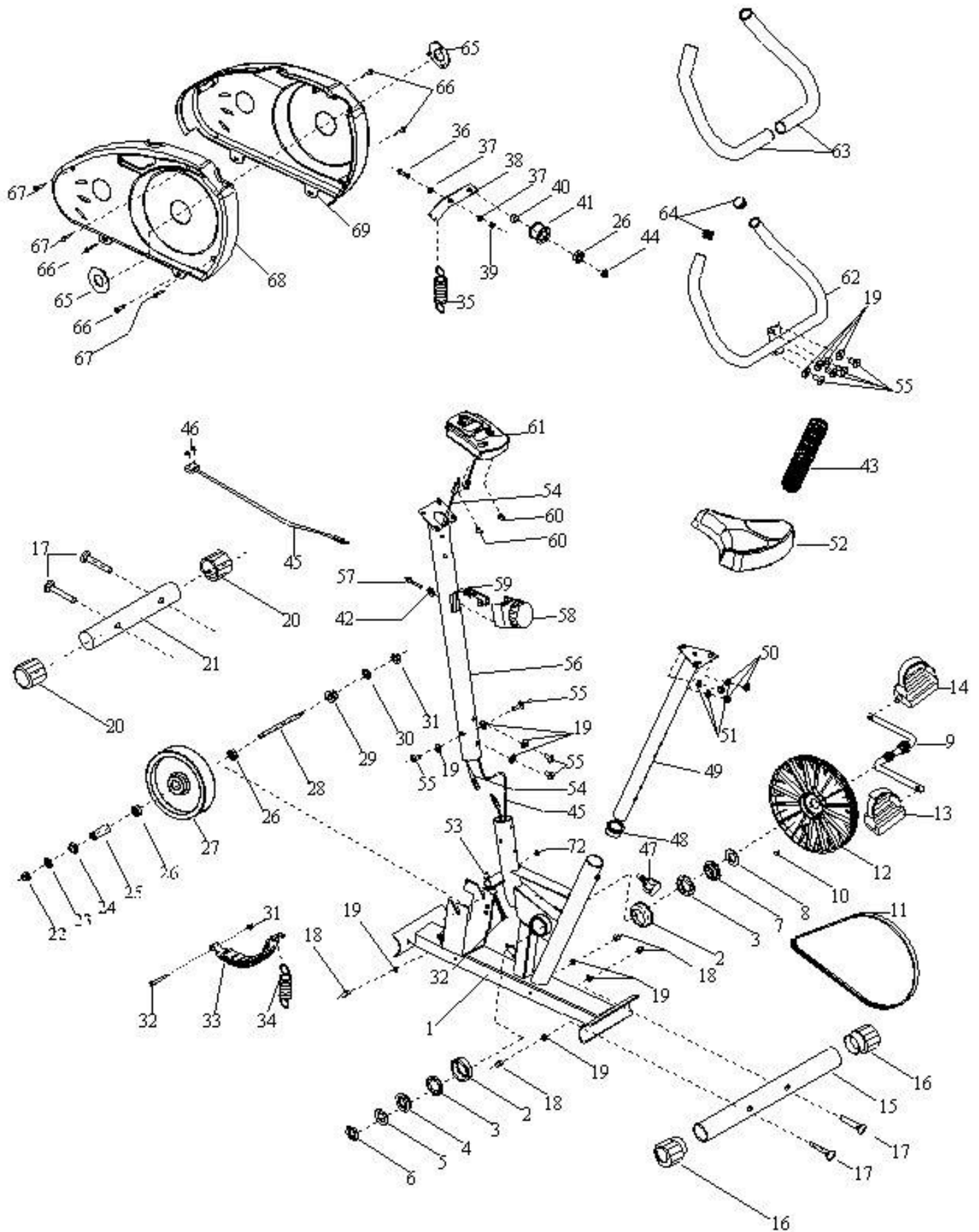


MAGNETSYKKEL

Grand GYM 66



KOMPLETT MONTERINGSTEGNING



DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	HOVEDDRAMME	1	37	PAKNING	2
2	LAGER HYLSE	2	38	TOMGANGSARM	1
3	KULELAGER	2	39	LÅSE MUTTER 3/8"	1
4	RING TIL LAGER, INNSIDE	1	40	AVSTANDSSTYKKE TIL TOMGANGSHJUL	1
5	PAKNING	1	41	TOMGANGSHJUL	1
6	SEKSKANTET MUTTER	1	42	STRAMMEFJÆR	1
7	RING TIL LAGER, UTSIDE	1	43	KAPSEL	1
8	PAKNING	1	44	LÅSE MUTTER M10	1
9	KRANKARM (H + V)	1	45	SENSOR KABEL	1
10	MAGNET	1	46	SKRUE M3 x 8	2
11	DRIVREIM	1	47	SKRUE FOR JUSTERING AV SETE	1
12	REIMSKIVE	1	48	FORING TIL SETESTOLPE	1
13	HØYRE PEDAL	1	49	SETESTOLPE	1
14	VENSTRE PEDAL	1	50	LÅSE MUTTER M8	3
15	BAKRE TVERRSTAG	1	51	BUET PAKNING	3
16	HØYDE REGULATOR	2	52	SETE	1
17	SKRUE TIL TVERRSTAG M8*70	4	53	MUTTER M8	1
18	DEKSEL TIL SKRUE M8	4	54	FORLENGESES KABEL	1
19	BØLGEPAKNING	12	55	SEKSKANTET SKRUE M8 x 15	8
20	HJUL DEKSEL	2	56	VERTIKAL STOLPE	1
21	FREMRE TVERRSTAG	1	57	SKRUE	1
22	MUTTER	1	58	MOTSTANDSSKRUE	1
23	PAKNING	1	59	STRAMMEKABEL	1
24	MUTTER	1	60	SKRUE M4 x 16	2
25	AVSTANDSSTYKKE	1	61	COMPUTER	1
26	LAGER	3	62	HÅNDTAK	1
27	DRIVHJUL	1	63	POLSTRING TIL STYRE	2
28	AKSEL	1	64	ENDEDEKSEL TIL STYRE	2
29	OLJET LAGER	1	65	DEKSEL TIL KRANK	2
30	PAKNING	1	66	SKRUE M4 x 16	4
31	LÅSE MUTTER M8	2	67	SKRUE	3
32	SEKSKANTET SKRUE M8 x 60	2	68	VENSTRE KJEDEDEKSEL	1
33	MAGNET PLATE	1	69	HØYRE KJEDEDEKSEL	1
34	MAGNET FJÆR	1			
35	TOMGANGSFJÆR	1			
36	SEKSKANTET SKRUE 3/8" x 30	1			

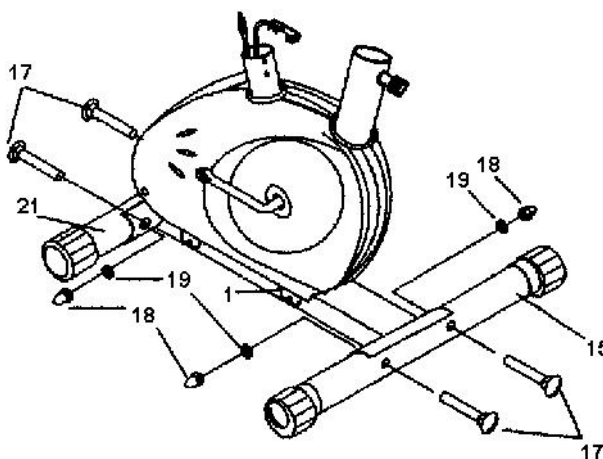
MONTERINGSANVISNING:

PAKK SYKKELEN UT AV EMBALLASJEN OG SJEKK MED DELELISTEN AT ALLE DELER FØLGER MED. KAST IKKE EMBALLASJEN FØR DU HAR FULLFØRT MONTERINGEN.

(UMBRAKONØKKEL SOM SKAL BRUKES TIL MONTERINGEN FØLGER MED)

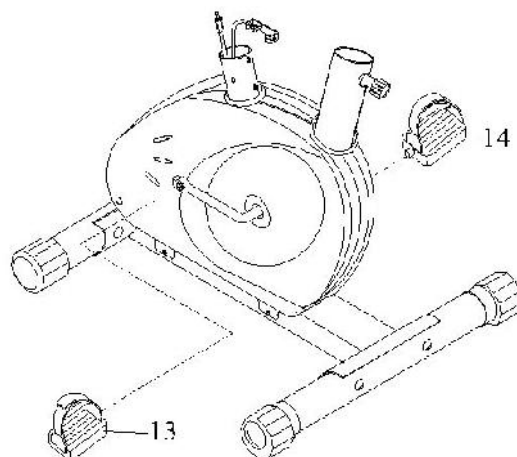
Trinn 1.

Monter fremre tverrstag (21) og bakre tverrstag til hovedrammen (1) ved å feste skruer, pakninger og muttere (17,18,19).



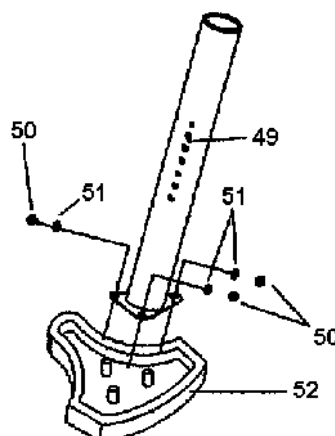
Trinn 2.

Sett inn pedalene (13,14) på krankarmene. ("L" på venstre side, og "R" på høyre side)



Trinn 3.

Monter sete til (52) setestolpen (49) ved å feste muttere og pakninger. (50,51)

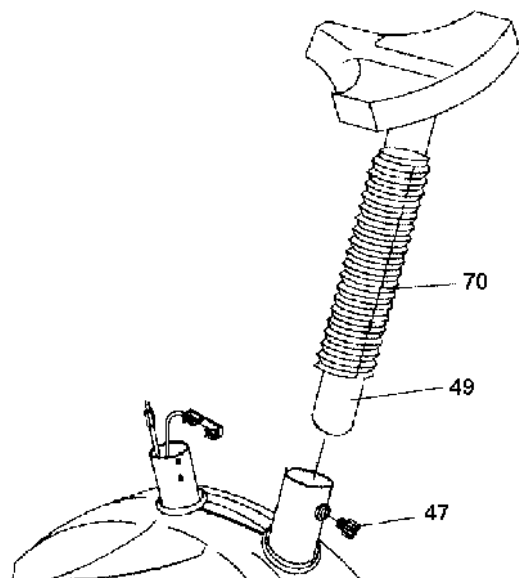


Trinn 4.

Før setestolpen (49) gjennom plasthylsen (43) (valgfritt !)

Ta av justeringskruen til setet (47), og fest setestolpen til hoveddrammen.

Juster til den ønskede høyden.

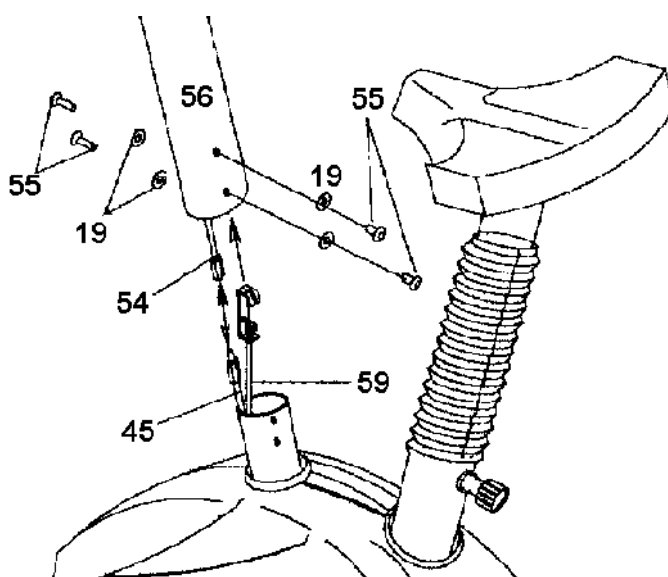


Trinn 5.

Før inn sensorledningens (54) hunn-ende til toppen av styrestolpen (56), og fest den til enden (45) på hoveddrammen.

Skyv strammekabelen (59) sakte og før den opp til styrestolpen (59).

Fest styrestolpen med skrue og pakning (19,55).



Trinn 6.

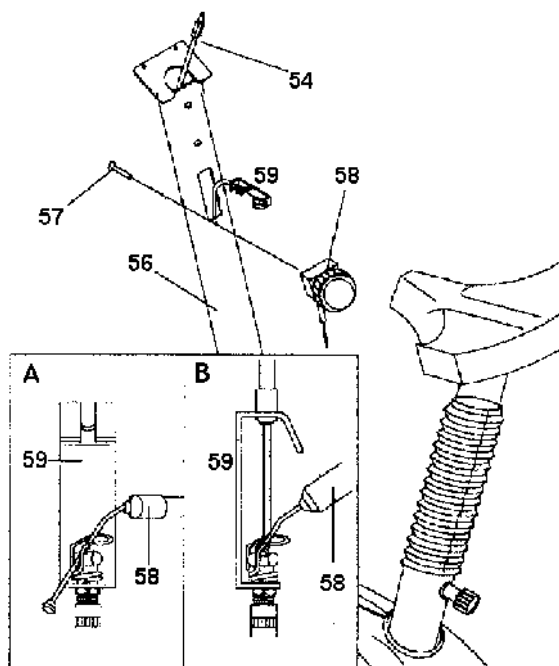
Ta strammekabelen (59) ut av hullet i styrestolpen, og fest den til motstandsskruen (58) ved å følge trinn 1-3:

Trinn 1: Putt enden på kabelen inn i kroken på fjæren.

Trinn 2: Dra i motstandsskruen og bruk makt for å tre den korte kabelen inn i sporet i braketten.

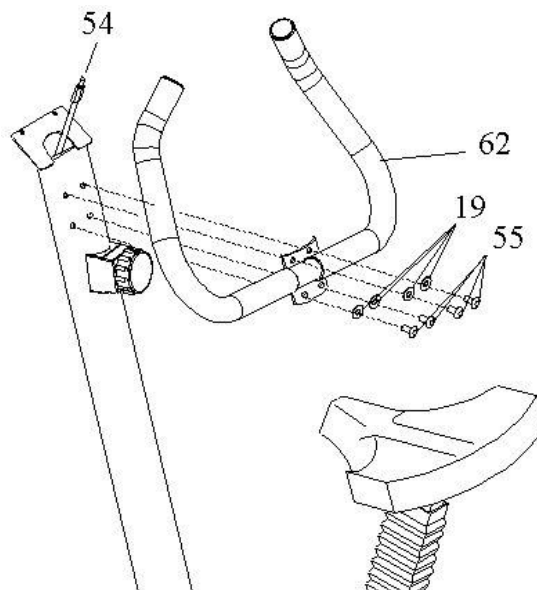
Trinn 3: Sett motstandsskruen inn i styrestolpen, og fest med tilhørende skrue.

Motstanden økes og reduseres ved å



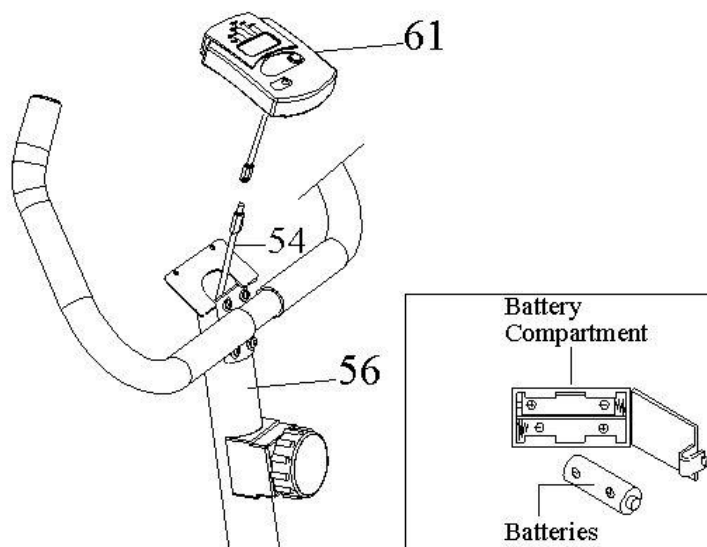
Trinn 7.

Fest styret (62) med skruer og bølgepakninger (19, 55).



Trinn 8.

Monter hann-enden av sensorledningen (54) til computeren (61). Fest computeren på styrestolpen (56). Åpne batteridekselet på baksiden av computeren, og sett inn 2 AA batterier.



* VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON *

VENNLIGST FØLG SIKKERHETSREGLENE UNDER FOR Å UNNGÅ SKADER OG/ELLER ULYKKER.

1. OPPBEVAR SYKKELEN UTILGJENGELIG FOR BARN
2. SYKLE IKKKE STÅENDE PÅ SYKKELEN.
3. PLASSER SYKKELEN PÅ ET JEVNT OG HARDT UNDERLAG
4. BRUKERENS VEKT MÅ IKKE OVERSTIGE 100 KG.
5. DENNE SYKKELEN ER LAGET FOR HJEMMEBRUK.
6. PASS PÅ AT ALLE FESTE ANORDNINGER ER GODT STRAMMET TIL FØR BRUK. DERSOM DET SKULLE OPPSTÅ NOEN FEIL, BRUK IKKE SYKKELEN FØR DISSE ER RETTET.
7. BREMSEKLOSSENE ER MEST UTSATT FOR SLITASJE. FØR BRUK, SJEKK AT BREMSEN VIRKER SOM DE SKAL.
8. SIKKERHETEN KAN KUN OPPRETTTHOLDES DERSOM SYKKELEN JEVNLIK UNDERSØKES FOR EVENTUELLE SKADER ELLER SLITASJE.

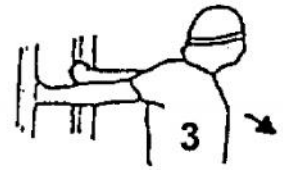
OPPVARMINGS-ØVELSER



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



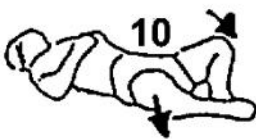
30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



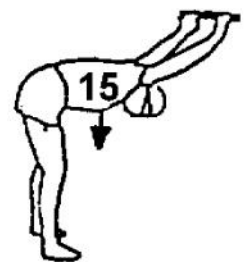
20 seconds



20 seconds for each leg



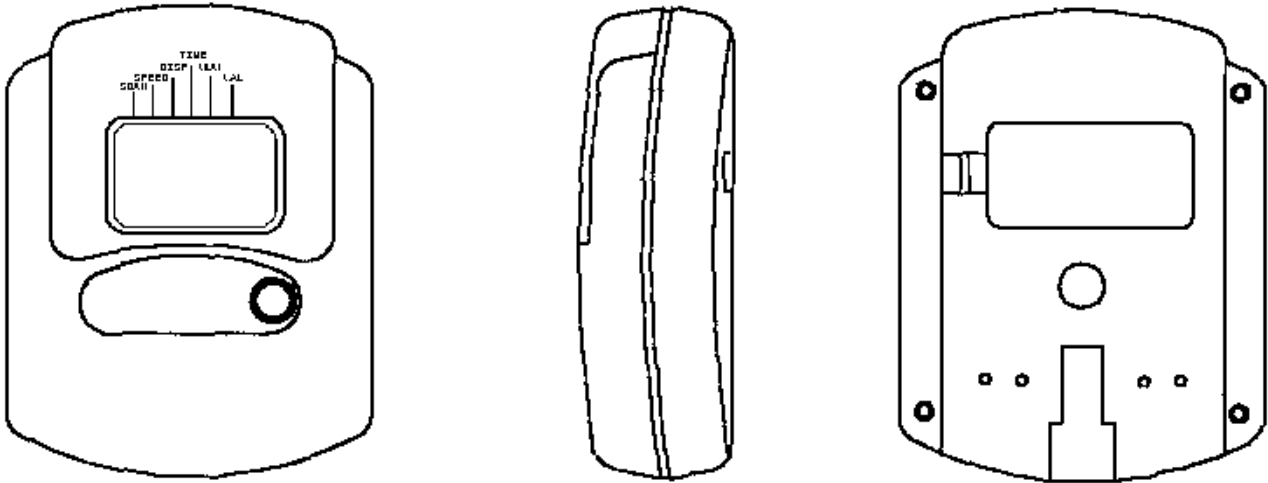
5 times



15 seconds

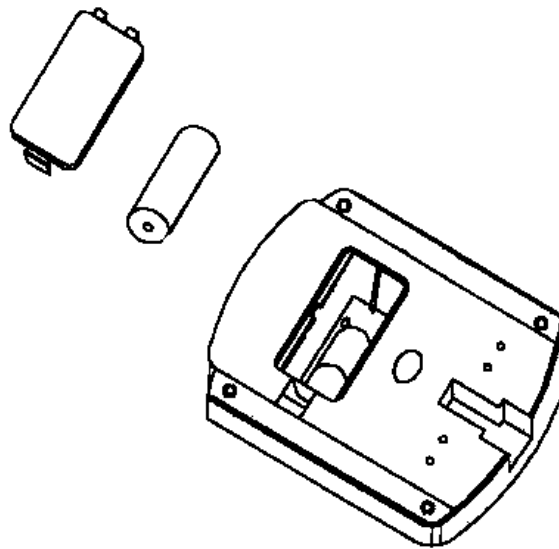
BRUKSANVISNING TIL COMPUTEREN

BC-8028



HVORDAN BYTTE BATTERIENE :

- 1- Vennligst se illustrasjonen under for hvordan du tar av batteridekselet.
- 2- Sett inn et "SIZE-AA" eller "UM-3" batteri.
- 3- Batteriet må settes inn korrekt. Forviss deg om at fjæren er i kontakt med batteriet.
- 4- Batteriets levetid er ca. 1 år ved normal bruk.
- 5- Dersom displayet blir utydelig, vennligst ta ut batteriet og vent i 15 sekunder før du gjeninnsetter det.
- 6- Når du fjerner batteriet vil alle verdiene på computeren nullstilles.



FUNKSJONER:

Modus eller funksjon	Prosess
Scan	Trykk på knappen til pilen peker på SCAN, monitoren vil veksle mellom alle de 5 tilgjengelige funksjonene, Riding Time, Odometer, Calorie, Speed & Trip Distance hvert 30. sekund. Hver funksjon vil vises i 6 sekunder.
Speed	Trykk på knappen til pilen peker på SPEED, monitoren vil vise din nåværende fart.
Trip Distance	Trykk på knappen til pilen peker på DISTANCE for å vise tilbakelagt distanse.
Riding Time	Trykk på knappen til pilen peker på TIME for å vise forbrukt tid.
Calorie	Trykk på knappen til pilen peker på CALORIE for å se akkumulert kaloriforbruk.
Wheel	Når du begynner å trå vil det komme tilsyne en pil på displayet.
Reset	Holder du knappen nede i mer enn 3 sekunder vil du nullstille alle verdiene.

SPEKIFIKASJONER:

FUNKSJONER	Scanner automatisk alle funksjoner	Hvert 6. sekund
	Distance	0.1 – 999.9 Km eller miles
	Viser distanse i kilometer eller miles	0.01-999.9 Mile 0.01-999.9 Km.
	Viser forbrukt tid.	00:00 – 99:59
	Viser akkumulert kaloriforbruk.	0.1 – 999.9 Kcal
	Slår seg på når du begynner å trå.	
DISPLAY	LCD	
STYREENHET	4 bit, 1 chip microprocessor	
SENSOR	Magnetisk, berøringsfri	
STRØMKILDE	Krever 1 Str-AA eller UM-3 Batteri.	
Betjenings-temperatur	0 - +40 (32 - 104)	
Lagrings-temperatur	-20 - +50 (-4 - 122)	

Merk : Denne computeren er utstyrt med en automatisk på/av funksjon.

Computeren slår seg automatisk på når du begynner å trå. Stopper du treningen i mer enn 4 minutter vil computeren slå seg av automatisk.