

Bruksanvisning

PROTEUS
FITNESS INNOVATION

Modell PEC-4250

Gratulerar till Er nya Proteus Motionscykel modell PEC-4250.
Läs denna bruksanvisning innan ni använder motionscykeln.

Monteringsvägledning

1. Gör fast bägge stabilisatorerna (02/03) till huvudramen (01) med bult (27), spännskivor (30) och låsmutter (34).
2. Viktigt: Läs denna vägledning innan ni fastgör pedalerna.
 - a) Gör fast pedalerna (18 och 19) till pedalvevpartiet, (pedalernas märkning "L" och "R" indikerar vänster och höger sida av cykeln).
 - b) vänster pedal har vänsterhandsspår och ska vridas moturs (CCW) för att göras fast, höger pedal har högerhandsspår och ska vridas medurs (CW) för att göras fast.
3. Gör fast sadeln (13) till sadelpinnen (04). Gör fast med fjäderskivor (32) och plastmuttern (33)
4. Lös greppet (26) från sätesstångshållaren (15) (på huvudramen), stoppa in sadelpinnen (04) i sätesstångsboxen(15). Gör fast sadelpinnen till sätesstångshållaren (15). Justera sadeln till den önskade höjden och fastgör med greppet (26).
5. Förena ledning A (11) och ledning B (12) och förena bandkabel A (09) och bandkabel B (10). Fastgör styrstång (05) till huvudramen (01) med bult (28) och spännskivor (30).
6. Styret (06) ska sättas på styrstången (05), bult (28) och spännskivor (30). Sätt på skumgreppet (16) och ändstycket (15) på styret. *Obs: Man kan använda såpvatten till hjälp vid påsättning av skumgreppet på styret.*
7. Förbind ledning A (11) till monitorn (08), sätt monitorn på plattan på styrstången (05).

Dellista:

Nr	Antal	Beskrivning
01	1	huvudram
02	1	frontstabilisator
03	1	bakre stabilisator
04	1	sadelpinne
05	1	styrstång
06	1	styre
07	1	vevpartisamling
08	1	cykel monitor
09	1	bandkabel A
10	1	bandkabel B
11	1	ledning A
12	1	ledning B
13	1	sadel
14	1	sätesstångsbox
15	1	sätesstångshållare
16	2	ändstycke
17	2	skumgrepp
18	1	pedal R (höger)
19	1	pedal L (vänster)
20	1	kedjeaxel R (höger)
21	1	kedjeaxel L (vänster)
22	2	vevpartishålsdöljare
23	2	fotkapsel A
24	2	fotkapsel B
26	1	grepp
27	4	M8 bultar x 70 mm
28	8	M8 bultar x 15 mm
29	4	M8 packning
30	16	M8 spännskivor
32	3	fjäderskivor
33	3	M8 plastmutter
34	4	M8 låsmutter
35	2	yttersköld

Cykeldatorn

Innan start ska ledningarna förenas med monitorn.

Installation av batteri:

1. Lyft på locket genom att trycka på lösningsmekanismen.
2. Sätt två st. "AA" batterier i batterihuset.
3. Kontrollera att batterierna har kontakt med fjädrarna.
4. Sätt på locket igen.
5. Batterierna varar i ca ett år vid normalt bruk.
6. Om displayen är oläslig eller om endast några segment fungerar, ta ur batterierna och vänta 15 sekunder innan de sätts i igen.
7. Vid urtagning av batteri raderas datorns minne.

Vid bruk av adapter:

Om strömkällan kommer från adapter (6V 500 mA) sättes adaptern till en stickkontakt. När träningen är avslutad ska adaptern tagas ur stickkontakten.

Observera: Om föreningskablarna inte är korrekt installerade, kommer ett "E" visas på monitorn och en pipton höras. Kontrollera kablarna och gör en reset för att stoppa piptonen.

Datorn (Monitor)

Denna cykels system består av tre delar: monitor motor, monitor kontroll och magnetiskt bromssystem.

Knapparnas funktioner

Mode	Tryck för att skifta hastighet och kalorifunktioner till RPM och Watt funktioner.
Plus +	Tryck för att välja program och för att öka inställda värden på tid, avstånd, belastningsgrad
Minus -	Tryck för att välja program och för att reducera inställda värden på tid, avstånd, belastningsgrad.
Start/paus	1 För att starta eller pausa träningen 2 Genom att trycka på denna knapp + enter i mer än två sekunder nollställs alla funktioner.
Enter	1 Tryck på knappen under paus-inställning för att ställa in tid eller ålder. 2 Tryck på knappen för att bekräfta inställningar.

Datorns program

Datorn har 12 olika program, där du kan ställa in träningstid och där programmet automatiskt kommer att dela träningstiden i 10 intervaller. Om träningstiden inte ställs in räknar systemet träningstiden i en-sekunds stigning.

Vägledning till program 1-10

- 1 För att komma in i initiala inställningar , tryck på START/PAUS i 2 sek.
- 2 Välj + eller – för att välja övningsprogram, tryck ENTER för att bekräfta.

- 3 Välj + eller – för att ställa in tränings tid, tryck ENTER för att bekräfta.
- 4 Tryck START för att starta träningen.
- 5 Under träningen blinkar den aktuella styrkan/nivån, för att justera svårighetsgraden välj +eller -.
- 6 Om ni behöver ett uppehåll i träningen, välj PAUS och för att starta igen, välj START.

Vägledning till program 11-12

Detta är ett enastående program. Det ger datorn möjlighet att automatiskt justera träningsmotståndet/styrkan efter pulsen. Om pulsen är högre än normalt kommer datorn automatiskt att minska motståndet/styrkan, och om pulsen är lägre kommer datorn automatiskt att öka motståndet/styrkan.

Formel för program 11: 60% av max. puls

Max. puls = 200 – ålder

Normal puls = 60% av max. puls

Formel för program 12: 85% av max. puls

Max puls = 200 – ålder

Normal puls = 85% av max. puls

- 1 För att komma in i initiala inställningar , tryck på START/PAUS i 2 sek.
- 2 Välj + eller – för att välja övningsprogram, tryck ENTER för att bekräfta.
- 3 Välj + eller – för att ställa in tränings tid, tryck ENTER för att bekräfta.
- 4 Välj + eller – för att ställa in ålder, Tryck ENTER för att bekräfta.
- 5 Tryck START för att börja träningen.

Observera: Pulsen kommer att visas efter att 4 normala pulssignaler har blivit mottagna. Pulsen uppdateras efter mottagning av 2 signaler. Vart pulsslåg kommer att bli följt av en blinkande hjärt-symbol. Om datorn inte mottager signaler på mer än 8 sekunder kommer datorn automatiskt att stänga pulsfunktionen. Tryck START och pulsfunktionen aktiveras igen.

Cykelns kapacitet

Styrka/ Steg	1	2	3	4	5	6	7	8
Pedalkraft (kg)	3,3	5,5	8,2	11,5	16,7	17,4	19,9	21,2
Vevparti Kraft (watt)	31	52	77	108	157	163	187	200

Ovanstående siffror är baserade på 60 rotationer/minut.

Vevpartikraften (watt): talen beräknas utifrån det magnetiska hjulets kraft mot växelnivån.

Pedalkraften beräknas härefter utifrån vevpartikraften.

Observera: En viss tolerans bör visas mot talen.

Justering av monitor kontrast

Det finns 16 olika kontraststyrkor 1-15, standard inställningen är 8.

- 1 I PAUS-inställningen: tryck ENTER och + knappen samtidigt i 2 sek. för att komma in i kontrastinställningen.
- 2 Tryck + eller – för att justera kontrasten till ljusare eller mörkare, bekräfta kontrasten genom att trycka START/PAUS.

Tekniska specifikationer

Hastighet	Den maximala signal som kan uppfattas är 1200 o/min
RPM	Den maximal signal som kan uppfattas är 999 o/min
Trippmätare	0,1 – 999,9 km eller miles
Tid	00:00 –99,59 (min. – sek.)
Kalori	0,1 – 999,9 Kcal
Puls	90 – 220 hjärtslag/minut
Ålder	1 – 99 år
Batterier	4 st AA
Eller adapter	6V 500 mA
Användningstemperatur	0 °C - +40°C
Förvaringstemperatur	-10 °C - +60 °C