

BRUKSANVISNING

Bruksanvisning Nr. _____ SE

PROTEUS®
FITNESS INNOVATION



MODELL
PEC-4266

Gratulerar till din nya Proteus Motionscykel modell Pec 4266.

Läs denna bruksanvisning Innan ni tar er nya cykel i bruk. Mycket nöje!

Monteringsanvisning:

- 1) Montera båda stabilisatorerna (2 & 3) på huvudramen (1) med bultarna (27), brickorna (30) och muttrarna (34).

OBS!
LÄS DENNA BRUKSANVISNING
INNAN DU MONTERAR PEDALERNA!

- 2) Montera pedalerna (18 & 19) på pedalarmen .
(*L= vänster & R= höger sida på cykeln, Tag INTE fel!*).
 - Vänster pedal är **vänstergängad** och skall skruvas **moturs** för att monteras.
 - Höger pedal är **högergängad** och skall skruvas **medurs** för att monteras.
- 3) Sätt fast sadeln (13) på sadelstängan. (4). Använd dig av fjäderbrickorna (32) och plastmuttrarna (33).
- 4) Lossa greppet (26) på sadelstängshållaren (15) (på huvudramen). Trä på plastskyddet (14) och tryck sedan ner sadelstängan i sadelstängshållaren (15) på huvudramen (1). Justera sadeln till önskad höjd och lås den med ”låspinnen” (26).
- 5) Koppla ihop motståndskabel A (9) och motståndskabel B (10). Fäst styrstängan (5) på huvudramen (1) med bult (28) och bricka (30).
- 6) Montera styret (6) på styrstängan (5) med bulten (28), brickan (30).
Trä på skumgreppet (17) och tryck i ändknopparna (16) på styret.

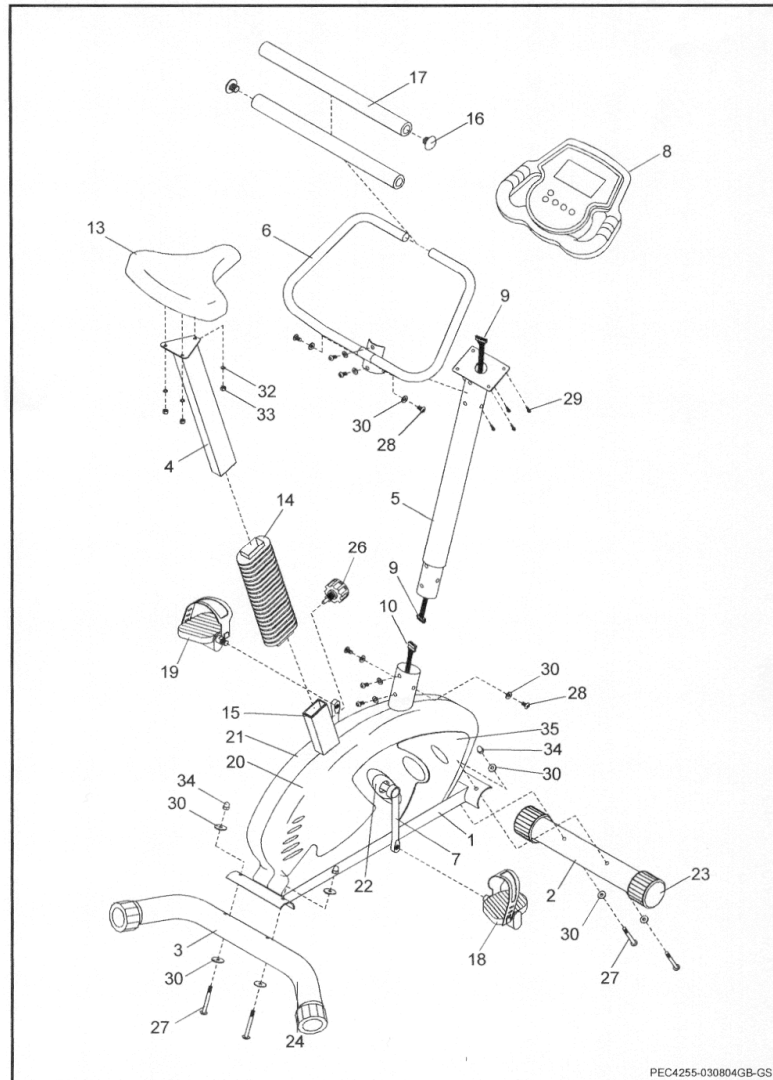
Tips! Använd lite vatten med diskmedel i för att lättare kunna trä på skumgummit på styret.

- 7) Koppla in ledningen A (11) till monitorn (8) och fäst monitorn vid plattan på styret (5).

Nu är motionscykeln monterad.

Se till att allt är riktigt spänt och fastskruvat innan du tar din nya cykel i bruk.

Delar.



Detaljlista:**Antal**

1)	Huvudram	1
2)	Främre stabilisator	1
3)	Bakre stabilisator	1
4)	Sadelstång	2
5)	Styrstång	2
6)	Styre	2
7)	Pedalarm	3
8)	Cykelmonitor	1
9)	Motståndskabel A	1
10)	Motståndskabel B	1
13)	Sadel	1
14)	Sadelstångsskydd	1
15)	Sadelstångshållare	1
16)	Ändknopp	2
17)	Skumgummigrepp	2
18)	Pedal R (höger)	1
19)	Pedal L (vänster)	1
20)	Täckplåt (R)	1
21)	Täckplåt (L)	1
22)	Pedalaxelskydd	2
23)	Benkapsel A	2
24)	Benkapsel B	2
26)	Grepp	1
27)	M8 bult x 75 mm	4
28)	M8 bult x 15 mm	8
29)	M5 skruvar x 10 mm	4
30)	M8 bricka	16
32)	Fjäderbricka	3
33)	M8 Plastmutter	3
34)	M8 låsmutter	4
35)	Ytterplåt	2

Cykeldatorn:

Innan start måste kabeln vara ansluten till monitorn!

Om batterier:

- Installera batterierna, se till att de sitter rätt och att de har bra kontakt med fjädrarna.
- Batteriernas livstid är ca. 1 år vid normalt bruk.
- Om displayen är oläslig eller om bara vissa delar av dem fungerar så ta bort batterierna och vänta 15 sekunder innan du sätter i dem igen.
- Då batterierna tas bort nollställs datorns minne helt.

Om du använder en adapter (medföljer ej):

Om strömkällan är en adapter (6v 500MA) från stickkontakten. När man är färdig med att träna skall adaptern togas ut ur stickkontakten.

OBS!

Om förbindelsekablarna inte är korrekt installerade kommer monitorn att visa "E" i displayen och en "Pip-ton" hörs. Kontrollera kablarna och starta om (RESET) datorn för att tysta tonen.

MONITORN (Datorn)

Denna cykels system består av tre (3) delar:

Monitor-motor, Monitor-kontroll och Magnetiskt bromssystem



Knapparnas funktioner:

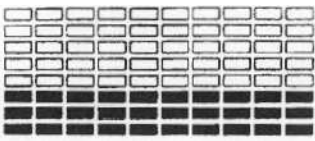
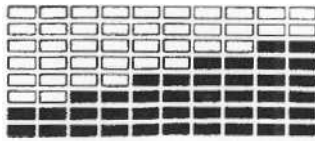
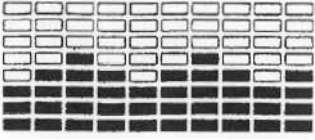
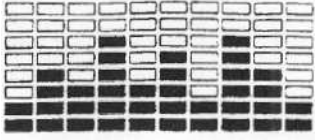
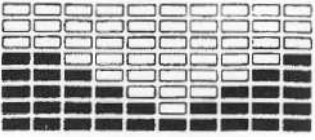

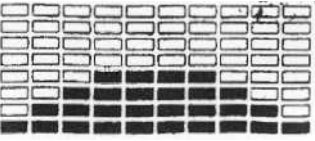

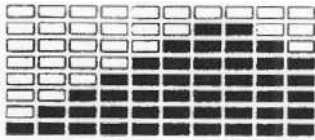
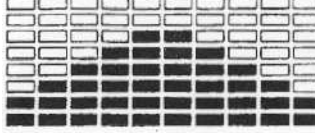
MODE	Tryck för att ändra hastighet och kalorifunktioner till RPM och WATT funktioner.
PLUS +	Tryck för att välja program eller för att öka inställningarna för tid, distans & belastningsgrad.
MINUS -	Tryck för att välja program eller för att minska inställningarna för tid, distans & belastningsgrad.
START / PAUSE	1. för att starta eller pausa träningen. 2. vid tryck på denna knapp + enter i mera än två (2) sekunder nollställs alla funktioner.
ENTER	1. Tryck på denna knapp när du är ”pausad” och du kommer till inställning av tid och ålder (TIME / AGE). 2. Tryck på knappen för att bekräfta inställningar.

Datorn program:

Datorm har 12 olika program, där du kan ställa in träningstid, och systemet kommer automatiskt att dela träningstiden i 10 intervaller. Om man inte anger en specifik träningstid kommer datorm att räkna träningstiden i 1-sekundsintervaller.

Vägledning till program 1-10:

- 1) För att komma in i ”INITIAL MODE” (Inställningar), tryck på START / PAUSE i två sekunder.
- 2) Tryck + (plus) eller – (minus) för att välja träningsprogram. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
- 3) Tryck + (plus) eller – (minus) för att välja träningstid. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
- 4) Tryck START för att starta träningen.
- 5) Under träningen blinkar det aktuella ”motståndet”. För att justera motståndet tryck + eller -.
- 6) Om du vill göra en pause i träningen välj ”PAUSE”, och tryck på ”START” för att starta träningen igen.

Program		Program	
1	MANUAL 	6	FITNESS TEST 
2	ROLLING 	7	RANDOM 
3	VALLEY 	8	PLATEAU 
4	FAT BURN 	9	INTERVALS 
5	RAMP 	10	MOUNTAIN 

Vägledning till program 11-12:

Detta är ett enastående program som ger datorn möjlighet att automatiskt justera träningsmotståndet / styrkan efter pulsen. Om pulsen är högre än normalt kommer datorn automatiskt minska motståndet / styrkan. Om pulsen är mindre än normalt kommer datorn att automatiskt att öka motståndet / styrkan.

Formel för program 11: 60% av max puls.

Max puls = 200 – ålder.

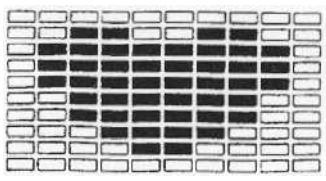
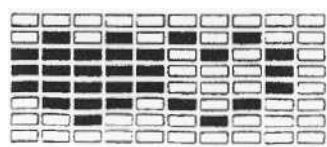
Normal puls = 60% av max puls.

Formel för program 12: 85% av max puls.

Max puls = 200 – ålder

Normal puls = 85% av max puls.

- 1) För att komma in i "INITIAL MODE" (Inställningar), tryck på START / PAUSE i två sekunder.
- 2) Tyck + (plus) eller – (minus) för att välja träningsprogram. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
- 3) Tyck + (plus) eller – (minus) för att välja träningsstid. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
- 4) Tyck + (plus) eller – (minus) för att ställa in din ålder. Tryck ENTER för att bekräfta valet.
- 5) Tryck START för att starta träningen.

Program		Program	
11		12	

OBS!

Pulsen kommer att visas efter det att fyra normala pulssignaler är mottagna. Pulsen uppdateras efter två mottagna signaler.

Varje pulsslag kommer att följas av ett blinkande ♥-symbol. Om datorn inte får några signaler under en period av åtta sekunder kommer datorn automatiskt att stänga av "PULS-funktionen". Tryck på START för och på PULS-funktionen för att aktivera igen.

Cykelns kapacitet.								
STYRKA / STEG	1	2	3	4	5	6	7	8
PEDALKRAFT (KG)	3,1	5,0	7,7	10,8	13,3	15,9	18,5	19,9
PEDALAXEL-KRAFT (WATT)	29	47	73	102	125	149	174	187

Ovanstående tal är baserat på 60 pedalvarv / minut.

Pedalaxelraften (watt): Värdet är beräknat utifrån det magnetiska hjulets kraft emot växlingssteget. Pedalkraften är därefter beräknat utifrån pedalaxelkraften.

OBS! De angivna värdena är medeltal och kan variera något.

Justering av monitorns kontrast.

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

För att komma till kontrastinställningen:

- "PAUSE-MODE" tryck "ENTER" och + (plus) knappen samtidigt i två (2) sekunder.
- Tryck + eller - (plus eller minus) för att justera kontrasten till ljusare eller mörkare. Bekräfta den valda kontrasten med att trycka START / PAUSE.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER:

Hastighet: 0,01- 99,9 km/h eller miles/h

RPM: Den maximala signalen som kan uppfattas är 999 O/MIN.

Trippmätare: 0,1-999,9 km eller miles

Tid: 00:00-99,59 (min:sek.)

Kaloriförbrukning: 0,1-999 KCAL

Puls: 39-240 hjärtslag / minut

Watt: 0-999 W

Ålder: 1-99 år

Batteriförbrukning: 4 st. AA

Adapter (tillval): 6V 500 MA

Brukningstemperatur: 0°C- +40°C

Förvaringstemperatur: -10°C- +60°C