

INNEHÅLL

Sidinnehåll

4	Monteringsöversikt
16	Viktiga rekommendationer & säkerhetsanvisningar
17-18	Monteringsanvisningar
20	Användning av enheten
20	RPM och effektnivå
21-23	Dator
24	Rengöring, kontroller och förvaring
24	Felsökning
25	Allmänna träningsråd
26-27	Reservdelslista
90-91	Sprängskiss

KÄRA KUND,

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna hemträningsenhet och hoppas att ni kommer att ha ett stort nöje med den. Vänligen beakta de bifogade anteckningarna och instruktionerna och följ dem noga beträffande montering och användning. Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Sporttema Sverige AB

Viktigt !

Läs bruksanvisningen
före
användning!



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Våra produkter är TÜV-GS-testade och representerar därför de högsta gällande säkerhetsstandarderna. Detta faktum gör det dock inte onödigt att strikt följa följande principer.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i monteringsanvisningen och använd endast de bifogade specifika delarna av maskinen. Innan montering, verifiera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.

2. Före första användningen och med jämna mellanrum (ungefär var 50:e drifttimme) kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna och åtkomstaxlarna och lederna med lite smörjmedel så att utrustningen är säker i drifttillstånd. I synnerhet justering av sadel och styre behöver smidig funktion och gott skick.

3. Ställ upp maskinen på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och vatten. Ojämna delar av golvet ska kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana finns installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.

4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas speciellt mot fördjupningar, smuts etc.

5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen.

6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för eventuella nödvändiga reparationer. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.

7. Uppmärksamhet! System för pulsövervakning kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till döden. Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider. Denna artikel är inte lämplig för terapeutiskt ändamål!

8. Träna endast på maskinen när den är i bra skick. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. Uppmärksamma! Byt ut maskindelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.

9. Vid inställning av de justerbara delarna, observera korrekt position och de markerade maximala inställningsslagen och se till att den nyinställda positionen är korrekt säkrad.

10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte överstiga 60 min/dag.

11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan haka fast under träningen på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor ska vara lämpliga för träningen, måste stödja dina fötter bra och måste ha halkfria sulor.

12. Uppmärksamma! Om du märker en känsla av yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta en läkare.

13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De får därför endast användas i enlighet med deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Personer som barn, invalid och handikappade får endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge

hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan uppsikt. Se till att den som utför träningen och andra personer aldrig rör eller håller några delar av sin kropp i närheten av rörliga delar.

15. Det måste säkerställas att användaren och andra personer aldrig går eller står med några kroppsdelar i området för fortfarande rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kastas bland det vanliga hushållsavfallet, men den måste lämnas till en samlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen. Materialen är återanvändbara i enlighet med deras märkning. Med återanvändning, materialanvändning eller skydd av vår miljö. Fråga den lokala förvaltningen efter ansvarig avfallshanteringsplats.

17. För att skydda miljön, kassera inte förpackningsmaterial, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingskärl eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. För hastighetsberoende driftläge kan bromsmotståndsnivån justeras manuellt och effektvariationerna beror på tramphastigheten. För hastighetsberoende driftläge kan användaren ställa in önskad effektförbrukningsnivå i Watt, konstant effektnivå kommer att hållas av olika bromsmotståndsnivåer, som bestäms automatiskt av systemet. Det är oberoende av tramphastigheten.

19. Enheten har en motståndsanordning med 24 nivåer. Detta gör det möjligt att öka eller minska bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen. Att trycka på knappen med "-" minskar bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen. Genom att trycka på knappen "+" ökar bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen.

20. Denna maskin har testats i enlighet med EN ISO 20957-1:2014 och EN ISO 20957-5:2016 "H/A". Maximalt tillåten belastning (=kroppsvikt) anges till 150 kg. Klassificeringen av HA innebär att denna motionscykel är designad endast för hemmabruk och med god noggrannhetsklass. Avvikelsestoleransen är $\pm 5W$ upp till 50 watt och $\pm 10\%$ över 50 watt. Denna artikels dator motsvarar de grundläggande kraven i EMV-direktivet från 2014/30/EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Vid försäljning eller överlåtelse till annan person måste dokumentationen bifogas produkten.

22. Denna enhet får endast användas med den medföljande strömförsörjningsenheten.

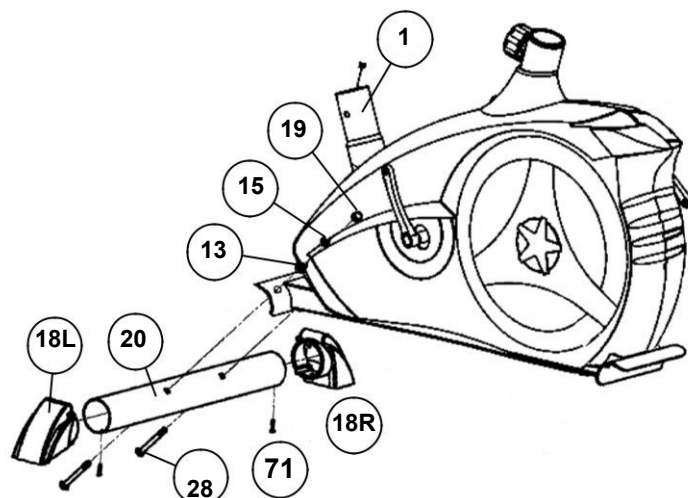
MONTERINGSANVISNINGAR

Ta bort alla separata delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera att alla finns där enligt monteringsstegen. Observera att ett antal delar har kopplats direkt till huvudramen och förmonterats. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs på separata enheter. Detta gör det enklare och snabbare för dig att montera utrustningen. Monteringstid: 30 - 60 min.

STEG 1

Fäst stabilisatorn (20) på huvudramen (1).

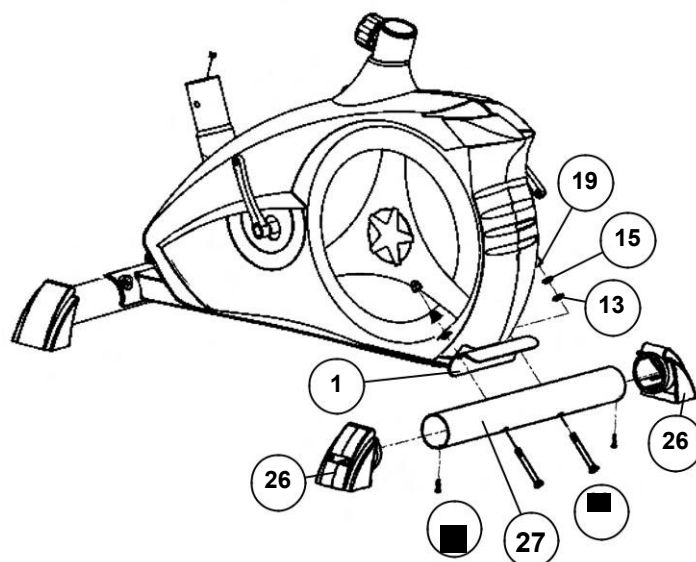
1. Sätt ändlocken med transportrulle (18L+18R) i ändarna av den kortare främre foten (20) i lämpligt läge och skruva fast dem med skruvarna (71).
2. Fäst den främre foten (20) med de förmonterade gavlarna med transportrullar (18) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (15) och muttrarna (19).



STEG 2

Fäst stabilisatorn (27) på huvudramen (1).

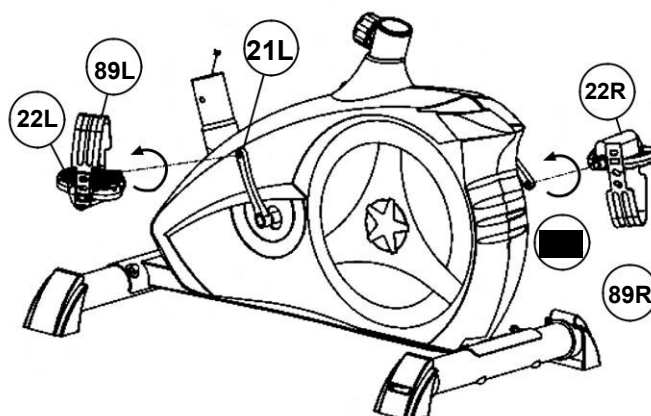
1. Sätt på ändskyddet med höjdjustering (26) i ändarna av den längre bakre foten (27) och skruva fast dem med skruven (71).
2. Montera den bakre foten (27) på basramen (1) så att gavlarna står ordentligt på golvet. Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (15) och muttrarna (19). Efter avslutad montering kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida på hjulet vid kåpan (26). Utrustningen bör ställas in så att utrustningen inte rör sig av sig själv under ett träningspass. Om du gillar att ändra positionen på hemcykeln, sätt en fot framför den främre foten (20) och dra i styret framåt tills hemcykeln lätt kan flyttas på transportrullarna till en annan plats.



STEG 3

Fäst pedalerna (22L+22R) vid pedalarmen (21L+21R).

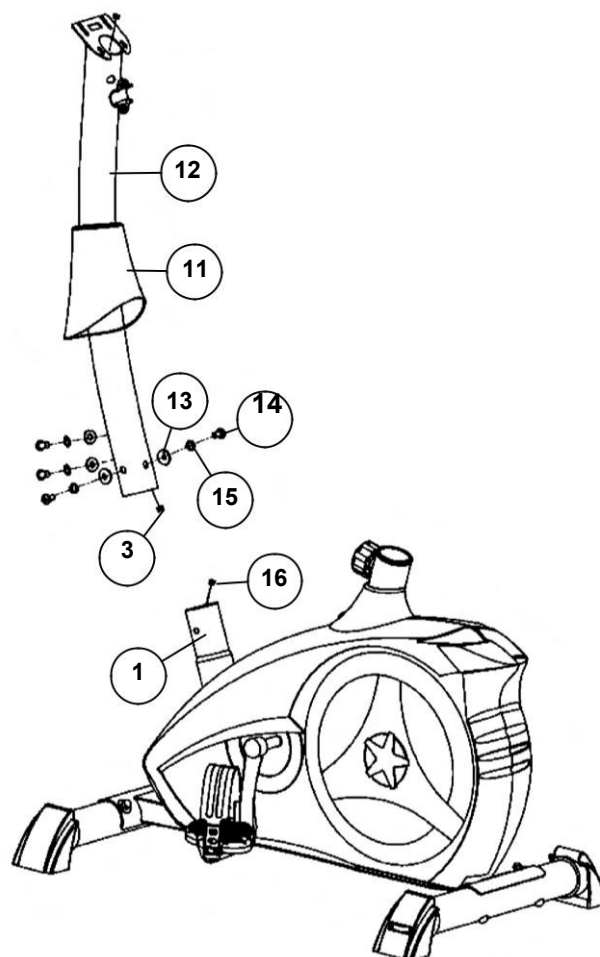
1. Skruva in den högra pedalen (22R) i pedalarmen (21R), som ligger på höger sida i cykelriktningen. (Obs! skruvriktningen är medurs).
2. Skruva in den vänstra pedalen (22L) i pedalarmen (21L) på vänster sida i cykelriktningen. (Obs! skruvriktning är moturs.) Individens tilldelning delar har förenklats för dig genom en extra markering med bokstaven R för höger och L för vänster.
3. Montera sedan pedalremmarna (89L+89R) till vänster och höger på tillhörande pedaler (22L+22R).



STEG 4

Fäst den främre stolpen (12) vid huvudramen (1).

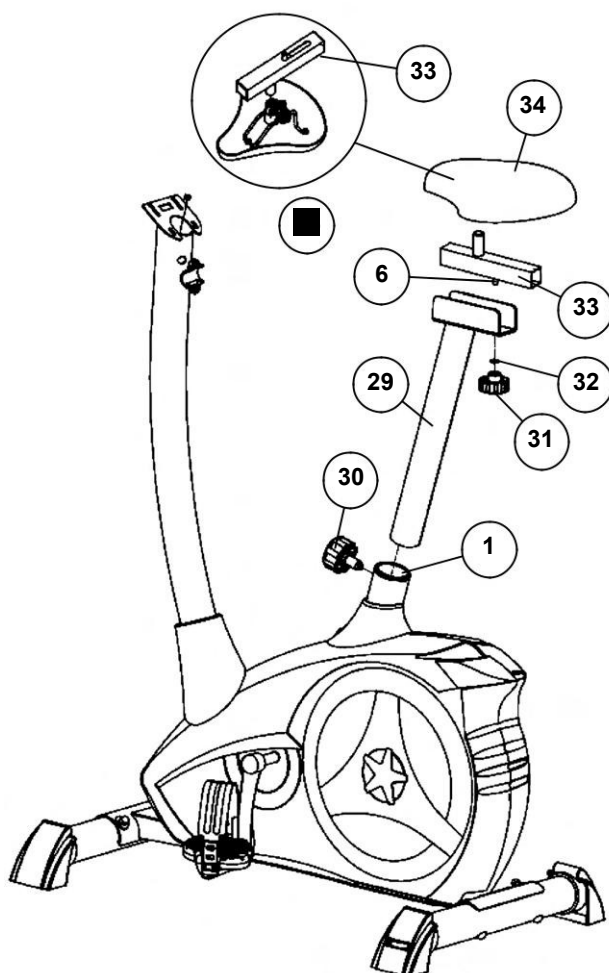
1. Skjut på styrsstödsåpan (11) på styrsstödet (12).
2. Håll i styrsstödet (12) med datorkabeln (3) mot huvudramhållaren. Anslut kontakten för datorkabeln (3) som kommer ut från botten av styrsstödet (12) på datorn med den matchande kontakten för motorkabeln (16) som kommer ut från huvudramen (1). Obs: Datorkabel (3) som sticker ut från stödet (12) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare installationssteg.)
3. Placera styrsstödet (12) i den avsedd positioneringsanordningen i huvudramen (1). Se till att kabelanslutningarna som gjordes i steg 3 inte kläms. När du sätter styrröret på plats, tryck det tidigare sakta ner i positionsgivaren i huvudramen. Skruva fast styrsstödet (12) på basramen (1) med skruvarna (14), fjäderbrickorna (15) och brickorna (13).
4. Skjut styrets stödkåpa (11) till rätt läge för att täcka skruvanslutningspunkterna.



STEG 5

Fäst sadeln (34) och sadelsliden (33) vid sadelstödet (29) och sadelstödet (29) vid huvudramen (1).

1. Skjut in sadeln (34) med sadelfästet i sadelsliden (33) och dra åt den i önskat läge. För att göra detta måste båda svarta muttrarna dras åt mycket ordentligt så den inte vrider i sidled.
2. Placera sadelsliden (33) i hållaren för sadelstödet (29), ställ in den i önskat horisontellt läge och skruva fast den på sadelstödet (29) genom att fästa bit (6) bricka (32) och stjärngreppsmutter (31).
3. Skjut in sadelstödsröret (29) i den matchande placeringen i huvudramen (1), ställ in det i önskat läge och lås det genom att föra in bulten med snabbkopplingen (30) på plats och dra åt det. (Obs: För att skruva i snabblåset (30), det gängade hålet i huvudramen (1) och ett av hålen i sadelstödet (29) måste vara i linje. Se dessutom till att sadelstödet (29) inte dras ut ur huvudramen förbi det markerade maxläget. Sadelstolpens inställning kan justeras efter önskemål. För detta måste snabbspärren (30) lossas med endast några varv, locket på låset måste dras bort och sadeln justeras. Säkra sedan den nya inställningen genom att dra åt snabbspärren.) Vidare måste man vid inställning av detta önskade läge se till att sittstolpen inte dras ut ur huvudramen längre än det högsta inställningsläget, som är markerat. Uppmärksamhet! Se till att sadeln är ordentligt åtdragen före varje träning.



STEG 6

Fäst styret (7) och datorn (17) vid styrostödet (12).

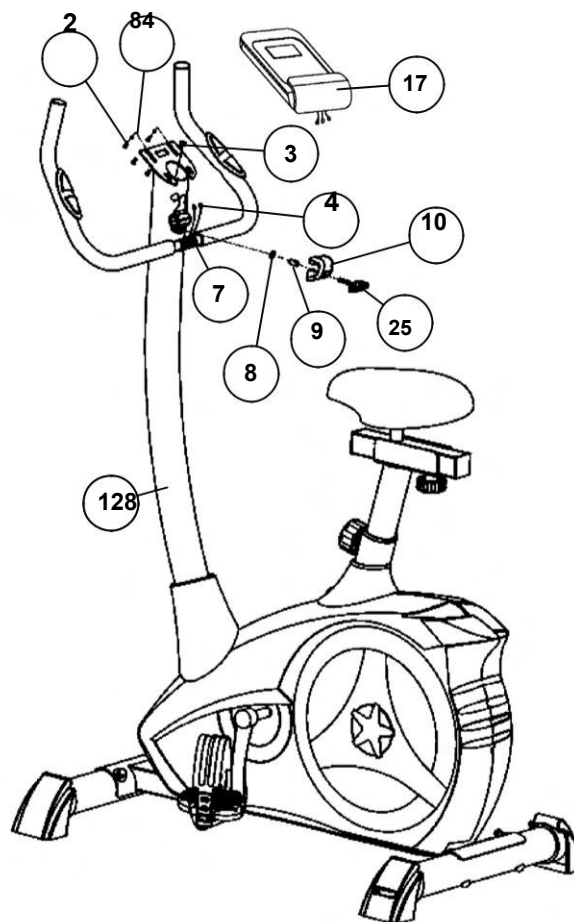
1. Styr styret (7) till det öppna styrfästet på stödröret (12) och stäng sedan styrfästet över styret (7). Trä sedan upp de två pulskablarna genom öppningarna på stödröret

2. Fäst styrkåpan (10) vid styrhållaren.

3. Skruva fast styret (7) i önskat läge vid styrstolpen (12) med distans (9), bricka (8) och styrskruv (25).

4. Skjut in kontakterna på anslutningskabeln (3) och pulskabeln (4) som sticker ut från styrostödet (12) i tillhörande uttag på datorn (17). Pulskablarna har samma stickanslutningar och därför behövs ingen specifik tilldelning.

5. Placera datorn (17) på toppen av styrets stödrör (12) utan att klämma ihop kablarna och dra åt ordentligt med skruven (2) och brickor (84). Skruvarna (2) hittar du på baksidan av datorn.

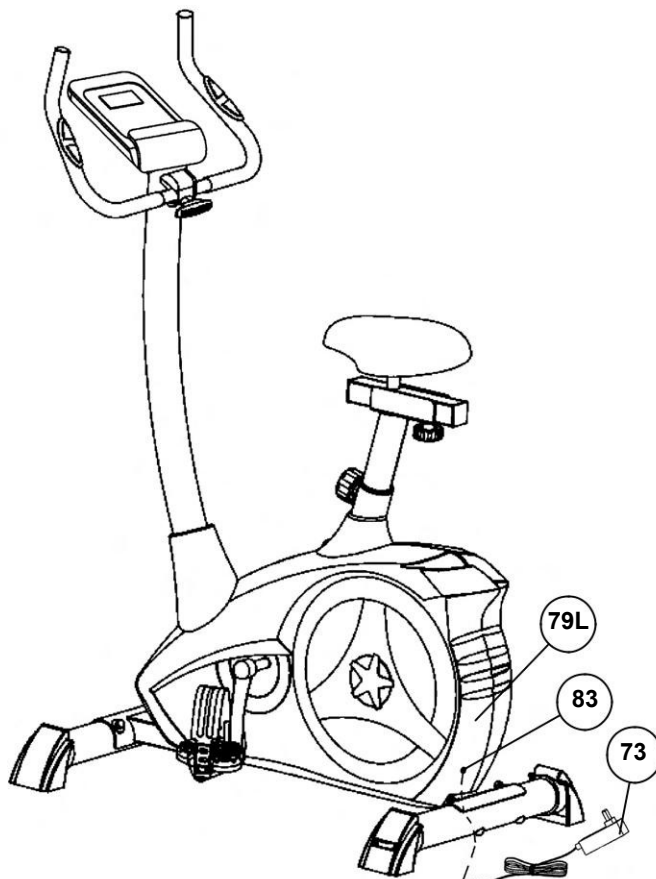


STEG 7

Anslut strömmen.

1. Sätt i kontakten på adaptern (73) i nätkontakten (83) i änden av sidokåpan (79L).

2. Sätt i kontakten på adaptern (73) i vägguttaget (230V~50Hz).



KONTROLLER

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och stickanslutningar. Installationen är därmed klar.

2. När allt är i sin ordning, bekanta dig med maskinen vid ett lågt motstånd och gör dina individuella justeringar.

Notera:

Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelsbeställningar som blir nödvändiga senare.

ANVÄNDNING AV ENHETEN

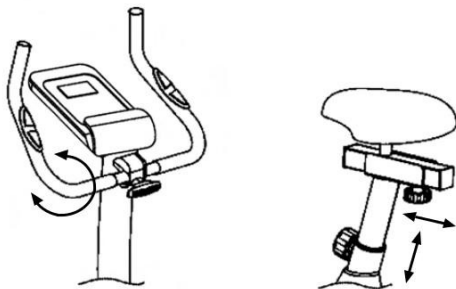
Justering – sitsposition

För ett effektivt träningspass måste sätet justeras ordentligt. Medan du trampar bör dina knän vara lätt böjda när pedalerna är längst ned. För att justera sitsen, skruva loss vredet några varv och dra ut det något. Justera sätet till rätt höjd, släpp sedan vredet och dra åt det hela vägen.

Uppmärksamma! Se till att sätta tillbaka vredet på plats i sadelstolpen och dra åt det helt. Överskrid aldrig stolens maximala höjd. Gå alltid av cykeln innan du gör någon justering.

Styrejustering

För att justera styret, lossa helt enkelt styrskraven tills styret kan föras till önskat läge och dra åt det igen efter justering.



Montera

Efter att sätet har justerats till korrekt läge, för in foten i hållarremmen för pedalsteg på pedalen och håll styret hårt. Försök att lägga hela kroppsvikten på din fot och korsa samtidigt tränaren och landa din andra fot på andra sidan. Nu är du i stånd att börja din träning.

Använda sig av

Håll händerna på styret och båda fötterna sätts in ordentligt i hållarremmarna på båda pedalerna. Trampa din motionscykel med båda fötterna växelvis. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensiteten.

Sitta av

Sänk tramphastigheten tills den stannar. Håll vänster hand i ett hårt tag i det vänstra styret, sätt fötterna över utrustningen och ned på golvet, sätt sedan ned den andra.

Transport

Det finns två hjul på den främre foten. För att flytta kan du lyfta upp den bakre foten och köra den dit du vill placera eller förvara den.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka överdrivet tryck mot lederna, vilket minskar risken för stötskador.

Motionscykeln erbjuder en icke-påverkande kardiovaskulär träning som kan variera från lätt till hög intensitet baserat på motståndsprefereansen som användaren ställer in. Det kommer att stärka dina benmuskler och öka konditionskapaciteten och bibehålla din kropps kondition också.

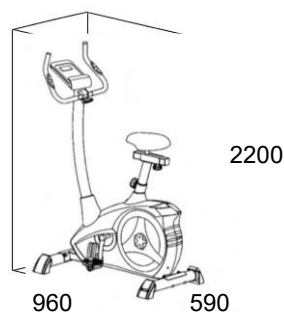
RPM OCH EFFEKSNIVÅ

RPM → Nivå ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Anmärkningar:

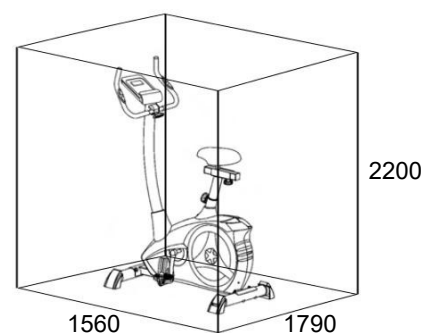
Effektförbrukningen (Watt) justeras genom att mäta axelns körhastighet (min-1) och bromsmomentet (Nm). Din utrustning testades för att uppfylla kraven för dess noggrannhetsklassificering före leverans. Om du har tvivel om noggrannheten, vänligen kontakta din lokala återförsäljare eller skicka den till ett ackrediterat testlaboratorium för att säkerställa eller kalibrera den. (Observera att en avvikelsetolerans som anges på sidan 16 är tillåten.)

TRÄNINGSPLOTSKRAV



Träningsyta i mm

(för hemmatränare och användare)



Fri yta i mm

(Träningsområde och säkerhetsområde (cirkulerar 600 mm))



FUNKTIONER

Datorn är väldigt lätt att använda. Genom att visa alla funktioner samtidigt behöver du inte växla tillbaka och mellan de enskilda funktionerna och du är alltid fullt informerad om din träningsprocess på ett ögonblick. Denna enhet är en hastighetsoberoende enhet. För att uppnå den prestanda du önskar så reglerar datorn motståndet oberoende av kadensen i wattprogrammet P16.

Sätta på:

Sätt in anslutningskontakten i strömuttaget på enheten. En akustisk signal hörs - alla LCD-displaysegment visas i 2 sekunder och är inställda på 00. eller

Strömkontakten sitter redan i uttaget / enheten har stängts av automatiskt. Genom att trycka på valfri tangent - eller med minst ett varv på pedalen - slår datorn på sig själv.

Stäng av:

Så snart enheten inte används mer än ca. 4 minuter stängs datorn av automatiskt. Efter avslutad träning, koppla ur strömförsörjningsenheten från uttaget.

NYCKELFUNKTIONER

[Start/Stop]-tangent: Träningsstart eller avbrott i valt program. Datorn börjar räkna först när [Start/Stop]-tangenten har tryckts in tidigare. Om [Start/Stop]-tangenten trycks in i mer än 3 sekunder, återställs alla värden till 00:00 i startpositionen.

[F] Tangent: Du kan växla från ett inmatningsfält till nästa med inmatnings- och bekräftelseknappen [F]. Den valda funktionen blinkar. Mata in värdena med +/--knapparna och bekräfta dem genom att trycka på [F]-tangenten igen. Samtidigt hoppar den blinkande displayen till nästa inmatningsfält. Under träningen fungerar UPM

och kalorier, samt hastighet och distans kan visas permanent eller växelvis genom att trycka på [F]-tangenten. Om [F]-tangenten trycks in i mer än 3 sekunder, återställs alla värden till 00:00 i startpositionen.

[+/-] tangenter: Använd +/--knapparna för att ändra värdena - endast blinkande värdeinformation kan ändras i värde.

[Test] knapp: Med denna knapp kan du bestämma din konditionsgrad.

VISA

[P1-21] Program: Visning av inställt program 1-21. (Manuell; P1 - P10 = träningsprogram; P11-P15 = individuellt användarprogram; P16 = wattprogram; P17-P20 = pulsprogram; P21 = kroppsfettprogram)

[LEVEL] Motståndsnivå: Visning av motståndet från nivå 1-24. Ju högre siffra, desto högre motstånd. Stapeldiagrammet 8 staplar tillgängliga. Varje stapel visar tre värden. Du kan se det exakta värdet på [LEVEL]-displayen. Motståndet kan ändras i alla program utom WATT-program P16 genom att trycka på +/-knapparna.

[TIME] Tid: För inställning/visning av tiden i minuter och sekunder upp till maximalt 99:00 minuter. Förval i minutsteg / räkna upp + ner i andra steg. I programmen P1-P20 min. standardtiden är inställd på 5 minuter. Inställningsområde 5-99 min.

[WATT] Watt:

Datorn mäter exakt den prestation som uppnås under träningen. Prestandan visas i watt. Inställningsområde 10-300 watt. Beakta visningen av målvärdet i program P16.

[RPM] RPM / [SPEED] Hastighet: Visning av pedalvarv per minut och hastighet i km/h vid automatisk växling. Eller permanent genom att trycka på [F]-tangenten.

[DIST] Distance / [CAL] kalorier: Display och standard för avstånd och begränsningar. Distansen kan vara från 1 - 999 km. Med hjälp av medelvärden beräknar datorn kalorierna som visas i KCal. För att konvertera den bindande måttenheten för energi "Joule" i den allmänna målspecifikationen använd följande formler: 1Joule = 0,239 cal, eller 1cal = 4,186J. Förlustkaloriförbrukningen kan ställas in från 10 - 990 kcal. Upp-/nedräkningen sker i 0,1 steg. Visning av avstånd och ca. kalorier växlar automatiskt. Eller permanent genom att trycka på [F]-tangenten.

[ODO] KM totalt: Avståndet i km för alla träningsenheter visas. Det går inte att specificera. ODO-displayen kan återställas till noll när som helst. För att göra detta, tryck på [F]-tangenten och [Start/Stop]-tangenten samtidigt i 2 sekunder.

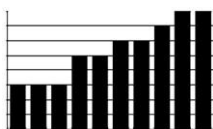
[PULSE] Pulsdisplay: Den aktuella uppmätta pulsen visas här. Om en övre pulsgräns är inställd blinkar displayen när det inställda värdet uppnås.

Pulsgräns/ålder: Finns i programmen P17-P20. Program P17-P19 är träningsprogram med beräknad maxpuls på 55% / 75% eller 95%. Så fort du anger din ålder kommer datorn att beräkna ditt max. pulsvärde som du aldrig bör överskrida (formel: $(220 - \text{ålder}) \times 0,80$). När detta värde uppnås börjar [PULSE]-displayen blinka och du bör då omedelbart minska hastigheten eller belastningsnivån. Åldersinställningsintervall: 10-100. I program P20: Visning av den individuella målpulsen du har anggett. Pulsinställningsområde: 60-240

Motståndprofil: Den önskade träningstiden kan förinställas i [TIME]-displayen. Systemet delar upp denna förinställda tid i 10 delintervall. Varje stapel på tidsaxeln (horisontell) = 1/10 av den angivna tiden, t.ex.: träningstid = 5 min = varje stapel är 30 sekunder, träningstid = 10 min = varje stapel = 1 min. Var och en av de 10 staplarna motsvarar ett sådant tidsintervall. Den aktuella tidsstapeln indikeras med BLINKANDE. Om ingen tid anges betyder varje tidsstapel 3 minuters träning, dvs efter 3 minuter hoppar den blinkande displayen från takt 1 till takt 2 etc. upp till totalt 30 minuter. Om programmet stoppas under tiden med [Start/Stop]-tangenten, tiden för att fortsätta räkna därifrån efter att ha tryckt på [Start/Stop]-tangenten igen.

Pedalmotstånd: Du kan använda [+/-]-tangenten för att justera pedalmotståndet när som helst - i alla program, utom i wattprogrammet P16. Du kan se förändringen i höjden på stängan och i [LEVEL]-displayen - ju högre stapel, desto högre motstånd och tvärtom. Varje stapelsegment står för 3 nivåer (t.ex. 3 segment står för nivåerna 7, 8 + 9 eller 7 segment står för nivåerna 19, 20 + 21). Det valda värdet visas på [LEVEL]-displayen. Ändringen påverkar aktuell och efterföljande tidsposition. Stängernas höjd anger lasten, inte en terrängprofil. Programsekvenser visas grafiskt på displayen. De enskilda programmen körs som visas i stapeldiagrammet i displayfältet, t.ex. program 5 = berg / program 2 = dal etc. (där stavhöjden = motstånd, tiden är fördelad över stavens bredd)

Efter att ha ställt in programmet är det viktigt att du trycker på knappen [Start/Stop] om du vill börja träna. I princip är alla fastställda och visade värden inte lämpliga för medicinska utvärderingar.

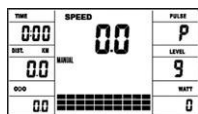


Hög stång = högt pedalmotstånd
Halvljus = litet pedalmotstånd
Varje stångsegment innehåller 3 nivåer
Var och en av de 10 tidstrållarna motsvarar 1/10 av den givna träningstiden

PROGRAM

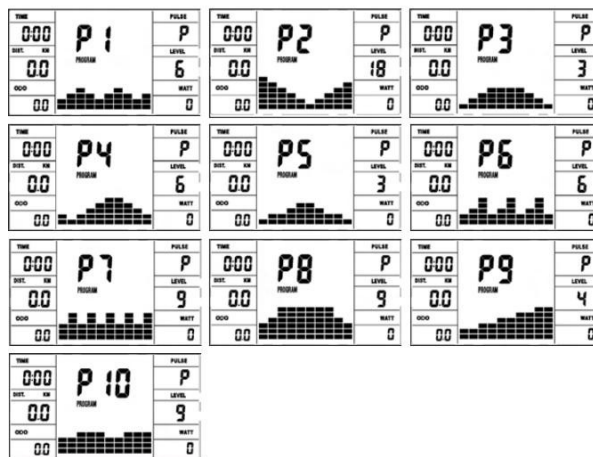
1. MANUELL: Manuellt program

Detta program motsvarar funktionerna hos en vanlig motionscykel. Tiden, hastigheten, rpm, distansen, watt, Kcal och aktuell puls visas permanent i displayen. Pedalmotståndet kan ställas in manuellt med [+/-]-knapparna. Alla värden ska styras manuellt - det finns ingen automatisk reglering. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



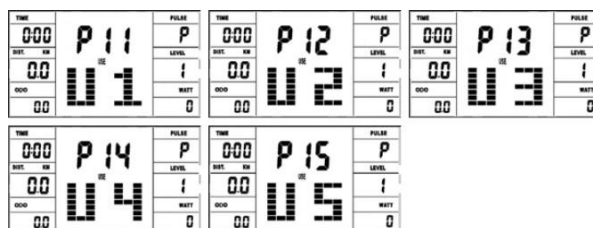
P1 - P10: Fitnessprogram

Här ges olika utbildningsprogram. Om något av dessa program väljs körs programmet automatiskt och inkluderar olika intervaller. Indelningen görs i svårighetsgrader och i tidsintervall. Du kan dock ingripa i programmet när som helst för att ändra trampmotståndet eller varaktigheten. Dessutom finns det en motsvarande stapeldisplay i displayfältet. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



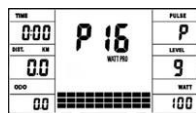
P11 - P15: indiv. träningsprogram (U1-U5)

Här kan du lägga in och träna dina olika motståndsskolor (U1-U5). Inställning av träningsparametrarna tid/distans/kalorier/övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



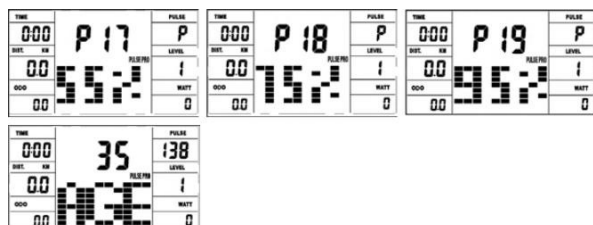
P16: Watt-program

Här kan du ange din individuella wattspecifikation. Trampmotståndet justeras automatiskt inom ett visst toleransområde av datorn, oavsett trampfrequens, så att du alltid befinner dig i den angivna zonen. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre puls / wattgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



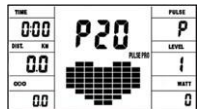
P17 - P19: HRC-program

Här beräknar datorn automatiskt din maxpuls efter att du har angett din ålder och, beroende på programmet, kommer motsvarande träningsmålpuls att justeras till 55 % / 75 % eller 95 %. Detta målvärde visas. Trampmotståndet justeras automatiskt av datorn för att hålla sig på denna målfrekvens. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / ålder genom att trycka på [F]-tangenten.



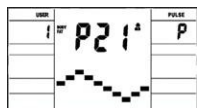
P20: Målträningspuls THF

Här kan du ange din optimala träningspuls THF. Pedalmotståndet ligger inom ett visst toleransområde som automatiskt omjusteras av datorn så att du alltid är i angiven pulszone. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenter.



P21: Body-Fat-program

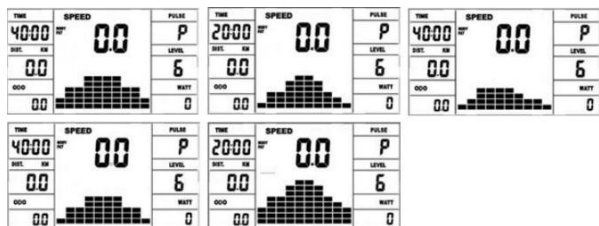
Här kan du få en kroppsfettsanalys och få träningsförslag. Tryck på [F]-tangenter och välj ett användarnummer. 1-8. Använd [F]-tangenter för att komma åt olika data [HIGHT] höjd = 120-250 cm, [MALE] hane / [FEMALE] kvinna, [AGE] ålder = 10-99 år, [WEIGHT] kroppsvikt = 50-200kg) efter varandra och ställ in dem till dina data med hjälp av [+/-]-knapparna. Tryck sedan på [Start/Stop]-tangenter och ta tag i handpulssensorerna för att mäta ditt kroppsfett. Efter cirka 10 sekunder visar displayen kroppen ditt fett i %, BMI och BMR samt ett förslag på träningsprogram. Tryck på [Start/Stop]-tangenter för att avsluta kroppsfetttestet och tryck igen för att börja träna detta program.



Kön → Kroppstyp ↓	Manlig ≤ 30	Manlig > 30	Kvinna ≤ 30	Kvinna > 30
Undervikt	< 14 %	< 17 %	< 17 %	< 20 %
Friska	14~20%	17~23%	17~24%	20~27 %
Lite Övervikt	20,1~25 %	23,1~28 %	24,1~30 %	27,1~33 %
Övervikt	25,1~35 %	28,1~38 %	30,1~40 %	33,1~43 %
Fet	> 35 %	> 38 %	> 40 %	> 43 %

Notera:

- Under kroppsfetttestet kommer det att visa Err2 om handpulssensorer inte får någon input.
- Enligt testresultat, 10 sekunder har ingen operation eller drift godtyckligt nyckel, kommer att komma in i systemet rekommendation att skärpa programmet.



FELMEDDELANDEN:

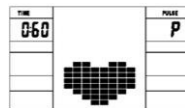
Varje gång datorn startas om kommer den att köra ett snabbtest för funktionalitet. Om något inte är i sin ordning indikerar det möjliga fel:

E1 Denna symbol och en varningston visas om kablagen är felaktigt anslutet eller om det finns ett fel i motståndsställningen. Kontrollera alla kabelanslutningar, speciellt vid kontakterna. När du har eliminerat felet, tryck och håll ned [Start/Stop]-tangenter i 3 sekunder för att återställa systemet.

KONDITIONSANMÄRKNING / ÅTERHÄMTNINGSPULSFUNKTION

Din ergometer erbjuder möjligheten att utvärdera din individuella kondition i form av ett "konditionsbetyg". Mätprincipen bygger på att hos friska vältränade personer sjunker pulsen snabbare inom en viss tid efter träning än hos friska mindre vältränade. För att bestämma konditionsnivån används skillnaden mellan pulsen i slutet av träningen (startpuls) och pulsen en minut efter avslutad träning (slutpuls). Starta inte denna funktion förrän du har tränat ett tag. Innan du startar återställningspulsfunktionen måste du visa din aktuella pulsfrekvens genom att placera händerna på handpulssensorerna.

- Tryck på knappen [Test] och placera sedan båda händerna på sensorerna för att mäta din puls.
- Datorn går in i STOP-läge, en stor hjärtsymbol visas i mitten av displayen och den automatiska återhämtningspulsmätningen initieras.
- Tiden i displayen börjar räknas ner vid 0:00
- Startpuls i början av mätningen visas i displayen. Det är medelvärde av de fyra högsta pulsvärdena under de senaste 20 sekunderna innan du trycker på [Test]-tangenter.
- Det aktuella uppmätta pulsvärdet visas i [PULSE]-displayen.
- När en minut har förflutit reduceras tiden till 0:00 och en akustisk signal hörs. Slutpuls vid tiden 0:00 visas i [PULSE]-displayen. Du kan nu ta händerna från pulssensorerna. Efter några sekunder visas ditt konditionsbetyg från F 1.0 - F 6.0 (skolbetygssystem) i mitten av displayen.



PULSFREKVENNS

1. Handpulsmätning

På vänster och höger styrhandtagsdel sitter två metallkontaktplattor som pulssensorer. Se till att båda händerna samtidigt med normal kraft på sensorerna. Under hjärtslagsmätningen blinkar en hjärtsymbol bredvid pulssensordisplayen. (Handpulsmätningen tjänar endast för orientering, eftersom den orsakas av rörelse, friktion, svett etc. kan det leda till avvikelser från den faktiska pulsen. Ett fåtal personer kan orsaka fel i handpulsmätningen. Om du har svårigheter med handen pulsmätning, vi rekommenderar att du använder en extern pulssensor med cardio-bröstband)

Uppmärksamma! Pulsmätare kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarig skada eller kanske till döden. Om du känner yrsel eller svaghet, sluta träna omedelbart.

RENGÖRING, KONTROLLER OCH FÖRVARING

1. Rengöring

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring. Uppmärksamhet! Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrensning eftersom denna skada orsakats. Enheten är endast avsedd för privat användning i hemmet och för användning inomhus. Håll enheten ren och fuktig från enheten.

2. Förvaring

Koppla ur strömförsörjningsenheten medan du avser att enheten inte ska användas i mer än 4 veckor. Skjut sadelsliden mot styret och sitsstödsröret så djupt som möjligt in i ramen. Välj en torr förvaring internt och lägg lite sprayolja på pedallagren till vänster och höger, på gången på styrbulten och på gången på snabbkopplingen för sadelstöd. Täck över cykeln för att skydda den från att missfärgas av solljus och smutsig genom damm.

3. Kontroll

Vi rekommenderar var 50:e timme att se över skruvförbanden för åtdragning, som förbereddes i monteringen. Var 100:e driftimme bör du fylla på lite sprayolja vid pedallagren till vänster och höger, på gången på styrbulten och på gången på snabbkopplingen för sadelstöd.

FELSÖKNING

Om du inte kan lösa problemet med följande information, kontakta ett auktoriserat servicecenter.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn har inget värde på Visas om du trycker på någon knapp.	Ingen nätadapter är väl ansluten eller väggmakt är utan kraft.	Kontrollera att nätadaptern är ordentligt inkopplad, ev med en annan elektrisk enhet kontrollera om väggströmmen är bra.
Datorn räknar inte data och slår inte på efter startcykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte bra ansluten anslutning	Kontrollera kontaktanslutningarna vid datorn och insidan av styret Stöd.
Datorn räknar inte data och slår inte på efter startcykling.	Sensorimpuls saknas bas på ej sensorns korrekta läge.	Ta av locket och kontrollera avståndet mellan magnet och Sensor. Magneten vid vridande remhjul ska bara ha mindre än < 5 mm avstånd mot sensorns position.
Inget pulsvärde	Pulskabeln är inte ansluten.	Kontrollera att den separata pulskabeln är väl ansluten till dator.
Inget pulsvärde	Pulssensorerna är inte väl anslutna.	Skruva ut skruven för pulsmätning och kontrollera om pluggar är väl anslutna och inga skador på pulskabeln.

ALLMÄNNA TRÄNINGSPULSINSTRUKTIONER

Du måste överväga följande faktorer för att bestämma mängden träningsansträngning som krävs för att uppnå påtagliga fysiska och hälsomässiga fördelar.

INTENSITET

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga nivån för normal ansträngning, utan att gå längre än andnöd och/eller utmattningsnivå. Ett lämpligt referensvärde kan vara pulsen. För varje träningspass ökar konditionen och därför bör träningskraven anpassas. Detta är möjligt genom att förlänga träningstiden, öka svårighetsgraden eller ändra typ av träning.

TRÄNING PULSNIÄ

För att bestämma träningspulsen kan du gå tillväga enligt följande. Observera att detta är riktvärden. Om du har hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller tränare.

01 Maxpulsberäkning

Det maximala pulsvärdet kan bestämmas på många olika sätt, eftersom den maximala pulsen beror på många faktorer. Du kan använda huvudformeln för beräkningen (maxpuls = 220 - ålder). Denna formel är mycket generell. Det används i många hemsportprodukter för att bestämma maxpuls. Vi rekommenderar Sally-Edwards-formeln. Denna formel beräknar maxpuls mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

Sally-Edwards-formel:

Män:

Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

Kvinnor:

Maxpuls = 210 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

02 Beräkning av träningspuls

Den optimala träningspulsen bestäms av målet med träningen.

Träningszoner definierades för detta.

Hälsa - Zon: Regenerering och kompensation

Lämplig för: Nybörjare

Typ av träning: mycket lätt konditionsträning

Mål: återhämtning och hälsofrämjande. Bygga grundförutsättningen.

Träningspuls = 50 till 60 % av maxpuls

Fettmetabolism - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1

Lämplig för: nybörjare och avancerade användare

Typ av träning: lätt konditionsträning

Mål: aktivering av fettomsättning (kaloriförbränning), förbättring av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

Aerobic - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1 till 2

Lämplig för: nybörjare och avancerade

Typ av träning: måttlig konditionsträning.

Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriförbränning), förbättrad aerob prestation, Ökad uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 70 till 80 % av maxpuls

Anaerob - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 2

Lämplig för: avancerade och tävlingsidrottare

Typ av träning: måttlig uthållighetsträning eller intervallträning

Mål: förbättring av laktattolerans, maximal ökning av prestanda.

Träningspuls = 80 till 90 % av maxpuls

Tävling - Zon: Prestations-/tävlingssträning

Lämplig för: idrottare och högpresterande idrottare

Typ av träning: intensiv intervallträning och tävlingssträning /

Mål: förbättring av maximal hastighet och effekt.

Uppmärksamhet! Träning inom detta område kan leda till överbelastning av det kardiovaskulära systemet och skador på hälsan.

Träningspuls = 90 till 100 % av maxpuls

Exempelberäkning

Man, 30 år och väger 80 kg. Jag är nybörjare och skulle vilja gå ner lite i vikt och öka min uthållighet.

01: Maximal puls - beräkning

Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

Maxpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maximal puls = ca. 190 slag/min

02: Träningspulsberäkning

På grund av mina mål och träningsnivå passar fettomsättningszonen mig bäst.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls
Träningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

Träningspuls = ca. 114 slag/min

När du har ställt in din träningspuls för ditt träningskondition eller När du har identifierat mål kan du börja träna. De flesta av våra uthållighetsträningsutrustningar har pulssensorer eller är kompatibla med pulsbälte. Så du kan kolla din puls på monitorn under träningspassen. Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du vill vara på den säkra sidan och vill kontrollera din puls, som kan visas felaktigt på grund av eventuella applikationsfel eller liknande, kan du använda följande verktyg:

a. Pulsmätning på konventionellt sätt (avkänna pulsslaget, t.ex. på handleden och räkna slagen inom en minut).

b. Pulsmätning med lämpliga och kalibrerade pulsmätare (tillgänglig från medicinbutiker).

c. Pulsmätning med andra produkter som pulsmätare, smartphones....

FREKVEN

De flesta experter rekommenderar kombinationen av en hälsomedveten kost, som måste anpassas efter träningsmålet, och fysisk träning tre till fem gånger i veckan. En normal vuxen behöver träna två gånger i veckan för att behålla sitt nuvarande tillstånd. För att förbättra sin kondition och ändra sin kroppsvikt behöver han minst tre träningspass per vecka. Idealiskt är naturligtvis en frekvens på fem träningspass per vecka.

TRÄNINGSPLAN

Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar under en period på fem till tio minuter. Efter det börjar du med egentlig träning "träningsfas".

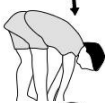
Träningsbelastningen bör anpassas efter träningspulsen. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förebygga värkande eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar under en period av fem till tio minuter.

Exempel - stretchövningar för uppvärmnings- och nedkylningsfaserna

Börja din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar för kroppen för träningsfasen för att förbereda dig därefter. Övningarna överdriver inte och kör bara så långt tills ett litet drag kändes. Denna position kommer att hålla ett tag.



Nå med vänster hand bakom huvudet till höger axel och dra med höger hand något till vänster armbåge. Efter 20 sek. byta armen.



Böj dig framåt så långt fram som möjligt och låt benen nästan sträcka. Visa det med fingrarna i tåns riktning. 2 x 20 sek.



Sätt dig ner med ena benet utsträckt på golvet och böj dig framåt och försök nå foten med händerna. 2 x 20 sek.



Knäböj i ett brett utfall framåt och stöd dig med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet. Byt ben efter 20 sek.

MOTIVERING

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör sätta en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen. Träna bara när du är på humör för det och har alltid ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna se hur du går framåt dag för dag och närmar dig ditt personliga träningsmål bit för bit.

DELLISTA – RESERVDELSLISTA

SE

Typ: **AL2 Silver / Svart**
 Beställningsnr: **1107B / 11072B**
 Datum för tekniska data: **31.10.2023**
 Mått ca: [cm]: L 96 x B 59 x H 134
 Utrymmesbehov [m²]: 2,5
 Vikt ca. [kg]: 27
 Belastning max. (Användarvikt) [kg]: 150

FUNKTIONER

- Magnetbromssystem med ca. 9 KG svänghjul
- Motor- och datorstyrt motstånd, med 24 manuellt justerbara belastningssteg
- 10 installerade program
- 4 pulsprogram
- 5 individuella program
- 1 manuellt program
- 1 hastighetsoberoende program, effektkontroll i steg om 5 Watt (10 – 300 Watt)
- 1 program för kroppsfett
- Styre och sadellutning justerbar
- Sadeln kan justeras horisontellt och vertikalt
- Hjul för enklare transport
- Strömkontakt (adapter)

- Bakgrundsbelysning Display, med 6 fönster som visar funktioner: Hastighet, tid, distans, ca. kalorier, Pedalvarv per minut, ODO, Watt och puls.
- Inmatning av gränser för tid, avstånd och ca. kalorier, watt och puls, meddelande om högre gränser
- Konditionstest (återhämtning)

NOTERA

Kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknas, eller om du behöver reservdelar eller byten i framtiden.

Sporttema Sverige AB
 Drottninggatan 47
 37436 Karlshamn
 Sverige

Tel +46 454-10920
 support@sporttema.com

Denna produkt är skapad endast för privata hemспортaktiviteter och är inte tillåten för oss i ett kommersiellt eller professionellt område. Hemспорт användningsklass H/A.

Illustration Nej.	Beteckning	Dimensionera mm	Kvantitet	Fäst till AL2 Silver (1107B)	ET-nummer Silver (1107B)	ET-nummer AL2 Svart (11072B)
1	Huvudram		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Skruva	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Anslutningskabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Pulsenhet med tråd		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Fyrkantigt ändstycke		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Fast fäste		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Styre		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Bricka		2	25+56	39-10520	39-10520
9	Bussning		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Handtagsskydd		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Styrets stödkåpa		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Styrstolpe		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Böjd bricka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Skruva	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Fjäderbricka	för M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Motorkabel		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Dator		1	12	36-1107-53-BT	36-1107-53-BT
18 L	Ändlock vänster		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Ändlock höger		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Lockmutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Främre stabilisator		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Vev vänster	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Veva höger	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedal vänster	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Pedal höger	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Litet plastskydd		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Bult	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Handgreppsbult		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Ändlock med höjdjustering		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Bakre stabilisator		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Bult	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sadelstolpe		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Knoppbult		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Knopp		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Bricka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Sadelrutschkana		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number AL2 Silber (1107B)	ET Number AL2 Black (11072B)
34	Saddle		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	End cap		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Foam grip		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Top cover		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	C-clip	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Bearing	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Wave washer	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Axle		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Belt wheel		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Belt	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Bolt		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Spring washer	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-clip	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetic bracket axle		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetic bracket		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Spring		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Bolt	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Nut	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Spring washer	for M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Idler wheel		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Bushing		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Screw	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Idler wheel bracket		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Spring		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Nylon nut	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Axle nut	M10x1.0	2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Screw	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-piece		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nut	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Axle nut slim	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Spacer ring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Tension cable		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Bearing	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Flywheel		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Flywheel axle		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Screw	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Screw	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Round cover		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	AC adaptor	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Serve motor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Rubber ring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Nylon nut	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Bolt	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Chain cover left		1	1+79R	36-1107-11-BT	36-1107211-BT
79 R	Chain cover right		1	1+79L	36-1107-12-BT	36-1107212-BT
80	Screw	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Sensor		1	81	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Washer		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	DC connection cable		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Washer	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Saddle bushing		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Wave washer	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Small pulley		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Tool set		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Pedal strap left		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Pedal strap right		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Assembly and exercise instruction		1		36-1107-17-BT	36-1107-17-BT

