

Cybex - R Series Oprejst cykel

Monteringsvejledning



Delnummer
1008126-0004 AC

CYBEX®

Hovedkontor

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Telefonservicenummer: 800.351.3737 (gratis i USA, Canada)
Globalt websted: www.cybexintl.com

Internationale kontorer

AMERIKA

Nordamerika

Cybex International Inc.

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-mail til service: customersupport@lifefitness.com
E-mail til salg/markedsføring:
commercialsales@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL IEN
SAC: 0800 773 8282 mulighed 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 mulighed 2
Service Email: suporte@lifefitness.com.br
Salg/markedsføring e-mail: vendasbr@lifefitness.com

Latinamerika og Caribien*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-mail til service: customersupport@lifefitness.com
E-mail til salg/markedsføring:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MELLEØSTEN OG AFRIKA (EMEA)

Holland og Luxembourg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
Holland
Telefon: (+31) 180 646 666
E-mail til service: service.benelux@lifefitness.com
E-mail til salg/markedsføring:
marketing.benelux@lifefitness.com

Storbritannien

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Hovedkontor (+44) 1353.666017
Kundesupport (+44) 1353.665507
E-mail til service: uk.support@lifefitness.com
E-mail til salg/markedsføring: life@lifefitness.com

Tyskland, Østrig og Schweiz

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
TYSKLAND
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Tyskland
+43 (0) 1 / 6157198 Østrig
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz
E-mail til service: kundendienst@lifefitness.com
Salg/markedsføring e-mail: vertrieb@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAN IEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
SE-mail til service: servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail til salg/markedsføring: info.iberia@lifefitness.com

Belgien

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
E-mail til service: service.benelux@lifefitness.com
E-mail til salg/markedsføring:
marketing.benelux@lifefitness.com

Alle andre EMEA-lande og EMEA-distributørvirksomheder*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
Holland
Telefon: (+31) 180 646 644
Service-mail: EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIEN OG STILLEHAVSOMRÅDET

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku – Tokyo 107-0062
Japan
Telefon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
Service e-mail: service.lfj@lifefitness.com
E-mail til salg/markedsføring:
sales@lifefitnessjapan.com

HONG KONG

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service e-mail: service.hk@lifefitness.com
Salgs-/markedsførings-e-mail:
hongkong.sales@lifefitness.com

Alle andre lande i Asien og Stillehavsområdet og distributørvirksomhed i Asien og Stillehavsområdet*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
HONG KONG
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service-e-mail: service.hk@lifefitness.com
Salgs-/markedsførings-e-mail:
hongkong.sales@lifefitness.com

*Se også www.cybexintl.com for lokal repræsentation eller distributør/forhandler

Bruger og servicedokumenter Link

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://lfworld.lifefitness.com>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף זמין באופן מקוון באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Indholdsfortegnelse

Sikkerhed

Sikkerhedsinstruktioner.....	4
------------------------------	---

Sådan kommer du i gang

Hvor skal man Placere og hvordan man Stabiliserer Opretstående Cykel.....	6
Elektriske strømkrav (gælder for enheder, der bruger ekstern strømforsyning).....	7
Valgfri Ekstern Strømforsyning.....	7
Kontrol af konsollens strømforsyning - 50L-konsol.....	8
Specifikationer.....	8

Oversigt

Produktegenskaber.....	9
Forbindelser.....	9
Sådan Justeres Pedalbånd.....	10
Sådan Justeres Sæde.....	11

Service og tekniske data

Forebyggende vedligeholdelsesplan.....	12
Forebyggende Vedligeholdelsestips.....	12
Godkendte og kompatible rengøringsmidler.....	12
Fejlfinding the Polar® Hjerterytm Brystrem.....	13
Fejlfinding Lifepulse™ Sensorer.....	14
Sådan opnår du en produkttjeneste.....	14
Genbrug Batteriet.....	14

Samling

Hardware og nødvendige værktøjer.....	15
Før du begynder.....	16
Vedhæft Monocolumn til Base.....	17
Sikre Venstre Monokolonneæske til Monokolonne.....	17
Vedhæft Højre Monokolonneæske til Venstre Monokolonneæske.....	18
Fastgør styrdæksler.....	19
Base til konsolkabelforbindelser - 50L.....	20
Base til konsol-kabelforbindelser - 70T.....	20
Sæt Konsol og Konsol Bagdæksel.....	20

Cybox® og Cybox-logoet er varemærker, der tilhører Cybox International, Inc.

ANSVARFRASKRIVELSE: Cybox International, Inc. giver ingen erklæringer eller garantier vedrørende indholdet af denne vejledning. Vi forbeholder os ret til at ændre dette dokument til enhver tid og til at foretage ændringer i produktet, der beskrives i det, uden varsel eller forpligtelse til at underrette nogen person om sådanne revideringer eller ændringer.

© Copyright 2022, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybox, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.


10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700 •


www.cyboxintl.com • 1008126-0004 AC • 2022

Sikkerhed


Sikkerhedsinstruktioner

 Læs alle instruktioner før brug.

 **PAS PÅ:** Enhver ændring eller modifikation på dette udstyr kan ugyldiggøre garantien på dette produkt.

 **ADVARSEL:** Sundhedsrelaterede skader kan skyldes forkert eller overdreven brug af træningsudstyr. Life Fitness Family of Brands Det anbefales stærkt, at lægen udfører en komplet lægeundersøgelse inden et træningsprogram, især hvis brugeren har en familiehistorie med højt blodtryk eller hjertesygdom, er over 45 år, ryger, har højt kolesteroltal, er overvægtigt eller hvis træning ikke udøves regelmæssigt i det forløbne år. Hvis brugeren når som helst under udøvelsen oplever svaghed, svimmelhed, smerte eller åndenød, skal han eller hun straks stoppe med det.

 **ADVARSEL:** For at reducere risikoen for forbrændinger, elektrisk stød eller kvæstelse, er det vigtigt at forbinde hvert produkt til en korrekt jordet stikkontakt.


 **ADVARSEL:** Overvågningssystemer til hjertefrekvens kan være unøjagtige. For meget træning kan resultere i alvorlig personskade eller dødsfald. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks stoppe træningen.


 **ADVARSEL:** Må ikke bruges til strækøvelser, og fastgør ikke stropper eller andre genstande.

 **ADVARSEL:** Hold batterier uden for børns rækkevidde.

Nogle brystbånd kan indeholde et batteri som kan fjernes.

- Hvis det sluges kan det føre til alvorlige sygdom indenfor så lidt som 2 timer eller dødsfald, på grund af kemiske forbrændinger og potentiel perforering af spiserøret.
- Hvis du har mistanke om at dit barn har slugt et batteri, skal du øjeblikkelig kontakte giftlinjen for hurtig ekspert rådgivning.
- Kontroller enheden og forvis dig om at batterirummet er korrekt sikret, og at skruerne eller andre mekaniske fastgørelsesmekanismer er spændte. Må ikke bruges hvis rummet ikke er sikret.
- Bortskaf brugte batterier umiddelbart og sikkert. Afladede batterier kan stadig være farlige.
- Fortæl andre om farerne ved knap batterier og om hvordan man holder børn sikre.

 **ADVARSEL:** Hold en afstand på 16 in (41 cm) mellem den bredeste del af cyklen og andre genstande på begge sider. Sørg for mindst 3 ft. (0,9 m) mellem cyklens forende og bagende og andre genstande og 2 ft. (0,6 m) i den retning, som udstyret tilgås fra.

 **FARE!:** For at reducere risikoen for elektrisk stød eller skade fra bevægelige dele, skal du altid tage stikket ud af stikkontakten før rengøring eller forsøg på vedligeholdelsesaktiviteter.

- Brug aldrig produktet, hvis det har en beskadiget ledning eller et beskadiget stik, eller hvis det er blevet tabt, beskadiget eller endda delvist nedsænket i vand. Kontakt Kundeservice.
- Placer produktet, så vægstikket er tilgængeligt for brugeren. Sørg for, at netledningen ikke er mast eller snoet, og at den ikke er fanget under dele af udstyret eller andre genstande.
- Hvis strømledningen er beskadiget, skal den udskiftes af fabrikanten, en autoriseret servicerepræsentant eller en tilsvarende kvalificeret person for at undgå fare.
- Følg altid konsolvejledningen for korrekt betjening.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (herunder børn) med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring eller viden, medmindre de er under opsyn eller er blevet underrettet om brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Brug ikke dette produkt udendørs, i nærheden af swimmingpools eller i områder med høj luftfugtighed.
- Brug aldrig produktet med blokerede ventilationsåbninger. Hold ventilationsåbninger fri for fnug, hår eller andre blokerende materialer.
- Indsæt aldrig genstande i disse produkters åbninger. Hvis en genstand falder ned i enheden, skal du slukke for strømmen, tage stikket ud af stikkontakten og forsigtigt tage den ud. Hvis du ikke kan nå genstanden, skal du kontakte kundeservice.
- Placer aldrig væsker af nogen art direkte på enheden, undtagen på en tilbehørsbakke eller -holder. Beholdere med låg anbefales.
- Brug ikke disse produkter med bare fødder. Brug altid sko. Brug sko med gummisåler eller såler med høj traktionsevne. Brug ikke sko med hæle, lædersål, knopper eller pigge. Sørg for, at der ikke er sten indlejret i sålerne.
- Hold alt løst tøj, snørebånd og håndklæder på afstand af bevægelige dele.
- Ræk ikke ind i eller under enheden, eller tip den på siden, under drift.
- Dette udstyr er ikke beregnet til brug af børn. Hold børn under 14 år væk fra maskinen.
- Sørg for, at andre mennesker ikke kan forstyrre brugeren eller udstyret på nogen måde under træning.

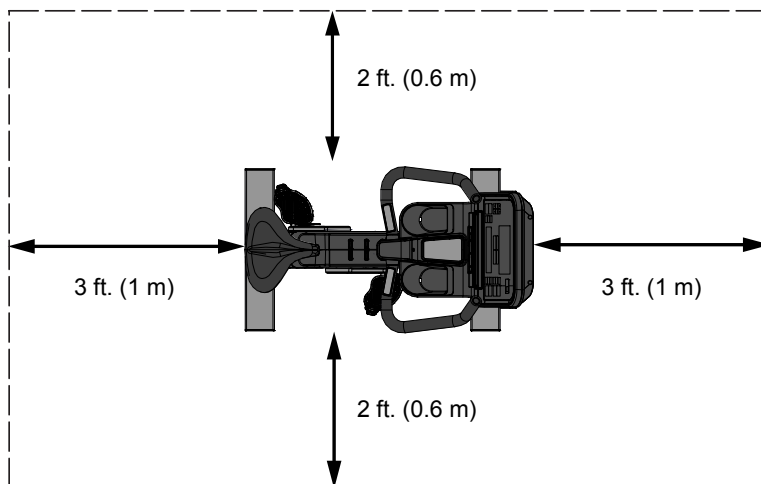
- Lad LCD-konsoller "normalisere" sig med hensyn til temperatur i en time, inden du sætter strøm til enheden og bruger den.
- Når produktet ikke er i brug, anbefaler Life Fitness at tage stikket ud af produktet. Tag stikket ud af stikkontakten, når den ikke er i brug, og før du sætter dele på eller af.
- Brug disse produkter til deres tilsigtede brug som beskrevet i denne vejledning. Brug ikke tilbehør, som ikke er anbefalet af producenten.
- Fritstående udstyr skal monteres på en stabil og jævn overflade.
- Stå eller sid ikke på plastiklåget bagpå.
- Vær forsigtig ved montering eller demontering af cyklen. Brug de stationære håndtag, når yderligere stabilitet kræves.
- Læs alle advarsler for de enkelte produkter, inden du starter med at træne.
- Hvis advarsler mangler eller er beskadiget, bedes du straks kontakte kundeservice med henblik på udskiftning af advarselsmærkerne. Advarselsmærker leveres med hvert produkt og skal påsættes, inden produktet tages i brug. Life Fitness Family of Brands er ikke ansvarlig for manglende eller beskadigede advarselsmærker.

Sådan kommer du i gang

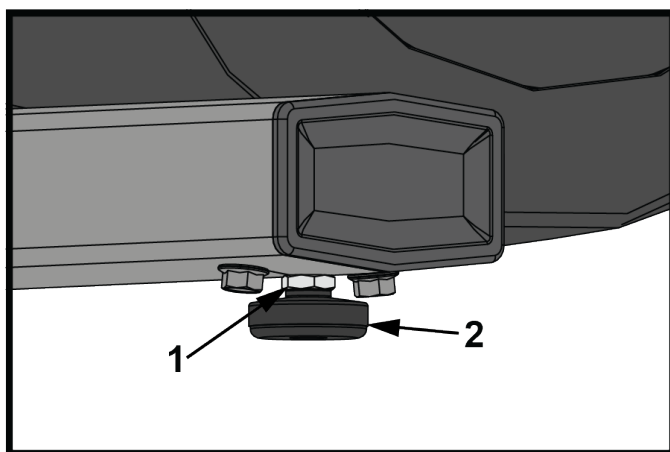
Hvor skal man Placere og hvordan man Stabiliserer Opretstående Cykel

Læs hele håndbogen, før du sætter tredive gang. Efter at have fulgt alle Sikkerhedsinstruktioner, flyt cyklen til det sted, hvor den skal bruges. Tillad en afstand på 0,6 m (2 ft.) i retninger cyklen er tilgængelig fra og 1 m (3 ft.) mellem cykelens forreste eller bageste eller andre genstande.

Frit område



Når du har anbragt enheden i position, skal du kontrollere enhedens stabilitet ved at forsøge at klippe den fra side til side. Enhver svag vuggende indikerer, at enheden skal udjævnes. Bestem, hvilken fod ikke hviler helt på gulvet. Løsn fast klemmemøtrikken med en M17 skrueøgle og drej den stabiliserende fod for at sænke den. Kontroller, at cyklen er stabil, og gentag justeringen efter behov, indtil enheden ikke længere klipper. Lås justeringen ved at stramme fast klemmemøtrikken mod stabiliseringsstangen.



Del	Beskrivelse	Antal
1	Blokeringsmøtrik	4
2	Stabiliserende Ben	4

Elektriske strømkrav (gælder for enheder, der bruger ekstern strømforstyrning)

- Enheder, som kun er udstyret med 50L-konsollen, er selvforsynende.
- Enheder med 50L-konsollen kan anvendes med en valgfri 12 VDC ekstern strømforstyrning. Brug af et monterbart TV kræver en 12 VDC ekstern strømforstyrning.
- Enheder med 70T-konsollen er nødt til at anvende en 24 VDC ekstern strømforstyrning.

 **ADVARSEL:** Brug kun den medfølgende strømforstyrning og kabel. Brug ikke nogen form for modifikation til at slutte til en 2-polet stikkontakt. Produktet skal tilsluttes en korrekt nominal 3-polet stikkontakt.

Konsol	Forsyningsspænding	Frekvens	Udgangsspænding	Udgangsstrøm
50L	95 - 264 VAC	47 - 63 Hz	12 VDC	3 A
50L med monterbart TV	95 - 264 VAC	47 - 63 Hz	12 VDC	5 A
70T	95 - 264 VAC	47 - 63 Hz	24 VDC	3,5 A

Udgangsspænding	Kommercielle enheder Outlet eller Bryder (Amps)
120 VAC	20 (ikke mere end 10 cykler pr. breaker)
230 VAC	12 (ikke mere end 10 cykler pr. breaker)

BEMÆRK: Juster ikke på stikket, der følger med dette produkt. Hvis stikket ikke passer ind i en tilgængelig stikkontakt, bør du have en passende stikkontakt installeret af en autoriseret elektriker.

BEMÆRK: Sørg for at strømforstyrningsledningen er sikkert forbundet til baseenheden. En løs forbindelse kan resultere i at enheden ikke modtager ekstern strøm.


Valgfri Ekstern Strømforstyrning

Cykelens valgfri ekstern forstyrningsfunktion gør det muligt for konsollen at blive drevet af en ekstern elektrisk kilde. Dette eliminerer behovet for at pedalere med en minimumshastighed for at levere konstant strøm til konsollen. Med denne mulighed kan brugere, der cykler til rehabiliterende øvelser, pedalere til en hastighed under minimumet uden at miste konsolens strøm.

1. Tilslut strømmen til den eksterne strømforstyrning på cykelens forende.
2. Stram stikket til enheden, indtil den er sikkert på plads.
3. Sæt ledningen i en AC stikkontakt.

Brug kun den eksterne strømforstyrning, der leveres af *Cybex* for at sikre sig mod usikker drift.

BEMÆRK: Enheder med 50L-konsollen bruger en 12 VDC strømforstyrning. 70T-konsollen bruger en 24 VDC strømforstyrning. Basiselektronikken er designet til at identificere konsoltypen, før der skiftes strøm til konsollen, og den vil ikke anvende en forkert spænding til en konsol.

 **PAS PÅ:** Stik bør passe let ind i beholderne. Forsøg på at tvinge en stik kan føre til skade på cylinder-forbindelsen og/eller stikket, og kan ugyldiggøre garantien. Hvis strømforstyrningens tromle ikke passer nemt ind i kontakten, så er det den forkerte strømforstyrning, der bruges.

Denne mulighed kræver et valgfri kit. Kontakt Kundeservice til at bestille sættet.

Kontrol af konsollens strømforsyning - 50L-konsol

50L-konsollen er drevet af et genopladeligt 6 volt batteri eller en valgfri 12 VDC strømforsyning. 70T-konsollen kan kun tilsluttets ved hjælp af 24 VDC-strømforsyningen.

Kontrollér batteriet ved at trykke på knappen **Start/Grøn pil**. Konsollen skal bippe og lyse op. Hvis en prompt ikke vises, skal du montere enheden og begynde at træde i pedalerne. Konsollen skal tændes og programmering af en træning bør være mulig. Cykl i 10 - 20 minutter ved 50 rpm eller hurtigere under en træning for optimal opladning af batteriet. Pedalvirkningen under træning holder batteriet opladet. Valgfri ekstern strømforsyning kan bruges. Hvis enheden er drevet eksternt, sker vedligeholdelse af batterier automatisk, og det er ikke nødvendigt at træde i pedalerne. Brug kun strømforsyningen fra *Cybex* for at være sikret mod usikker drift.

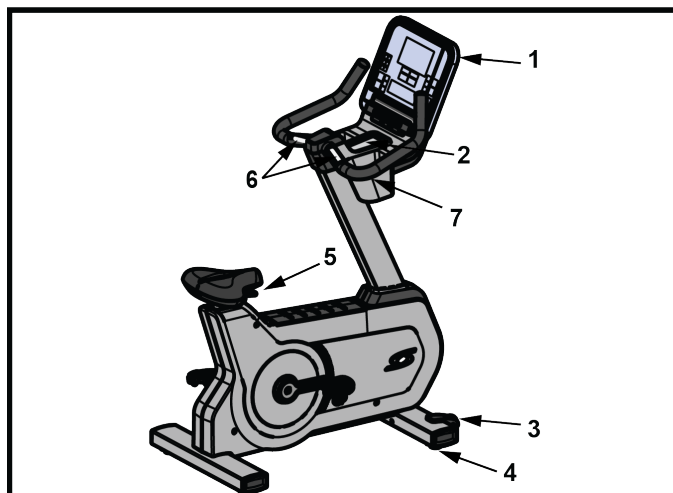
Specifikationer

Designet brug	Tung / Kommerciel EN ISO 20957 Klasse SA
Maksimal Brugervægt	181 kg / 400 lbs.
Pedal Størrelse	5 in. x 5,5 in. / 12,7 cm x 14 cm
Køremåde	Rem
Krav til Strøm	<ul style="list-style-type: none">• Enheder, som kun er udstyret med 50L-konsollen, er selvforsynende.• Enheder med 50L-konsollen kan anvendes med en valgfri 12 VDC ekstern strømforsyning. Brug af et monterbart TV kræver en 12 VDC ekstern strømforsyning.• Enheder med 70T-konsollen er nødt til at anvende en 24 VDC ekstern strømforsyning.
Systemer til overvågning af hjerterytme	Patenteret Lifepulse™ digital kontaktpuls og Polar® telemetri kompatibel hjertefrekvens overvågningssystem

	Fysiske Dimensioner (med konsol)	Leverede Dimensioner (med konsol)
Længde	41,7 in. / 106 cm	48 in. / 122 cm
Bredde:	24 in. / 61 cm	27,5 in. / 70 cm
Højde	59,5 in. / 151,3 cm	52 in. / 132 cm
Vægt	78,9 kg / 174 lbs. (uden konsol)	88 kg / 194 lbs.

Oversigt

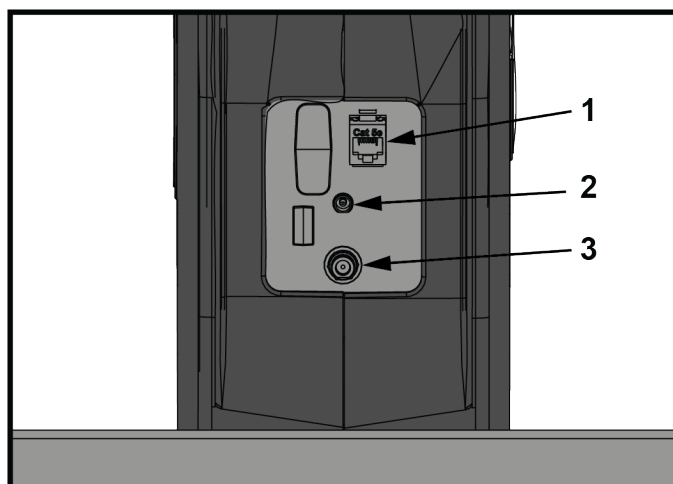
Produktegenskaber



Del	Beskrivelse	Antal
1	Konsol	1
2	Tilbehørsbakke samling	1
3	Hjul	2
4	Ben Leveler	4
5	Sæde Justeringshåndtag	1
6	Kontakt Hjerterefrekvens Sensorer	2
7	Kopholder	2

Forbindelser

Følgende forbindelsesbeholder er placeret på forsiden af cyklen.

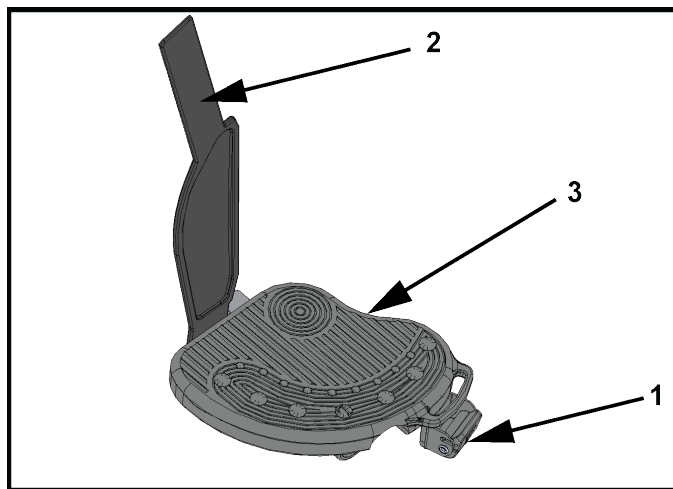


Del	Beskrivelse	Antal
1	CAT5e-netværk / Ethernet (kun 70T-konsol)	1
2	Strømindgang	1
3	Koaksial Forbindelse	1

Sådan Justeres Pedalbånd

Cykel pedal båndene holder brugerens sko på pedalerne under en træning. Båndene skal passe komfortabelt men tæt nok til at forhindre, at skoene glider på et hvilket som helst tidspunkt i pedalrotationen. En bruger skal teste og justere strammernes tæthed, før du starter en træning.

Brug en hånd til at skubbe remspærren opad for at løsne ribbedremmen. Brug den anden hånd til at trække ribbedremmen ud under underskruen. Sæt foden på pedalen. Sæt ribbedremmen over foden for at bestemme den ønskede længde. Skub remspærren opad og træk ribbebåndet gennem remspærren for at vælge den passende spalte. Slip strakslås til sikret position.



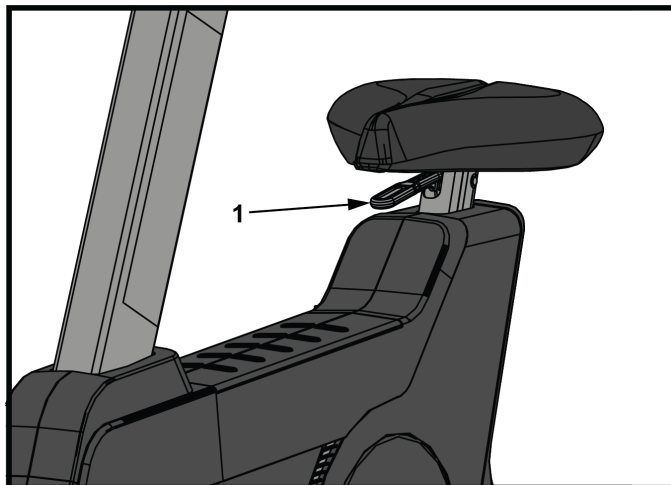
Del	Beskrivelse	Antal
1	Remlås	2
2	Rem	2
3	Pedal	2

Sådan Justeres Sæde

Et korrekt justeret sæde er vigtigt i enhver cykelorienteret øvelsesaktivitet. Hvis sædet er for tæt, vil der blive lagt stor belastning på knæ og lårmuskler. Hvis sædet er for langt, vil den resulterende tiltagende handling irritere fødderne, anklerne, hofterne og knæene.


Sid på sædet og læg fodkuglerne på pedalerne. En optimal position tillader bevægelse gennem bunden af slagtilfælde uden at låse knæene, skifte i sædet eller kraftigt udvide hofterne. Knæene skal have en lille bøjning ved det fulde ben forlængelses sted.

Hvis sædet skal justeres lavere, løft det fjederbelastede justeringshåndtag placeret under næsen på sædet. Hold både håndtaget og næsen på sædet med en hånd og brug den anden hånd til at tage fat i bagsædet af sædet. Skub håndtaget og sædet ned til den rigtige position. Slip håndtaget for at afslutte indgrebet. Sæt forsigtigt sædet op og ned ad en lille afstand for at sikre, at den er låst på plads. Kontroller sædeafstanden og juster efter behov.



Del	Beskrivelse	Antal
1	Sæde Justeringshåndtag	1

Hvis sædet skal justeres højere, tag fat i sædet og skub det op til den rigtige position. Når sædet justeres til en højere position, behøver brugeren ikke at løfte justeringshåndtaget.

 **PAS PÅ:** Forsøg ikke at justere sædet mens du cykler på cyklen eller når du sidder på sædet. Dette kan ellers forårsage skade eller resultere i en ubehagelig træning.

Service og tekniske data

Forebyggende vedligeholdelsesplan

Del	Ugentligt	Månedligt	Halvårligt
Konsolmembraner	Ren		Inspicer
Flaskeholdere / Tilbehørsbakker	Ren	Inspicer	
Konsolmonteringsbolte			Inspicer
Beslag			Inspicer
Ramme / Sædepost	Ren		Inspicer
Plastomslag	Ren	Inspicer	
Lifepulse-sensorer	Rengør / inspicer		
Benjustering		Inspicer / juster	
Pedaler / Stropper	Ren	Inspicer	

Forebyggende Vedligeholdelsestips

BEMÆRK: Udstyrets sikkerhed kan kun vedligeholdes korrekt, hvis udstyret regelmæssigt undersøges for beskadigelse eller slitage. Hold udstyret ude af drift indtil defekte dele reparerer eller erstattes. Læg særligt mærke til dele, der udsættes for slid, som vist nedenfor.

Følgende forebyggende vedligeholdelsestips vil holde produktet i drift ved højeste ydeevne:

- Find produktet på et køligt, tørt sted.
- Rengør display konsollen og alle udvendige overflader med en godkendt eller kompatibel rengøringsmiddel (se Godkendte og Kompatible Rengøringsmidler) og en mikrofiberklud.
- Lange fingernegle kan beskadige eller ridse konsollens overflade; brug fingerpuden til at trykke på valgknapperne på konsollen.
- Rengør pedalens øverste overflade regelmæssigt.

BEMÆRK: Når du rengør enhedens ydreside, så anbefales brugen af et ikke-slibende rengøringsmiddel og en blød bomuldsklud stærkt. På intet tidspunkt skal rengøringsmiddel påføres direkte på nogen del af udstyret.

Godkendte og kompatible rengøringsmidler

To foretrukne rengøringsmidler er blevet godkendt af pålidelighedseksperter: PureGreen 24 og Gym Wipes. Begge rengøringsmidler vil sikkert og effektivt fjerne snavs, snavs og sved fra udstyr. PureGreen 24 og Antibacterial Force formel af Gym Wipes er begge desinfektionsmidler, der er effektive mod MRSA og H1N1.

PureGreen 24 er tilgængelig i en spray, der er praktisk til gymnastiksale personale at bruge. Påfør sprayet på en mikrofiberklud og tør apparatet ned. Brug PureGreen 24 på udstyret i mindst 2 minutter til generel desinfektion og mindst 10 minutter til svamp og viral kontrol.

Gym Wipes er store, holdbare pre-fugtede klud til brug på udstyret før og efter træning. Brug Gym Wipes på udstyret i mindst 2 minutter til generelle desinfektionsformål.

Kontakt Kundeservice for at bestille disse rengøringsmidler (1-800-351-3737 og e-mail: customersupport@lifefitness.com).

Mild sæbe og vand eller en mild ikke-slibende husholdningsrens kan også bruges til at rengøre skærmen og alle yderflader. Brug kun en blød mikrofiber klud. Påfør rensen på mikrofiberkluden før rengøring. Brug IKKE ammoniak eller syrebaserede rengøringsmidler. Brug IKKE slibende rengøringsmidler. Brug IKKE papirhåndklæder. Anvend IKKE rengøringsmidler direkte på udstyrets overflader.

Fejlfinding the Polar® Hjerterytme Brystrem

Hjerte frekvens læsning er uregelmæssig eller fraværende helt

Sandsynlig årsag	Korrigerende handling
Bælt sender elektroder er ikke våde nok til at afhente nøjagtige pulsmålinger.	Våd bælte sender elektroderne.
Bælt sender elektroder ligger ikke fladt mod huden.	Sørg for at bælte sender elektroderne ligger fladt mod huden.
Bælt senderen skal rengøres.	Vask bæltsenderen med mild sæbe og vand.
Bæltsenderen er ikke korrekt oprettet.	Opstilling af bæltsenderen opnås ved først at bringe den i 1 fod af modtageren. Modtageren er i konsollen. Efter at pulsen er vist på konsollen, forlænges rækkevidden til 3 fod.
Brystbæltebatteriet er udtømt.	Kontakt Kundeservice for at få instruktioner om, hvordan brystremmen udskiftes.

Unormalt forhøjede pulsaflæsninger

Sandsynlig årsag	Korrigerende handling
Elektromagnetisk interferens fra fjernsynsapparater og / eller antenner.	Flyt træningsudstyret et par centimeter væk fra den sandsynlige årsag, eller flyt den sandsynlige årsag et par centimeter væk fra træningsudstyret, indtil pulsmålingerne er korrekte.
Elektromagnetisk interferens fra mobiltelefoner.	
Elektromagnetisk interferens fra computere.	
Elektromagnetisk interferens fra biler.	
Elektromagnetisk interferens fra højspændingsledninger.	
Elektromagnetisk interferens fra motordrevet træningsudstyr.	

Fejlfinding Lifepulse™ Sensorer

Hvis hjertefrekvenslæsningen er uregelmæssig eller mangler, skal du gøre følgende:

- Tør hænderne for at undgå glide.
- Anbring hænder på sensorerne, der sættes i styret.
- Tag godt fat i sensorerne.
- Påfør konstant tryk rundt om sensorerne.

Sådan opnår du en produkttjeneste

1. Bekræft symptomet og læs brugsanvisningen. Problemet kan skyldes manglende fortrolighed med produktet og dets funktioner og træningsprogrammer.
2. Find og skriv ned serienummeret på enheden, der er placeret øverst til højre på den forreste stabilisator.
3. Kontakt Kundeservice på <http://www.lifefitness.com>.

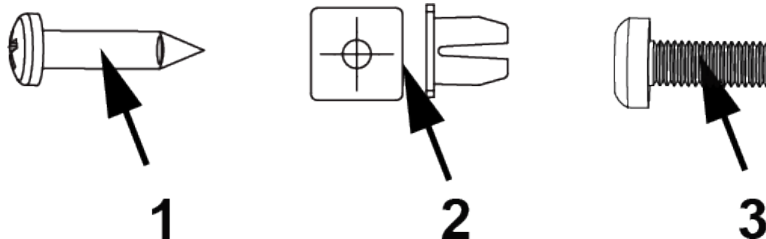
Genbrug Batteriet

Fjern og genbrug det genopladelige batteri, før du kasserer dette produkt ved slutningen af dets levetid. Afbryd strømforsyningen (*hvis relevant*), før du fjerner batteriet. For at få adgang til batteriet fjerner brugerens højre krumme, monocolumn shrouds og brugerens højre hovedskærm. For at fjerne batteriet skal du fjerne kablet og fjerne de to skruer, der holder batteriet.

Samling

Hardware og nødvendige værktøjer

Beslag



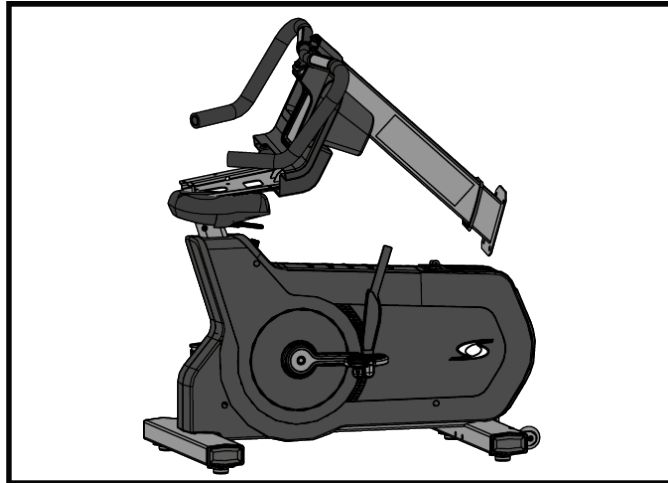
Del	Beskrivelse	Antal
1	M4.2 X 19 Phillips Pandehoved Skruer	3
2	Grommet	2
3	M5 X 14 Phillips Pandehoved Skruer	5

Nødvendige værktøjer:

- 13 mm Fatning
- Phillips Skruetrækker

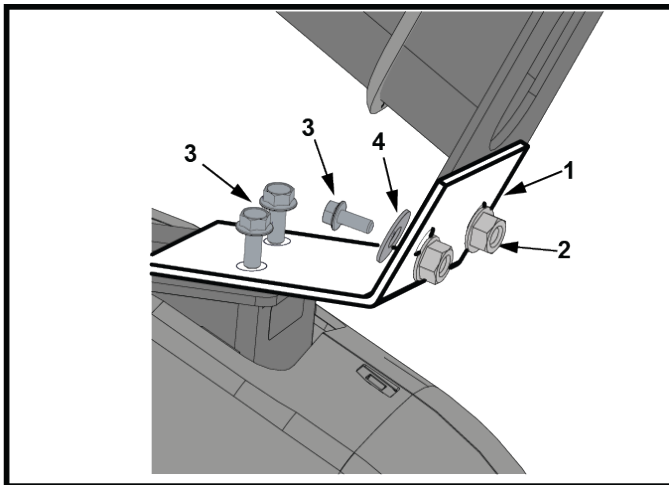
Før du begynder

Monokolonnen med konsollen monteret placeres med bagsiden af konsollen liggende på cykelsædet. Sædet er indstillet til den laveste position.



1. Fjern og kassér det metalbeslag, der holder monokolonnen fast til basen. Brug en 13 mm stikdåse til at fjerne de fire M8-skruer, to plastiksiver og to M8 sekskantede låsemøtrikker, som fastgør monokolonnen til beslaget. Brug 13 mm topnøglen til også at fjerne de M8 sekskantede låsemøtrikker, der holder metalbeslaget på bunden.

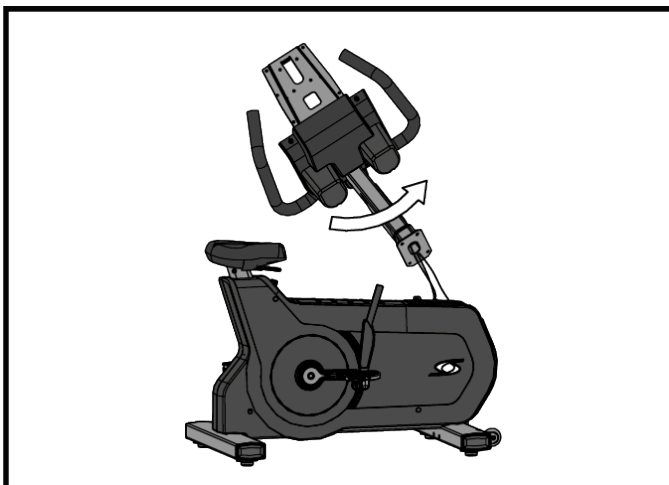
BEMÆRK: Kassér de fire M8 sekskantede låsemøtrikker og de to plastiksiver. Opbevar M8-skruerne til genbrug.



Del	Beskrivelse	Antal
1	Metalbeslag Kasseres	1
2	M8 sekskantet låsemøtrik Kasseres	2
3	M8 Skrue	4
4	Plastiksive Kasseres	2

2. Tag fat i styret. Løft monokolonnen op, og drej den **KONTALLERKANTKLOKSVIS**.

BEMÆRK: Drej **IKKE** monokolonnen med uret! Kablerne kan blive snoet som følge heraf.



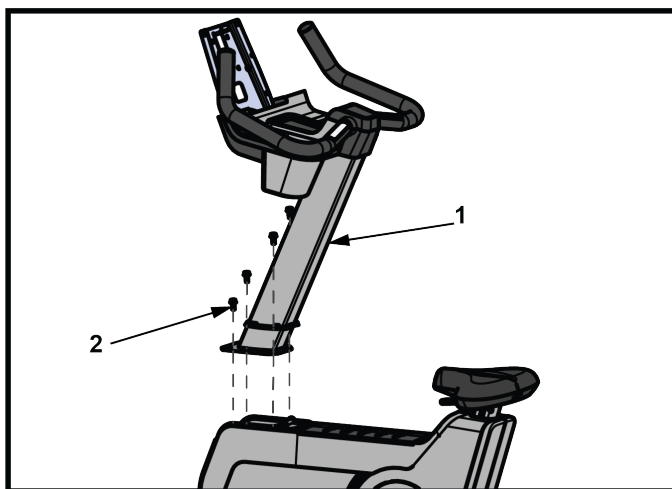
Vedhæft Monocolumn til Base

! PAS PÅ: Fjern enhver beskyttende dækning / tape fra søjlen og konsollens støttesvejsning før den fastgøres til basekabel!
Undladelse af at fjerne den beskyttende dækning kan resultere i utilstrækkelig jordforbindelse!

1. Skub så meget overskydende seletøj tilbage i monokolonne-røret.

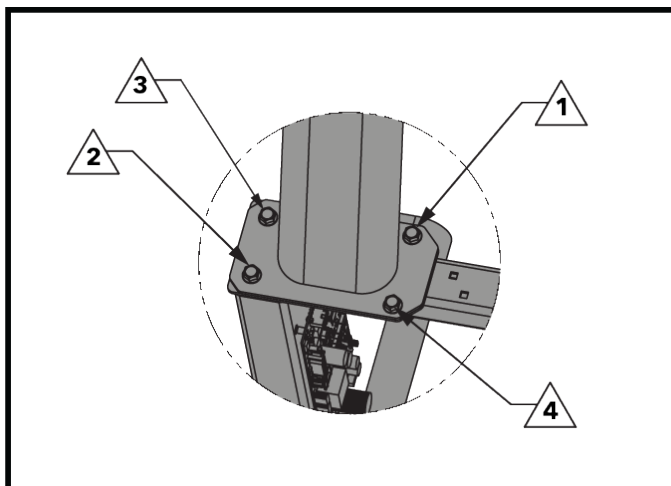
BEMÆRK: Undgå at klemme i selen, mens du bolter.

2. Monter monokolonnen på soklen med fire skruer.

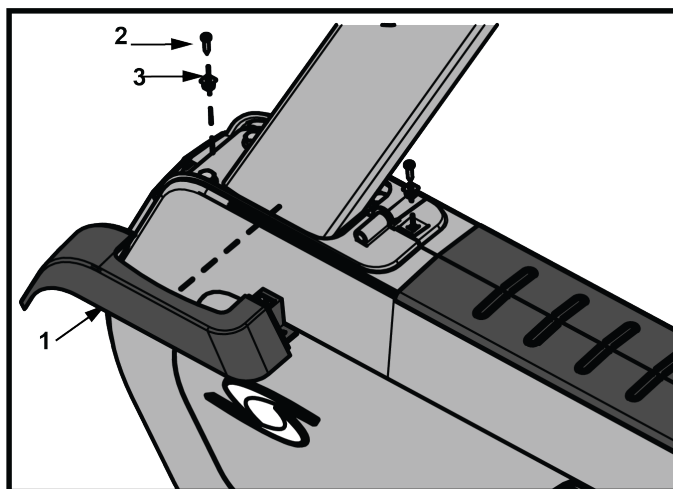



Del	Beskrivelse	Antal
1	Monokolonne	1
2	M8 X 20 Flange Head Cap Skrue <i>Genbrug de tidligere fjernede skruer.</i>	4

3. Træk skrueerne i numerisk rækkefølge. Drejningsmoment til 37 Nm (27 ft. lbs.)



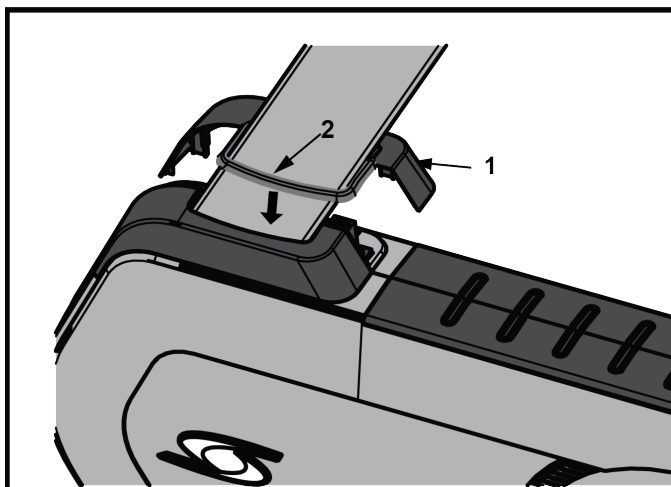
Sikre Venstre Monokolonneæske til Monokolonne



Del	Beskrivelse	Antal
1	Monokolonneæske, Venstre	1
2	M4.2 X 19 Phillips Pandehoved Skrue	2
3	Grommet	2
	1,5 Meter (1,1 ft. lbs.)	

Vedhæft Højre Monokolonneæske til Venstre Monokolonneæske

Fastgør klipsene på den højre monokolonneæske i position på venstre monokolonneæske.

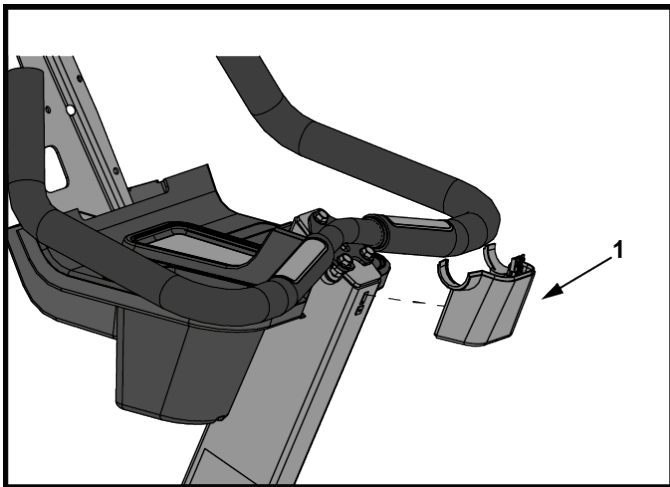


BEMÆRK: Skub pakningen ned til hylster.

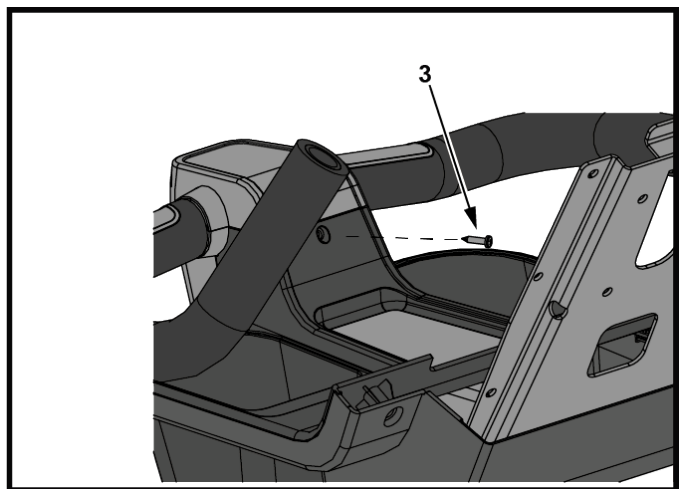
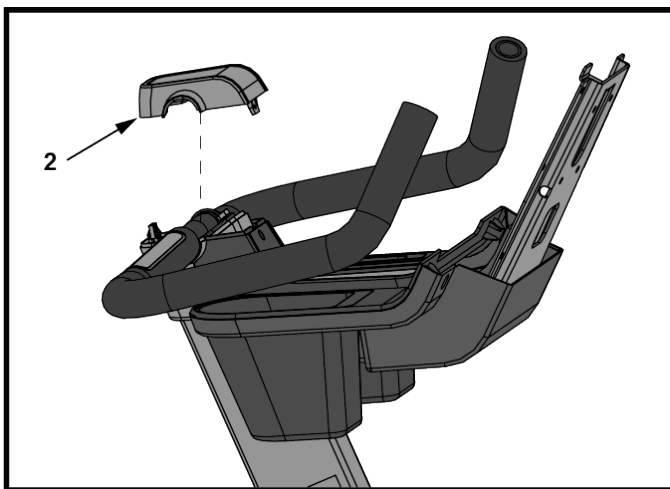
Del	Beskrivelse	Antal
1	Monokolonneæske, Højre	1
2	Pakning (monteret på monokolone)	1


Fastgør styrdæksler

1. Fastgør fjederklemmen på det bageste styrdæksel til monokolonnen.

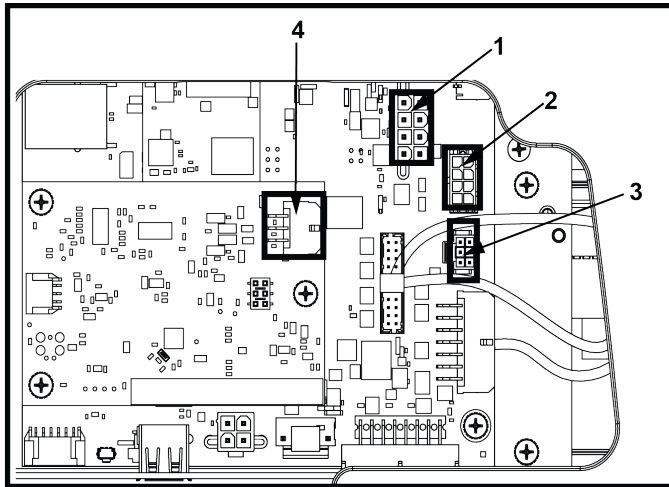


2. Klik det øverste styrdæksel fast på det bageste styrdæksel.
3. Brug en skrue til at fastgøre det øverste styrdæksel til monokolonnen.



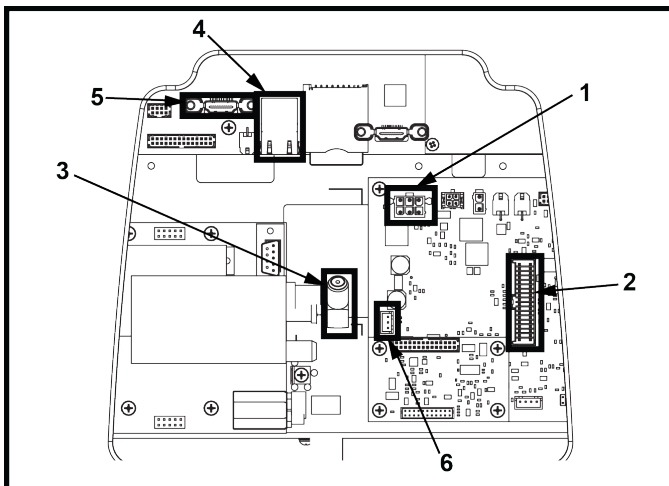
Del	Beskrivelse	Antal
1	Dæksel til styret, bag	1
2	Styrdæksel, Top	1
3	M4.2 X 19 Phillips Pandehoved Skrue	1
	1,5 Meter (1,1 ft. lbs.)	

Base til konsolkabelforbindelser - 50L



Del	Beskrivelse	Antal
1	Konsol til Base Power	1
2	Base Signal	1
3	Håndtagets Tastatur Kontakter (Modstand)	1
4	Lifepulse	1

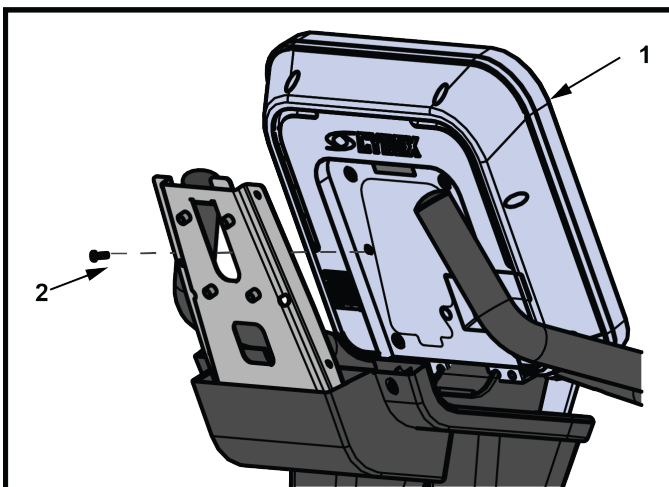
Base til konsol-kabelforbindelser - 70T



Del	Beskrivelse	Antal
1	Eksternt strøm kabel	1
2	PCB til konsol kabel	1
3	Coax kabel	1
4	CAT5e	1
5	HDMI (Valgfri)	1
6	IR (Valgfri)	1

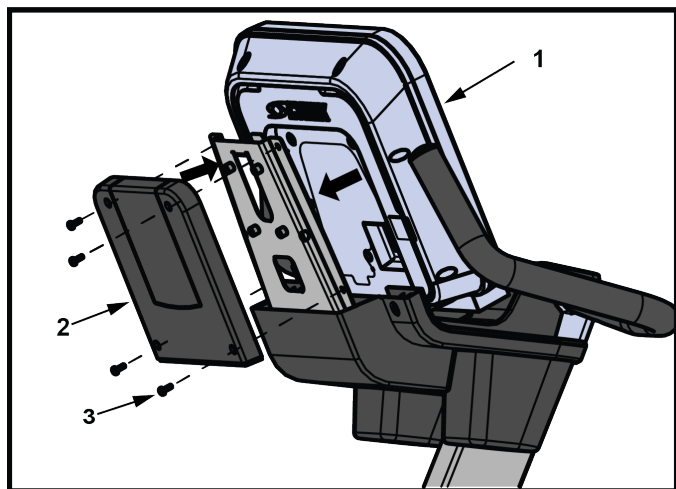
Sæt Konsol og Konsol Bagdæksel


1. Sikker jordskrue (M5 X 14 Phillips Pan Head Skruer) til konsol.



Del	Beskrivelse	Antal
1	Konsol	1
2	M5 X 14 Phillips Pandehoved Skruer	1
	1,5 Meter (1,1 ft. lbs.)	

2. Brug de resterende fire M5 X 14 Phillips Pan-hovedskruer til at sikre både konsollen og bagkonsolens dæksel til konsolholderen.



Del	Beskrivelse	Antal
1	Konsol	1
2	Console Bagdæksel	1
3	M5 X 14 Phillips Pandehoved Skruer	4
	1,5 Meter (1,1 ft. lbs.)	



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700 •

www.cybexintl.com