

SOUTULAITE SPORTOP R480

KASAAMINEN

Figure 1(englanninkielinen ohje)

Liitä putki J perusrunko A ja laita akseli E paikoilleen perusrungon ja putken J läpi. (Katso kuva sivulla 2).

Vastuksen säätäminen: Laitteessa on 5 eri vastus tasoa. Käännä vastuksen säätönuppia A20 vastapäivään vähentääksesi vastusta ja myötäpäivään lisätäksesi vastusta.

Figure 2

Liitä muoviholkit H3 sekä polkimet C akseliin E. Kiinnitä tiivistysrenkailla H1 ja ruuveilla H2.

Figure 3

Taita putki J ylös. Kiinnitä poljinkiinnike G putkeen J ruuveilla. Ruuvaa alempi muovipehmike H4 putkeen J. Liuta varovasti istuin D putkeen J. Kiinnitä alempi muovipehmike H4 putkeen J.

Figure 4

Laite peitemuoviossa F putken J päähän. Kiinnitä sitten takatukiputki B muoviosan F ja putken J väliin ruuveilla H2.

Figure 5

Kun putki J on taitettu yläasentoon, kiinnitä nappi H5. Nyt Putki J on lukittu yläasentoon ja laite voidaan varastoida.

Figure 6

Kiinnitä nappi H5 perusrungon A eteen putkeen J. Istuudu satulaan ja kokeile eteen ja taaksepäin liukumista. Voit säätää liukumista satulan sivuilla olevista ruuveista. Kytke laitteen alla olevat johdot A22 ja A21 (ks.kuva).

Figure 7

Laiteen siirtäminen: Taita laite säilytysasentoon. Seiso laitteen takana ja nosta ylöspäin. Laitteen etuosassa on kuljetuspyörät, voit vetää laitetta perässäsi.

NÄYTTÖ

Toimintonäppäimet

MODE Valitaksesi toiminnon.

Toiminnot

SCAN	Laite näyttää eri arvot vaihtelemalla niiden välillä.
TIME	Ilmoittaa ajan välillä 00:00-99:59min.
COUNT	Ilmoittaa vetojen määrän.
TOTAL COUNT	Ilmoittaa vetojen kokonaismäärän eri harjoituskerroilta. Voidaan nollata poistamalla paristot.
CALORIE	Ilmoittaa harjoituksen aikana kuluttamasi kalorimäärän. Kalorikulutus perustuu arvioon.

HUOM.

1. Voit aloittaa harjoittelamisen painamalla MODE näppäintä tai aloittamalla soutamisen.
2. Jos laite ei saa signaalia 5 minuuttiin, se sammuu automaattisesti.
3. Jos painat MODE näppäintä yli 4 sekunnin ajan, kaikki arvot nollaantuvat.
4. Näyttö toimii yhdellä 1,5V AAA paristolla.¹

¹ Suomen Polkupyörätukku Oy
Horsmakuja 1
01300 VANTAA
p. 09 351 1713/ internet www.suomenpolkupyoratukku.fi