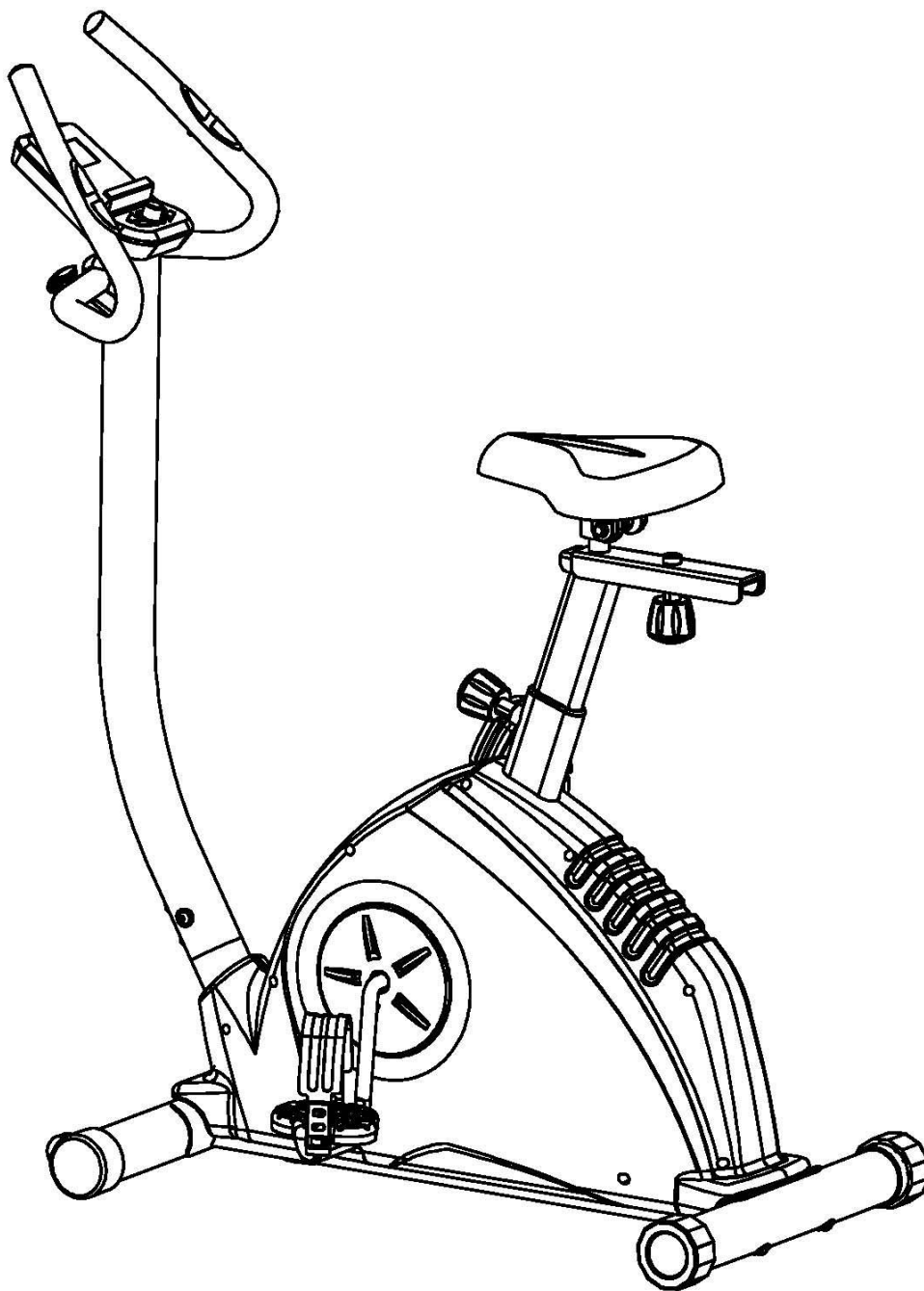


Motionscykel

Bruger Manual



Læs denne manual omhyggeligt inden brug.

Inden du starter

Tak fordi du har valgt denne træningsmaskine. For din egen sikkerheds skyld, læs denne manual omhyggeligt inden du bruger træningsmaskinen.

Inden du begynder at samle din nye træningsmaskine, fjern da alle delene fra emballagen og sikre dig, at alle delene er med i kassen. Selve samlevejledningen finder du senere i denne manual med tilhørende illustrationer.

VIGTIG SIKKERHEDS NOTE

FORHOLDSREGLER

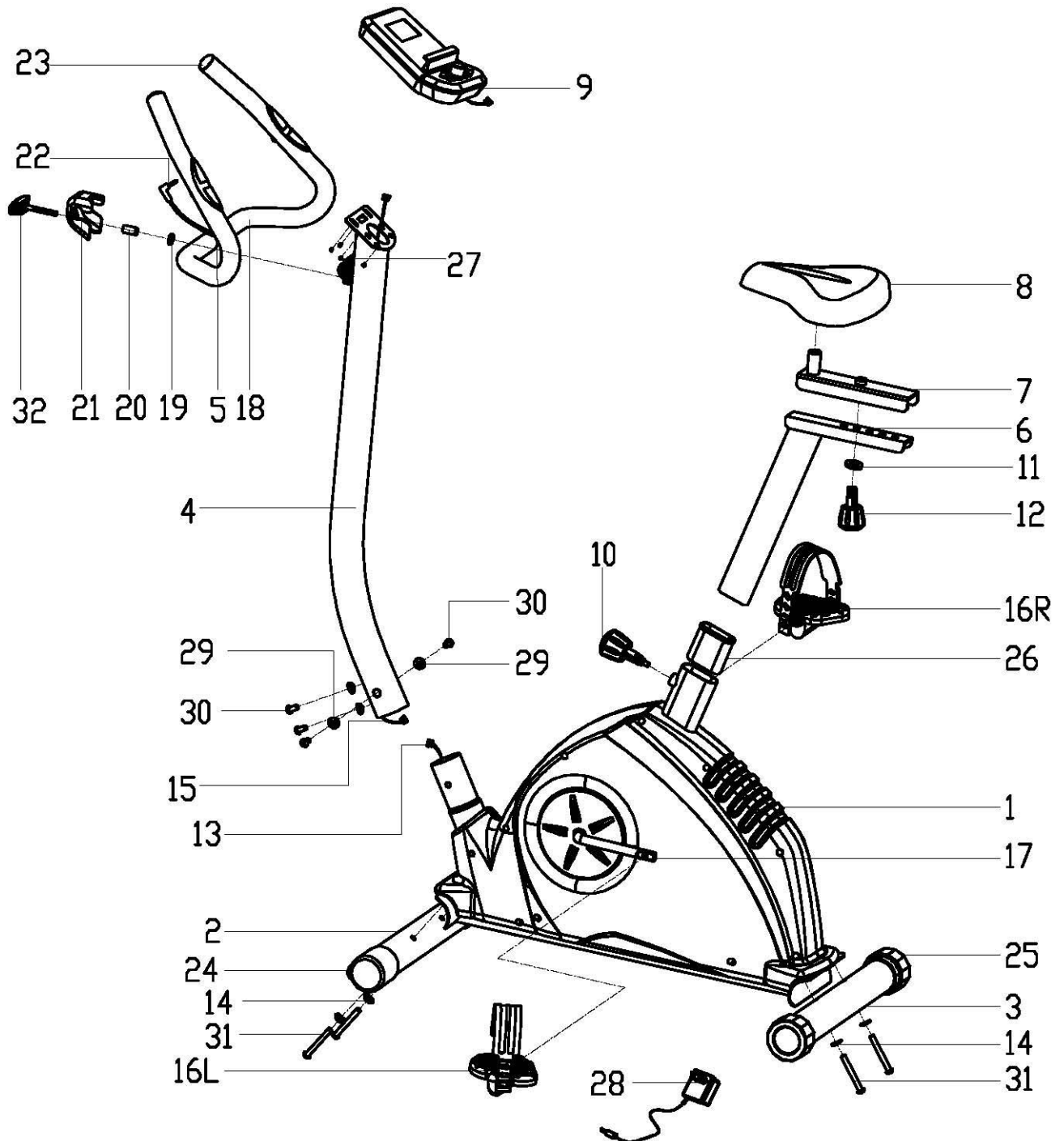
LÆS HELE DENNE MANUAL INDEN DU SAMLER ELLER PÅ ANDEN MÅDE BRUGER DIN TRÆNINGSMASKINE. VÆR SÆRLIG OPMÆRKSOM PÅ FØLGENDE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER:

1. Kontroller alle skruer, møtrikker og andre samlinger, inden du bruger træningsmaskinen første gang. Sikre dig at alt er som det skal være inden din træning.
2. Stil træningsmaskinen på et tørt sted og sikre dig at træningsmaskinen ikke kommer i kontakt med vand og fugt.
3. Stil træningsmaskinen på et sikkert underlag (f.eks. en gummimåtte eller en skummåtte mv.) derved undgår du skader på gulvet og træningsmaskinen.
4. Inden du begynder at træne, skal du sikre dine omgivelser. Sørg for at der ikke er noget i dine omgivelser, som kommer i vejen for din træning.
5. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til rengøring af denne træningsmaskine. Brug kun det medfølgende værktøj eller egnede værktøj ved samling af træningsmaskinen. Fjern sved straks efter træning.
6. Inden du påbegynder et træningsforløb, bør du sikre dig, at du er i helbredsmæssig god tilstand. Kontakt din læge hvis du er i tvivl om noget, for derved ikke at gøre noget forkert. For meget træning eller forkert træning, vil kunne skade dit helbred.
7. Træn kun på denne træningsmaskine, hvis den er korrekt samlet jf. denne instruktion.
8. Denne træningsmaskine må kun bruges af én person af gangen.

9. Brug træningstøj og træningssko, når du træner på denne træningsmaskine. Derved får du mest ud af din træning.
10. Hvis du har en følelse af svimmelhed, sygdom eller andre unormale symptomer, så stop med at træne og kontakt din læge.
11. Personer som børn og handicappede bør kun bruge træningsmaskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning.
12. Træningsmaskinens effekt øges ved at øge hastigheden. Træningsmaskinen er udstyret med justerbar knap, der kan justere modstanden. Reducer modstanden ved at dreje justeringsknappen mod det lave tal. Forøg modstanden ved at dreje justeringsknappen mod det høje tal.

ADVARSEL: FØR DU BEGYNDER ET TRÆNINGSPROGRAM, KONSULTER DIN LÆGE. DETTE ER VIGTIGT FOR PERSONER OVER 35 ELLER PERSONER MED RISIKO FOR SUNDHEDSPROBLEMER. LÆS ALLE INSTRUKTIONER FØR DU ANVENDER TRÆNINGSMASKINEN.

Explosion diagram



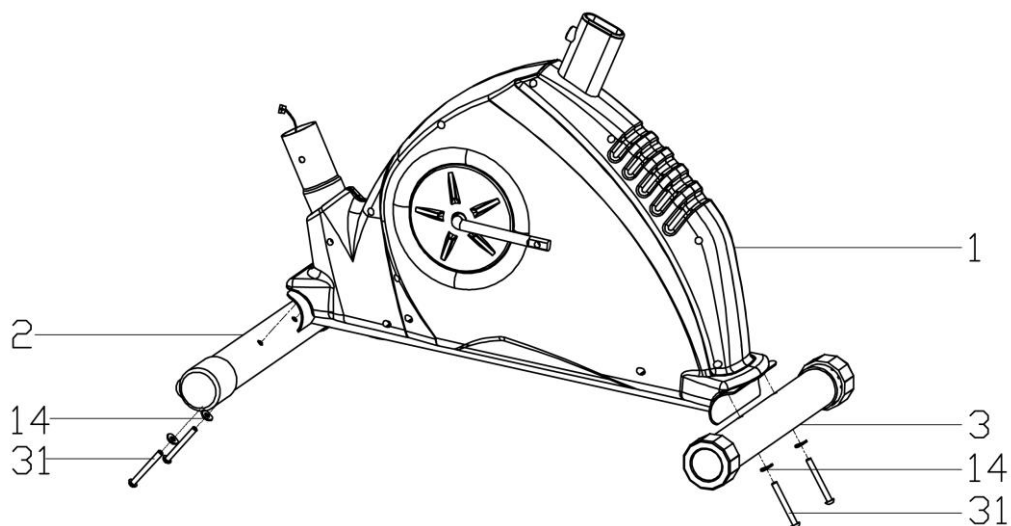
PARTS LIST

NO.	Description	Qty	NO.	Description	Qty.
1	Hovedramme	1	17	Krank	1
2	Frontben	1	18	Skum greb	2
3	Bagben	1	19	Skive	1
4	Front stang	1	20	Lejre	1
5	Styr	1	21	Beslag	1
6	Sadelstang	1	22	Puls wire	1
7	Sadel mellemstykke	1	23	Endestykke	2
8	Sæde	1	24	Endestykke	2
9	Computer	1	25	Endestykke	2
10	Spring knob	1	26	Saddle post bushing	1
11	Skiver D10	1	27	Skruer M4*12	4
12	Knob	1	28	Adaptor	1
13	Sensor ledning	1	29	Arc washer D8*Ø20*R30	4
14	Skiver	4	30	Indvendige hex hoved bolte M8*15	4
15	Forlængerledning	1	31	Indvendige hex hoved bolte M8*75	4
16L/R	Pedaler	1pr	32	T-Skrue	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

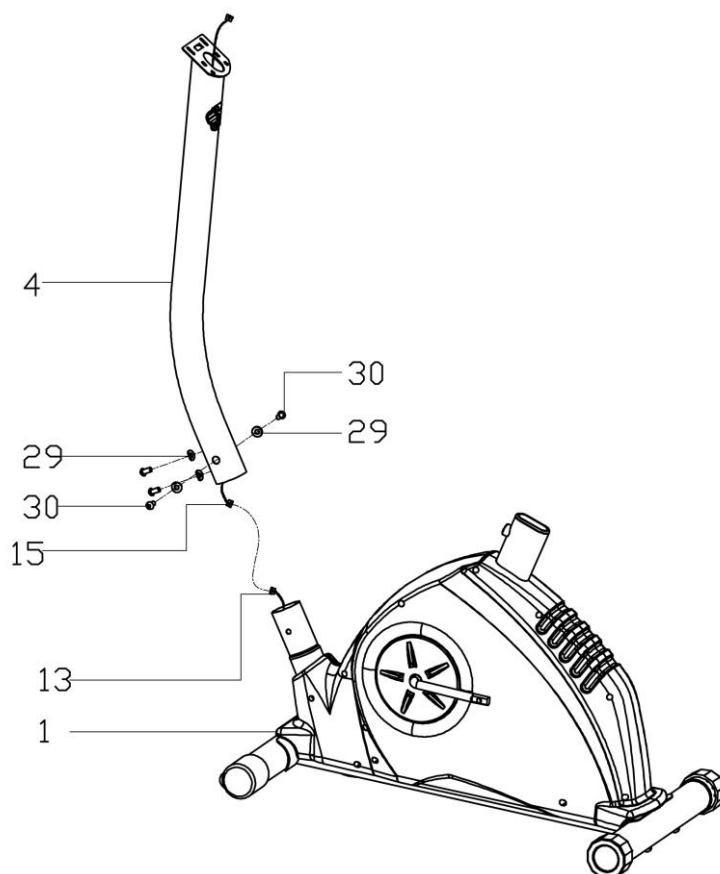
Step 1

Montor forbenet (2) og bagfoden (3) til hovedrammen (1) med indvendige hex hoved bolte (31) og skiver (14).



Step 2

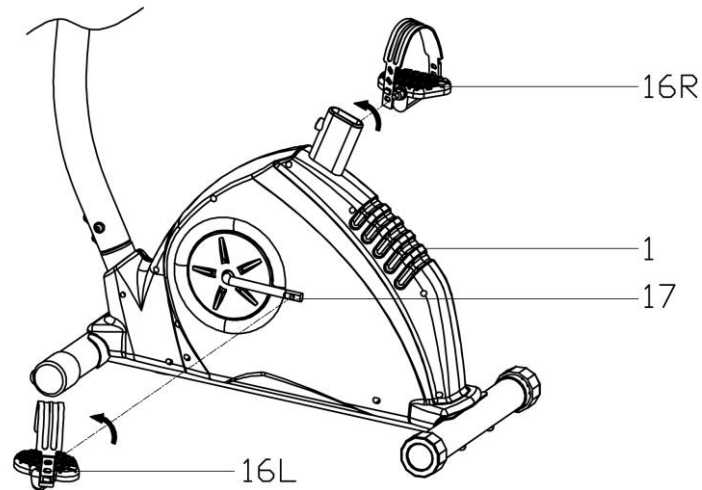
Forbind sensor ledningen (13) med forlænger ledningen (15). Monter derefter frontstangen (4) til hovedrammen (1) med Indvendige hex hoved bolte (30) og skiver (29).



Step 3

Monter pedalerne (16L/R) til kranken (17)

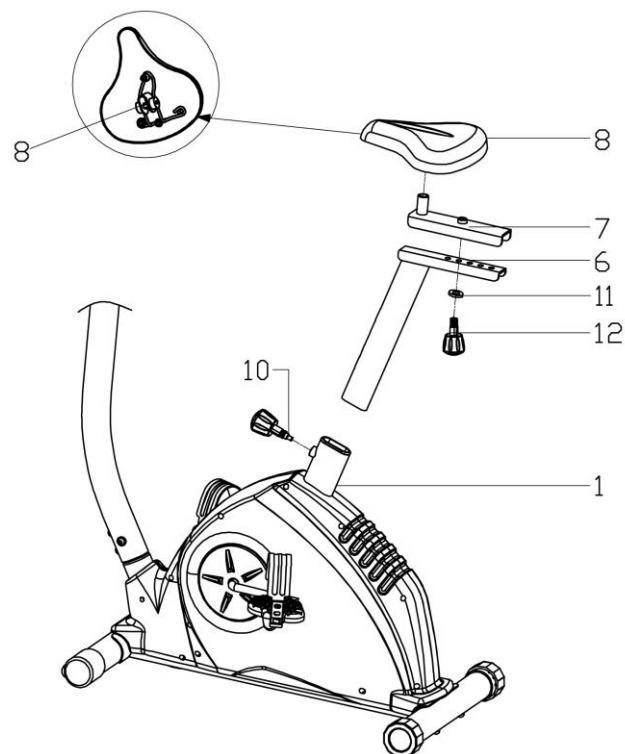
OBS: Der står "L" på den venstre pedal og "R" højre pedal. Du skal skrue disse pedaler på mod uret, da de derved ikke går løs når du cykler. Vær sikker på at de bliver skruet helt lige i, da cyklen går i stykker, hvis de skrues skævt i.



Step 4

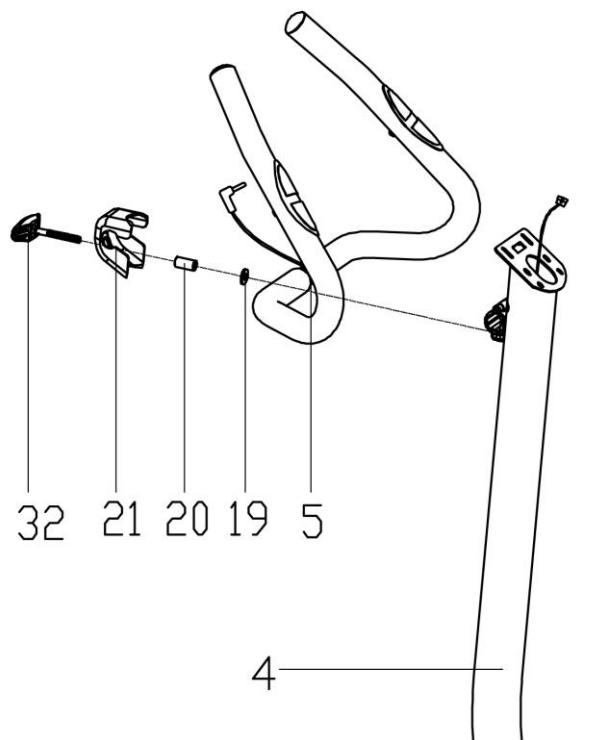
Monter sædet (8) til sadel mellemstykket (7). Juster sædet til den ønskede indstilling, og spænd godt til (7) til sadelstangen (6) med knob (12) og skiver (11). Træk knob (10) ud, indsæt sadelstangen (6) til hovedrammen (1), og fastgør nu med pop-pin knob (10).

OBS: Sikre dig at sadlen er spændt godt (8) spænd efter (7) inden du begynder at træne.



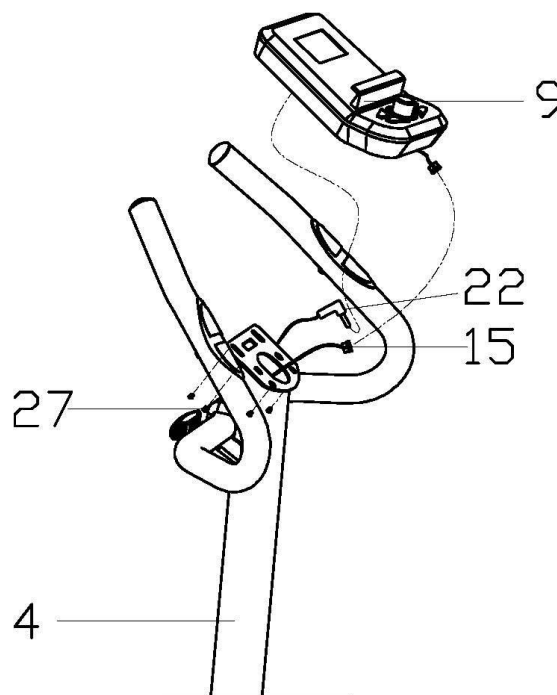
Step 5

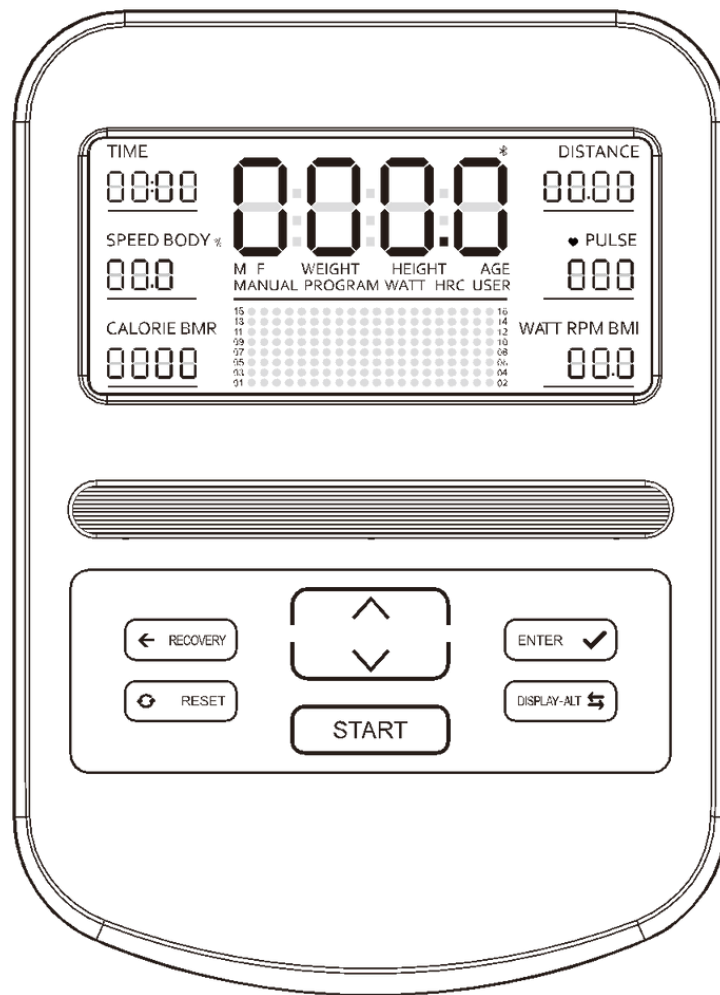
Juster styret (5) til den ønskede vinkel. Indsæt T-skruen (32) igennem beslaget (21), lejre (20) og skive (19) for at montere styret (5) til frontstangen (4).



Step 6

Forbind puls wire (22) og forlængerledningen (15) Til ledningerne i computeren (9). Monter computeren (9) til frontstangen (4) med skiver (28) og skruer (27).





ODIN B600

Display information

ELEMENT	BESKRIVELSE	OMRÅDE
TIME	Aktuel træningstid	0 min:00 s ~ 99 min:59 s
SPEED	Hastighed under træning	0.0 ~ 99.9 km/t (mile/t)
DISTANCE	Aktuel distance	0.00 ~ 999.0 km (mile)
CALORIES	Estimerede forbrændte kalorier	0.0 ~ 9999 kcal
PULSE	Puls under træning	40 ~ 240 bpm
RPM	Omdrejninger pr. minut	0 ~ 999 rpm
WATT	Effekt	0 ~ 899 W

Display i træningstilstand

- **Scan-tilstand:** Hvert 6. sekund skifter hoveddisplayet mellem:
TIME → DISTANCE → SPEED → PULSE → CALORIE → WATT
- Tryk på **DISPLAY-ALT** for at låse en bestemt funktion i hovedvinduet.
- De små vinduer i siderne viser:
 - **RPM → WATT** (kan skiftes med ENTER)
 - Modstandsniveau (16 niveauer)

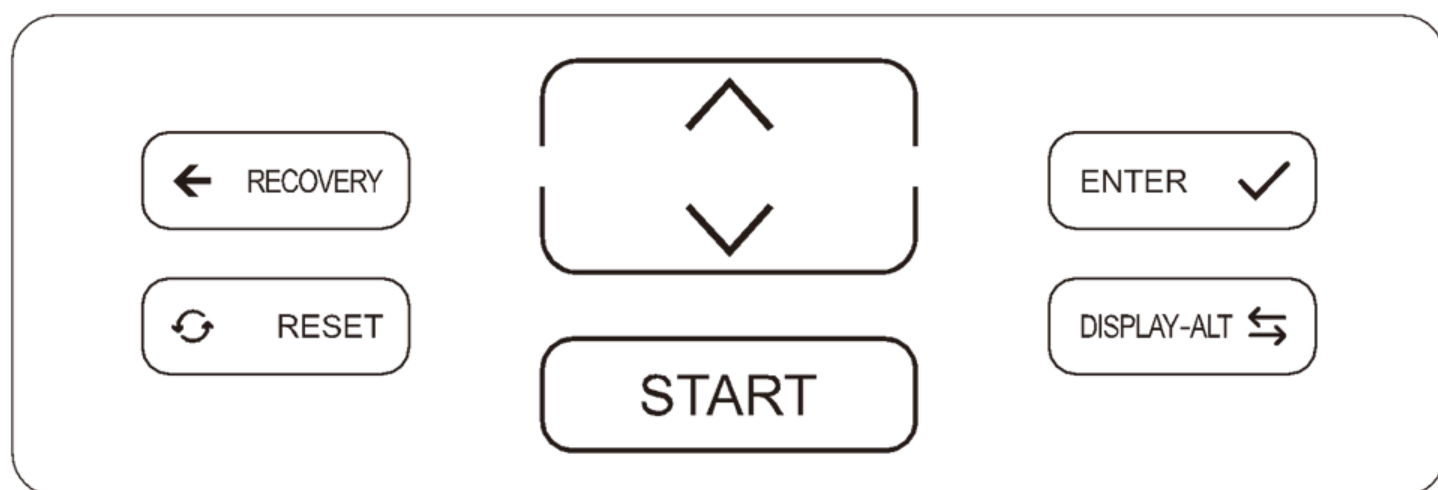
Beskrivelse af programmer

ELEMENT	BESKRIVELSE	BEMÆRKNING
MANUAL (PROGRAM 1)	Manuel træning med frit modstandsvalg	
PROGRAM (2-11)	10 forudindstillede programmer med automatisk modstandsjustering	
BODY FAT (PROGRAM 12)	Måling af fedtprocent, BMI og BMR	
WATT (PROGRAM 13)	Træning, hvor modstanden styres efter ønsket wattværdi	
H.R.C (PROGRAM 14-17)	Pulskontrolleret træning (65%, 75%, 85% eller brugerdefineret)	
USER PROGRAM (18-21)	Brugerdefinerede træningsprogrammer	
RECOVERY	Test af pulsgendannelsesevne	
BLUETOOTH & APP	Understøtter styring via Bluetooth-app	Valgfrit
WIRELESS PULSE	Understøtter 5.3 kHz trådløst pulsbælte	Valgfrit

Bemærkning: "Valgfrit" betyder, at funktionen ikke nødvendigvis er inkluderet.

Taster – funktioner

TAST	FUNKTION
^	Skift op / øg værdi / øg modstand
▼	Skift ned / sænk værdi / sænk modstand
RESET	Gå til PROGRAM 1, slet værdier (ikke i U1–U4, WATT eller pulstilpassede værdier)
ST./SP.	Start/stop træning
RECOVERY	Start pulsgendannelsestest
ENTER	Under træning: skift mellem RPM/WATT. I indstilling: gå til næste punkt
DISPLAY-ALT	Lås en funktion på hoveddisplayet



PUNKT

BESKRIVELSE

^

Vælg funktion opad, justér opad i indstillingsmenuen, og øg LEVEL (modstand) under træning.

▼

Vælg funktion nedad, justér nedad i indstillingsmenuen, og sænk LEVEL (modstand) under træning.

RESET

Gå tilbage til PROGRAM 1 i enhver tilstand (undtagen U1-U4, WATT og brugerdefinerede pulsværdier); alle andre værdier nulstilles.

ST./SP.

Start eller stop træningen.

RECOVERY

Test evnen til pulsgendannelse.

ENTER

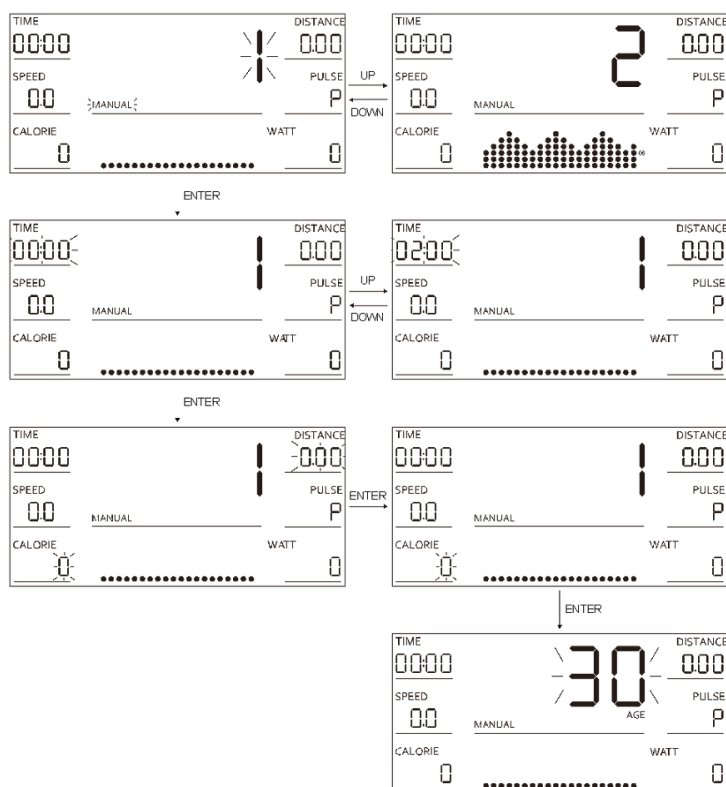
Under træning: skift visning mellem RPM/WATT.

Uden for træning: skift mellem indstillingspunkter.

DISPLAY-ALT

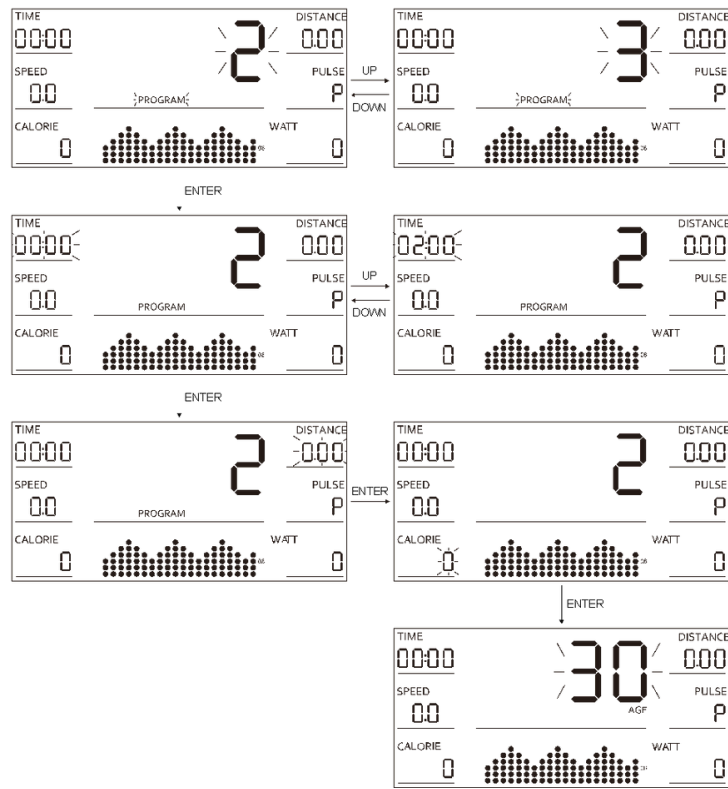
Vælg og fastlås en bestemt funktion til visning i hoveddisplayet.

MANUEL (PROGRAM 1)



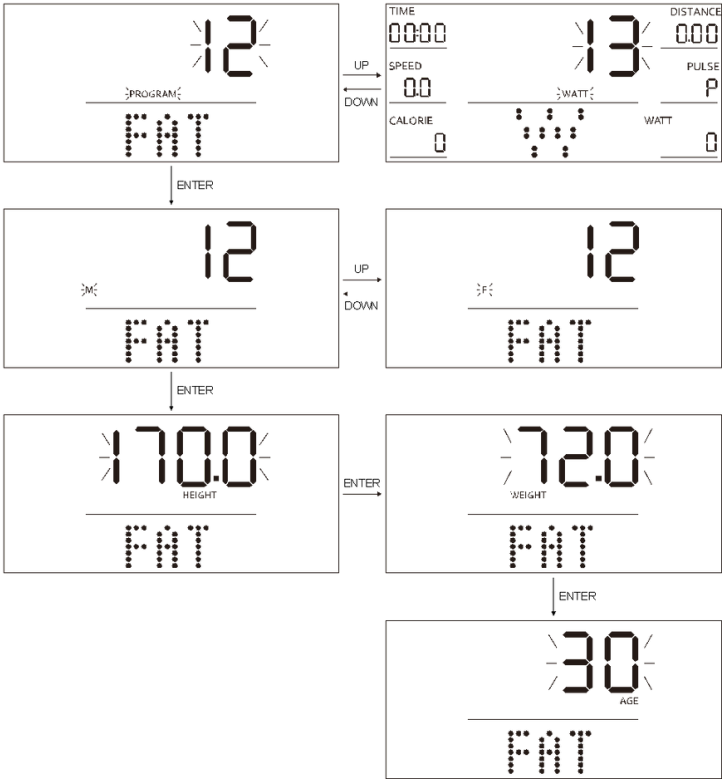
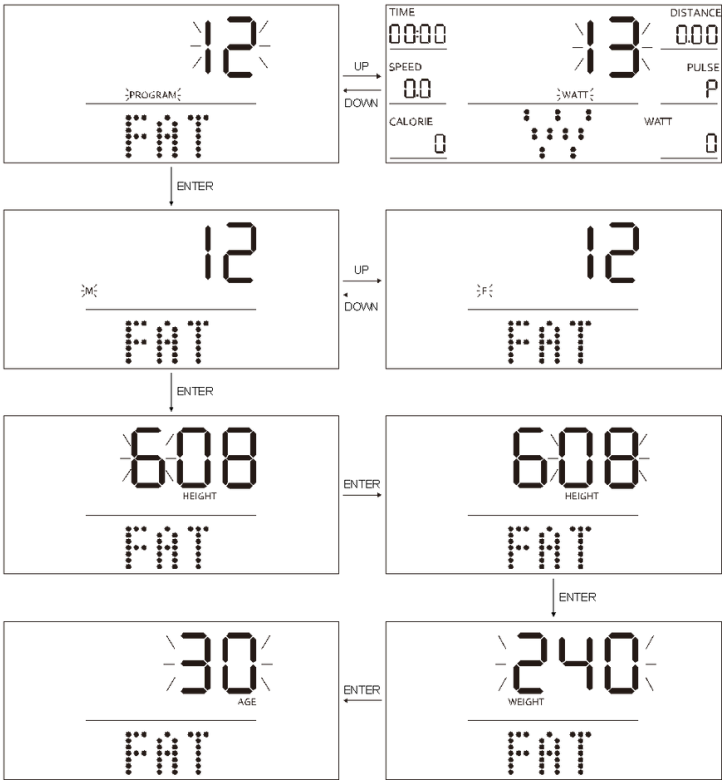
Handling	Beskrivelse
Start træning	Tryk på <i>starttasten</i> for at begynde træningen.
Gå til indstillinger	Tryk på <i>indstillingstasten</i> for at åbne indstillingsmenuen.
Vælg indstillinger	I indstillingstilstand: tryk på <i>valgknappen</i> for at vælge punkterne i rækkefølge (tid, distance, kalorier, alder). De valgte punkter blinker.
Justér værdier	Brug <i>op-</i> og <i>nedtasterne</i> til at justere værdierne.
Gå videre til næste punkt	Tryk på <i>valgknappen</i> for at skifte til næste indstillingspunkt.
Afslut indstillinger	Når alle indstillinger er valgt, afsluttes menuen automatisk — eller tryk på <i>starttasten</i> for at starte træningen med det samme.
Modstand under træning	Modstanden justeres automatisk efter programmet, men kan også ændres manuelt med <i>op-</i> og <i>nedtasterne</i> .
Nedtælling	Hvis tid, distance eller kalorier er indstillet, vises dette som nedtælling under træning. Når nedtællingen når 0, stopper træningen med en "DI DI"-lyd.
Stop træning	Tryk på <i>stopknappen</i> for at stoppe maskinen under træning.

PROGRAM (PROGRAM 2–11)



Handling	Beskrivelse
Vælg programtilstand	Tryk på <i>op-</i> eller <i>nedtasten</i> for at vælge ønsket program (2–11).
Start træning	Tryk på <i>starttasten</i> for at begynde træningen.
Gå til indstillinger	Tryk på <i>indstillingstasten</i> for at åbne indstillingsmenuen.
Vælg indstillinger	I indstillingstilstand: tryk på <i>valgknappen</i> for at vælge punkterne i rækkefølge (tid, distance, kalorier, alder). Valgte punkter blinker.
Justér værdier	Brug <i>op-</i> og <i>nedtasterne</i> til at justere værdierne.
Gå videre til næste punkt	Tryk på <i>valgknappen</i> for at skifte til næste indstillingspunkt.
Afslut indstillinger	Når alle indstillinger er valgt, afsluttes menuen automatisk — eller tryk på <i>starttasten</i> for at starte træningen med det samme.
Modstand under træning	Modstanden justeres automatisk efter det valgte program. Du kan også manuelt ændre modstanden med <i>op-</i> og <i>nedtasterne</i> .
Nedtælling	Hvis tid, distance eller kalorier er indstillet, vises dette som nedtælling under træning. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med et "DI DI" signal.
Stop træning	Tryk på <i>stopknappen</i> for at stoppe maskinen under træning.

BODYFAT (PROGRAM 12)



Tryk på **indstillingstasten** for at gå ind i indstillingsmenuen.

I indstillingstilstand er rækkefølgen af indstillinger: **køn** → **højde** → **vægt** → **alder**. Brug **op-** eller **nedtasten** til at justere.

Efter at have trykket på **starttasten**, begynder testen og varer i 8 sekunder.

Displayet viser herefter:

- **BMI** – Body Mass Index
- **FAT%** – Kropsfedtprocent
- **BMR** – Basalstofskifte

Før testen skal du holde hænderne på pulssensorerne og sikre, at pulsen vises stabilt i displayet. Testen skal udføres, når kroppen er afslappet, og pulsen er rolig.

BMI (Body Mass Index)

Køn / Alder – BMI Kategorier

Køn / Alder	Meget tynd	Normal	Let overvægtig	Overvægtig	Svært overvægtig
Mand ≤ 30 år	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Mand > 30 år	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Kvinde ≤ 30 år	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Kvinde > 30 år	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

KROPSFEDT (kropsfedtprocent)

Kropsfedtprocent – Kategorier

Køn	Lav	Middel	Middel/Høj	Høj
Mand	< 13%	13% – 25,9%	26% – 30%	> 30%
Kvinde	< 23%	23% – 35,9%	36% – 40%	> 40%

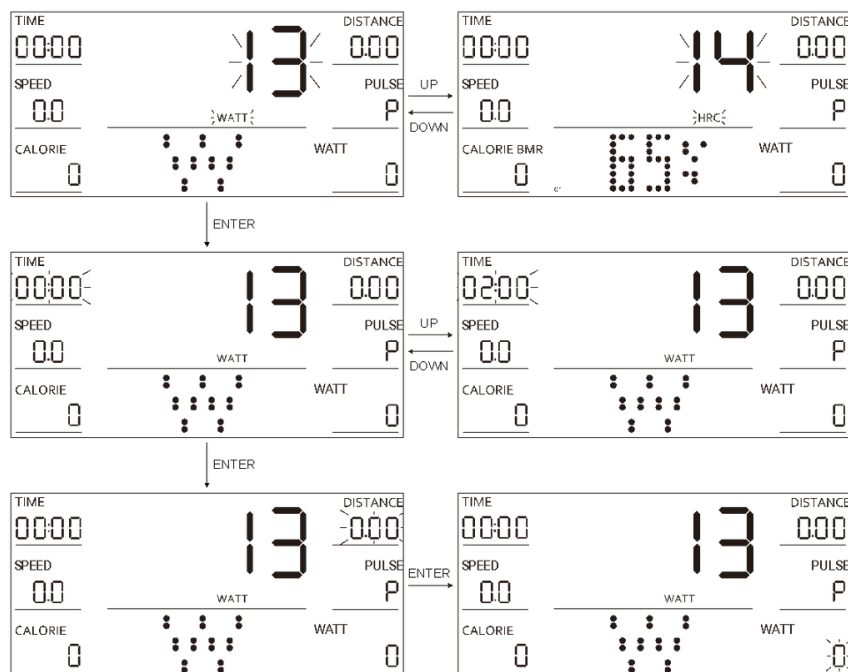
BMR (basalstofskifte, som er det gennemsnitlige antal kalorier kroppen forbrænder dagligt for at opretholde basale livsfunktioner)

Referenceværdi: 1300 ± 100 (for personer mellem 22–40 år)

Kropstype (samlet vurdering)

Kode	Kropstype
B1	Ekstremt tynd
B2	Tynd
B3	Relativt tynd
B4	Under normal
B5	Normal
B6	Over normal
B7	Overvægtig
B8	Fed
B9	Ekstremt overvægtig

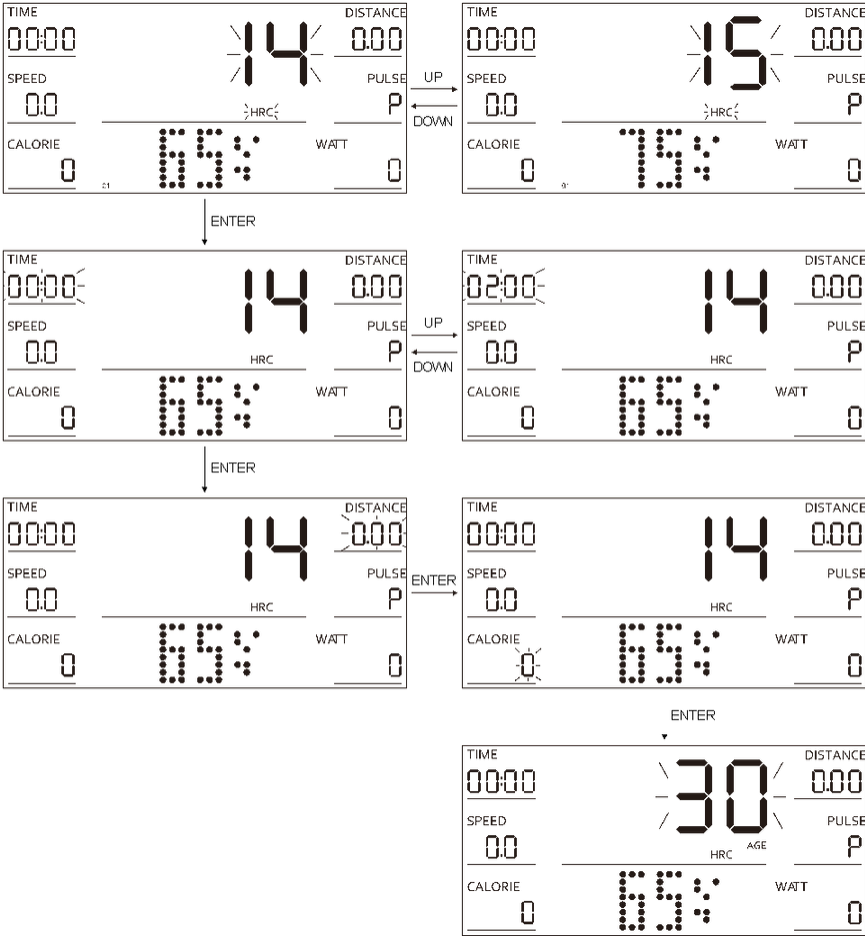
WATT (PROGRAM 13)



Tabel – WATT (Program 13)

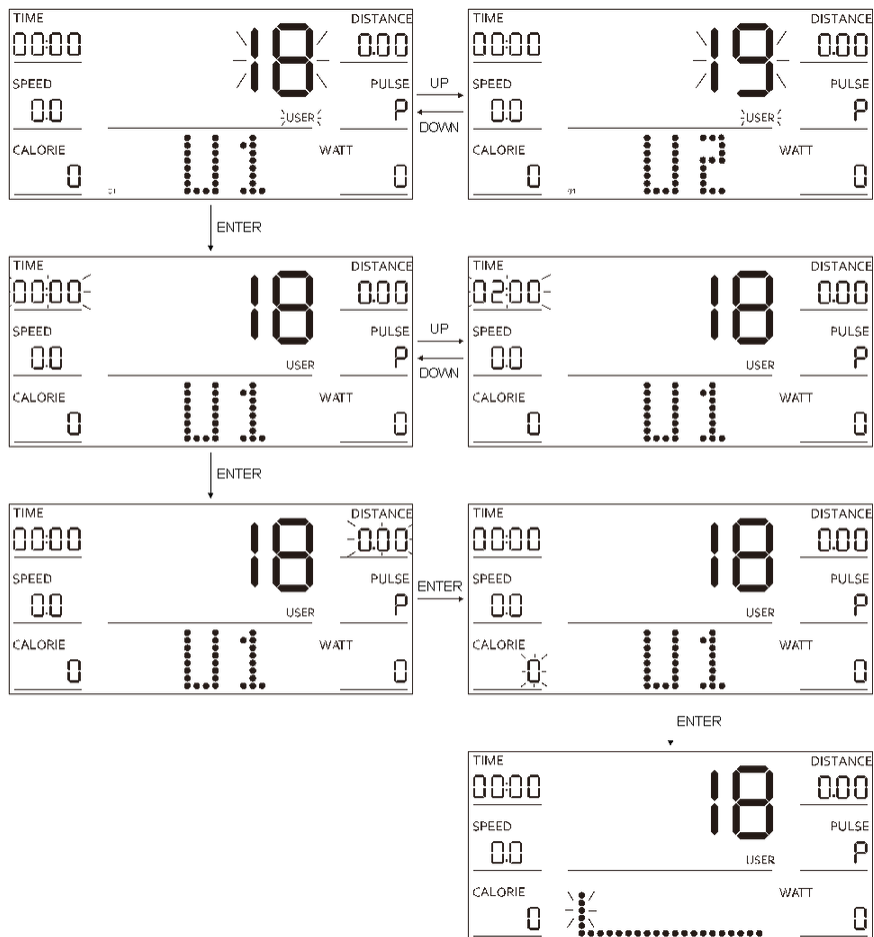
Handling	Beskrivelse
Gå til indstillinger	Tryk på <i>indstillingstasten</i> for at åbne indstillingsmenuen.
Vælg indstillinger	Indstillingsrækkefølgen er: tid → distance → watt .
Justér værdier	Brug <i>op-</i> og <i>nedtasterne</i> til at justere værdierne.
Gå videre til næste punkt	Tryk på <i>valgknappen</i> for at skifte til næste indstilling.
Start træning	Tryk på <i>starttasten</i> for at begynde træningen.
Modstand under træning	Modstanden justeres automatisk efter den valgte wattværdi.
Nedtælling	Hvis tid eller distance er indstillet, vises det som nedtælling. Når den når 0, stopper træningen med et "DI DI" signal.
Stop træning	Tryk på <i>stopknappen</i> for at stoppe maskinen under træning.
Bemærkning	Watt holdes konstant. Træder du hurtigt → modstand sænkes. Træder du langsomt → modstand øges.

HRC (PROGRAM 14 - 17)



Handling	Beskrivelse
Vælg pulstilstand	Brug <i>op</i> - eller <i>nedtasten</i> til at vælge mål-pulstilstand (65%, 75% eller 85%).
Gå til indstillinger	Tryk på <i>indstillingstasten</i> for at åbne indstillingsmenuen.
Vælg indstillinger	Rækkefølgen er: tid → distance → kalorier → alder .
Standardpuls	En standard puls beregnes automatisk ud fra din alder. 65%, 75% og 85% angiver mål-pulsen som procent af denne værdi.
Justér værdier	Brug <i>op</i> - og <i>nedtasterne</i> til at justere hvert punkt.
Start træning	Tryk på <i>starttasten</i> for at starte træningen.
Modstand under træning	Modstanden justeres automatisk for at holde pulsen tæt på mål-pulsen.
Nedtælling	Hvis tid, distance eller kalorier er indstillet, vises dette som nedtælling. Når værdien når 0, stopper træningen med et "DI DI"-signal.
Stop træning	Tryk på <i>stopknappen</i> for at stoppe maskinen under træning.
Bemærk	For bedst funktion anbefales trådløst pulsbælte. Hvis pulsen ikke registreres, justeres modstanden ikke automatisk — men træningen fortsætter.

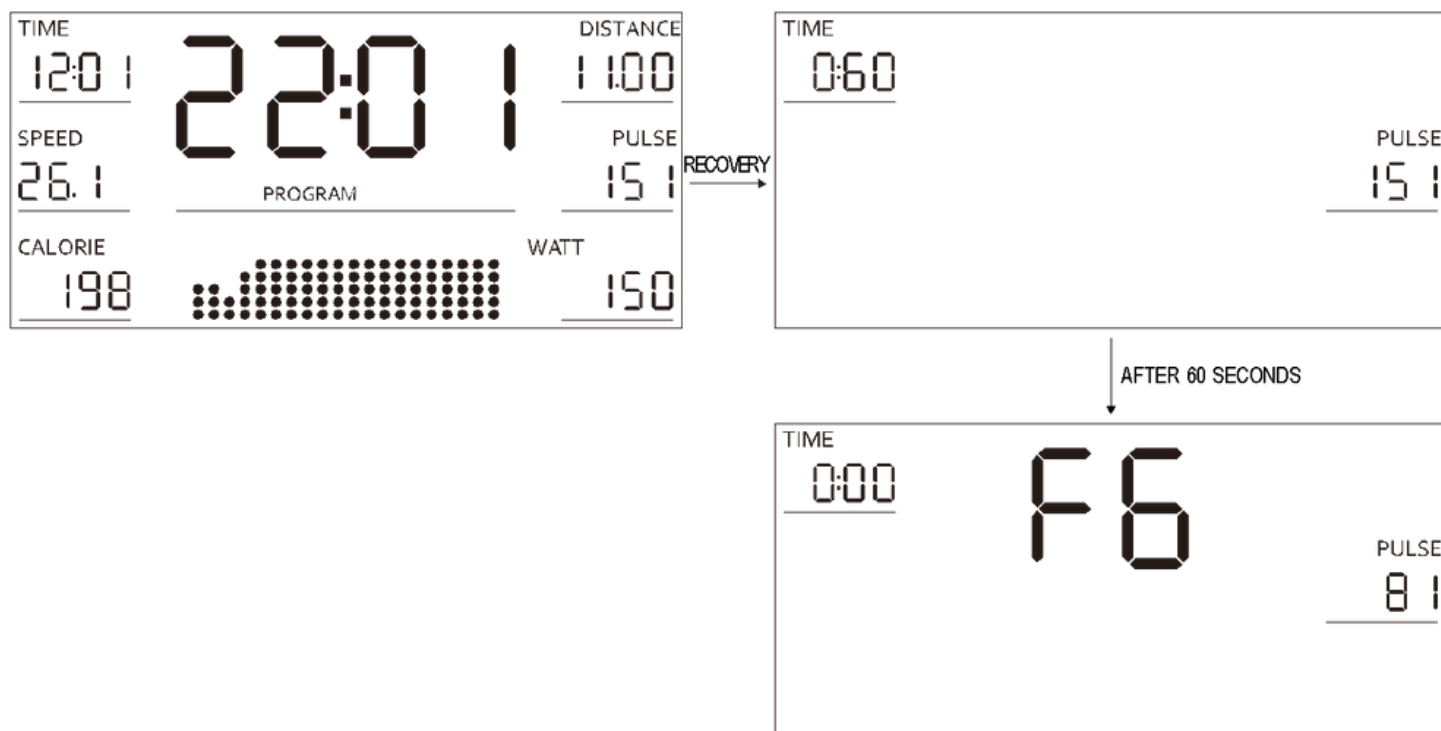
BRUGERPROGRAM (PROGRAM 18–21)



Tabel – Brugerprogram (Program 18-21)

Handling	Beskrivelse
Vælg brugerprogram	Brug <i>op</i> - eller <i>nedtasten</i> til at vælge U1 – U4.
Start træning	Tryk på <i>starttasten</i> for at begynde træningen.
Gå til indstillinger	Tryk på <i>indstillingstasten</i> for at åbne indstillingsmenuen.
Indstillingsrækkefølge	Rækkefølgen er: tid → distance → kalorier → alder → modstandsniveau for hver kolonne.
Justér værdier	Brug <i>op</i> - og <i>nedtasterne</i> til at justere værdierne. Tryk på <i>valgknappen</i> for at gå til næste punkt.
Start brugerprogram	Tryk på <i>starttasten</i> når indstillingerne er færdige.
Modstand under træning	Modstanden justeres automatisk efter dit brugerprogram, men kan også ændres manuelt med <i>op</i> -og <i>nedtasten</i> .
Nedtælling	Hvis tid, distance eller kalorier er indstillet, vises dette som nedtælling. Når den når 0, stopper træningen automatisk med et "DI DI"-signal.
Stop træning	Tryk på <i>stopknappen</i> for at stoppe maskinen under træning.

GENDANNELSE (RECOVERY)



Tabel – Gendannelse (RECOVERY)

Handling	Beskrivelse
Start gendannelsestest	Når pulsen vises i displayet under træning, tryk på RECOVERY-tasten og hold hænderne på pulssensorerne.
Nedtælling	Displayet viser "0:60", og en nedtælling på 60 sekunder starter automatisk.
Testresultat	Når tiden når "0:00", vises en værdi fra F1 til F6 i displayet — dette angiver niveauet for din pulsgendannelse.
Anbefaling	Testen bør udføres ved en puls inden for det aerobe område for at sikre et korrekt resultat. For høj eller for lav puls kan give upræcis måling.

Bluetooth APP (valgfri)

Tabel – Bluetooth APP (Valgfri)

Handling	Beskrivelse
Aktivér Bluetooth	Tænd for mobiltelefonens Bluetooth.
Åbn appen	Start FitShow-appen.
Søg efter enhed	Tryk på "Search Device" (Søg enhed).
Tilslut enhed	Vælg enheden og tryk "Connect". Bluetooth-ikonet på displayet vil nu lyse.
Vælg træningsscene	Vælg en scene-træningstilstand, hvis ønsket. Standard er <i>ingen</i> scenetilstand.
Start træning	Tryk på "Start" i appen for at begynde træningen.
App-styring	Under "Control" kan appen styre enheden, og alle data vises i appen.
Stop træning	Tryk på "Stop" for at afslutte træningen og uploade oplysninger.
Bemærkning	Hvis appen crasher, så forbind igen, eller tryk RESET på displayet og tilslut på ny.

Brug af brystbælte (valgfrit)

Dette produkt er kompatibelt med et standard 5.3 kHz trådløst pulsbælte.

Under træning vises pulsen på displayet, når du bærer brystbæltet.

For at få en præcis måling skal brystbæltet have direkte kontakt med huden.

Når du har taget brystbæltet på, skal du stå vendt mod displayet i mindst 15 sekunder.

Dette giver modtageren i displayet tid til at registrere signalet fra brystbæltet.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

1. **Fugt forsigtigt bagsiden af brystbæltet med almindeligt postevand (Diagram A). Vigtigt: Brug ikke demineraliseret/deioniseret vand — det indeholder ikke de nødvendige mineraler og salte til at lede elektriske impulser.**
2. **Justér bæltet og fastgør det rundt om brystet. Det skal sidde tæt, men ikke ubehageligt stramt (Diagram B).**
3. **Sørg for, at brystbæltet vender korrekt, ligger vandret over brystet og er placeret midt på brystkassen (Diagram C).**

Når disse trin er fuldført, er du klar til at se din puls på displayet.

Item	Breakdown	Troubleshooting
1	LCD no display.	1. Make sure the Adaptor have plug in the AC electrical outlet properly.. 2. Make sure the Adaptor's electrical socket have plug in the stage. Check whether it is bad contact or not. 3. Check the Adaptor's AC voltage ,to see if it is same as the user's household voltage. 4. Check whether the 9PIN or 12PIN cable is well connected or falling off. 5. Check the DC JACK 3PIN connect cable get loose or not. 6. Check if the console is in Power Saving Mode.
2	No change on resistance	1. When the LOAD/LEVEL is up or down, to see the Motor is running or not . 2. Check whether the 9PIN or 12PIN cable is well connected or falling off. 3. Re-plug in the Adaptor and reboot the console, check whether MOTOR is running or not.
3	NO Hand pulse figure display	1. Make sure the user have hold both hands on the hand grip sensor, not allowed only keep one hand on the sensor during training period. 2. Check the signal cable between console and handgrip sensor is loose or not.
4	No display of wireless HR figure	1. Make sure user have wear the built-in belt in the proper position. And keep the chest belt is abreast with the console as much as possible. 2. Check the battery is is dead or not, please changes the battery and tests it again. 3. Check whether the belt battery is in low-voltage or not.
5	LCD display E-1	1. E-1 is indicate the console have not receive the body fat figure , Make sure the user have hold both hands on the hand grip sensor, not allowed only keep one hand on the sensor during training period.
6	LCD display E-4	1. E-4 is indicate the user's age, height, weight figure have exceed of the setting range when user input their information. please input user data according the actual figure.
7	LCD display E-2	1. Exceed Max. LEVEL route, please unplug the rectifier and plug back in 3s. 2. Check whether the motor is running out of range defined by program, if yes, change an another console to adjust the motor back to LOAD=1 position. 3. It is a kind of protection mechanism. To avoid this problem, please do not replace consoles directly as far as possible or replace the console after motor turns back to LOAD=1.
8	LCD display E-7	1. Check whether the connect cables between console and bikes is falling off or not plugged well. Please unplug the rectifier first, then plug out the cables, re-connect cables and power supply, try again.
9	No display of SPEED figure	1. Check 12PIN connect cable is well connected or bad contact with console. 2. Check the Speed SENSOR cable, to see if it is bad contact or getting loose.
10	Fail to respond the RECOVERY function.	1. Check if the pulse value is displayed in PULSE window or not.
11	LCD display E-5	1. Check 12PIN connect cable is well connected or bad contact with console, or it is broken (it is only apply to Disc motor system).

Note: please contact the manufacturer or supplier if can't solve the problem through above solutions.