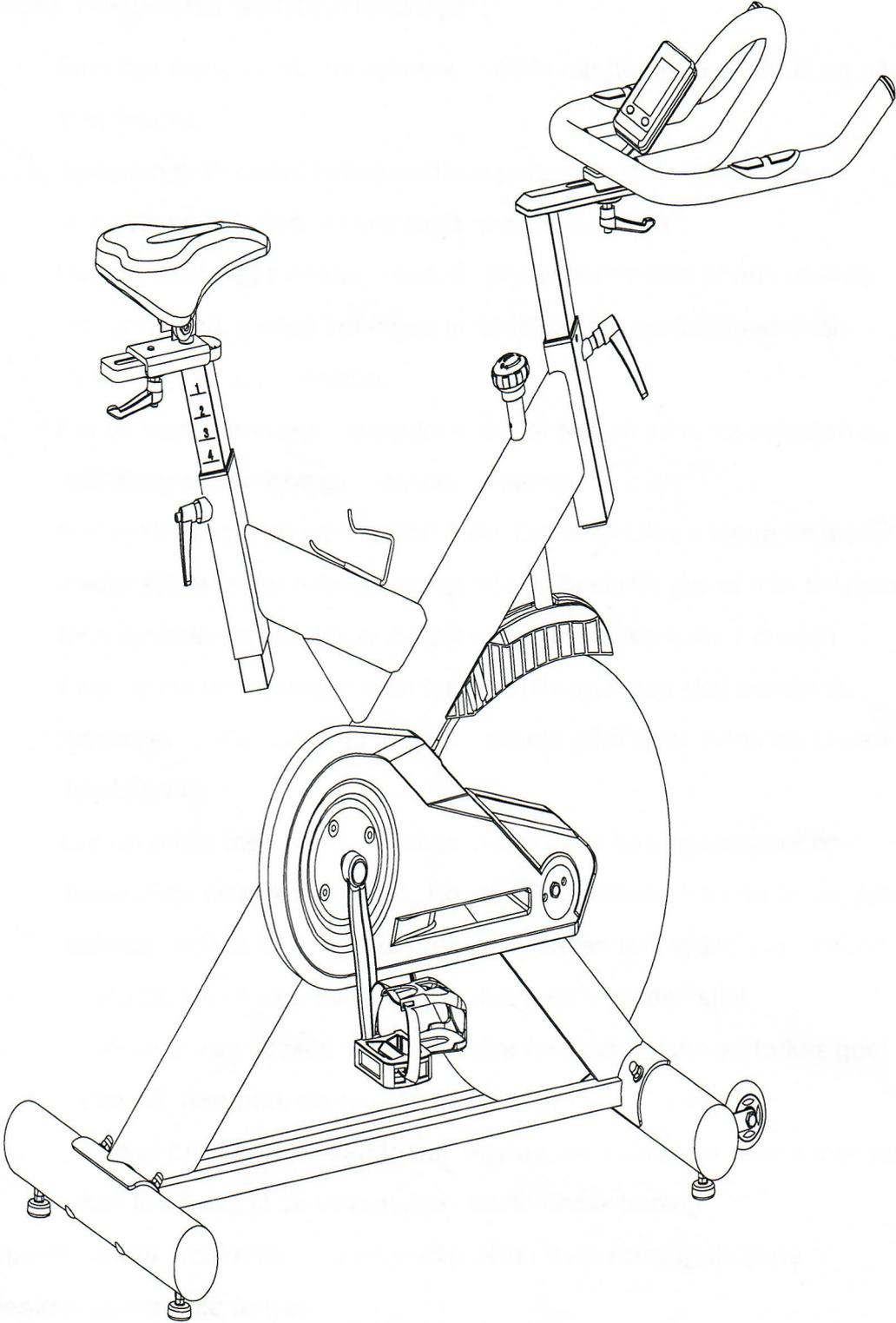


# SPORTSMASTER SPINNINGSYKKEL S110

## BRUKERMANUAL



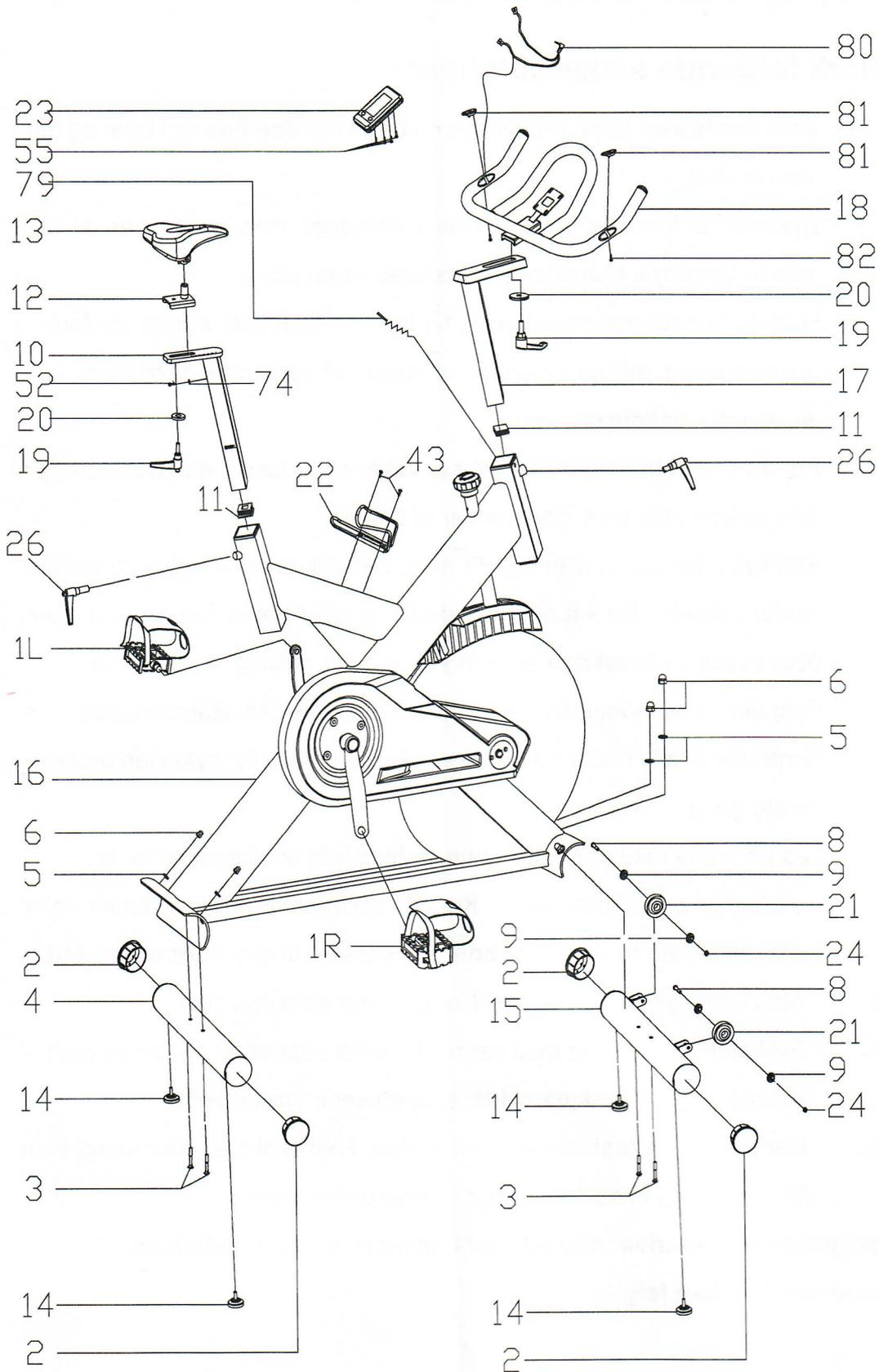
Vennligst les denne brukermanualer nøye før du monterer og begynner å bruke spinningssykkelen. Hvis du har en sykdomshistorikk eller symptomer på hjerte/kar-lidelser, anbefales det at idrettsmedisinsk sakkyndig konsulteres før du tar sykkelen i bruk

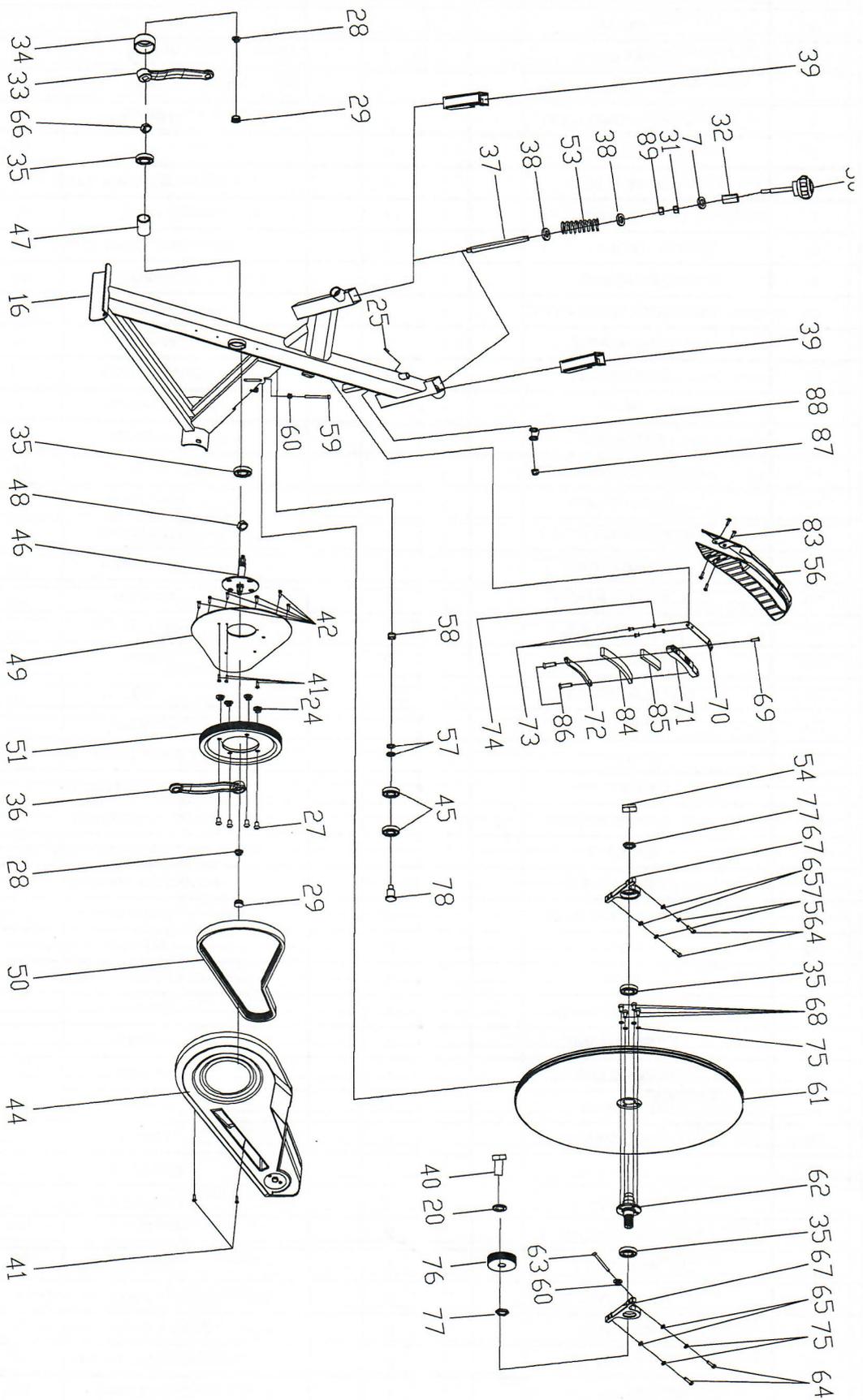
### **Merk følgende sikkerhetstips:**

- 1、 Barn bør holdes borte fra sykkelen - både når den ikke er i bruk og når den brukes.
- 2、 Sykkelen er tilpasset funksjonsfriske personer, men kan brukes av alle voksne hvis tilstrekkelig assistanse er på plass.
- 3、 Hvis du føler deg svimmel, uvel, får brystmerter eller annen ubehag under trening, avslutt treningen umiddelbart og kontakt medisinsk sakkyndig for konsultasjon.
- 4、 Før du starter treningen, sørg for at det er god plass rundt sykkelen og at alle skarpe eller løse gjenstander er fjernet.
- 5、 Sett sykkelen på en plan og tørr flate. Det anbefales å legge en matte under sykkelen for å fange opp svette og beskytte gulvet mot evt riper.
- 6、 Bruk sykkelen til det den er beregnet for, dvs sykling for 1 person.
- 7、 Følg denne veiledningen trinn for trinn når sykkelen skal monteres.
- 8、 Kontroller at alle bolter og mutre er skrudd godt til før sykkelen brukes første gang.
- 9、 Lag en rutine med periodisk ettersyn hvor alle koblingspunkter og bevegelige deler kontrolleres. Kontakt Sportmaster hvis du finner deler som bør skiftes ut og unngå bruk av sykkelen til nye deler er montert.
- 10、 Aldri bruk sykkelen hvis den ikke fungerer som den skal.
- 11、 Sykkelen kan vaskes med vann eller mildt såpevann og tørkes godt etterpå. Ikke bruk skuremiddel eller etsende vaskemiddel.
- 12、 Unngå bruk av løstsittende treningstøy, løse skolisser eller annet som kan feste seg til de bevegelige delene under trening.

**Sportmaster fraskriver seg ethvert ansvar hvis retningslinjene beskrevet her ikke følges**

# SPLITTEGNING & DELELISTE (P ENGELSK):





NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	PEDAL	1	JD-304V (9/16")
2	END CAP1	4	φ76
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M10*90
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	ARC WASHER	4	φ10
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M10
7	WASHER 2	1	M10
8	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	BEARING	4	608ZZ
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP 2	2	38*38*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-6619
14	STOPPER	4	φ52*39
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	L SHAPE KNOB	2	M10*25
20	FLAT WASHER 1	3	φ45*φ10.5*4
21	PU WHEEL	2	φ69*23
22	BOTTLE HOLDER	1	φ6
23	COMPUTER	1	ST-6521
24	NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
25	BOLT 1	1	GB/T77-2007 M6*6
26	L SHAPE KNOB	2	(M16*1.5)X20mm
27	BOLT 1	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	FIXING NUT 1	2	M12X1.25 H=8MM
29	CRANK END CAP	2	φ28*6.5
30	KNOB	1	φ60*113
31	NUT	1	GB/T 41-2000 M10
32	Twist The Fixings	1	φ20*34
33	LEFT CRANK	1	170*15
34	CRANK COVER	1	φ56*28
35	BEARING	4	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*15
37	Screw rod	1	Φ13.5*187
38	WASHER 2	3	φ20*φ14*2.0
39	PLASTIC SLEEVE 1	2	38*38*1.5
40	BOLT 10	1	M10*21
41	SCREW 2	5	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
42	SCREW 3	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW 3	2	GB/845-85 ST4.8X19
44	OUTER CHAIN COVER	1	575*260*45
45	BEARING	2	6203ZZ

NO	NAME	QUANTITY	SPEC
46	AXIS	1	φ20*162
47	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*12
49	INNER CHAIN COVER	1	287*254*10
50	BELT	1	5P1180
51	BELT WHEEL	1	φ200*24
52	SCREW10	1	GB/845-85 ST4.8X13
53	SPRING 1	1	φ18*62
54	FIXING NUT 3	1	M20*1.0
55	BOLT 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
56	FLYWHEEL COVER	1	294*71*92
57	FLAT WASHER 1	2	GB/T 95-2002 12
58	SHAFT NUT	1	φ18*11
59	BOLT 4	1	GB/T 70.1-2000 M6*40
60	NUT 2	2	GB/T 41-2000 M6
61	FLYWHEEL	1	φ460*15
62	FLYWHEEL SHAFT	1	φ49*90
63	BOLT 5	1	GB/T 70.1-2000 M6*20
64	BOLT 6	4	GB/T 70.1-2000 M6*30
65	FLAT WASHER 1	4	GB/T 95-2002 6
66	FIXING NUT	1	M20*1.0
67	FLYWHEEL HOLDER	2	129*56.5*15
68	BOLT 7	4	GB/T 70.1-2000 M6*12
69	BOLT 8	1	GB/T 70.1-2000 M6*12
70	ADJUSTING METAL	1	117*14.5*δ1.5
71	BLOCK	1	161*21*19
72	WOOLLY BLOCK	1	153*16*4
73	BOLT 9	2	GB/T 5780-2000 M5*10
74	SPRING WASHER 1	3	GB/T 859-1987 5
75	SPRING WASHER 2	8	GB/T 859-1987 6
76	LITTLE BELT WHEEL	1	φ64*23
77	FIXING NUT	2	27*6
78	SHAFT	1	φ25*45
79	SENSOR	1	SR-202
80	PULSE WIRE	1	L=100
81	PULSE	2	
82	SCREW 5	2	GB/845-85 ST4.2X25
83	SCREW 3	4	GB/845-85 ST4.8X13
84	EVA paddle	1	95*16*9
85	EVA paddle	1	50*20*4
86	BOLT 2	2	GB/845-85 M6*16
87	DOMED NUT	1	GB/T 802-1988 M10
88	WASHER	2	φ16*φ10*φ1.5
89	NUT	1	GB/T 889.1-2000 M10

## MONTERING:

### 1.FØR MONTERING:

- A. Før du begynner monteringen, forsikre deg om at det er tilstrekkelig åpen plass der du skal sette sammen sykkelen.
- B. Bruk verktøyet som følger med sykkelen.
- C. Kontroller at alle delene som skal være med er tilgjengelig (sjekk splittegningen og oversiktsillustrasjonene).

### 2.MONTERING:

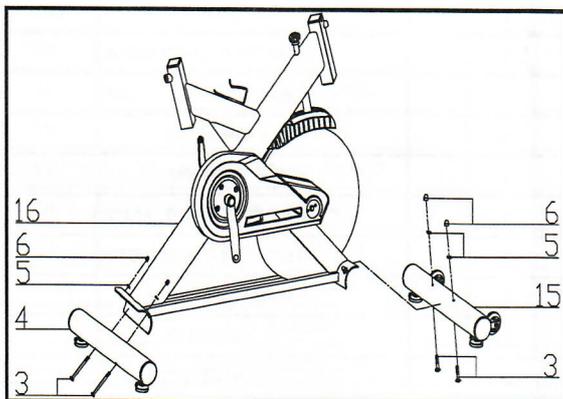


FIG.1

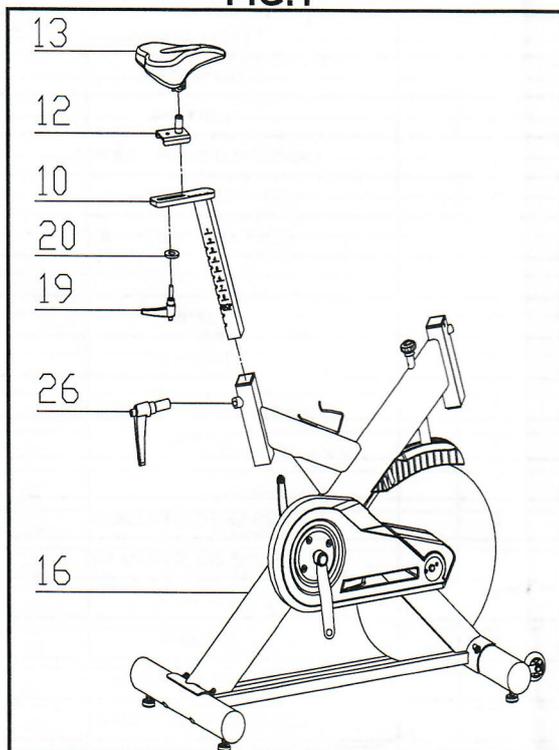


FIG.2

FIG.1:

Fest fremre støtteben (pt.15) til hovedrammen (pt.16) med to sett Ø10 Arc skiver (pt.5), M10 Domed mutter (pt.6) og M8\*90 bolt (3).

Fest bakre støtteben (pt.4) til hovedrammen (pt.16) på samme måten.

FIG.2:

Tre setepinnen (pt.10) ned i hovedrammen (pt.16) som vist til venstre. Deretter skyves setebraketten (pt.12) inn på setepinnen (pt.10) før den festes med en stor flat skive (20) og en L former låseskralle (19). Skru ut den litt større L-formete låseskralle (pt 26) hvis den sitter i hovedrammen, trykk på låseknappen for å frigjøre setepinnen, og plasser så setepinnen i ønsket høyde. Deretter slippes låseknappen igjen og du kan skru fast låseskralle og låse setepinnen.

Nå kan selve setet (pt.13) settes på setebraketten (pt.12) som vist. Skru deretter fast låsemutrene .

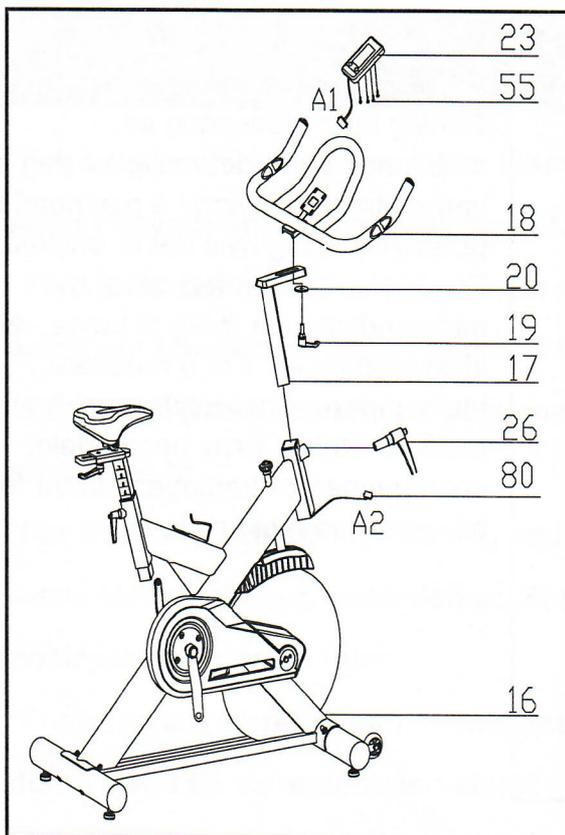


FIG.3

FIG.3:

Tre styrepinnen (pt.17) ned i hovedrammen (pt.16) som vist til høyre. Skru ut den litt større L-formete låseskrallen (pt.26) hvis den sitter i hovedrammen, trykk på låseknappen for å frigjøre styrepinnen, og plasser så styrepinnen i ønsket høyde. Deretter slippes låseknappen igjen og du kan skru fast låseskrallen og låse styrepinnen. Deretter festes styret (pt.18) til styrepinnen med en stor flat skive (20) og en liten L-formet låseskralle (19)

PASS PÅ: skru fast styret godt!

Fest deretter computeren(pt.23) til computerbraketten med bolter (pt.55), og kople sammen ledningene (A1&A2),

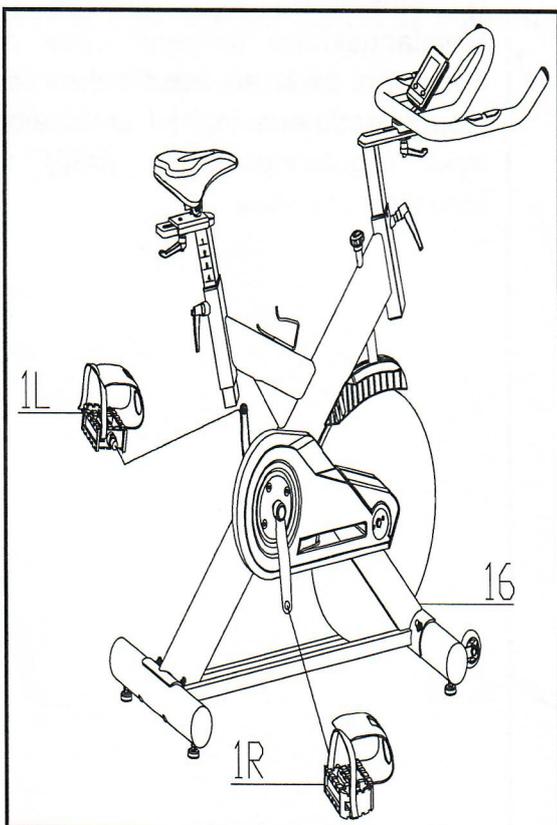
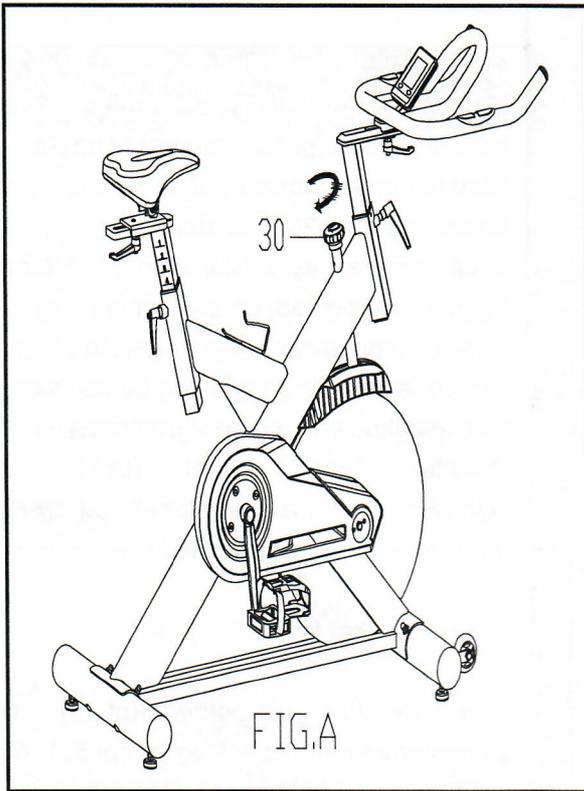


FIG.4

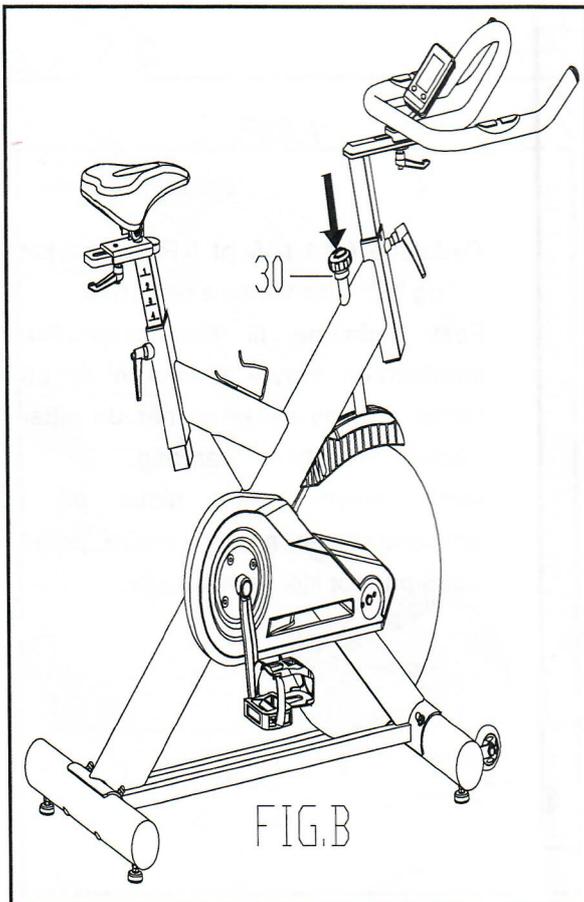
FIG.4:

Pedalene (pt.1 L & pt.1 R) er merket "L" og "R" – for Venstre og Høyre. Fest pedalene til sine respektive krankarmer. Høyre krankarm er på høyre side av sykkelen når du sitter på setet mer styret foran deg.

**Merk:** Høyre pedal skrues på i klokkeretningen mens venstre pedal skrues på mot klokkeretningen.



A.) Regulering av motstanden:  
 Økning eller reduisering av motstanden gjør det mulig for deg å variere treningen samt å gjennomføre pulsstyrt trening hvis det er ønskelig. For å øke motstanden, skru motstandsskruen (#30) til høyre, dvs i klokkeretningen. For å redusere motstanden, skru motstandsskruen i motsatt retning. Prøv begge deler noen ganger før treningen starter for å bli kjent med mekanismen.



B.) Nødstop:  
 Motstandsskruen fungerer også som nødstop. Hvis du føler behov for å stoppe pedaler/svinghjul umiddelbart, trykk reguleringsskruen (#30) ned som vist til venstre

## JUSTERINGER

\*For å justere setehøyden, løsne låseskrallen for setestammen som sitter i hovedrammen og trekk den ut.

Flytt setestammen til ønsket høyde og til nivåmerket er på linje med åpningen i hovedrammen. Slipp deretter låseskrallen inn slik at den "klikker" på plass i låsehullet på setestammen. Nå kan låseskrallen strammes til.

\*For å justere setet frem i retning styret eller tilbake fra styret, løsne låseskrallen og trekk den ut. Skli setet/setebraketten til ønsket posisjon og stram til igjen

\*For å justere styrehøyden, løsne låseskrallen på hovedrammen og trekk den ut. Sett så styrestammen/styret i ønsket høyde og til nivåmerket er på høyde med åpningen i hovedrammen. Slipp deretter låseskrallen inn slik at den "klikker" på plass i låsehullet på styrestammen. Nå kan låseskrallen strammes til.

# Instruction Manual of XT-6521

## BUTTONS:

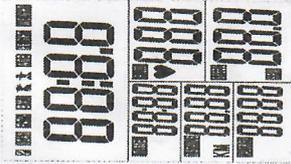
MODE/RESET	To confirm all settings. Press this button and hold for 2 seconds to reset all function figures.
SET	To set up the value of TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. You can hold the button to increase the value fast. (The computer has to be in stop condition.)

## FUNCTIONS :

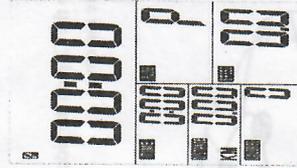
- SCAN:** Displays all function TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → RPM/SPEED in sequence.
- RPM:** Displays the pedaling Rotation Per Minute. The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.
- SPEED:** Displays the user's exercise speed.
- TIME:** 1. You can press "SET" button to set target time between 0:00 to 99:00 for count down function.  
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
- DISTANCE:** 1. You can press "SET" button to set target distance between 0.0 to 99.50 for count down function.  
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
- CALORIES:** 1. You can press "SET" button to set target calories between 0 to 9990 for count down function.  
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
- PULSE:** Displays the user's pulse. User may set the target pulse. When pulse value reaches to the target, the computer will alarm with "Bi" sound.

## OPERATION PROCEDURE:

1. Installs 1 piece of CR2032 3V battery, then the screen will display as following "Drawing A" and have "Bi" sound at the same time.  
After that, it goes to the next step to the main menu as "Drawing B".



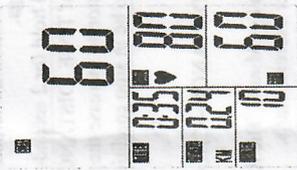
Drawing A



Drawing B

2. Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. When you are in each set-up mode, for example in the time set-up mode, time value is blinking, you can press "SET" button to adjust the value and press "MODE" for confirmation. The set-up of DISTANCE, CALORIES, PULSE is the same as TIME.
3. With any signal been transmitted into the monitor, the value of TIME, DISTANCE, CALORIES start to count up as Drawing C. When there is any function has been preset the target (TIME or DISTANCE or CALORIES), the function will be counting down from the preset to zero while the training starts. Once the target is achieved to zero, the monitor start to beep for 8 seconds, and the function will be counting up from zero directly if the training is going. Press "MODE" button for confirmation and skip to next set-up.

4. In SCAN mode shown as "Drawing C", TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE/(RPM/SPEED) will skip to display in every 6 seconds. The order is as follows.



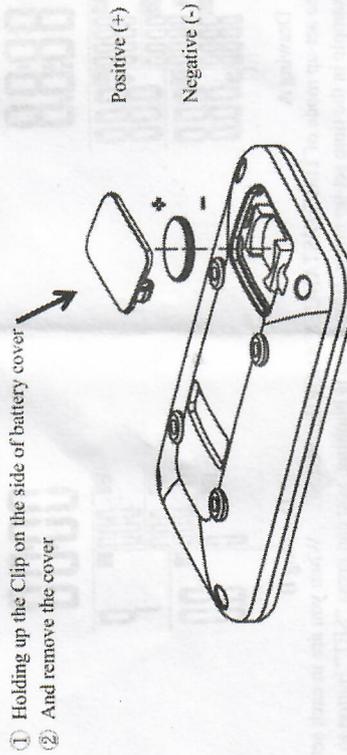
Drawing C

5. You can also press "MODE" button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will switch display.

**Note:**

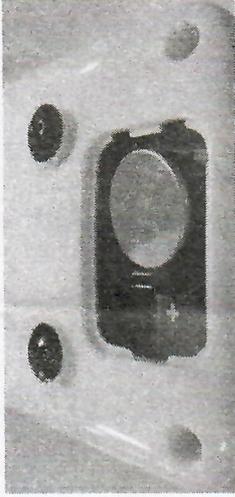
1. Stop training for 4 minutes, the computer will enter to Sleep mode. You may press any button to have the computer restart working, the original value will retain. (If re-install batteries, the original value will remove.)
2. If the computer displays abnormally, please re-install battery and try again.
3. This monitor is built-in with POLAR pulse receiver, frequency is 5.3K Hz.
4. Battery Spec: 3V CR2032 (1PC).

**Battery installation instruction:**



- ① Holding up the Clip on the side of battery cover
- ② And remove the cover

- ③ Install a new CR2032 battery by tilting the battery slightly to its side and slide it in. (positive (+) at upper side and negative (-) at down side)



- ④ For the battery change, please gently holding the clip on the side and the battery will pop up.



- ⑤ Put the battery cover back