

U.N.O.[®]
FITNESS

SCT-3

Montage- & Bedienungsanleitung

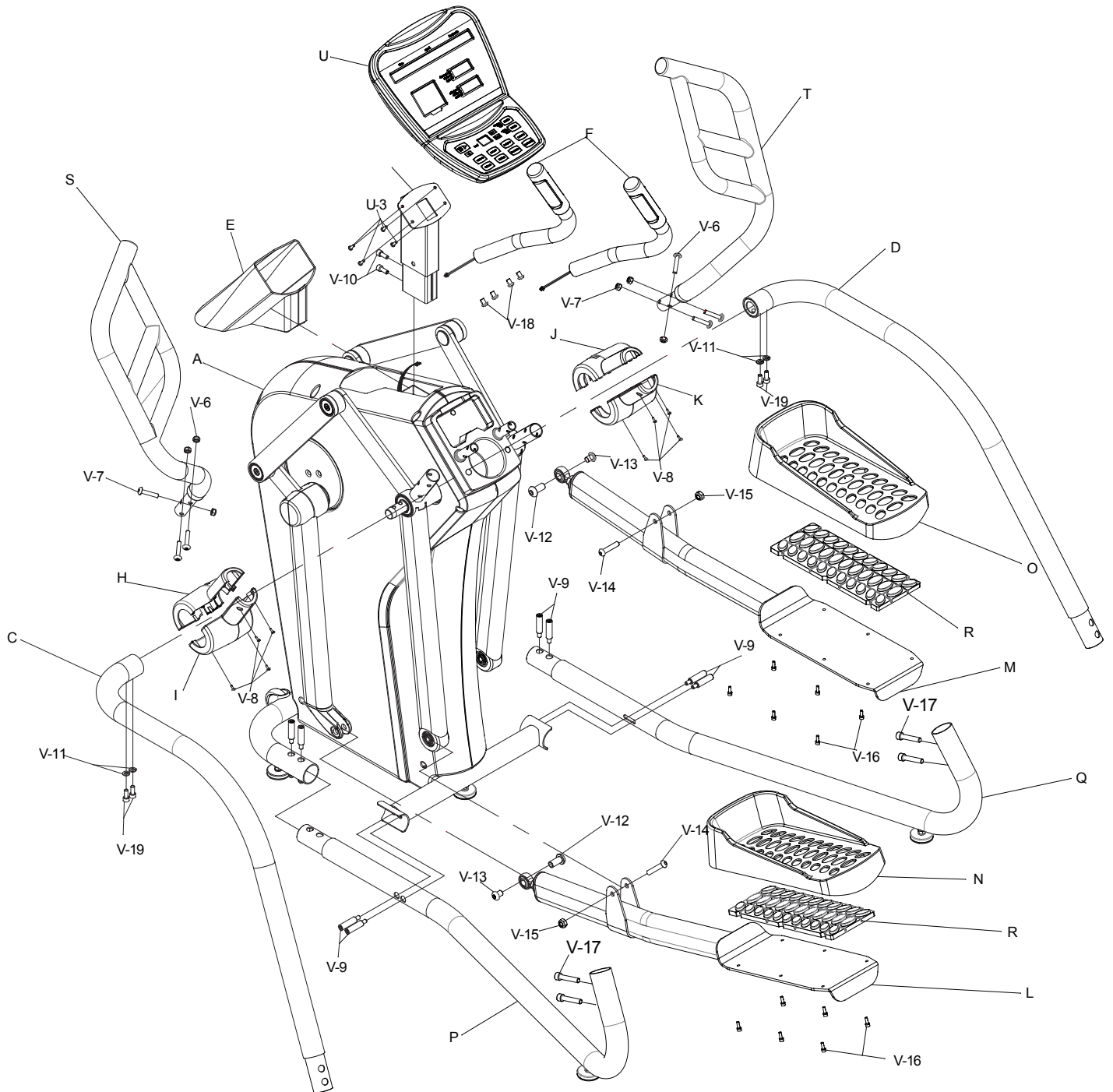


 **DE** Gebrauchsanweisung

 **GB** Manual



Art.-Nr.: 11070

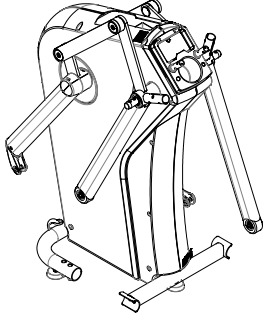
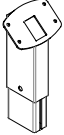
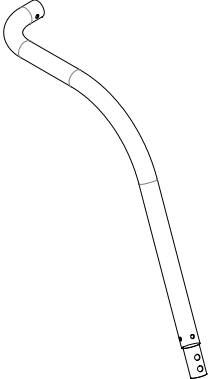
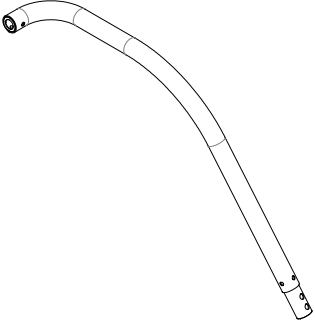
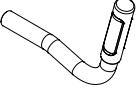
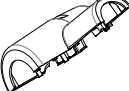
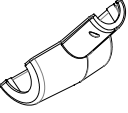


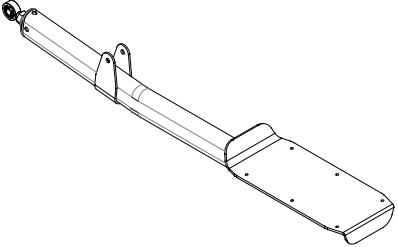
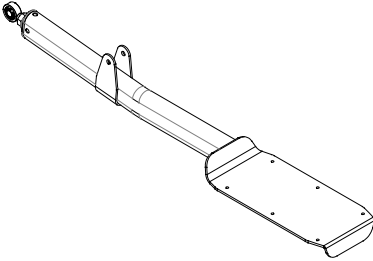
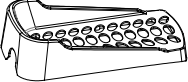
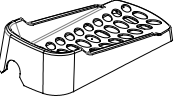
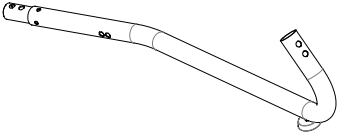
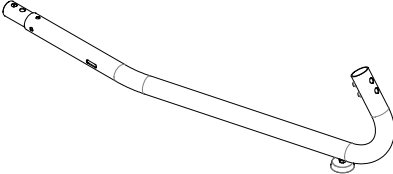
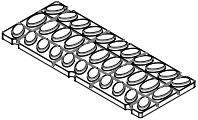
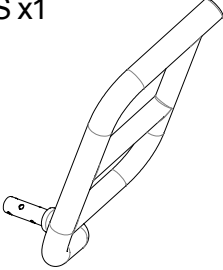
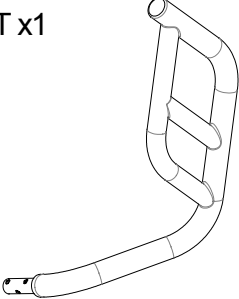
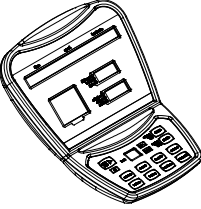
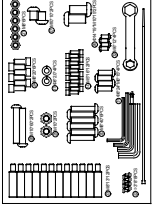


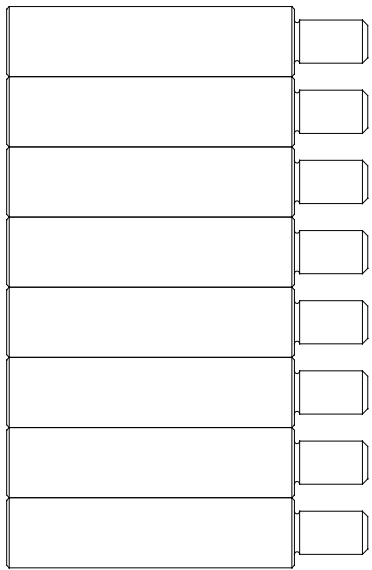
Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.

Wichtig: Lesen Sie das ganze Handbuch, bevor Sie das Gerät benutzen.

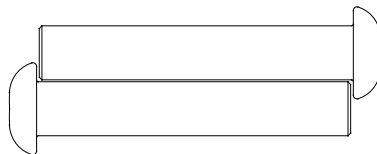
Behalten Sie das Handbuch für zukünftiges Nachlesen.

1. Es ist wichtig, dass Sie das ganze Handbuch durchlesen, bevor Sie das Gerät aufbauen und benutzen. Sicheres und effizientes Benutzen ist nur möglich, wenn das Gerät korrekt aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Es ist Ihre Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Warnungen und Sicherheitsmaßnahmen informiert werden.
2. Bevor Sie ein Workout beginnen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob Ihr körperlicher Gesundheitszustand ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellt, oder Sie vom richtigen Benutzen des Gerätes abhält. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, sollten Sie Medikamente nehmen, die Herzfrequenz, Blutdruck, oder Cholesterin beeinflusst.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übertriebenes trainieren kann Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie auf, zu trainieren, sollten Sie eines der folgende Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl im Brustkorb, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindelgefühl oder Übelkeit. Sollten Sie eines dieser Symptome bemerken, gehen Sie zu Ihrem Arzt, bevor Sie Ihr Workoutprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
5. Stellen Sie das Gerät auf eine solide, flache Oberfläche mit einer Schutzunterlage für Ihren Boden oder Teppich. Für Ihre Sicherheit sollte das Gerät mindestens einen halben Meter freien Platz um sich haben.
6. Bevor Sie das Gerät benutzen, stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Bolzen richtig festgezogen sind.
7. Das Sicherheitslevel des Gerätes kann nur beibehalten werden, indem es regelmäßig auf Schaden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Benutzen Sie das Gerät nur wie bezeichnet. Sollten Sie defekte Teile während des Aufbaus oder einer Untersuchung bemerken, oder sollten Sie ein merkwürdiges Geräusch während der Benutzung hören, halten Sie an. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes passende Kleidung. Vermeiden Sie lose Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann oder Ihre Bewegung einschränkt.
10. Das Gerät ist nur für die Heimmutzung geeignet. Maximalgewicht des Benutzers: 150kg.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Heben oder bewegen Sie das Gerät nur mit Vorsicht, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Benutzen Sie immer die richtige Hebetchnik und/oder lassen sich helfen.
13. Alles bewegliche Zubehör (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel, etc.) bedürfen wöchentlicher Wartung. Kontrollieren Sie sie vor jeder Benutzung. Sollte irgendetwas kaputt oder lose sein, reparieren Sie dies bitte umgehend. Sie können Ihr Gerät wieder benutzen, sobald dies wieder in gutem Zustand ist.
14. Ihr Gerät ist in der Herstellung richtig eingestellt und geschmiert worden. Es wird davon abgeraten, dass der Benutzer die internen Komponenten wartet. Stattdessen beauftragen Sie einen professionelles Service Center. Benutzen Sie keine Sprühdosen oder Pumpflaschen, da diese Rückstände auf der Konsolenoberfläche hinterlassen kann. Die Benutzung von scharfen Chemikalien zerstört die Schutzschicht und hat den Aufbau von Statik zur Folge und kann einige Komponenten schädigen.

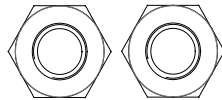
<p>Ax1</p> 	<p>Bx1</p> 	<p>Cx1</p> 	<p>Dx1</p> 	
<p>Fx2</p> 	<p>Hx1</p> 	<p>Ix1</p> 	<p>Jx1</p> 	<p>Kx1</p> 
<p>Lx1</p> 	<p>Mx1</p> 	<p>Nx1</p> 	<p>Ox1</p> 	
<p>Px1</p> 	<p>Qx1</p> 	<p>Rx2</p> 		
<p>Sx1</p> 	<p>Tx1</p> 	<p>Ux1</p> 	<p>Vx1</p> 	



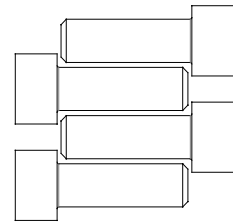
V-9 M8*14*8PCS



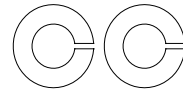
V-14 M10*60*2PCS



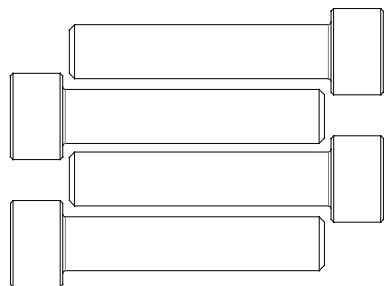
V-15 M10*2PCS



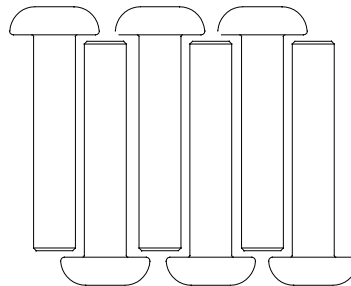
V-19 M8*25*4PCS



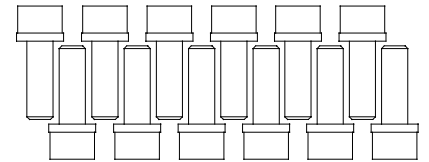
V-11 $\Phi 8*2.0*4PCS$



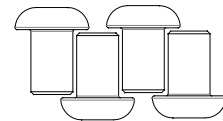
V-17 M10*50*4PCS



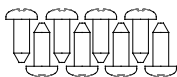
V-6 M8*40*6PCS



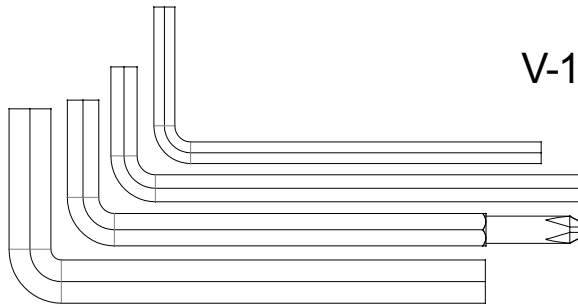
V-16 M5*16*12PCS



V-18 M8*12*4PCS



V-8 $\Phi 3*8*8PCS$



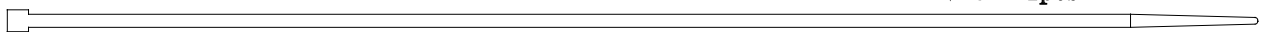
TOOLS:

V-1 1pcs

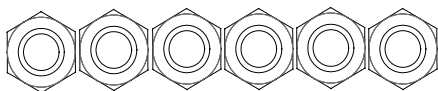
V-2 1pcs

V-3 1pcs

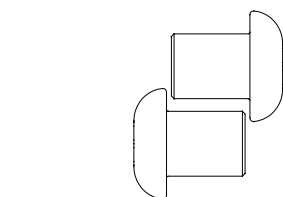
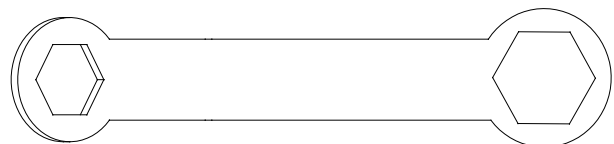
V-4 1pcs



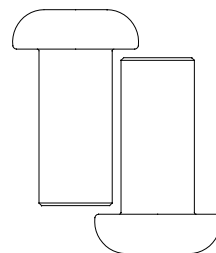
V-5 1pcs



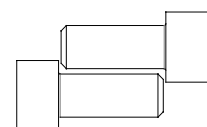
V-7 M8*6PCS



V-13 M10*10*2PCS



V-12 $\Phi 14*19*M10*15*2PCS$



V-10 M8*20*2PCS

AUFBAUANLEITUNG

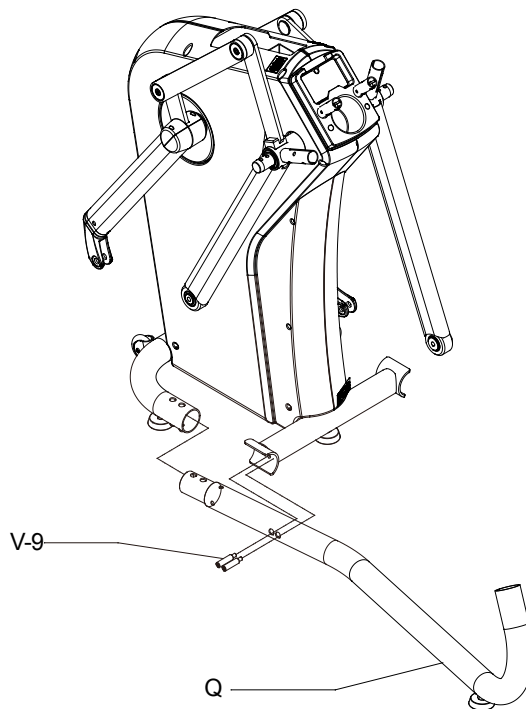
1.

Bringen Sie die linke Stütze (P-1) am Hauptrahmen (A) mit 2 x Inbusschrauben (V-9) an.

V-3



V-9x4



2.

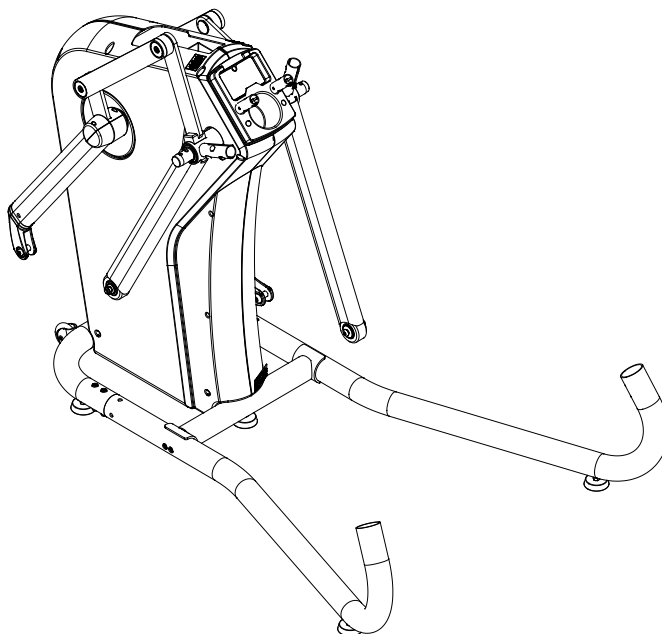
Wiederholen Sie Schritt 1 für die rechte Seite.

Bringen Sie die rechte Stütze (Q-1) am Hauptrahmen (A) mit 2 x Inbusschrauben (V-9) an.

V-3



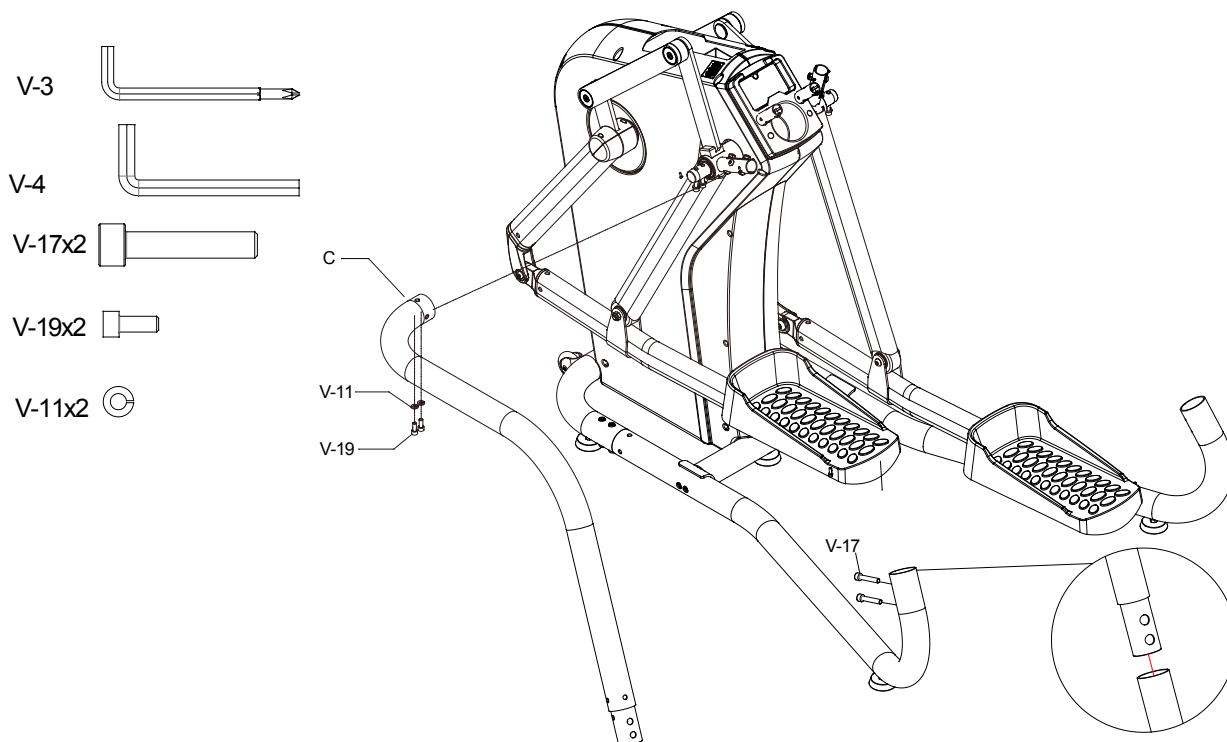
V-9x4



AUFBAUANLEITUNG

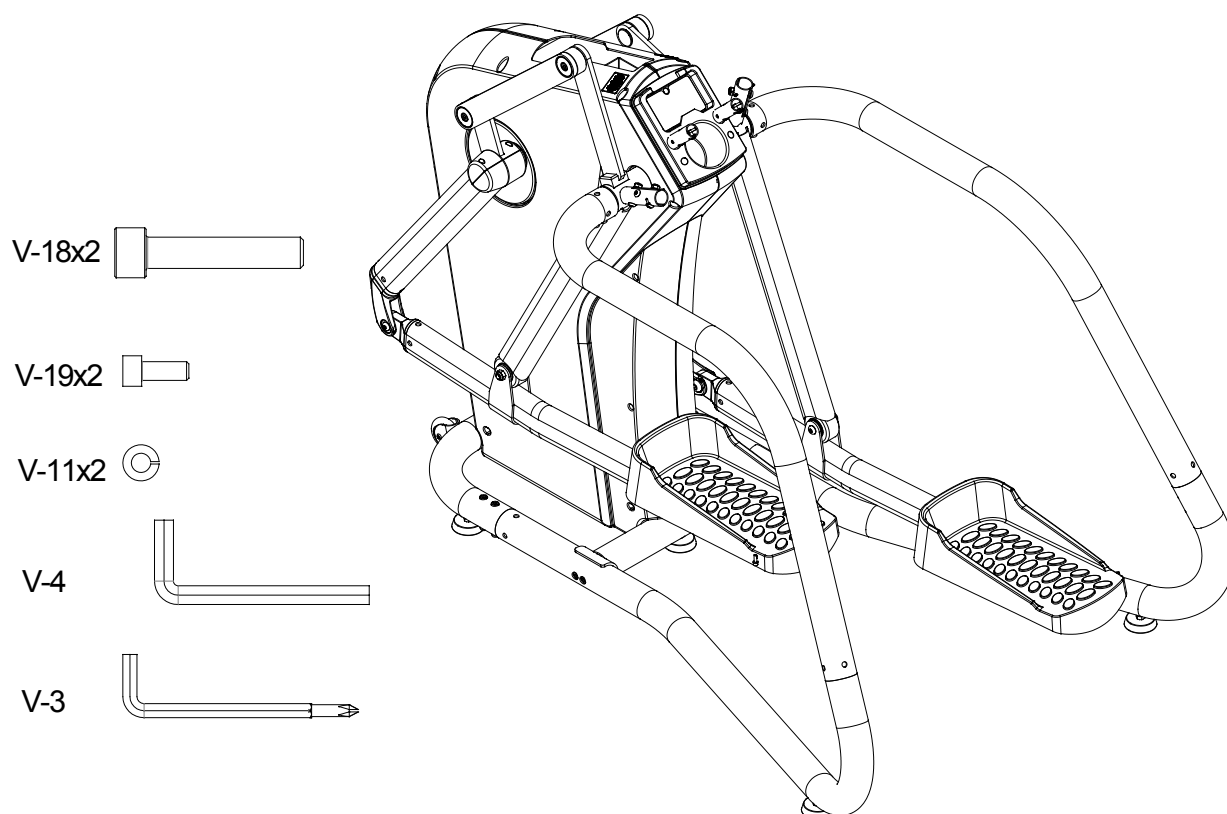
3.

Bringen Sie den linken Handlauf (C) an der linken Stütze (P-1) an und befestigen Sie diesen mit 2 x Federring (V-11), 2 x Inbusschraube (V-19) und 2 x Sicherheits-Inbusschraube (V-17).



4.

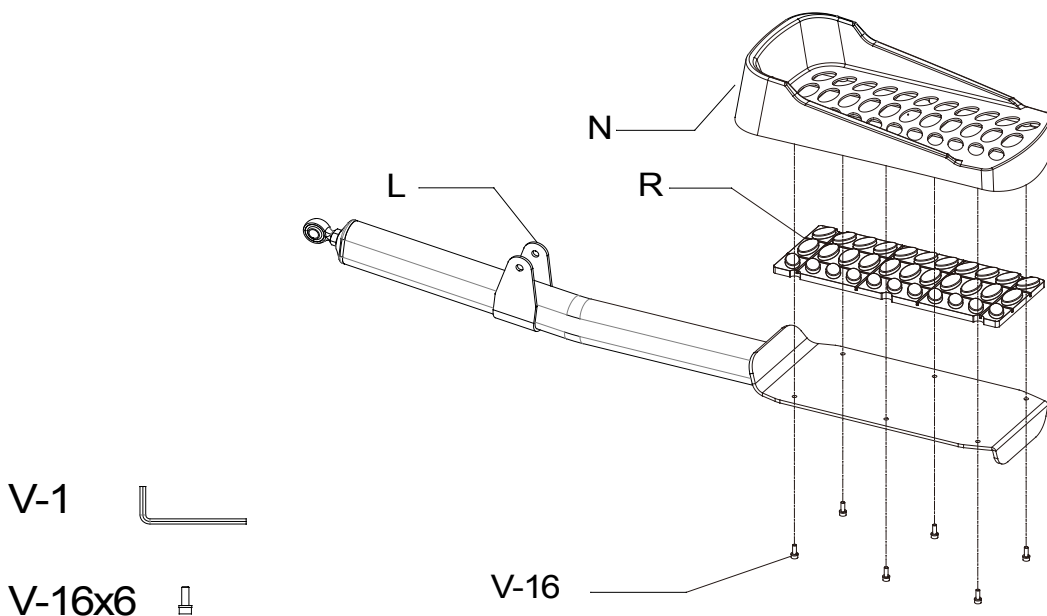
Bringen Sie den rechten Handlauf (D) an der rechten Stütze (Q-1) an und befestigen Sie diesen mit 2 x Federring (V-11), 2 x Inbusschraube (V-19) und 2 x Sicherheits-Inbusschraube (V-17).



AUFBAUANLEITUNG

5.

Pedal Details



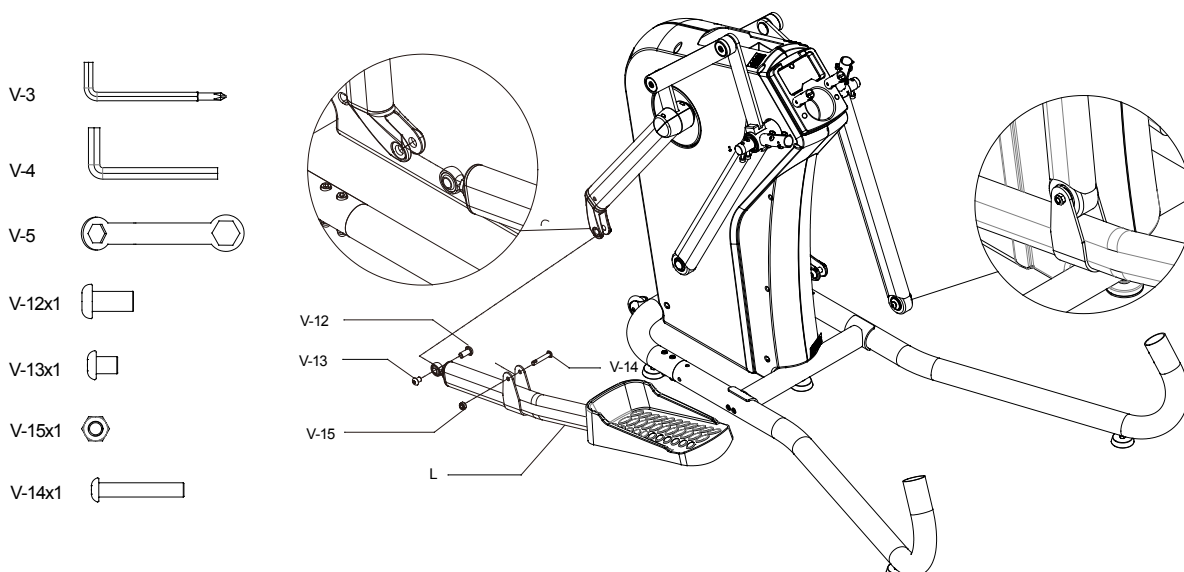
6.

Bringen Sie die linke Pedal-Baugruppe (L) am Pedal-, sowie am Schwungarm am Hauptrahmen (A) an. Benutzen Sie hierzu die unten aufgeführten Teile.

1. Zuerst befestigen Sie das Ende mit dem Universal-Lagersatz der Pedal-Baugruppe (L) an der Pedalarm-Baugruppe (A-26) mit 1 x Sicherheits-Inbusschraube (V-12) und 1 x Inbusschraube (V-13).

2. Als nächstes befestigen Sie die Halterung in der Mitte der Pedal-Baugruppe (L) an der Führungsarm-Baugruppe (A-27) mit 1 x Inbusschraube (V-14) und 1 x Nylonmutter (V-15).

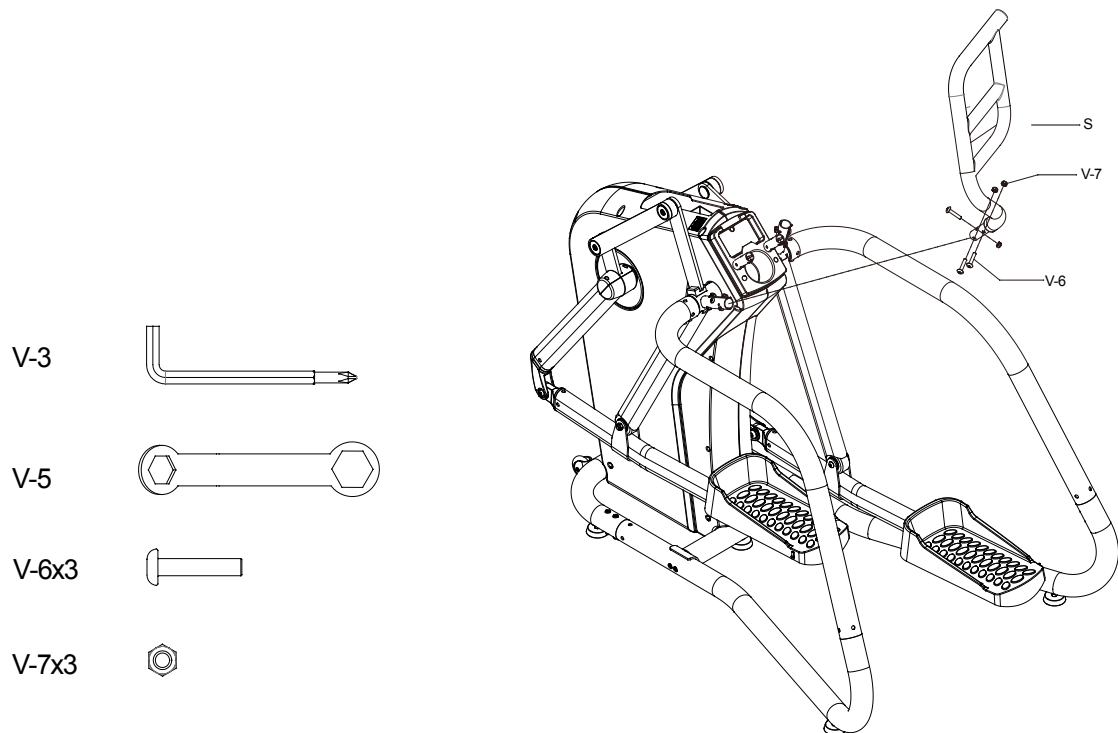
Wiederholen Sie diese für die rechte Seite.



AUFBAUANLEITUNG

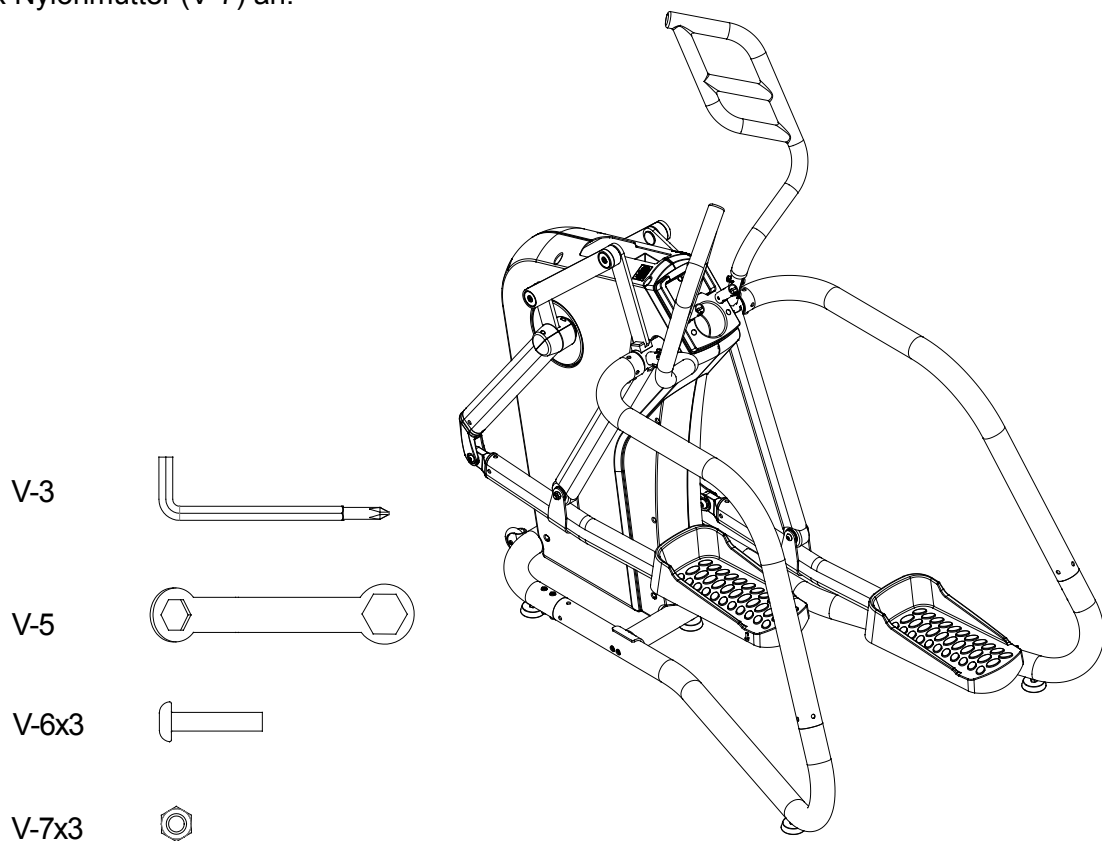
7.

Bringen Sie den linken Schwungarm (S) am Hauptrahmen (A) mit 3 x Inbusschraube (V-6) und 3 x Nylonmutter (V-7) an.



8.

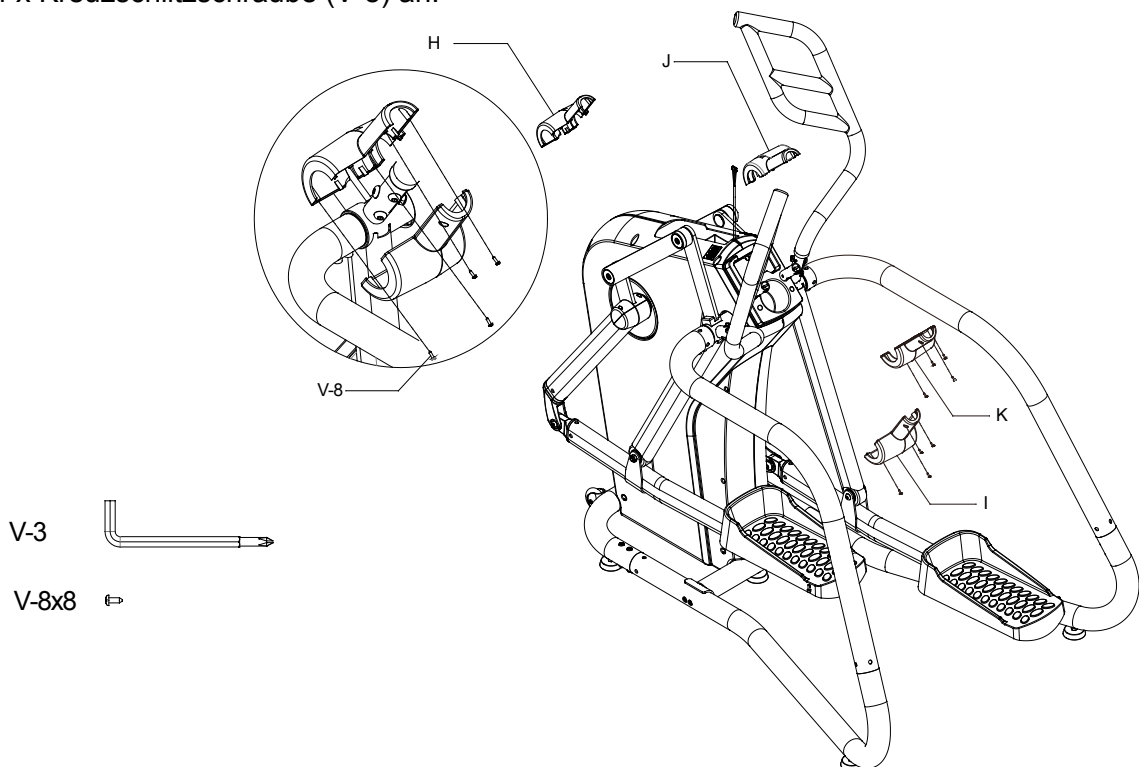
Bringen Sie den rechten Schwungarm (T) am Hauptrahmen (A) mit 3 x Inbusschraube (V-6) und 3 x Nylonmutter (V-7) an.



AUFBAUANLEITUNG

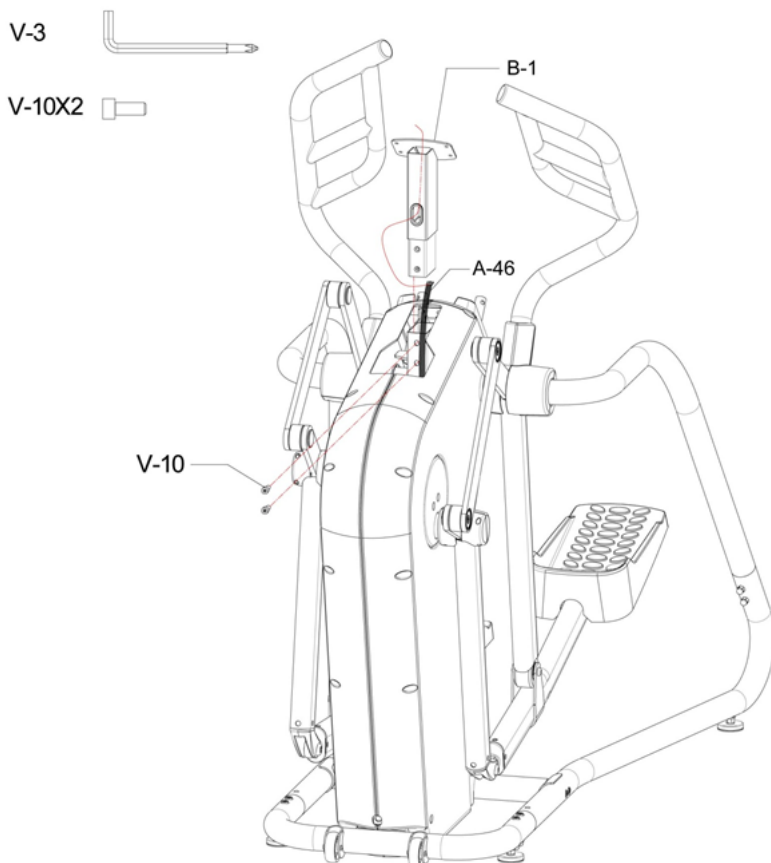
9.

1. Bringen Sie die linke vordere und hintere Führungsarmabdeckung (H / I) mit 4 x Kreuzschlitzschraube (V-8) an.
2. Bringen Sie die rechte vordere und hintere Führungsarmabdeckung (J / K) mit 4 x Kreuzschlitzschraube (V-8) an.



10.

1. Befestigen Sie die Cockpithalterung (B-1) mit 2 x Sechskantbolzen (V10) wie unten angezeigt.
2. Führen Sie das Computerkabel (A-46) durch das Loch auf der Rückseite der Cockpithalterung (B-1) und ziehen Sie es durch die obere Öffnung.

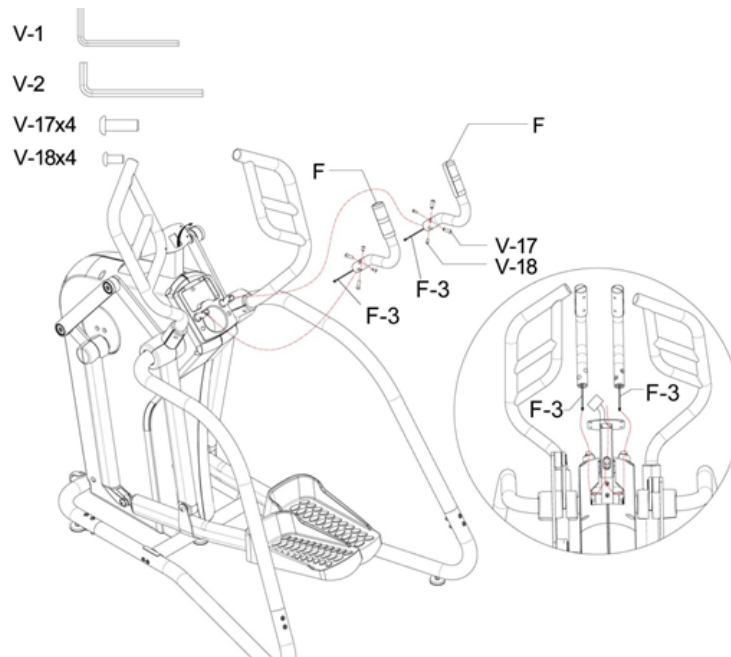


AUFBAUANLEITUNG

11.

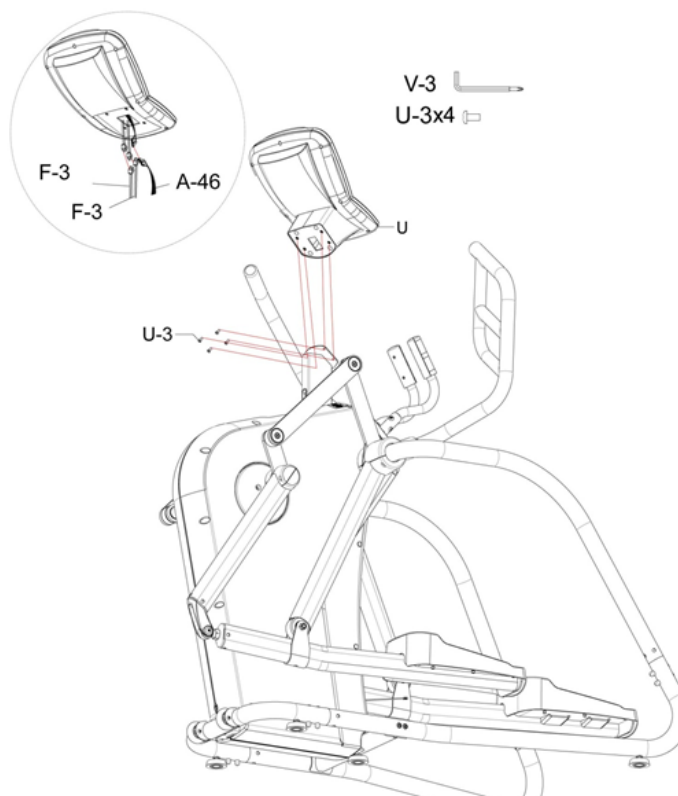
Bringen Sie den linken Handgriff (F) am Hauptrahmen (A) an, wie unten angezeigt.

1. Führen Sie das Sensorkabel (F-3) durch die Löcher und ziehen Sie es durch die obere Öffnung der Cockpithalterung (B-1), wie unten angezeigt.
2. Befestigen Sie den linken Handgriff (F) am Hauptrahmen (A) mit 2 x Sicherheits-Inbusschraube (V-17) und 2 x Inbusschraube (V-18).
3. Wiederholen Sie 1. und 2. für die rechte Seite.



12.

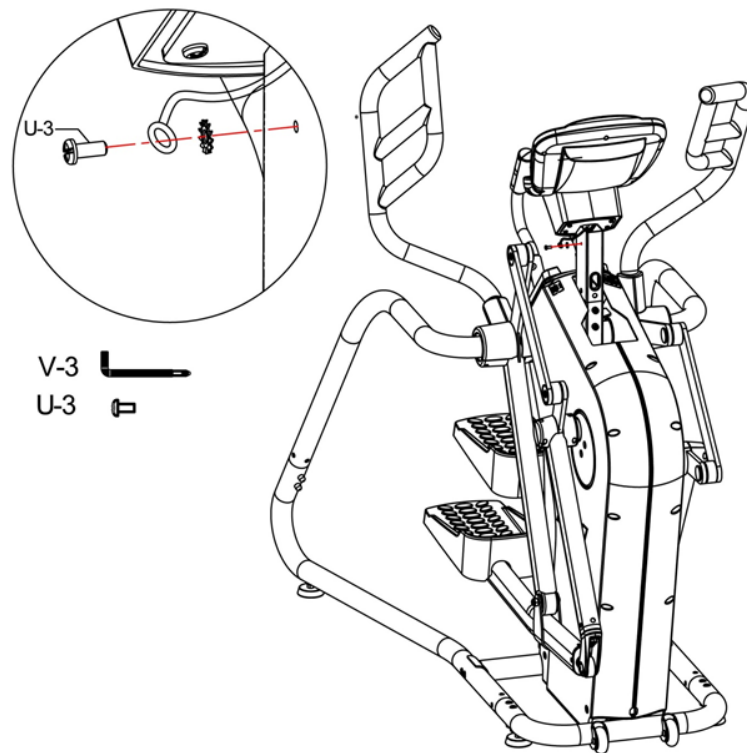
Bringen Sie die Sensorkabel (F-3) und das Computerkabel (A-46) am Cockpit (U) an und befestigen Sie das Cockpit mit 4 x Kreuzschlitzschraube (U-3), wie unten angezeigt.



AUFBAUANLEITUNG

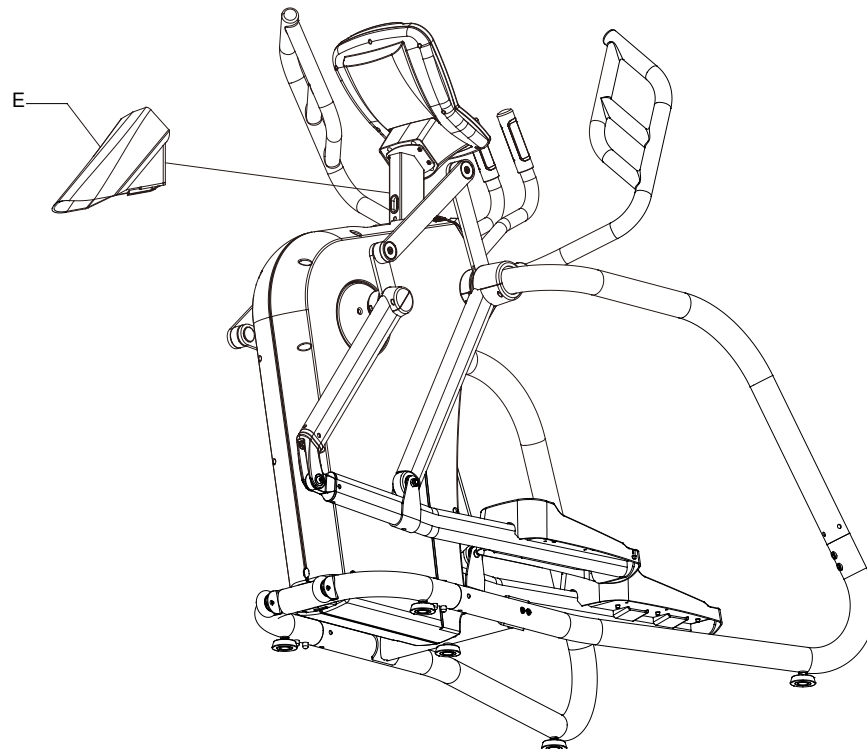
13.

Platzieren Sie das Erdungskabel des Cockpits zwischen die Kreuzschlitzschraube (U-3) und Unterlegscheibe und befestigen Sie dieses mit dem Maulschlüssel L6 (V-3).



14.

Befestigen Sie die Abdeckung (E) an der Cockpithalterung (B-1).



BEDIENUNGSANWEISUNG

START MODUS:

Nach dem Anschalten leuchtet das Display auf und die folgende Nachricht erscheint:
WELCOME TO BH FITNESS PRESS PROGRAM KEY TO SELECT PROGRAM PRESS
QUICK START KEY TO BEGIN.

Wenn der Generator keinen Strom mehr erzeugt, speichert das Cockpit alle Daten und schaltet sich ab.
Wenn wieder Strom erzeugt wird, werden die gespeicherten Daten wieder angezeigt.

TASTEN:

Quick Start Taste

- Drücken Sie die Quick Start Taste im Benutzerdefinierbaren Modus, um die den Zeitzähler zu starten.
- Halten Sie die Quick Start Taste für 3 Sekunden gedrückt, um den aktuellen Vorgang zurückzusetzen.
- Im Workout drücken Sie die Quick Start Taste, um zu pausieren / zu beenden.

OK Taste

- Drücken Sie die OK Taste, um Daten zu bestätigen.

Up Taste

- Drücken Sie die Up Taste, um das Level zu steigern.
- In der Programmauswahl drücken Sie die Up Taste, um ein Programm auszuwählen.
- Halten Sie die Up Taste für 1 Sekunde gedrückt, um 5-mal schneller hochzuzählen.
- Halten Sie die Up Taste für 2 Sekunden gedrückt, um 8-mal schneller hochzuzählen.

Down Taste

- Drücken Sie die Down Taste, um das Level zu verringern.
- In der Programmauswahl drücken Sie die Down Taste, um ein Programm auszuwählen.
- Halten Sie die Down Taste für 1 Sekunde gedrückt, um 5-mal schneller hochzuzählen.
- Halten Sie die Down Taste für 2 Sekunden gedrückt, um 8-mal schneller hochzuzählen.

Scan Taste

- Drücken Sie Scan 1, um zwischen den Distanz > Watt > RPM Funktionen zu wechseln.
- Drücken Sie Scan 2, um zwischen den Kalorien > Kal./Std > METs (metabolische Äquivalente) Funktionen zu wechseln.

BEDIENUNGSANWEISUNG

VORPROGRAMMIERTE TASTEN UND PROFILE

Prog	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Warm Up	Beginner	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Intermediate	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	ADVANCED	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Manual	Manual	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Personal	User1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	User2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	User3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	User4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fat Burn	Cardio	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	4	4	4
	Fat Burn	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4
Training	SPEED TRAINING 1	2	9	4	11	3	8	4	13	3	10	2	9	4	11	3	8	2	10	4	15	8	4	13	3	10
	SPEED TRAINING 2	1	1	3	3	5	5	5	7	7	7	9	9	9	11	11	11	14	14	14	16	16	16	6	6	6
	EXTREME TRAINING	3	3	17	15	13	11	9	7	5	3	17	15	13	11	9	7	5	3	17	15	13	11	9	7	5
	SPORT TRAINING 1	3	7	12	15	15	15	15	15	18	18	18	18	18	14	14	14	14	18	18	18	18	18	18	12	8
	SPORT TRAINING 2	3	3	7	7	12	12	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17	6
Random Hill	Random 1	3	6	2	5	7	4	2	6	3	8	5	3	2	4	7	3	6	7	8	7	3	4	9	7	4
	Random 2	2	10	3	6	8	5	3	2	12	5	7	2	2	6	8	10	7	3	5	8	13	11	10	8	5
	Hill 1	2	3	2	4	4	3	4	3	5	5	4	5	4	6	6	5	6	5	7	7	6	9	9	5	3
	Hill 2	5	2	4	1	6	3	7	4	2	1	3	7	8	7	9	11	12	10	6	4	5	4	7	5	3
	Hill 3	3	4	5	6	7	5	3	6	8	10	12	14	11	8	5	5	7	9	12	15	13	11	9	7	5

PROGRAMME:

Quick Start Modus

Wenn sie kein Programm auswählen, sondern einfach mit dem Workout beginnen möchten, drücken Sie die Quick Start Taste. Das Standardlevel ist 1 und die Standardzeit ist 60 Sekunden. Dieser Modus kann wie der Benutzerdefinierbare Modus verwendet werden.

Warm Up Modus

Nach dem Drücken der Warm Up Taste wählen Sie über die Up/Down Tasten ein Profil aus und bestätigen dann mit der OK Taste. Geben Sie Ihr Gewicht ein und drücken die Quick Start Taste, um mit dem Workout zu beginnen. Die Standardzeit ist 8 Minuten und der Widerstand hängt vom ausgewählten Profil ab. Drücken Sie die Up/Down Taste, um das Widerstandslevel zu ändern.

Benutzerdefinierbarer Modus

Nach dem Drücken der Taste für das benutzerdefinierbare Programm nutzen Sie die Up/Down Tasten, um die Einstellungen zu ändern und bestätigen dann mit der OK Taste.

Geben Sie über die Up/Down Tasten Gewicht und Zeit ein und bestätigen mit der OK Taste. Drücken Sie die Quick Start Taste, um mit dem Workout zu beginnen. Das Standardlevel ist 1. Drücken Sie die Up/Down Taste, um das Widerstandslevel zu ändern.

Voreingestelltes Profil Modus (Fettverbrennung / Training / Zufällige Steigung)

Um ein voreingestelltes Profil auszuwählen, drücken Sie entweder die Fettverbrennung, Training, oder Zufällige Steigung Taste. Nutzen Sie die Up/Down Tasten, um die Einstellungen für das jeweilige Profil zu ändern. Wenn Sie fertig sind, bestätigen Sie mit der OK Taste. Stellen Sie dann über die Up/Down Tasten Gewicht und Zeit ein und bestätigen mit der OK Taste. Drücken Sie die Quick Start Taste, um mit dem Workout zu beginnen. Das Standardlevel hängt vom ausgewählten Profil ab. Drücken Sie die Up/Down Tasten, um das Widerstandslevel anzupassen.

BEDIENUNGSANWEISUNG

Benutzer Modus

Nach dem Drücken der Benutzer-Programm Taste nutzen Sie die Up/Down Tasten, um einen Benutzer (Benutzer 1 - 4) auszuwählen und bestätigen dann mit der OK Taste. Geben Sie über die Up/Down Tasten Gewicht, Zeit, und Benutzerprofil ein und bestätigen mit der OK Taste. Drücken Sie die Quick Start Taste, um mit dem Workout zu beginnen. Das Standardlevel hängt vom ausgewählten Profil ab. Drücken Sie die Up/Down Tasten, um das Widerstandslevel anzupassen.

Herzfrequenz Modus

Nach dem Drücken der Herzfrequenz-Programm Taste nutzen Sie die Up/Down Tasten, um eine Prozentzahl auszuwählen. Geben Sie über die Up/Down Tasten Gewicht, Alter, Ziel-Herzfrequenz und Zeit ein und bestätigen mit der OK Taste. Drücken Sie die Quick Start Taste, um mit dem Workout zu beginnen. Das Standardlevel ist 1. Das Programm zeigt alle 29 Sekunden die aktuelle Herzfrequenz, sowie die Ziel-Herzfrequenz an. Wenn die aktuelle Herzfrequenz 5 Schläge niedriger als das Ziel ist, wird das Widerstandslevel automatisch um 1 gesteigert und das Display zeigt ein rotes Herz an. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz 5 Schläge höher als das Ziel ist, wird das Widerstandslevel automatisch um 1 verringert und das Display zeigt ein gebrochenes Herz an. Ist die aktuelle Herzfrequenz +/- 5 vom Ziel entfernt, oder wird keine Herzfrequenz empfangen, wird ein grünes Herz angezeigt. Während des Programms können Sie die Up/Down Tasten drücken, um das Widerstandslevel anzupassen.

Watt Modus

Drücken Sie die Herzfrequenz-Programm Taste und wählen dann das Watt Programm über die Up/Down Tasten aus. Geben Sie Gewicht, Zeit und Ziel-Herzfrequenz ein (nutzen Sie die Nummern-Taste, um die Ziel-Wattzahl von min. 50 – max. 400 einzugeben) und bestätigen dann mit der OK Taste. Drücken Sie die Quick Start Taste, um mit dem Workout zu beginnen. Wenn der Countdown bei Null angelangt ist, wird jede Reihe jede Minute geändert. Während des Workouts wird die Ziel-Wattzahl, nicht die aktuelle Wattzahl angezeigt. Um die Ziel-Wattzahl zu ändern, nutzen Sie die Up/Down Tasten.

Körperfett Modus

Nach dem Drücken der Körperfett Programm Taste, wählen Sie über die Up/Down Tasten ein Profil aus. Geben Sie Gewicht, Alter und Geschlecht ein und bestätigen dann mit der OK Taste. Drücken Sie die Quick Start Taste, um mit dem Workout zu beginnen.

WERKSEINSTELLUNGEN

Halten Sie die obere Scan Taste und die Quick Start Taste gleichzeitig gedrückt, um ein den Techniker Modus zu gelangen. Über die Up/Down Tasten können Sie durch die unten aufgelisteten Einstellungen blättern und über die OK Taste jede Einstellung ändern.

EINHEITEN (METRISCH ODER IMPERIAL)

Wählen Sie „Einheiten“ aus und bestätigen mit OK, um die Einstellung anzupassen. Der Standard ist metrisch. Wählen Sie über die Up/Down Tasten die gewünschte Einheit aus und speichern dann mit OK.

RADGRÖSSE

Wählen Sie „Radgröße“ aus und bestätigen mit OK, um die Einstellung anzupassen. Die Spanne ist von 10 – 80 und der Standard ist 55. Wählen Sie über die Up/Down Tasten den gewünschten Wert aus und speichern dann mit OK.

BEDIENUNGSANWEISUNG

SPRACHE

Wählen Sie „Sprache“ aus und bestätigen mit OK, um die Einstellung anzupassen. Verfügbare Sprachen sind: Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Italienisch, Französisch, und Niederländisch. Der Standard ist Englisch. Wählen Sie über die Up/Down Tasten die gewünschte Sprache aus und speichern dann mit OK.

STROMSPAREN

Wählen Sie „Stromsparen“ aus und bestätigen mit OK, um die Einstellung anzupassen. Der Standard ist ON. Über die Up/Down Tasten können Sie zwischen ON und OFF wechseln und dann mit OK speichern.

SOUND

Wählen Sie „Sound“ aus und bestätigen mit OK, um die Einstellung anzupassen. Der Standard ist ON. Über die Up/Down Tasten können Sie zwischen ON und OFF wechseln und dann mit OK speichern.

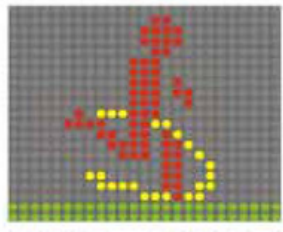
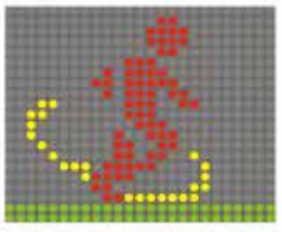
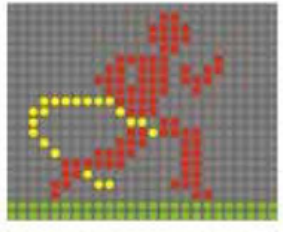
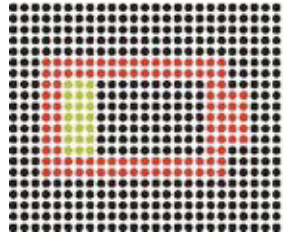
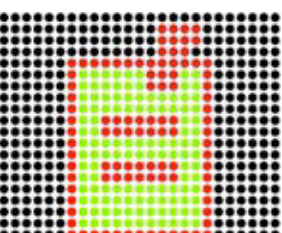
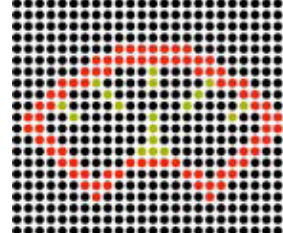
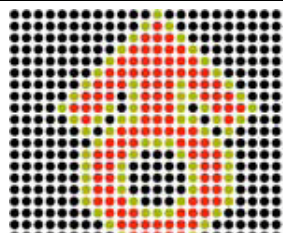
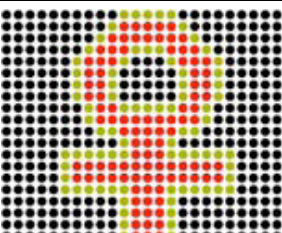


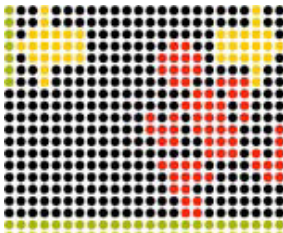
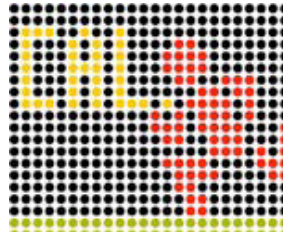





TEST MODUS

Halten Sie die untere Scan Taste und die Quick Start Taste gleichzeitig zum Einschalten gedrückt. Dies startet den Tasten Test. Wenn dieser beendet ist, drücken Sie gleichzeitig die OK Taste und die Quick Start Taste um zum nächsten Schritt, dem Display Test, fortzufahren. Wenn dieser beendet ist, drücken Sie eine beliebige Taste, um den Test Modus zu verlassen. Der Display Test besteht aus 10 Schritten, jeder 1 Sekunde lang.

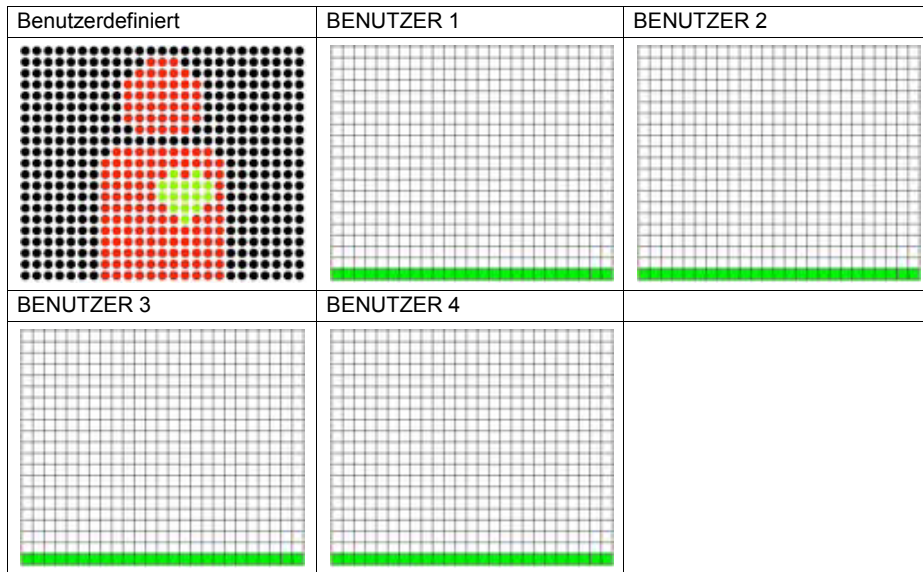
- SCHRITT 1: Alle LEDs leuchten auf.
- SCHRITT 2: Die zweifarbige Matrix leuchtet in roter Farbe auf, und die einfarbige Matrix leuchtet auf. Es wird eine 1 angezeigt.
- SCHRITT 3: Die zweifarbige Matrix leuchtet in grüner Farbe auf, und die einfarbige Matrix leuchtet auf. Es wird eine 2 angezeigt.
- SCHRITT 4: Die erste Reihe der zweifarbigen Matrix leuchtet auf. Es wird eine 3 angezeigt.
- SCHRITT 5: Die zweite Reihe der zweifarbigen Matrix leuchtet auf. Es wird eine 4 angezeigt.
- SCHRITT 6: Die dritte Reihe der zweifarbigen Matrix leuchtet auf. Es wird eine 5 angezeigt.
- SCHRITT 7: Die vierte Reihe der zweifarbigen Matrix leuchtet auf. Es wird eine 6 angezeigt.
- SCHRITT 8: Die fünfte Reihe der zweifarbigen Matrix leuchtet auf. Es wird eine 7 angezeigt.
- SCHRITT 9: Eine Zeile ungerader Nummern der zweifarbigen Matrix leuchtet auf. Es wird eine 8 angezeigt.
- SCHRITT 10: Eine Zeile gerader Nummern der zweifarbigen Matrix leuchtet auf. Es wird eine 9 angezeigt.
- SCHRITT 11: Das gesamte Display leuchtet auf. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Test zu verlassen.

BEDIENUNGSANWEISUNG

PROGRAMM-ANZEIGEN

<p>Leerlauf</p> 		
<p>Batterie fast leer</p> 	<p>Manuell</p> 	<p>Körperfett</p> 
<p>Männlich</p> 	<p>Weiblich</p> 	<p>Größe</p> 
<p>Gewicht</p> 	<p>Zeit</p> 	<p>Distanz</p> 
<p>Kalorien</p> 	<p>Alter</p> 	
<p>Warm Up</p> 	<p>Anfänger</p> 	<p>Fortgeschritten</p> 
<p>Athlet</p> 		

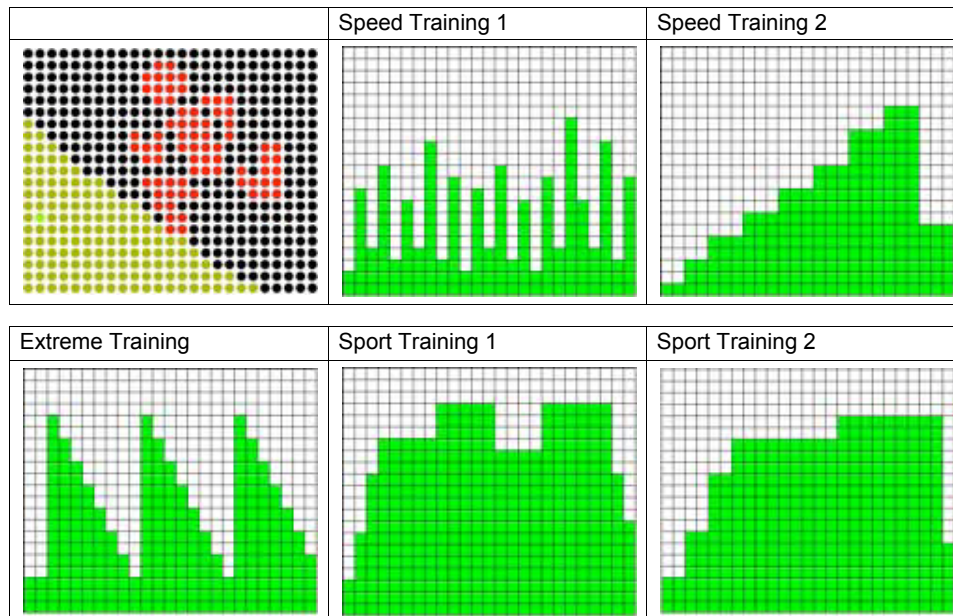
BEDIENUNGSANWEISUNG



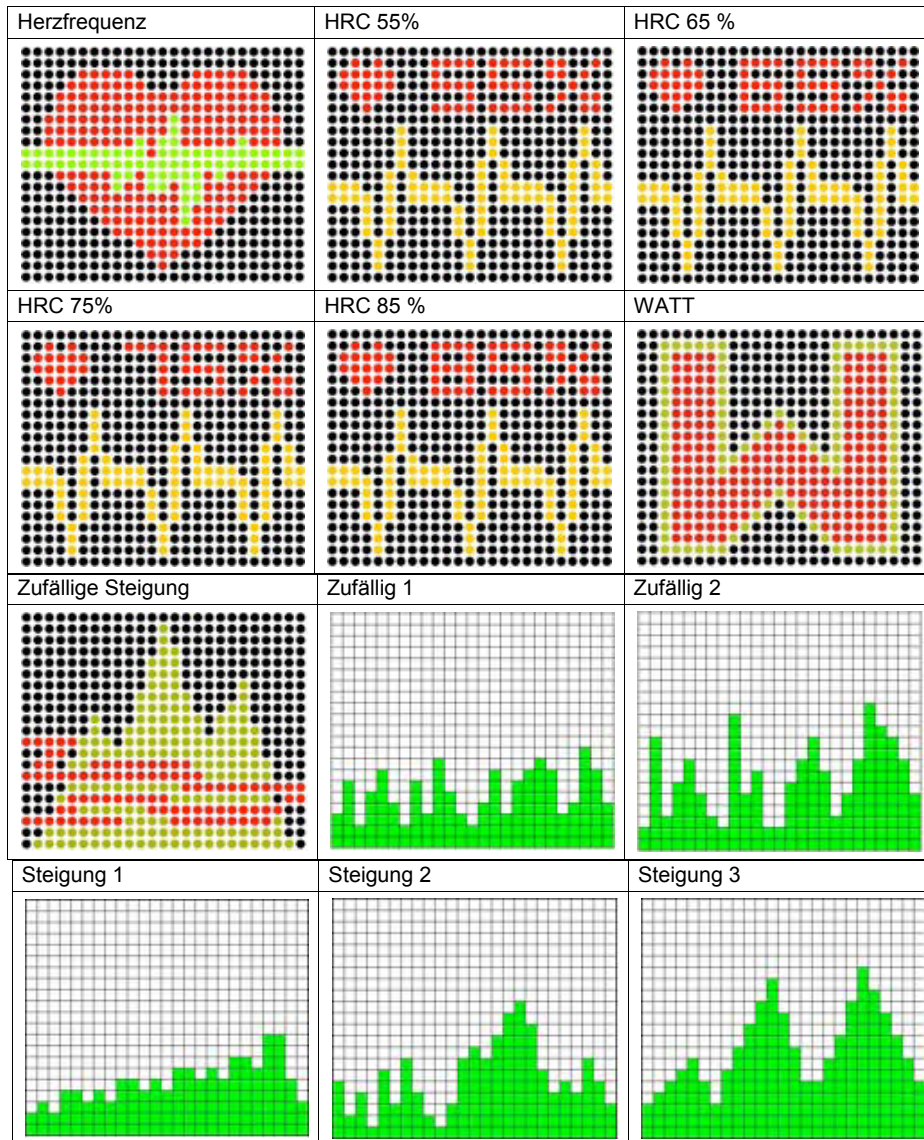
Fettverbrennung



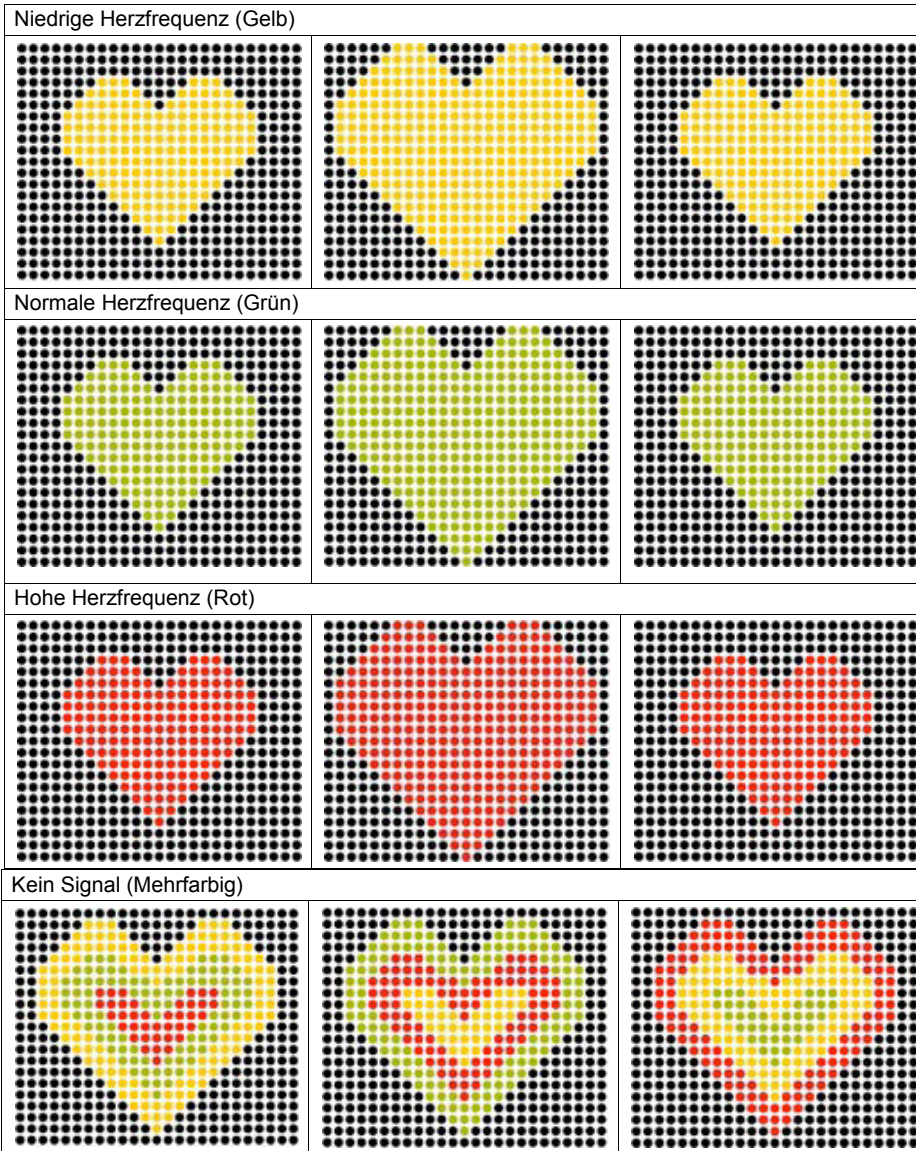
Training



BEDIENUNGSANWEISUNG



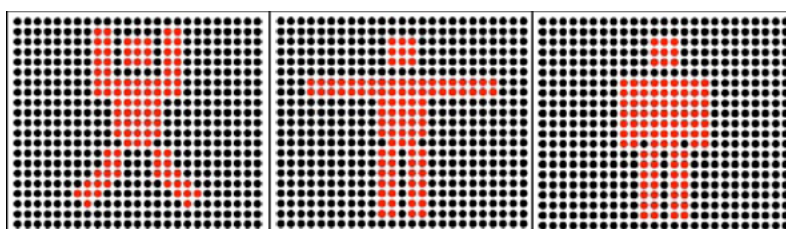
BEDIENUNGSANWEISUNG



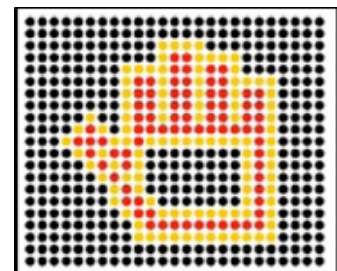
Herzfrequenz zu hoch



Herzfrequenz zu hoch



Pausiert



ERSATZTEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Stk.			
A	Hauptrahmen-Baugruppe	1	A-26	Pedalarm-Baugruppe (L)	1
A-1	Hauptrahmen	1	A-26-1	Pedalarm (L)	1
A-2	Kugellager	2	A-26-2	Kugellager	2
A-3	Federring Ø25	6	A-26-3	Kugellagerstange	1
A-4	Flaschenhalter	1	A-26-4	Wellenscheibe	2
A-5	Wellenscheibe	4	A-26-5	Kupferbuchse	2
A-6	Transportrolle	2	A-26-6	Kupferbuchse	2
A-7	Sechskantbolzen	2	A-26-7	Unterlegscheibe	2
A-8	Inbusschraube	2	A-26-8	Nylonmutter	2
A-9	Kurbel I	1	A-26-9	Pedalarm-Verbindungsstück	1
A-10	Kurbel II	1	A-27	Untere Führungsarm -Baugruppe (L)	1
A-11	Sechskantbolzen M10 x 60	2	A-27-1	Unterer Führungsarm (L)	1
A-12	Quadratscheibe	2	A-27-2	Kugellager	2
A-13	Federring	8	A-27-3	Federring Ø17	1
A-14	Sechskantbolzen M8 x 20	4	A-27-4	Kugellager	2
A-15	Abdeckung	2	A-27-5	Buchse	1
A-16	Unterlegscheibe	2	A-27-6	Wellenscheibe Ø30	1
A-17	Pedalarm-Baugruppe (R)	1	A-28	Verstellbarer Standfuß	3
A-17-1	Pedalarm (R)	1	A-29	Vordere Abdeckung Pedalarm (L)	1
A-17-2	Kugellager	2	A-30	Hintere Abdeckung Pedalarm (L)	1
A-17-3	Kugellagerstange	1	A-31	Vordere Abdeckung Pedalarm (R)	1
A-17-4	Wellenscheibe	2	A-32	Hintere Abdeckung Pedalarm (R)	1
A-17-5	Kupferbuchse	2	A-33	Kreuzschlitzschraube	8
A-17-6	Kupferbuchse	2	A-34	Riemen	1
A-17-7	Unterlegscheibe	2	A-35	Antriebsrad-Baugruppe	1
A-17-8	Nylonmutter	2	A-35-1	Antriebsrad	1
A-17-9	Pedalarm-Verbindungsstück	1	A-35-2	Flanschplatte	1
A-18	Unterlegscheibe	2	A-35-3	Kurbelarm	1
A-19	Nylonmutter	2	A-35-4	Inbusschraube mit Federring M6 x 25	4
A-20	Mutter M10	2	A-35-5	Nylonmutter	4
A-21	Untere Führungsarm-Baugruppe (R)	1	A-36	Kreuzschlitzschraube	29
A-21-1	Unterer Führungsarm (R)	1	A-37	Schwungscheibe	1
A-21-2	Kugellager	2	A-38	Schalttafel	2
A-21-3	Federring Ø17	1	A-39	Stahlband	2
A-21-4	Kugellager	2	A-40	Generatorkabel	2
A-21-5	Buchse	1	A-41	Riemenspannermontageplatte	1
A-21-6	Wellenscheibe Ø30	1	A-42	Mutter	2
A-22	Verbindungsstück Führungs-&Pedalarm	2	A-43	Inbusschraube mit Federring	2
A-22-1	Verbindungsstück	1	A-44	Distanzscheibe Spanner	2
A-22-2	Kugellager	2	A-45	Einstellschlaufe	1
A-22-3	Federring Ø35	2	A-46	Computerkabel	1
A-23	Unterlegscheibe	4	A-47	Hauptrahmenabdeckung (L)	1
A-24	Unterlegscheibe	1	A-48	Hauptrahmenabdeckung (R)	1
A-25	Sechskantbolzen M8 x 20	4		Ø = Durchmesser	

ERSATZTEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Stk.			
B	Cockpithalterung-Baugruppe	1	V-5	Doppel-Maulschlüssel	1
B-1	Cockpithalterung	1	V-6	Inbusschraube M8 x 40	6
B-2	Gummiring	1	V-7	Nylonmutter M8	6
C	Handlauf (L)	1	V-8	Kreuzschlitzschraube	8
D	Handlauf (R)	1	V-9	Sechskantbolzen	12
E	Abdeckung Cockpithalterung	1	V-10	Sechskantbolzen M8 x 20	6
F	Handgriff-Baugruppe (L)	2	V-11	Federring	4
F-1	Handgriff	2	V-12	Sicherheits-Inbusschraube	2
F-2	Handpulsabdeckung	2	V-13	Inbusschraube M10 x 15	2
F-3	Handpulssensor und -kabel	2	V-14	Inbusschraube M10 x 60	2
F-4	Schraube M3 x 25	4	V-15	Nylonmutter M10	2
H	Vordere Führungsarmabdeckung (L)	1	V-16	Sechskantbolzen mit Federring	12
I	Hintere Führungsarmabdeckung (L)	1	V-17	Sicherheits-Inbusschraube	4
J	Vordere Führungsarmabdeckung (R)	1	V-18	Inbusschraube M6 x 12	4
K	Hintere Führungsarmabdeckung (R)	1	V-19	Inbusschraube	4
L	Pedal-Baugruppe (L)	1			
L-1	Universal-Lagersatz	1			
L-2	Mutter M14	1			
L-3	Pedal (L)	1			
M	Pedal-Baugruppe (R)	1			
M-1	Universal-Lagersatz	1			
M-2	Mutter M14	1			
M-3	Pedal (R)	1			
N	Trittfläche (L)	1			
O	Trittfläche (R)	1			
P	Stützen-Baugruppe (L)	1			
P-1	Stütze (L)	1			
P-2	Mutter M10	1			
P-3	Verstellbarer Standfuß	1			
Q	Stützen-Baugruppe (R)	1			
Q-1	Stütze (R)	1			
Q-2	Mutter M10	1			
Q-3	Verstellbarer Standfuß	1			
R	Gummisohle	2			
S	Schwungarm (L)	1			
T	Schwungarm (R)	1			
U	Cockpit-Baugruppe	1			
U-1	Cockpit	1			
U-2	Abdeckung Cockpitanschluß	1			
U-3	Kreuzschlitzschraube	4			
V	Kleinteile-Paket	1			
V-1	Maulschlüssel L4	1			
V-2	Maulschlüssel L5	1			
V-3	Maulschlüssel L6	1			
V-4	Maulschlüssel L8	1			

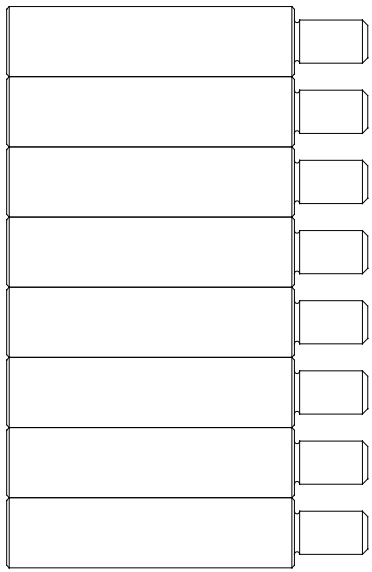
Please keep this manual in a safe place for reference.

Important: Read all instructions carefully before using this product.

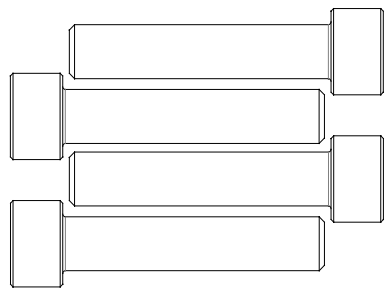
Retain this owner's manual for future reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated, If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment is suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 150kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
13. All moveable accessories (eg. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using bike after they return to good conditions.
14. Your equipment has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components. Instead, seek service from an authorized service center. However, you may clean the outer surface. Use a soft cloth, dampened with warm water. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit sediments upon the console surface. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build-up that may damage the some of the components.

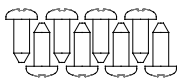
<p>Ax1</p>	<p>Bx1</p>	<p>Cx1</p>	<p>Dx1</p>	
<p>Fx2</p>	<p>Hx1</p>	<p>Ix1</p>	<p>Jx1</p>	<p>Kx1</p>
<p>Lx1</p>	<p>Mx1</p>	<p>Nx1</p>	<p>Ox1</p>	
<p>Px1</p>	<p>Qx1</p>	<p>Rx2</p>		
<p>Sx1</p>	<p>Tx1</p>	<p>Ux1</p>	<p>Vx1</p>	



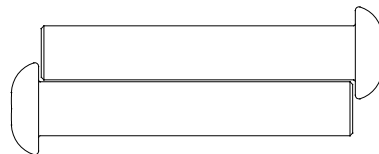
V-9 M8*14*8PCS



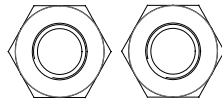
V-17 M10*50*4PCS



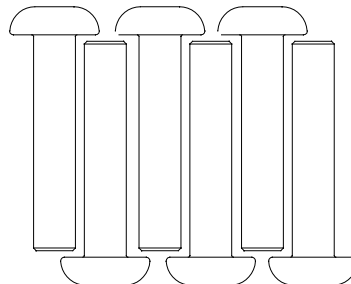
V-8 $\Phi 3*8*8$ PCS



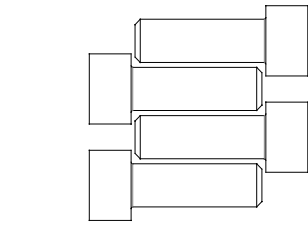
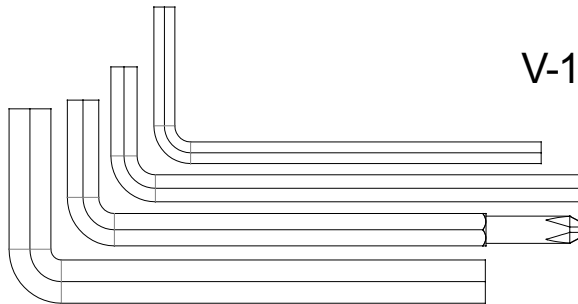
V-14 M10*60*2PCS



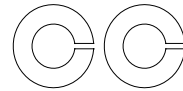
V-15 M10*2PCS



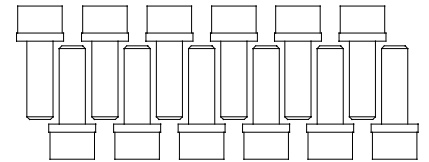
V-6 M8*40*6PCS



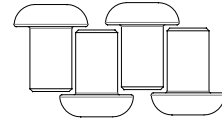
V-19 M8*25*4PCS



V-11 $\Phi 8*2.0*4$ PCS



V-16 M5*16*12PCS



V-18 M8*12*4PCS

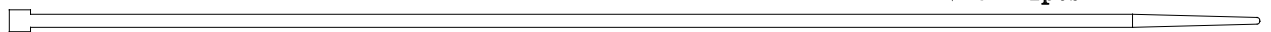
TOOLS:

V-1 1pcs

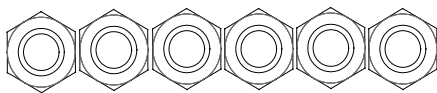
V-2 1pcs

V-3 1pcs

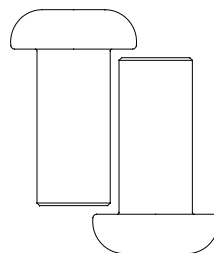
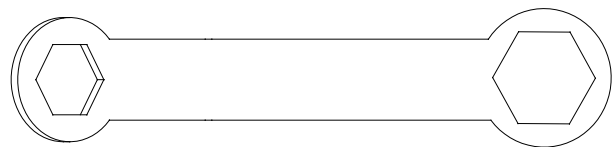
V-4 1pcs



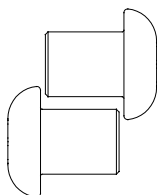
V-5 1pcs



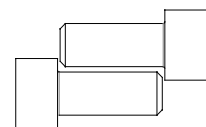
V-7 M8*6PCS



V-12 $\Phi 14*19*M10*15*2$ PCS



V-13 M10*10*2PCS



V-10 M8*20*2PCS

ASSEMBLE INSTRUCTION

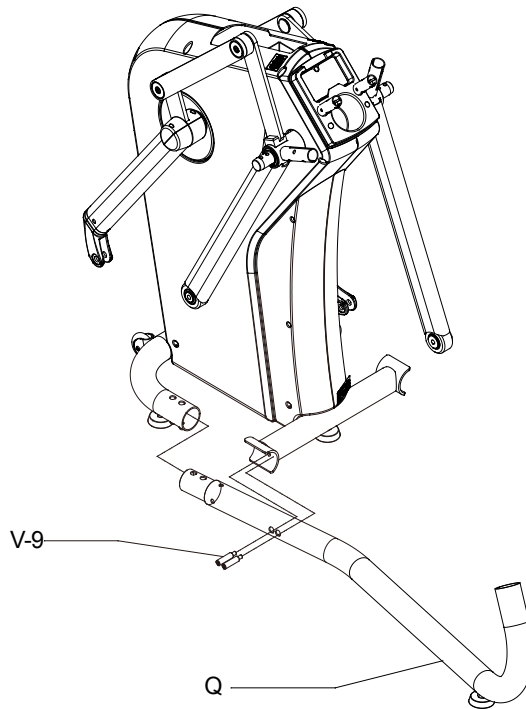
1.

Insert the Left Connection Tube (P-1) into the Main Frame Set (A), fasten with 2 pcs of Hex Screw (V9).

V-3



V-9x4



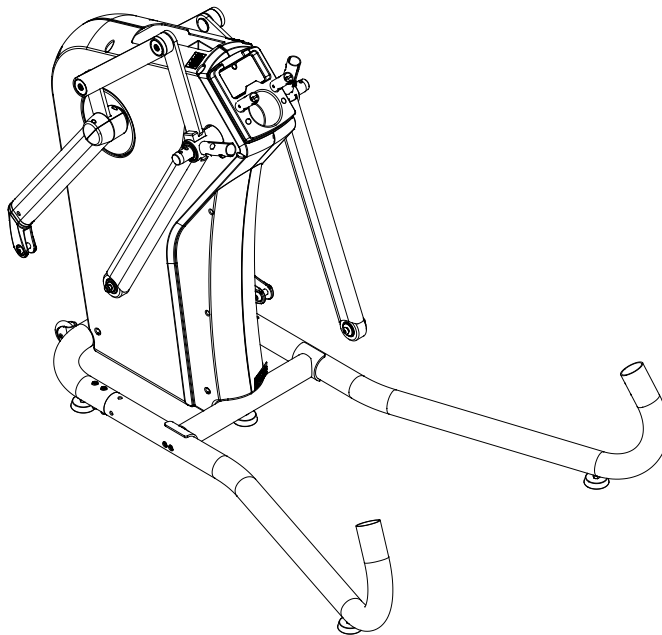
2.

Follow the same assembly procedures to assemble the right side.

V-3



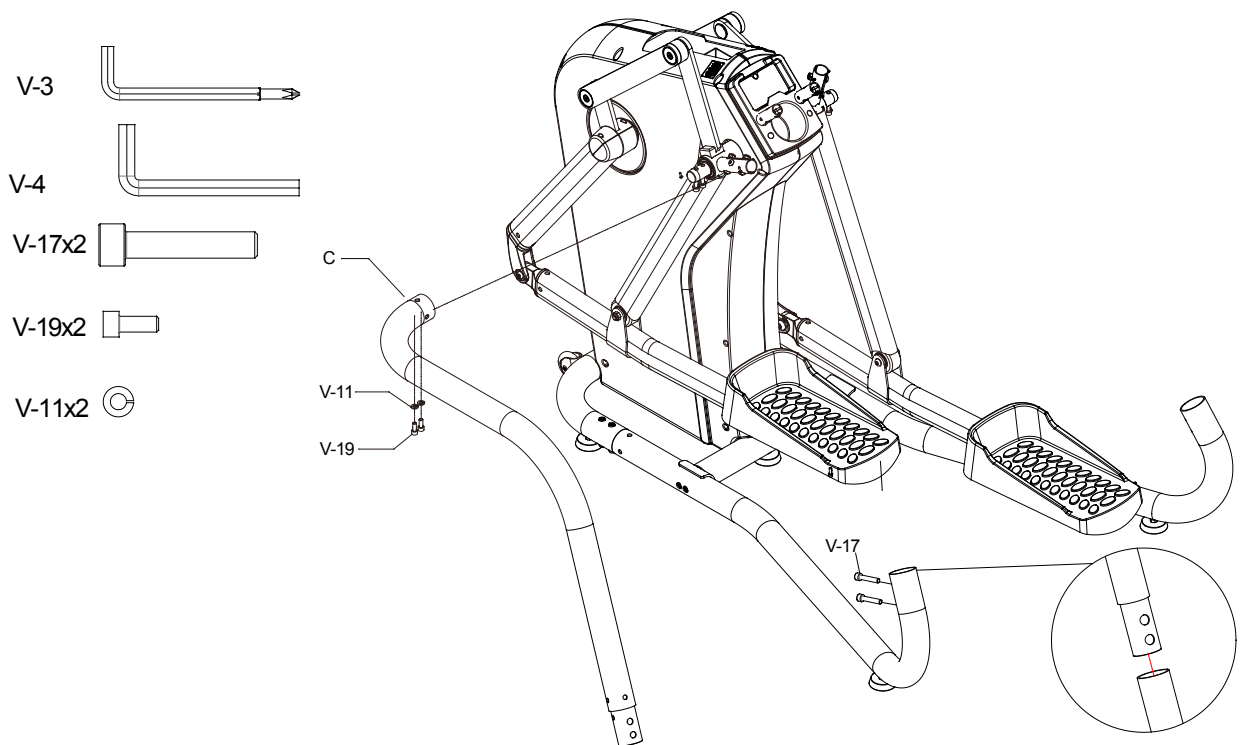
V-9x4



ASSEMBLE INSTRUCTION

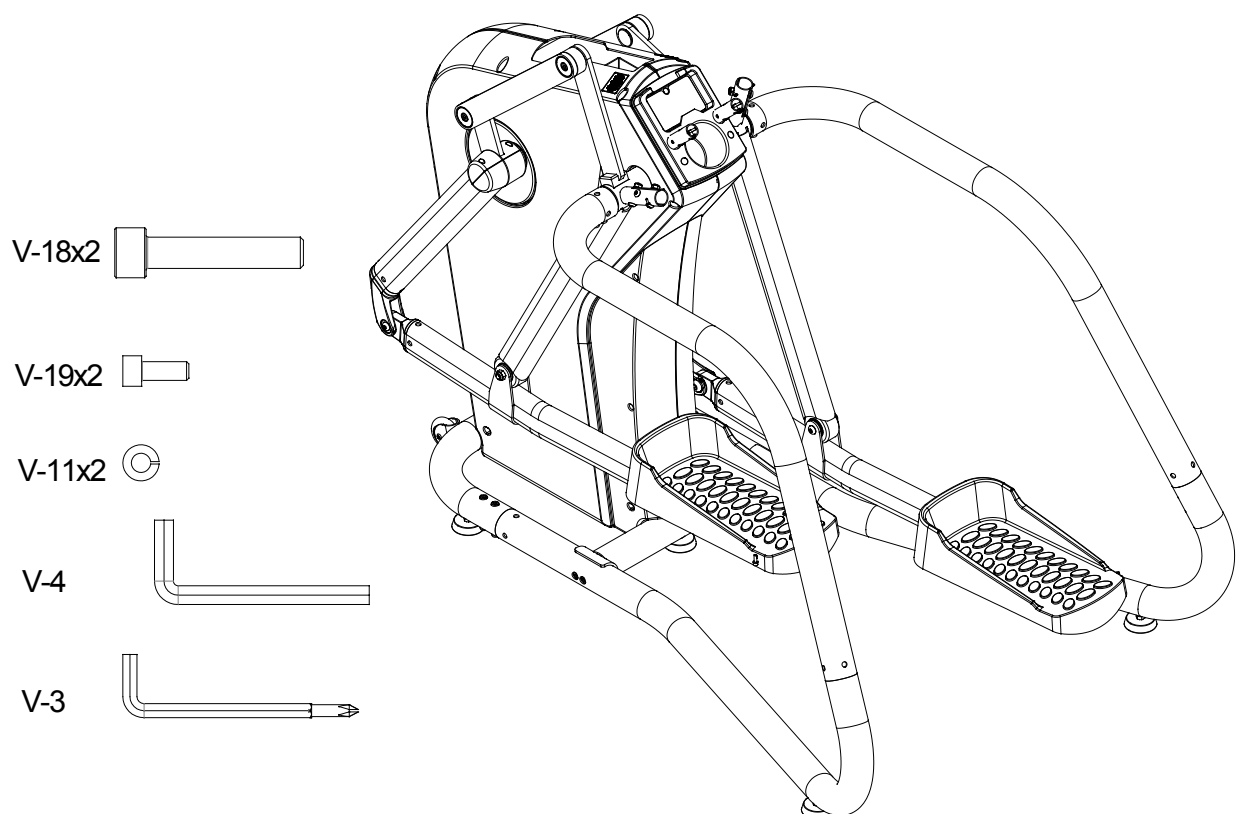
3.

Insert Left Handle Connection Tube (C) into Left Connection Tube (P-1) , fasten using attachment hardware V-11 (2), V-19 (2) and V-17 (2).



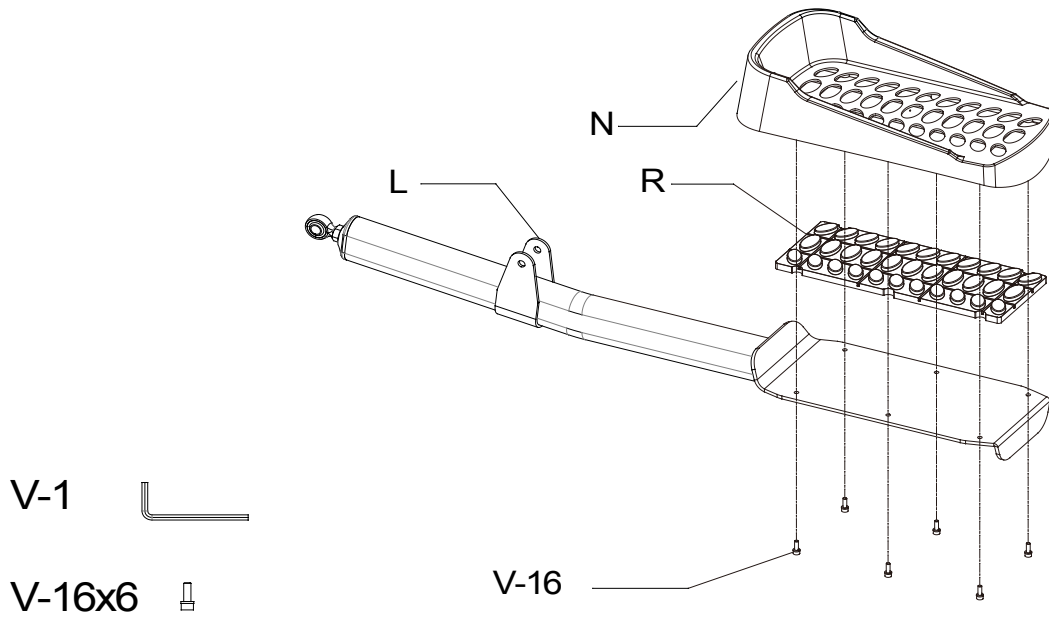
4.

Insert Right Handle Connection Tube (D) into Right Connection Tube (Q-1) , fasten using attachment hardware V-11 (2), V-19 (2) and V-17 (2).



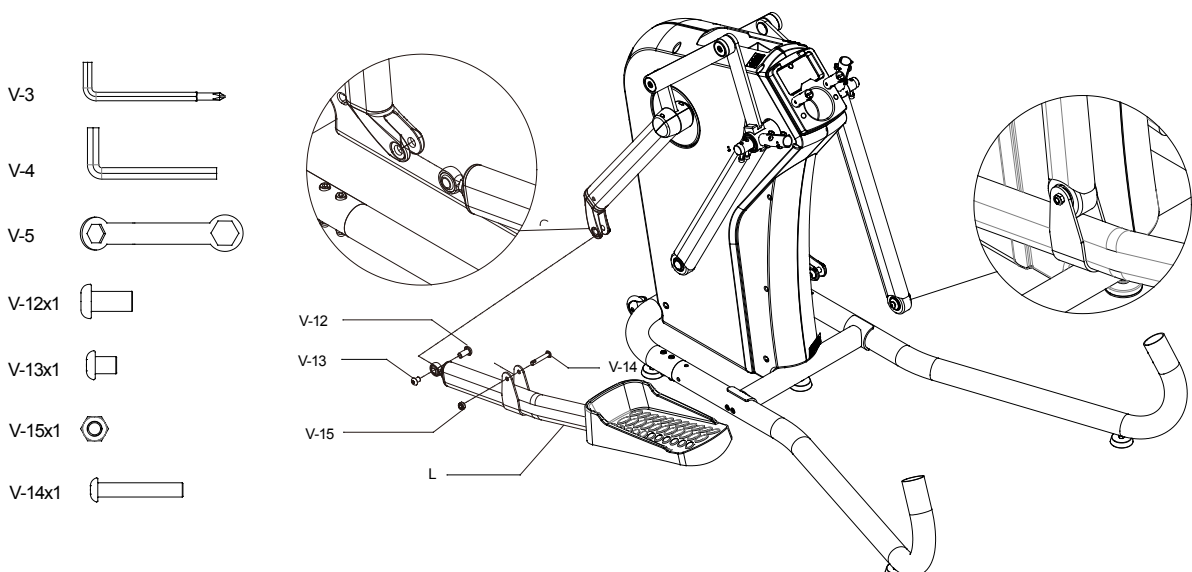
ASSEMBLE INSTRUCTION

5. PEDAL AND PEDAL POST DETAILS



6. Fasten the Left Pedal Post Set (L) onto both attachment arm mechanisms on the Main Frame Set with the assembly hardware as shown below.

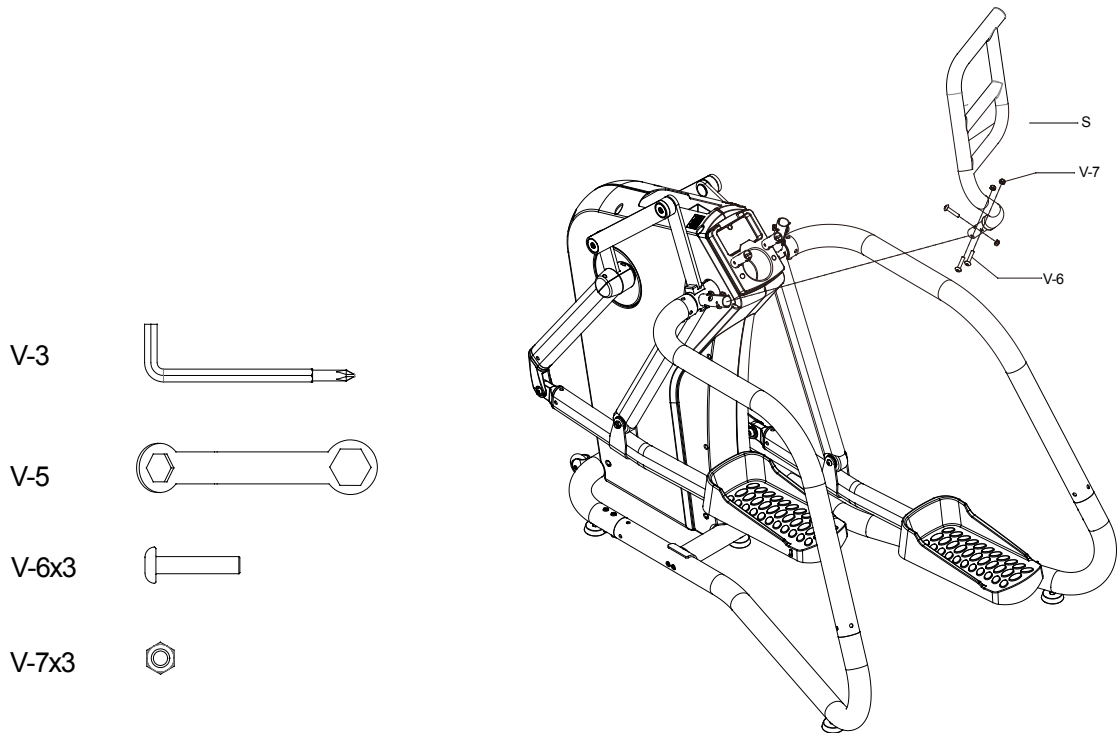
1. First step is to attach the bearing end of Left Pedal Post Set (L) onto the attachment mechanism using attaching hardware V-12 (1) and V-13 (1).
2. Second step is to attach the center support of the Left Pedal Post Set (L) onto the attachment mechanism using attaching hardware V-14 (1) and V-15 (1).



ASSEMBLE INSTRUCTION

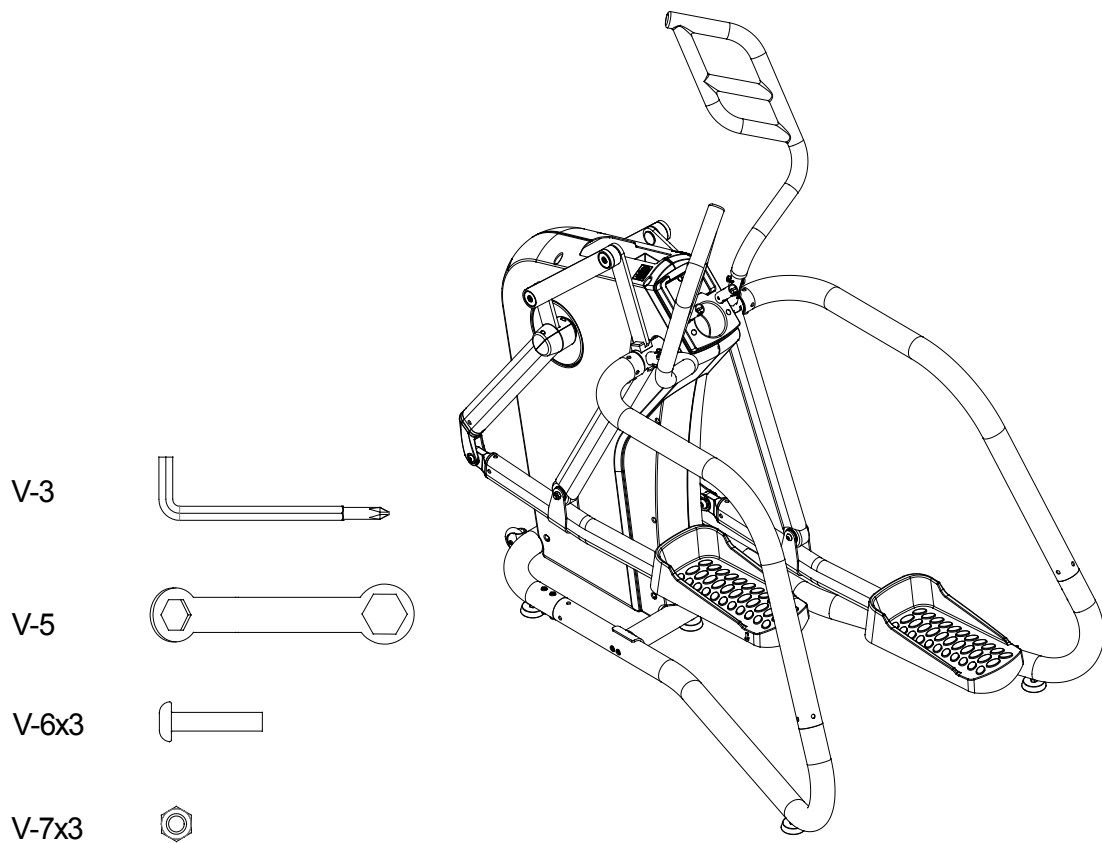
7.

Attach Left Swing Post Set (S) using the attachment hardware V-6 (3) and V-7 (3) as shown below.



8.

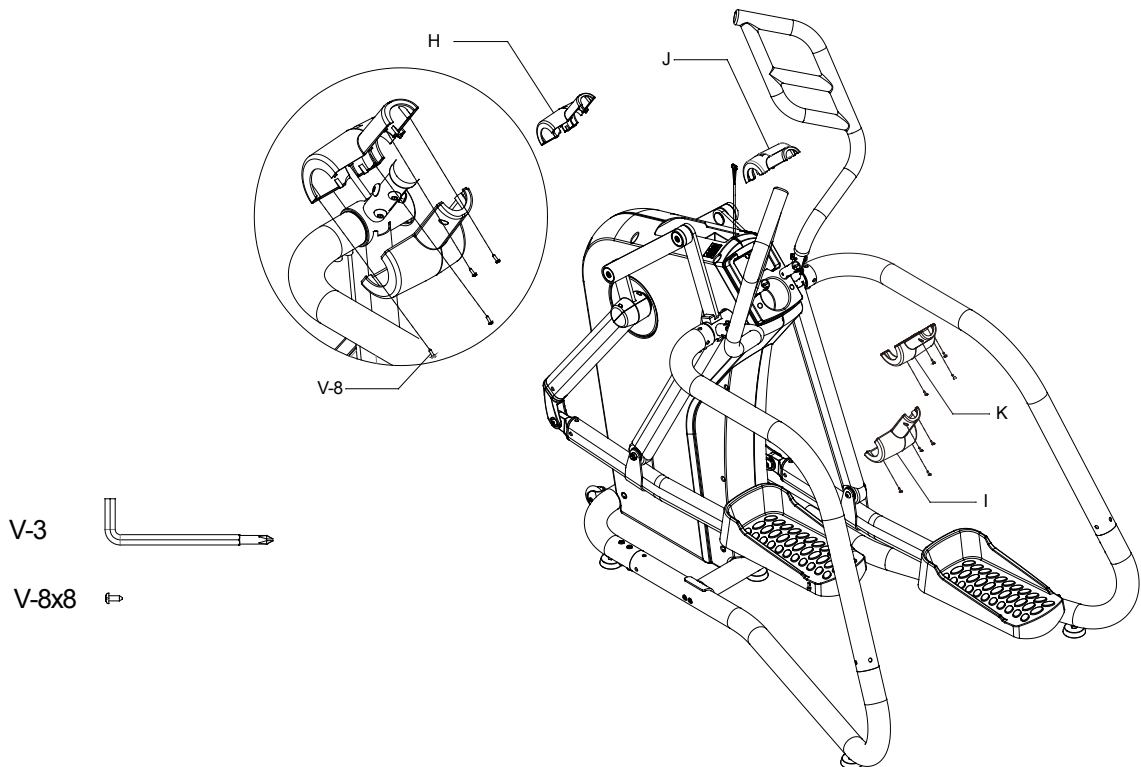
Follow the same assembly procedures as above to assemble the right side.



ASSEMBLE INSTRUCTION

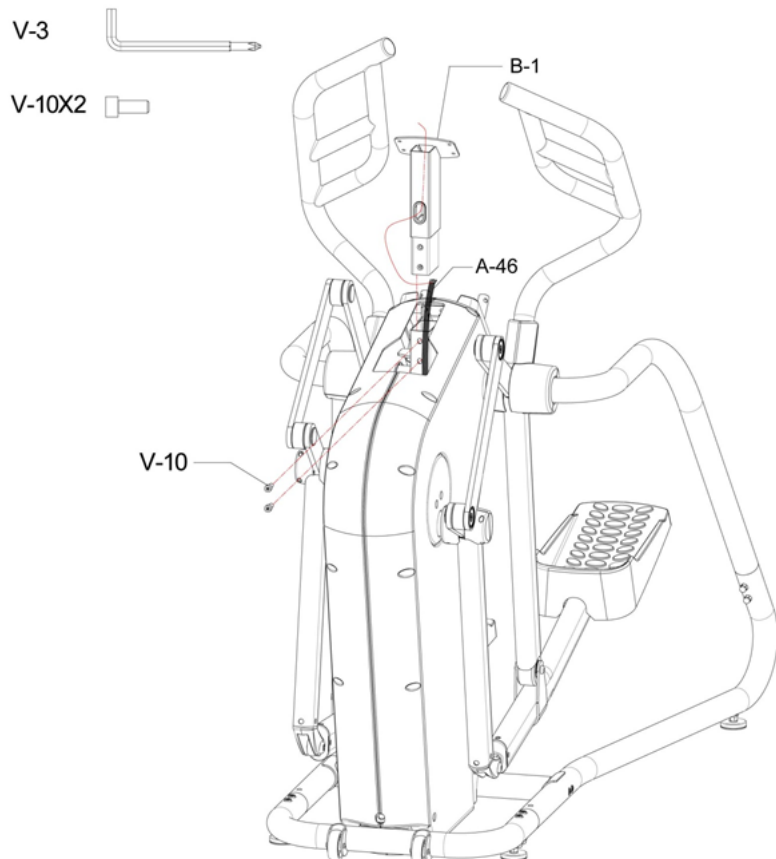
9.

1. Attach Left Swing Arm Front Cover (H) and Left Swing Arm Rear Cover (I) using the attachment hardware V-8 (4).
2. Follow the same assembly procedures as below to assemble the right side.



10.

1. Attach the Computer Post (B-1) using attachment hardware V10 (2) as shown below.
2. Insert the computer cable (A-46) in the opening at the rear of the Computer Post (B-1) And pull through the top opening as shown in the diagram below.

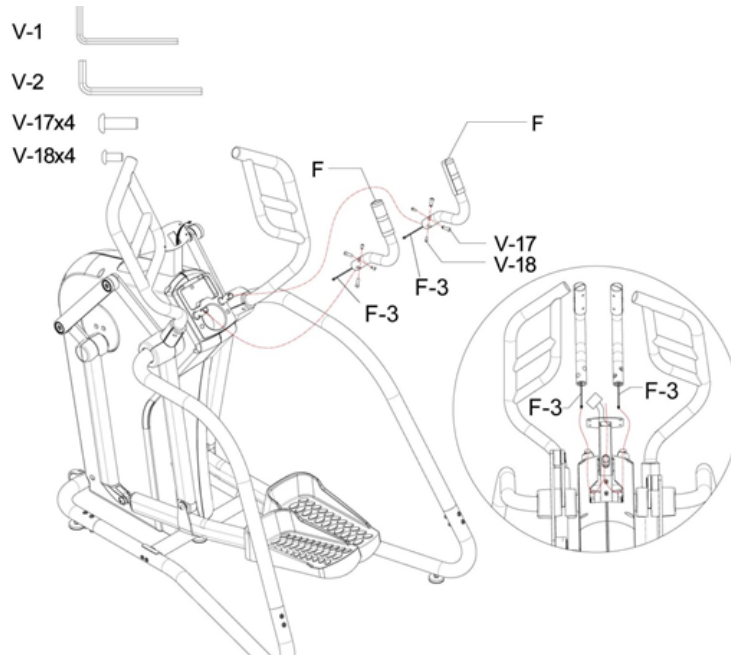


ASSEMBLE INSTRUCTION

11.

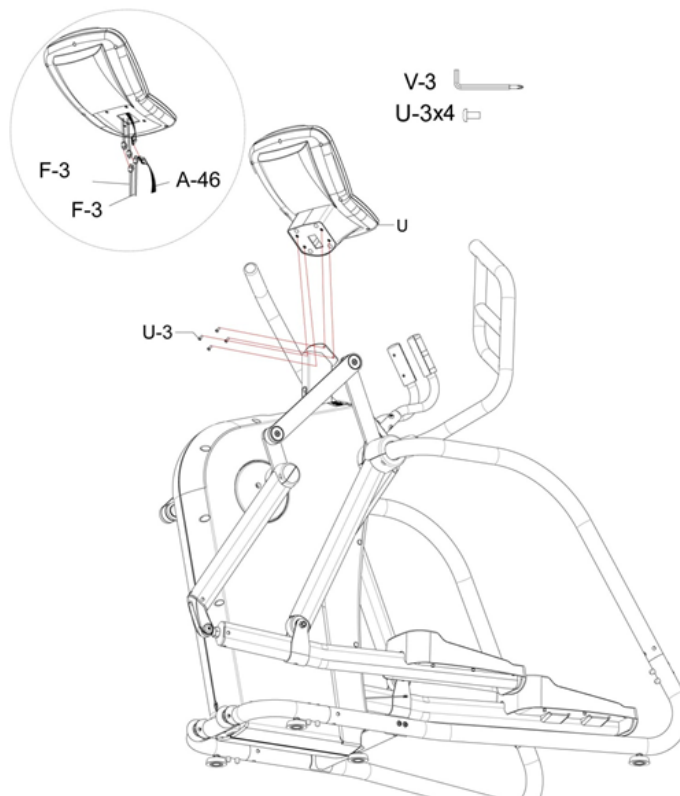
Attach Left Fixed Handlebar Set (F) onto the attachment tube as shown in the photo below.

1. Insert the Sensor Wire (F-3) into the installation tube and pull through the top of the Computer Post (B-1) as shown in the photo's below.
2. Fasten the Left Fixed Handlebar Set (F) onto the attachment tube using the attachment hardware V-17 (2) and V-18 (2).
3. Follow the same assembly procedures as above to assemble the right side.



12.

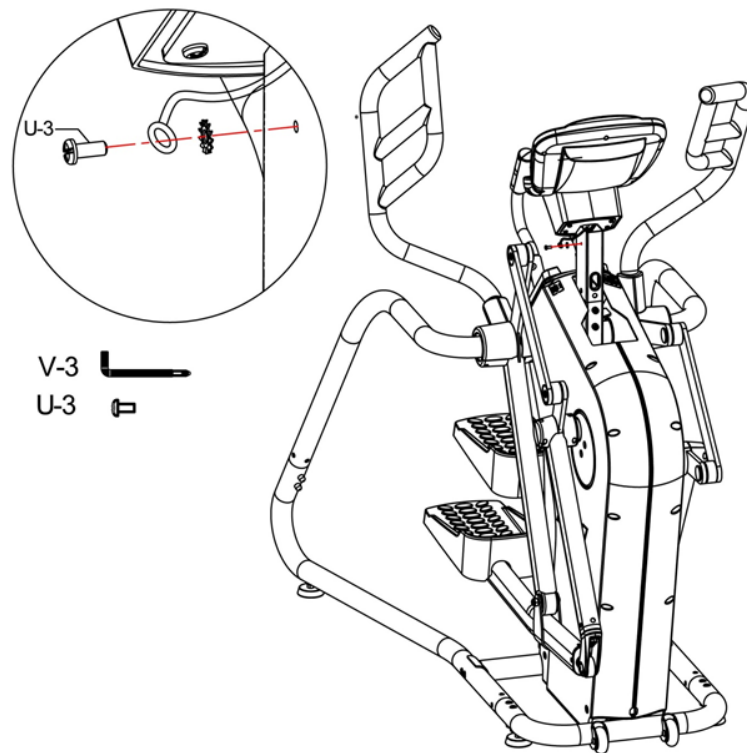
Attach Sensor Wires (F-3) and Computer Cable (A-46) to the Computer Set (U) and fasten the Computer using attachment hardware U-3 (4) as shown in the diagram below.



ASSEMBLE INSTRUCTION

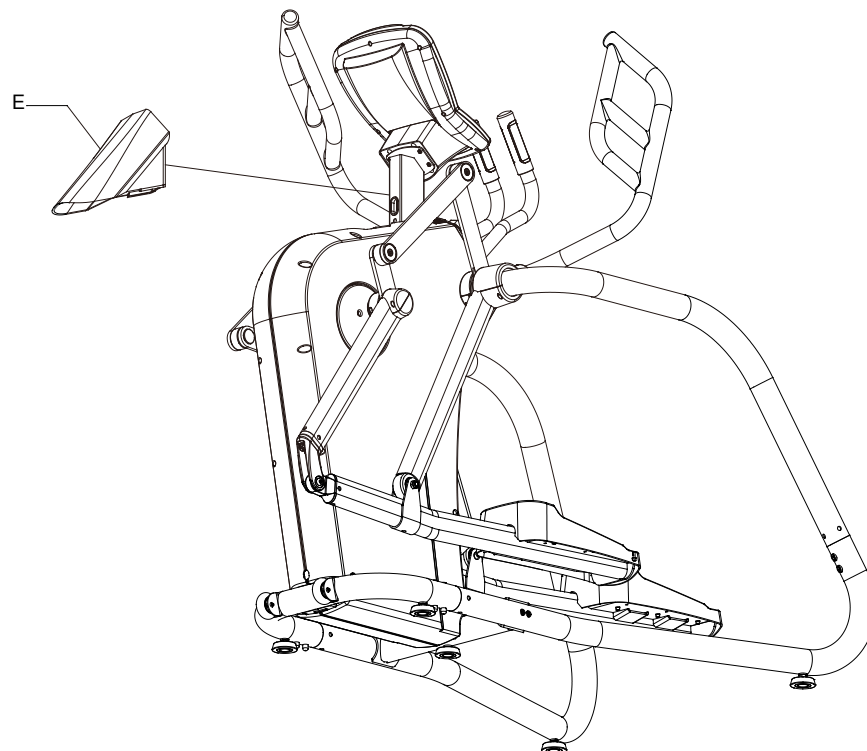
13.

Insert the ground wire of the computer between Cross Screw U-3 and washer and attach with Wrench L6 (V-3).



14.

Attach Computer Post Cover (E) onto computer post (B-1).



OPERATION INSTRUCTION

START MODE:

After Power-up, the display will light up and flash the following:

WELCOME TO BH FITNESS PRESS PROGRAM KEY TO SELECT PROGRAM PRESS QUICK START KEY TO BEGIN.

When the generator can no longer supply power to the equipment, the display will save your data and turn off. When it has power again, it will show the data that was saved.

CONSOLE BUTTON DESCRIPTION:

Quick Start Button

- Press the Quick Start button in the Manual Mode to start the count up process.
- Press and hold the Quick Start button for 3 seconds to reset the current operation.
- In the workout, press the Quick Start button to pause/stop.

OK Button

- Press the OK button to enter data when in a program or to select Up Button.

Up Button

- Press the Level Up button to increase the level setting.
- Once in program selection, press Level Up button to select program profile.
- Press and hold the Up button for 1 second and the count up will increase at 5 times per second.
- Press and hold the Up button for 2 seconds and the count up will increase at 8 times per Second.

Down Button

- Press the Down button to reduce the level setting.
- Once in program selection, press Down button to select program profile.
- Press and hold the Down button for 1 second and the count up will increase at 5 times per second.
- Press and hold the Down button for 2 seconds and the count up will increase at 8 times per second.

Scan Key

- Press Scan 1 to select Distance>Watts>RPM function.
- Press Scan 1 to select Calories>Cal/HR>METS function.

OPERATION INSTRUCTION

VORPROGRAMMIERTE TASTEN UND PROFILE

Prog	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Warm Up	Beginners	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Intermediate	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Advanced	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Manual	Manual	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Personal	User1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	User2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	User3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	User4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fat Burn	Cardio	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	4	4	4
	Fat Burn	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4
Training	Speed Training 1	2	9	4	11	3	8	4	13	3	10	2	9	4	11	3	8	2	10	4	15	8	4	13	3	10
	Speed Training 2	1	1	3	3	5	5	5	7	7	7	9	9	9	11	11	11	14	14	14	16	16	16	6	6	6
	Extreme Training	3	3	17	15	13	11	9	7	5	3	17	15	13	11	9	7	5	3	17	15	13	11	9	7	5
	Sport Training 1	3	7	12	15	15	15	15	15	18	18	18	18	18	14	14	14	14	18	18	18	18	18	18	12	8
	Sport Training 2	3	3	7	7	12	12	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17	6
Random Hill	Random 1	3	6	2	5	7	4	2	6	3	8	5	3	2	4	7	3	6	7	8	7	3	4	9	7	4
	Random 2	2	10	3	6	8	5	3	2	12	5	7	2	2	6	8	10	7	3	5	8	13	11	10	8	5
	Hill 1	2	3	2	4	4	3	4	3	5	5	4	5	4	6	6	5	6	5	7	7	6	9	9	5	3
	Hill 2	5	2	4	1	6	3	7	4	2	1	3	7	8	7	9	11	12	10	6	4	5	4	7	5	3
	Hill 3	3	4	5	6	7	5	3	6	8	10	12	14	11	8	5	5	7	9	12	15	13	11	9	7	5

PROGRAM DESCRIPTION:

Quick Start Mode

If you do not wish to select a program and simply want to start exercising, press the Quick Start button. The default level will be set to 1 and the default time will set to 60 seconds. This can also be used like Manual Mode.

Warm UP Mode

Once you have pressed the Warm Up button, select a profile by using the Up/Down buttons, then press the OK button to confirm. Enter your weight on the next screen, then press the Quick Start button to begin the workout. The default time is set to 8 minutes. The resistance depends on the selected profile. Press the Up/Down buttons to change the level.

Manual Mode

Once you have pressed the Manual Program button, use the Up/Down buttons to increase or reduce the settings. When you are done, press the OK button to confirm. Continue and set up Weight and Time with the Up/Down buttons and then press OK to confirm. Press the Quick Start button to start the exercise. Resistance is set to a default of 1. Press the Up/Down buttons the change the level.

Pre-Program Profile Mode (Fat Burn/Training/Random Hill)

To select one of the pre-programmed profiles, Press either the Fat Burn, Training or Random Hill Buttons. Use the Up/Down buttons to increase or reduce the settings for each profile. When you are done, press the OK button to confirm. Continue and set up Weight and Time with the Up/Down buttons and then press OK to confirm. Press the Quick Start button to start the exercise. The default resistance depends on the selected profile. Press the Up/Down buttons to change the level.

OPERATION INSTRUCTION

User Mode

Once you have pressed the Personal Program button, select a user (USER1-4) by using the Up/Down buttons, then press the OK button to confirm. Continue and set up Weight, Time and User Profile with the Up/Down buttons and then press OK to confirm. Press the Quick Start button to start the exercise. The default resistance depends on the selected profile, when exercising use the Up/Down buttons to change the level.

HR Control Mode

Once you have pressed the Heart Rate Program button, press the Up/Down buttons to select percentage. Continue and set up Weight, Age, Target Heart Rate and Time with the Up/Down buttons and then press OK to confirm. Press the Quick Start button to start the exercise. The default resistance is set to Level 1. The program will show the real heart rate and target heart rate every 29 seconds. If your heart rate is less than the target heart rate by 5, the level will increase by 1 automatically and the icon will show a red heart. If your heart rate is greater than the target heart rate by 5, the level will reduce by 1 automatically, and the icon will show a broken heart. If the heart rate data is +/- 5 or no heart rate is detected, the icon will show a green heart. During the program, press the Up/Down buttons to change the level.

WATT Control Mode

Press the Heart Rate Program, then press the Up/Down buttons and select Watt Control. Continue and set up Weight, Time, and Target Watt (press the number key to set up Target Watt 50~400, the minimal value is 50, the maximal value is 400). Press OK to enter data. Press the Quick Start button to start the exercise program. When the Time is 0:00, it will change each line every one minute. During the exercise, your target Watt not your real Watt is being displayed, to change your Target Watt use the Up/Down buttons.

Body Fat Mode

Once you have pressed the Body Fat Program button, use the Up/Down buttons to select a profile. Continue and set up Weight, Height, Age and Gender. Press OK to confirm. Press the Quick Start button to begin the exercise program.

FACTORY SETTINGS

Press and hold the top Scan button and Quick Start button at the same time to enter the engineering mode. Use the Up/Down buttons to scroll through the various settings listed below and press the OK button to enter and edit each.

UNITS (METRIC OR STANDARD)

Select Units and press OK to enter into the Unit editing mode. The default is set to Metric, use the Up/Down buttons to toggle between Metric and Imperial. Press the OK button to set up and save.

WHEEL SIZE

Select Wheel Size and press OK to enter into the Wheel Size editing mode. The range is between 10-80 and the default is set to 55, use the Up/Down buttons to set the range and press the OK button to save.

OPERATION INSTRUCTION

LANGUAGE

Select Language and press OK to enter into the Language setting mode. The languages that you can select from are: English, Spanish, Portuguese, Italian, French, and Dutch. The default language is English. Use the Up/Down buttons to toggle between languages and press the OK button to select and save your new language setting.

POWER

Select Power Save On and press OK to enter into the Power setting mode. Use the Up/Down buttons to toggle between OFF and ON. The default is set to ON. Press the OK button to select and save your new Power settings.

SOUNDS

Select Sounds On and press OK to enter into the Sounds mode. Use the Up/Down buttons to toggle between OFF and ON. The default is set to ON. Press the OK button to select and save your new Sound setting.

TESTING MODE

Press and hold the bottom Scan button and Quick Start button at the same time to power up. It will then start Key testing, when it has finished, press the OK button and Quick Start button at the same time to test the next process.

Enter Display testing. When finished with the testing, press any key to leave. It has 10 steps, each step is 1 second long.

STEP 1: All LED lights will turn on.

STEP 2: The two color Dot Matrix will turn on with a red color, and the one color Dot Matrix will turn on. It will display 1.

STEP 3: The two color Dot Matrix will turn on with a green color, and the one color Dot Matrix will turn on. It will display 2.

STEP 4: The two color Dot Matrix will turn on in the first line. It will display 3.

STEP 5: The two color Dot Matrix will turn on in the second line. It will display 4.

STEP 6: The two color Dot Matrix will turn on in the third line. It will display 5.

STEP 7: The two color Dot Matrix will turn on in the fourth line. It will display 6.

STEP 8: The two color Dot Matrix will turn on in the fifth line. It will display 7.

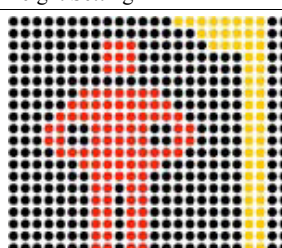
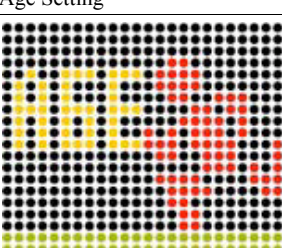
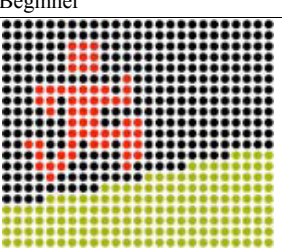
STEP 9: The two color Dot Matrix will turn on in a horizontal line of odd number. It will display 8.

STEP10: The two color Dot Matrix will turn on in a horizontal line of even number. It will display 9.

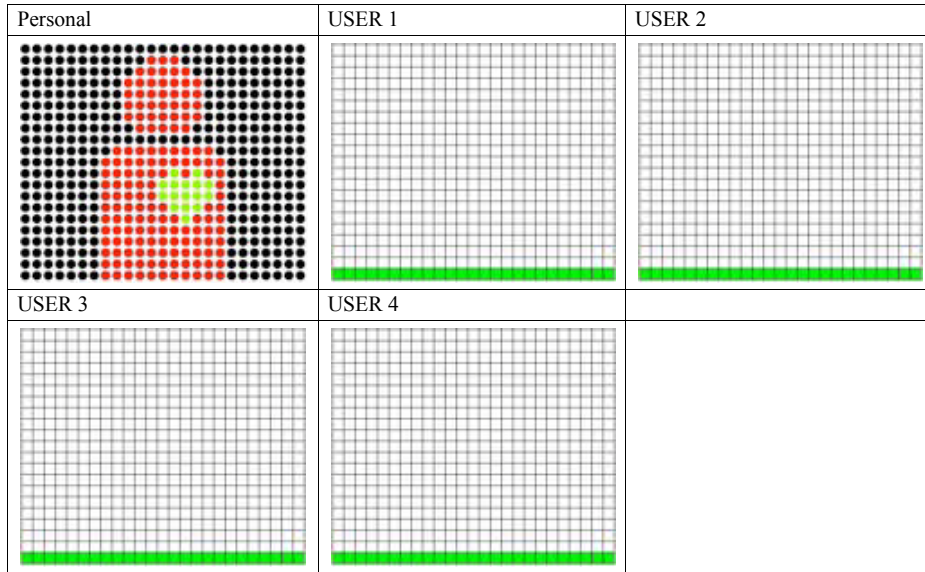
STEP11: The entire display will light up and enter into the life test. Press any button to leave.

OPERATION INSTRUCTION

PROGRAM DISPLAYS

Idol Mode		
		
Low Power	Manual	Body Fat
		
Set Up	Female	Height Setting
		
Weight Setting	Time Setting	Distance Setting
		
Calories Setting	Age Setting	
		
Warm Up	Beginner	Intermediate
		
Advanced		

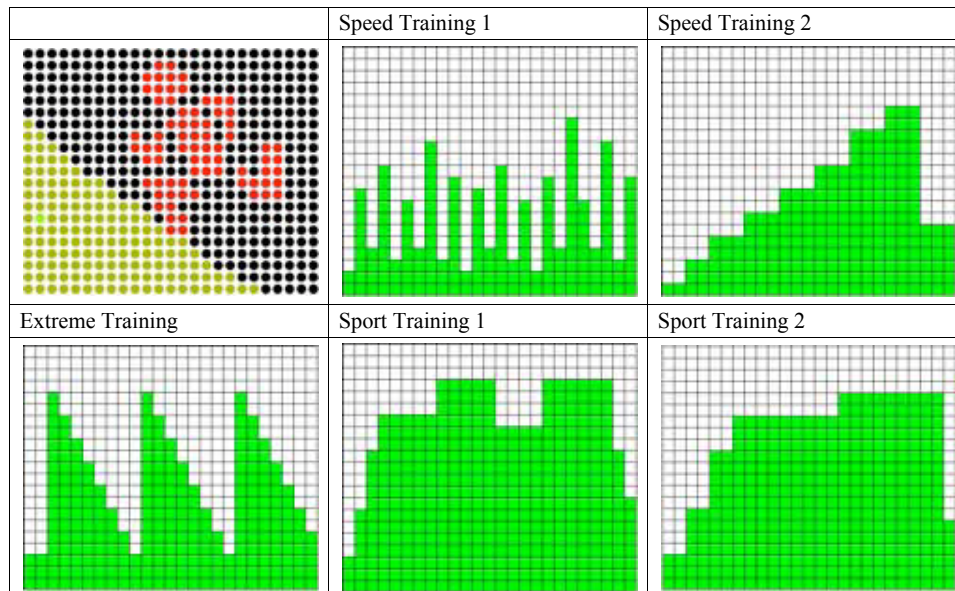
OPERATION INSTRUCTION



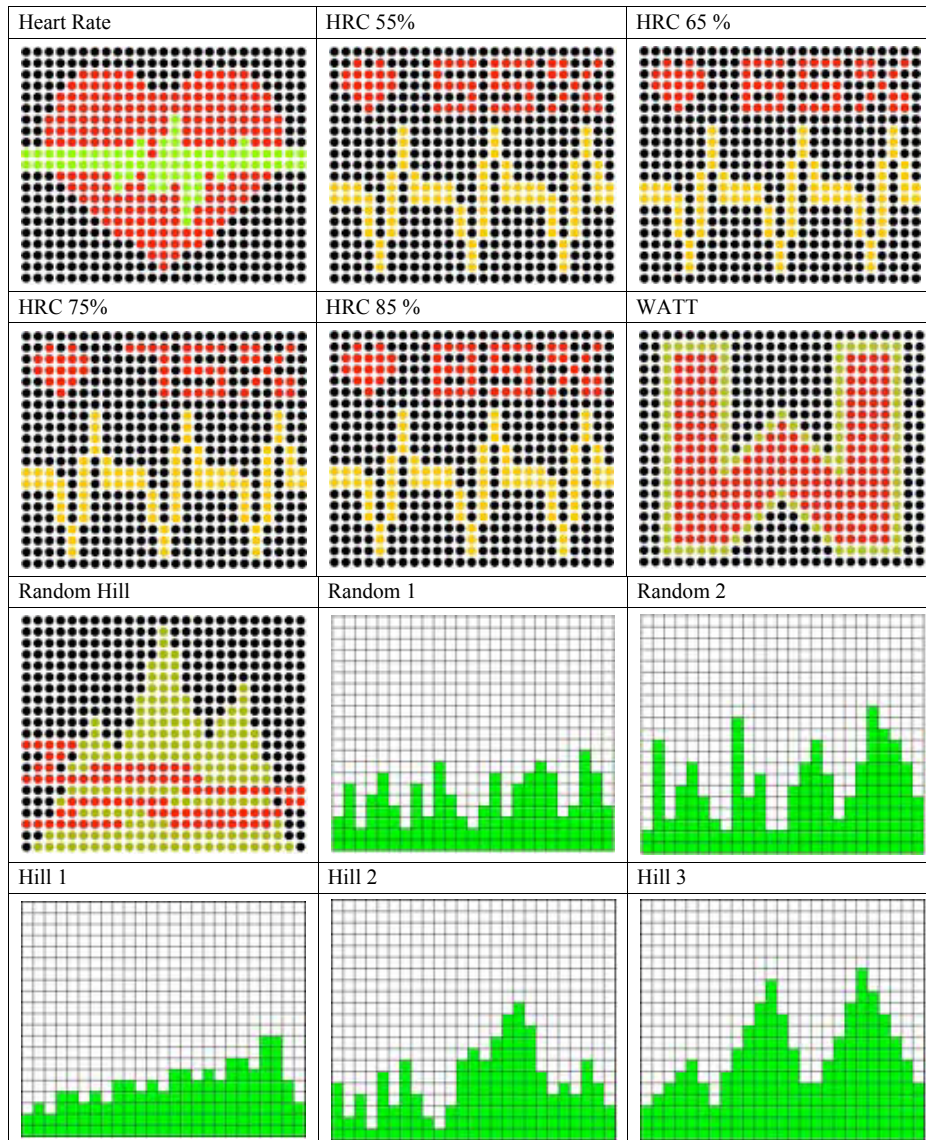
Fat Burn



Training

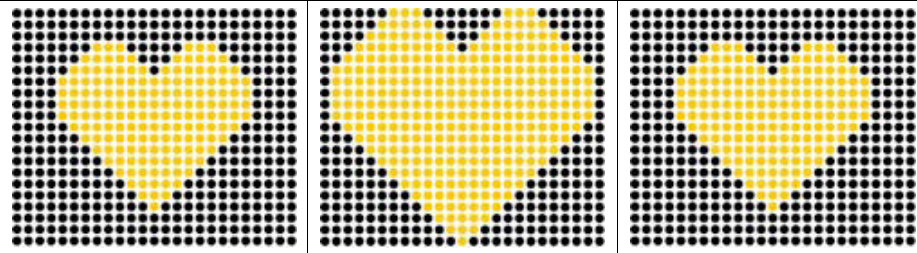


OPERATION INSTRUCTION

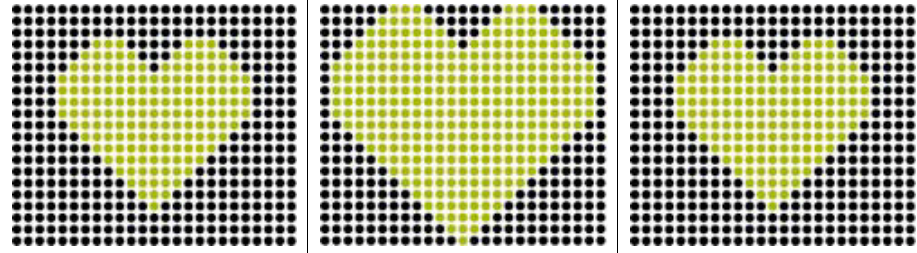


OPERATION INSTRUCTION

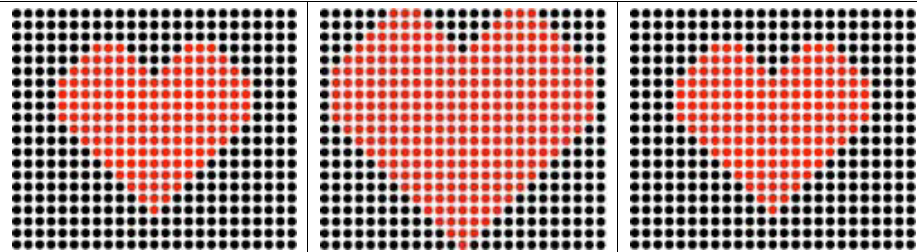
Low Heart Rate (Yellow)



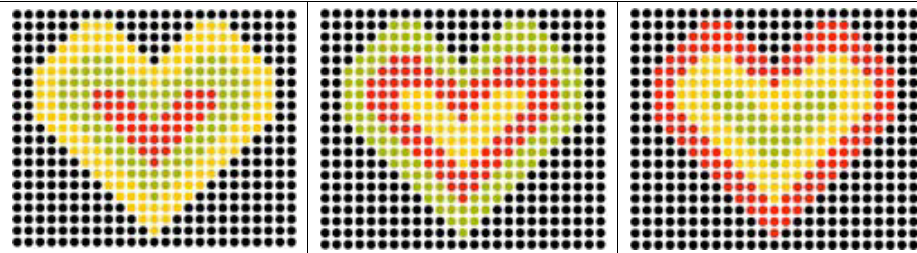
Normal Heart Rate (Green)



High Heart Rate (Red)



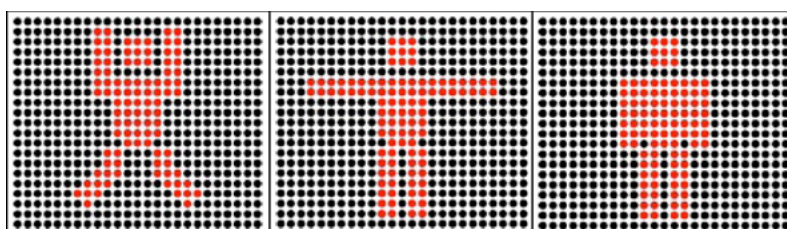
No Signal (Multi-Color)



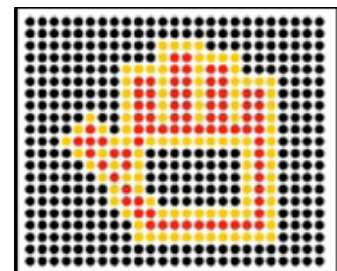
HRC Break Heart Rate



Workout Done



Paused



PARTS LIST

Nr.	Beschreibung	Stk.
A	Main frame set	1
A-1	Main frame	1
A-2	Bearing	2
A-3	Snap ring $\Phi 25$	6
A-4	Waterbottle holder	1
A-5	Waved washer $\Phi 26.7 \times 34.3 \times T0.38$	4
A-6	Wheel	2
A-7	Hex screw M6 x 12	2
A-8	Truss hex screw $\Phi 8 \times 30 \times M6 \times 15$	2
A-9	Crank arm I	1
A-10	Crank arm II	1
A-11	Hex screw m10 x 60	2
A-12	Square flat washer	2
A-13	Spring washer $\Phi 8.2 \times \Phi 15.4 \times T2.0$	8
A-14	Hex screw M8 x 20	4
A-15	Disk $\Phi 26 \times \Phi 35 \times T1.0$	2
A-16	Flat washer	2
A-17	Pedal post set (R)	1
A-17-1	Pedal post (R)	1
A-17-2	Pedal post (R)	2
A-17-3	Bearing post	1
A-17-4	Waved washer $\Phi 14.5 \times \Phi 21 \times T0.3$	2
A-17-5	Copper busing II	2
A-17-6	Copper bushing I	2
A-17-7	Flat washer $\Phi 14 \times \Phi 19 \times T2.0$	2
A-17-8	M8 Nylon nut	2
A-17-9	Pedal post supporting seat	1
A-18	Flat washer $\Phi 8.3 \times \Phi 23 \times T2.0$	2
A-19	M10 nylon nut	2
A-20	M10 Hex nut	2
A-21	Lower swing arm set	1
A-21-1	Lower swing arm jointing	1
A-21-2	Bearing	2
A-21-3	Snap ring $\Phi 17$	1
A-21-4	Bearing	2
A-21-5	Bushing	1
A-21-6	Waved washer $\Phi 30$	1
A-22	Pedal post connection	2
A-22-1	Pedal post connection plate set	1
A-22-2	Bearing	2
A-22-3	Snap ring $\Phi 35$	2
A-23	Flat washer	4
A-24	Power wire	1
A-25	Hex screw M8 x 20	4
A-26	Left pedal post	1
A-26-1	Left pedal post	1
A-26-2	Bearing	2
A-26-3	Bearing post	1
A-26-4	Waved washer $\Phi 14.5 \times \Phi 21 \times T0.3$	2
A-26-5	Copper bushing II	2
A-26-6	Copper bushing I	2
A-26-7	Flat washer	2
A-26-8	M8 Nylon nut	2
A-26-9	Pedal post connection seat	1
A-27	Lower swing post set (L)	1
A-27-1	Lower swing post (L)	1
A-27-2	Bearing	2
A-27-3	Snap ring $\Phi 17$	1
A-27-4	Bearing	2
A-27-5	Bushing $\Phi 17 \times \Phi 10.3 \times 39.5$	1
A-27-6	Wellenscheibe $\Phi 30$	1
A-28	Adjustable foot cushion	3
A-29	Left pedal post connection tube front cover	1
A-30	Left pedal post connection tube rear cover	1
A-31	Right pedal post connection tube front cover	1
A-32	Right pedal post connection tube rear cover	1
A-33	Philips screw $\Phi 3 \times 10$	8
A-34	Belt	1
A-35	Belt wheel set	1
A-35-1	Belt wheel	1
A-35-2	Belt wheel flange plate	1
A-35-3	Crank arm	1
A-35-4	Magnet	4
A-35-5	Hex screw with spring washer	4
A-35-6	M6 Nylon Nut	4
A-36	Cross head screw	29
A-37	Generator Flywheel	1
A-38	Control board	2
A-39	Coil set	2
A-40	Generator cable	2
A-41	Tension post set	1
A-42	M8 Hex nut	2
A-43	Hex screw with spring washer M5 x 16	2
A-44	Tension spacer	2
A-45	Tension pole	1
A-46	Computer cable	1
A-47	Chain cover (L)	1
A-48	Chain cover (R)	1

PARTS LIST

REF.	DESCRIPTION	QTY
B	Computer post set	1
B-1	Computer post	1
B-2	Rubber ring	1
C	Handle left connection tube	1
D	Handle right connection tube	1
E	Computer post cover	1
F	Left fixed handle bar set	2
F-1	Handle sleeve	2
F-2	Fixed handle bar (L)	2
F-3	Sensor & wire	2
F-4	M3 x 25	4
H	Left swing arm front	1
I	Left swing arm rear cover	1
J	Right swing arm front cover	1
K	Right swing arm rear cover	1
L	Left pedal post set	1
L-1	Universal bearing set	1
L-2	M14 Hex nut	1
L-3	Pedal post	1
M	Right pedal post set	1
M-1	Universal bearing set	1
M-2	M14 Hex nut	1
M-3	Right pedal post	1
N	Left pedal	1
O	Right pedal	1
P	Left connection	1
P-1	Left connection tube	1
P-2	M10 Hex nut	1
P-3	Adjustable foot cushion	1
Q	Right connection tube set	1
Q-1	Right connection tube	1
Q-2	M10 Hex Nut	1
Q-3	Adjustable foot cushion	1
R	Cushion plate	2
S	Left swing post set	1
T	Right swing post set	1
U	Computer set	1
U-1	Computer	1
U-2	Computer connection	1
U-3	M5 x 12 Phillips screw	4
V	Parts pack	1
V-1	Wrench L4	1
V-2	Wrench L5	1
V-3	Wrench L6	1
V-4	Wrench L8	1
V-5	Wrench	1
V-6	M8 x 40 Truss hex	6
V-7	M8 Nylon nut	6
V-8	Φ3 x 10 Phillips	8
V-9	Hex screw	12
V-10	M8 x 20 Hex screw	6
V-11	Φ8.2 x Φ15.4 x T2.0 Spring washer	4
V-12	Φ14 x 29 x M10 x 16 Truss hex cavity screw	2
V-13	M10 x 15 Truss hex	2
V-14	M10 x 60 Truss hex	2
V-15	M10 Nylon nut	2
V-16	Hex screw with spring washer M5 x 16	12
V-17	Φ8 x 24 x M6 x 15 Truss hex cavity screw	4
V-18	M6 x 12 Truss hex screw	4
V-19	M8 x 25 Allen	4

SERVICEKARTE

U.N.O.
FITNESS

Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulars vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbeleges bei.

Persönliche Daten:

Vorname: _____ Tel. (privat): _____
Name: _____ Tel. (geschäftlich): _____
Straße: _____ Tel. (mobil): _____
PLZ, Ort: _____ E-mail: _____

Geräte-Spezifikation:

Artikel-Bezeichnung: **SCT-3** Kaufdatum: _____
Artikel-Nummer: **11070** Händler: _____
Seriennummer: _____

Fehlerbeschreibung: _____

U.N.O.[®]
FITNESS

Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstraße 51 - 90411 Nürnberg

FAX: +49 (0) 911 975 978 1 - TEL +49 (0) 911 975 978 0

info@benysports.de · www.benysports.de