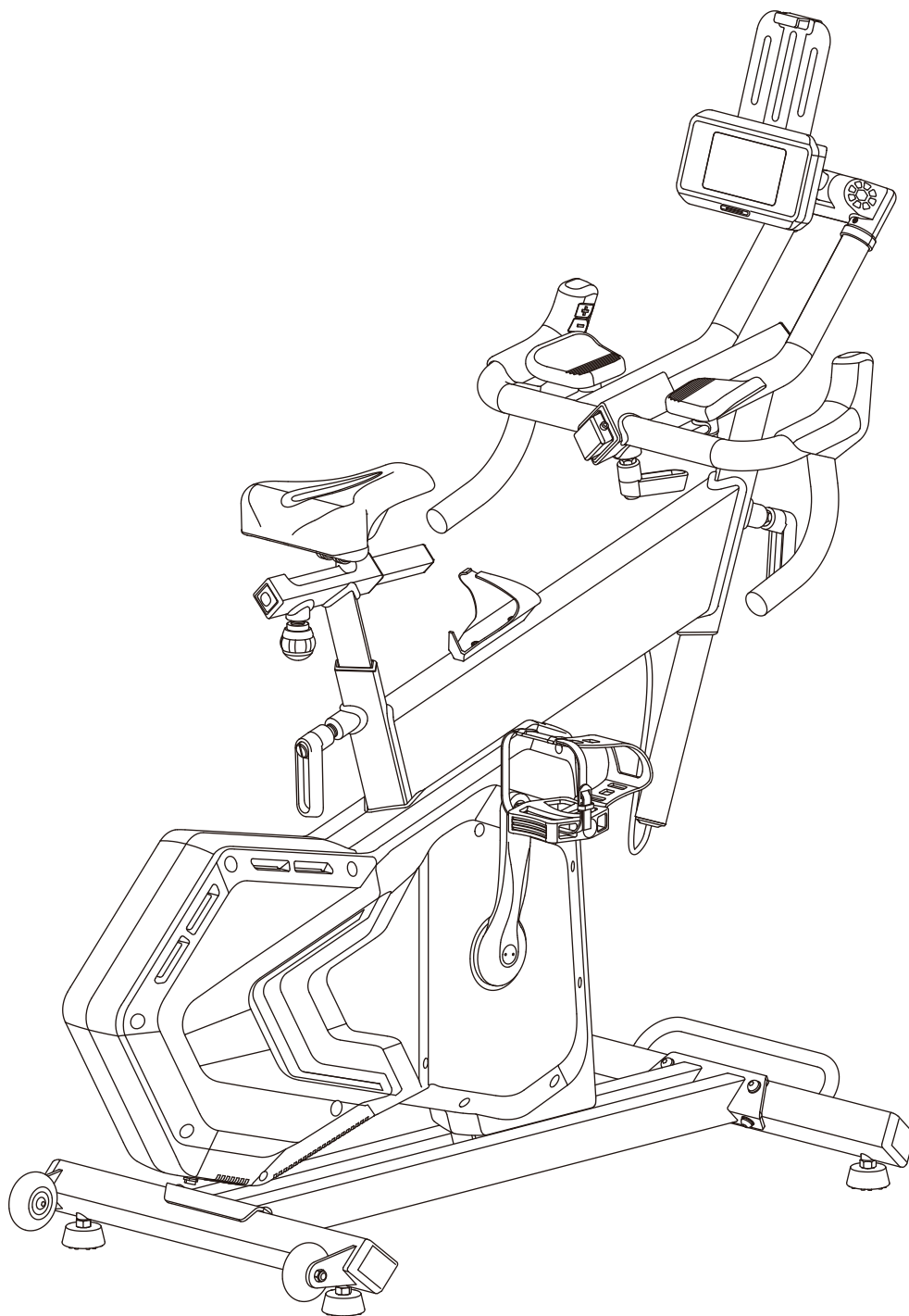


# **RIGER**

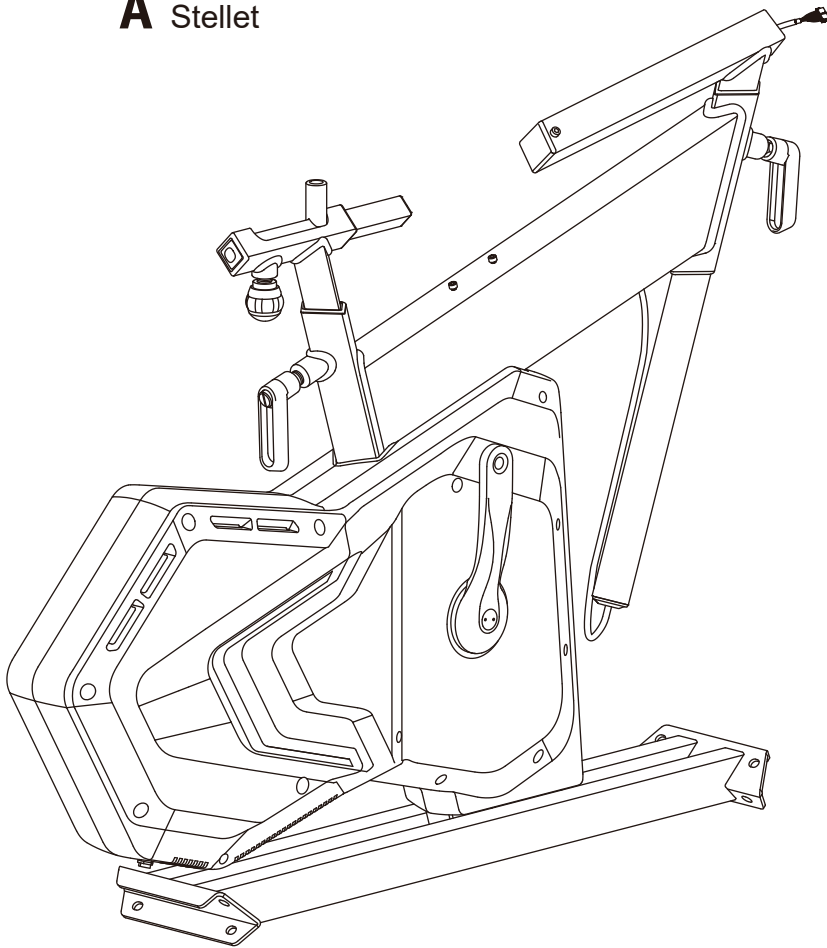
## **SMART BIKE**



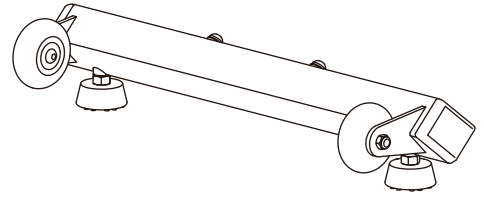
*Manual Dansk*

# Part Liste

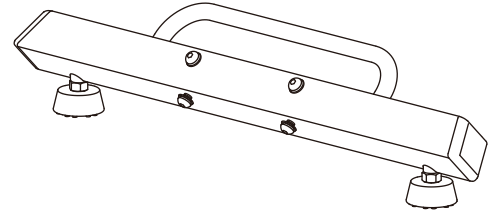
## A Stellet



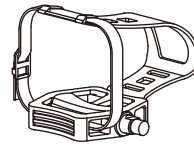
## C Bagerste Fod



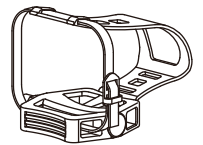
## D Forreste Fod



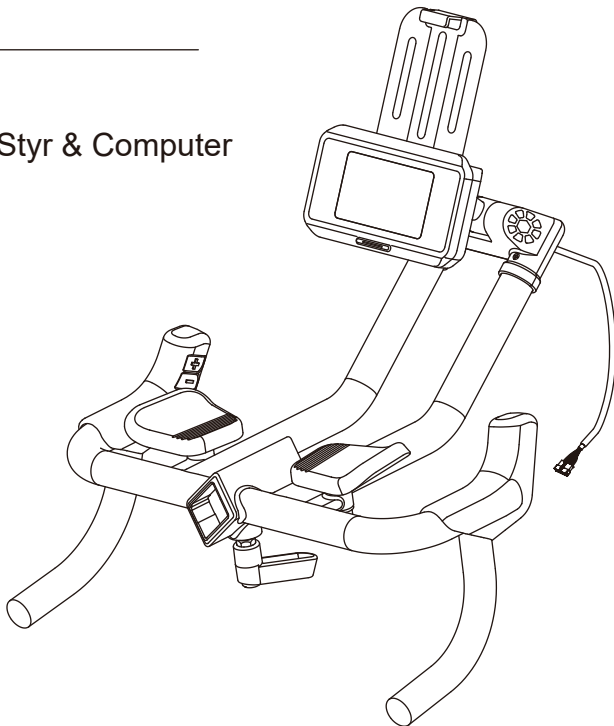
## K (K1) Venstre Pedal



## (K2) Højre Pedal



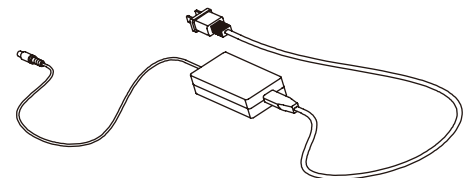
## E Styr & Computer



## H Sadel



## I Strømforsyning



## (B3) Støttefod



## (J8) SKRUE

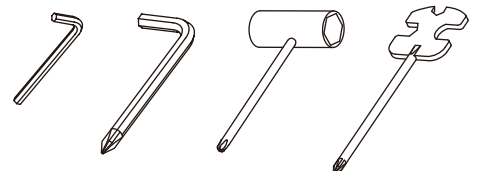


## L Flaske Holder



## Værktøj

4m/m 6m/m

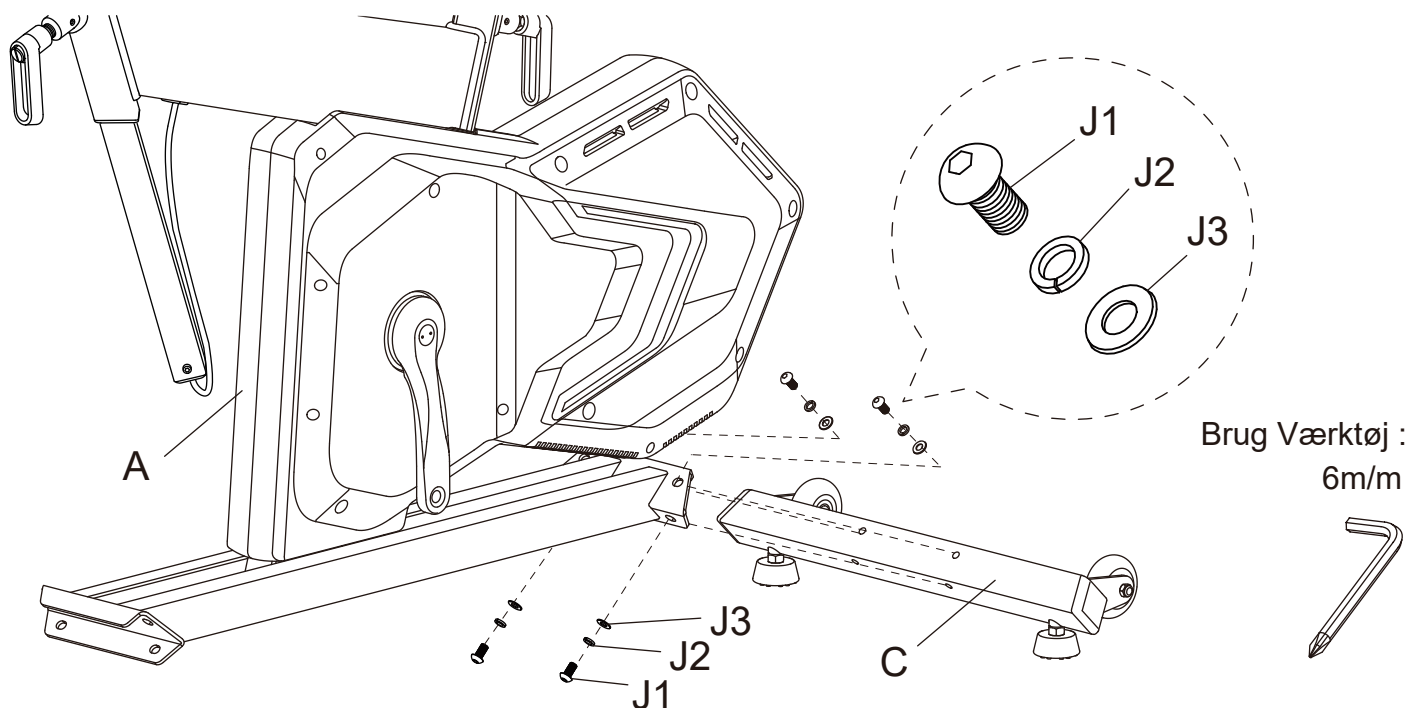


## FIGUR 1

### FIGUR 1 : Samling af den bagerste fod

Step 1. Fjern den præ samlede skrue(J1), fjeder spændeskive (J2), og spændeskive (J3) fra den bagerste fod (C).

Step 2. Sæt den bagerste fod (C) på stellet (A) med skrue (J1), fjeder spænde skive (J2), og spændeskive(J3).

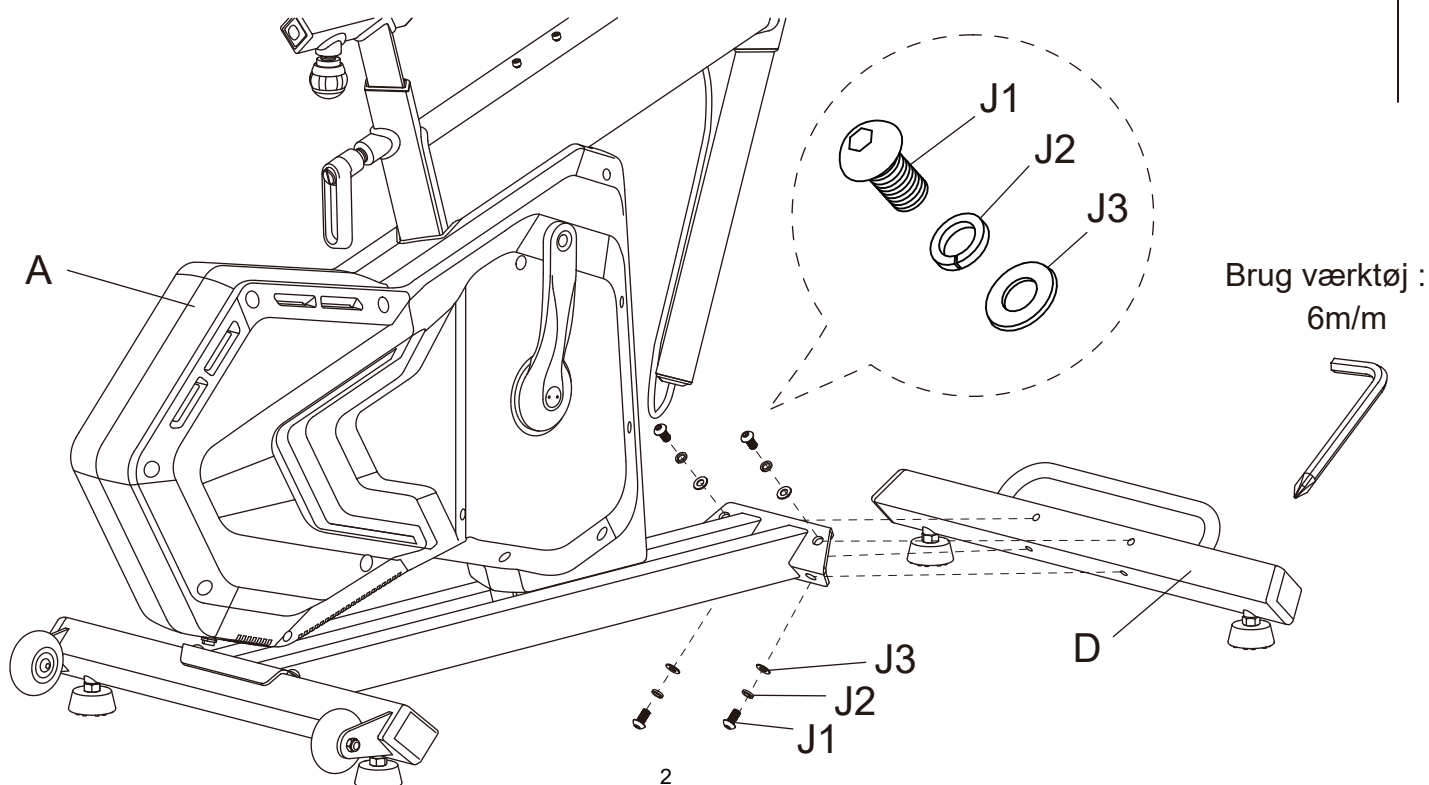


## FIGURE 2

### FIGUR 2 : Samling af den forreste fod

Step 1. Fjern den præ samlede skrue (J1), fjeder spændeskive(J2), og spændeskive(J3) fra den forreste fod (D).

Step 2. Sæt den forreste fod (D) på stellet (A) med skrue (J1), fjeder spændeskive (J2), og spændeskive (J3).

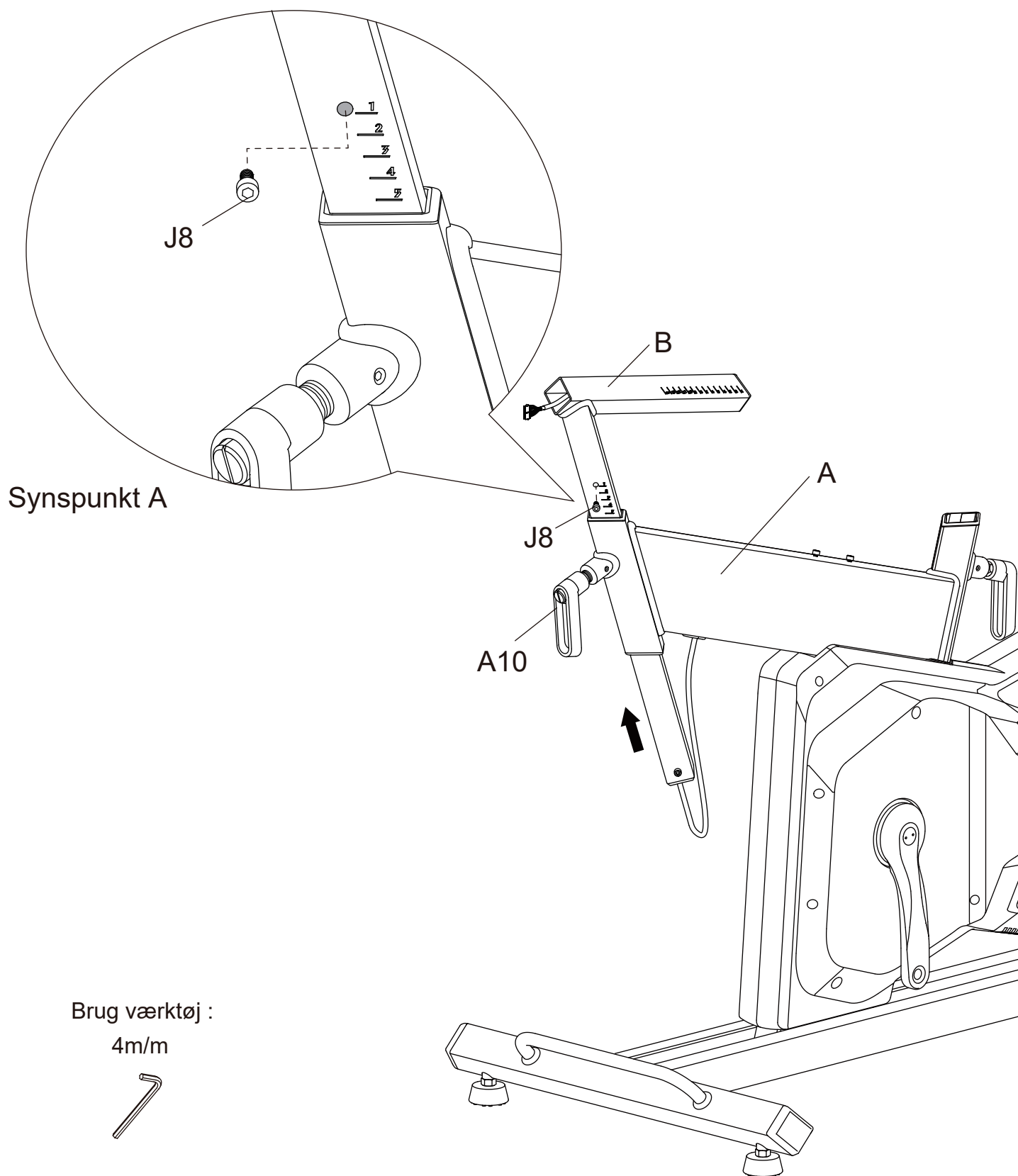


## FIGUR 3

### FIGUR 3: Samling af styrstammen

Step 1. Løsne håndtaget(A10). Derefter træk styrstammen op(B) som vist forneden.

Step 2. Stram skruen (J8) til styrstammen (B).



## FIGUR 4

### FIGUR 4 : Samling af styret

Step 1. Fjern skruen(J8) fra styrstammen(B).

Step 2. Sørg for at det firkantede hule rør på styret (E) flugter med det firkantede rør på den øverste del af styrstammen (B).

Step 3. Brug håndtaget(A10) til at stramme styret (E) til styrstammen(B).

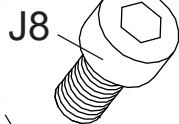
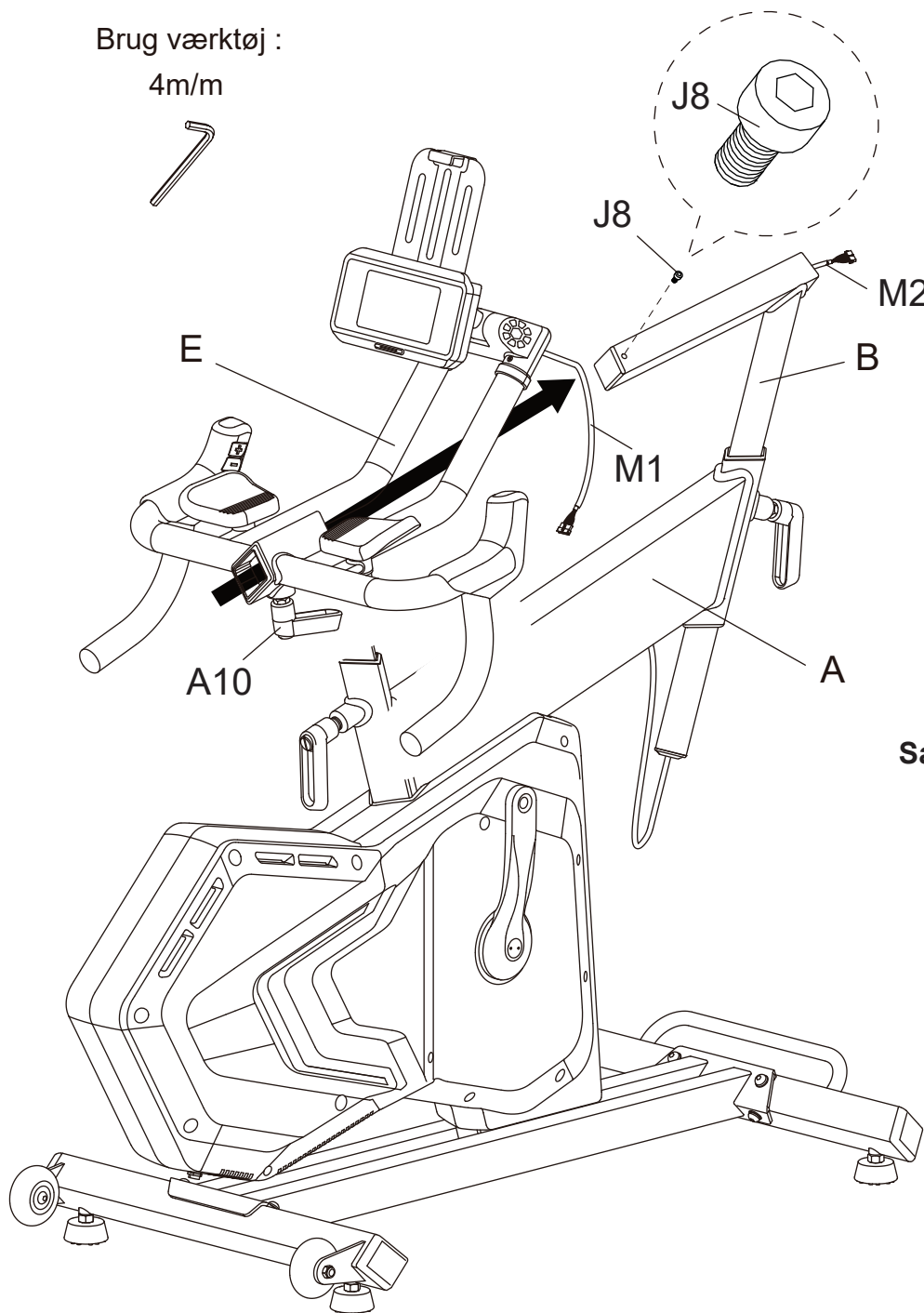
Step 4. Stram skruen(J8) tilbage på styrstammen(B).

Step 5. Forbind stikket(M1) på styret(E) og stikket(M2).

Step 6. Følg synspunkt B ~ D. Brug stiksættet(B3) til at klemme kablet ovenover stikkene. Skub stikket ind i styrstammen (B).

Brug værktøj :

4m/m



J8

M2

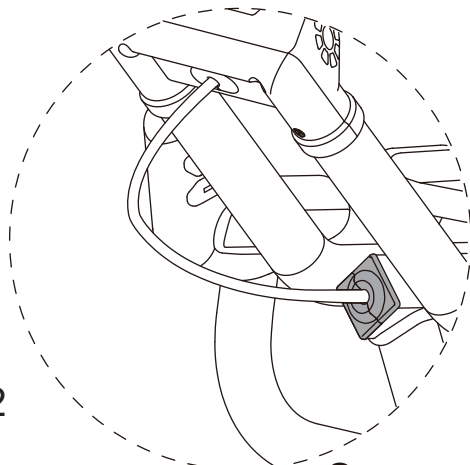
B

M1

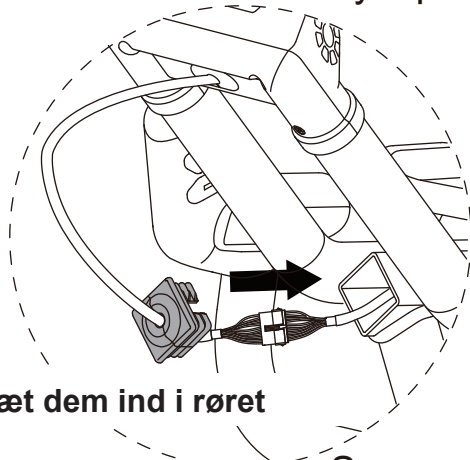
A

A10

E

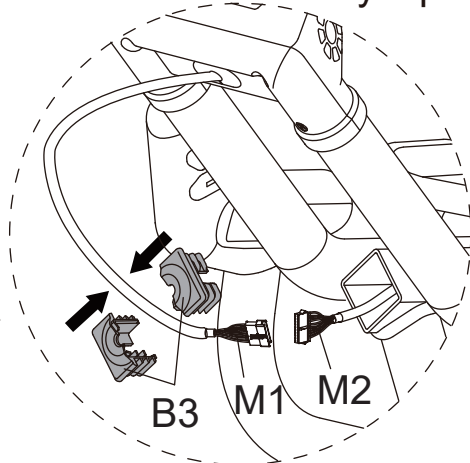


Synspunkt D



Sæt dem ind i røret

Synspunkt C



B3

M1

M2

Synspunkt B

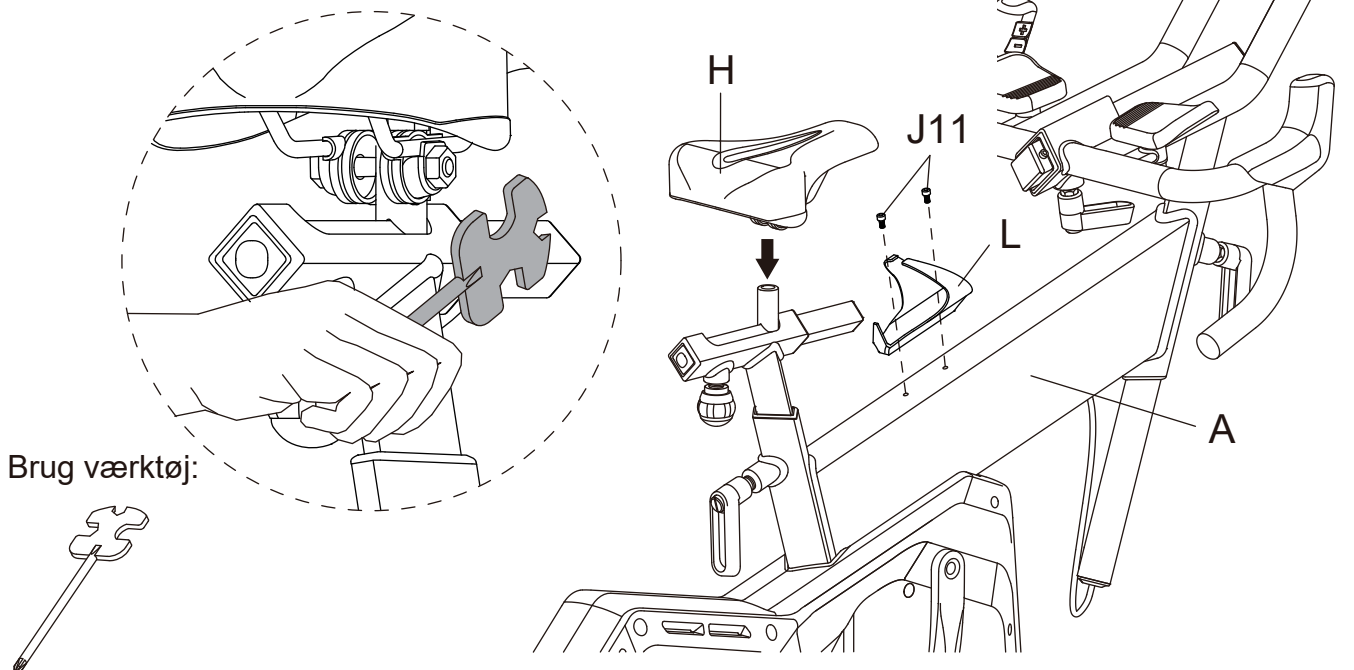
## FIGUR 5

### FIGUR 5 : Samling af flaskeholder og sadel

Step 1. Fjern skruerne(J11) fra stellet (A).

Step 2. Ved hjælp af en skruetrækker, stram flaske holderen (L) på stellet(A) ved brug af de samme skruer(J11).

Step 3. Monter sadlen(H) på sadelpinden og brug værktøjet til at stramme den.



## FIGUR 6

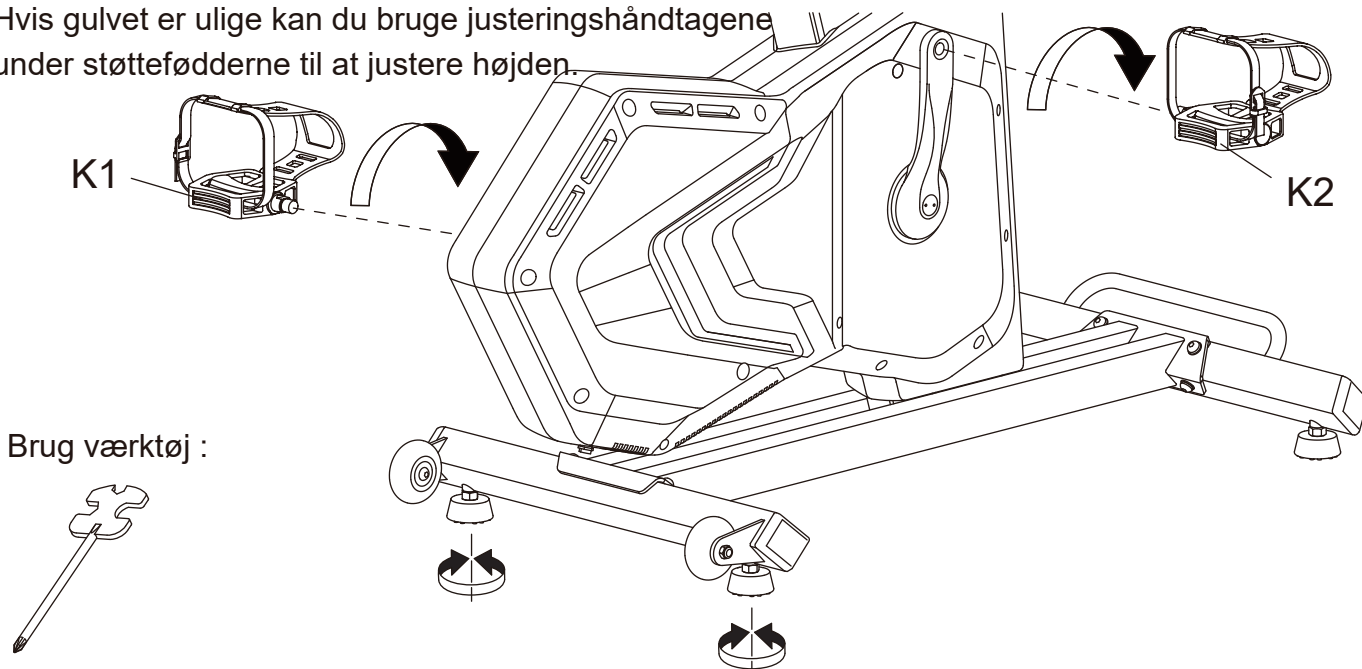
### FIGUR 6 : Samling af pedalen

Note: Lokaliser den venstre og højre pedal. De er markeret med højre(R) og venstre(L) på hver pedal og hver pedal rem for at kunne adskille dem

Step 1. Stram den venstre pedal(K1) imod uret til den venstre krank og den højre pedal (K2) med uret til den højre krank . Brug værktøjet til at stramme hver pedal som meget som muligt.

Step 2. Indsæt pedalremmene i hver pedal. Juster remmene ud fra brugerens skostørrelse på cyklen.

Hvis gulvet er ulige kan du bruge justeringshåndtagene under støttefødderne til at justere højden.

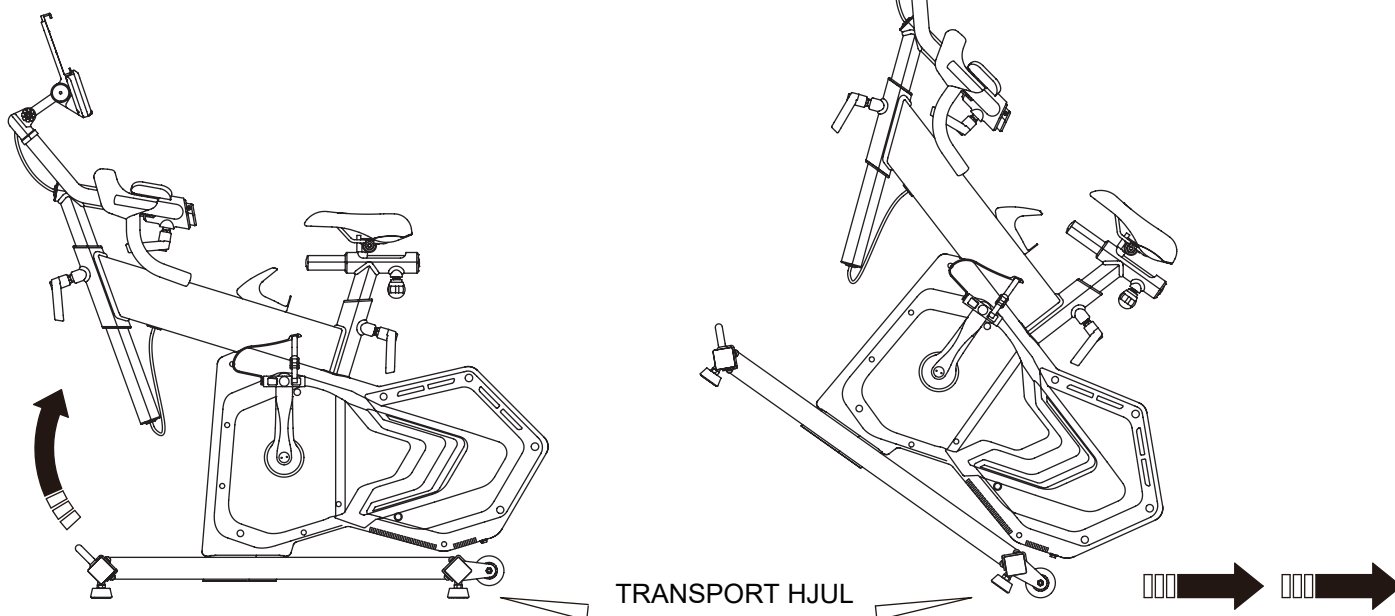


## FIGUR 7

### FIGUR 7 : Transport af cyklen

Hvis cyklen skal flyttes, så løft op i den bagerste fod indtil de forreste transport hjul rører jorden. Du kan nu rulle cyklen hvorhen du vil. Efter flytningen, sæt cyklen forsigtigt ned og juster støttefodderne hvis nødvendigt.

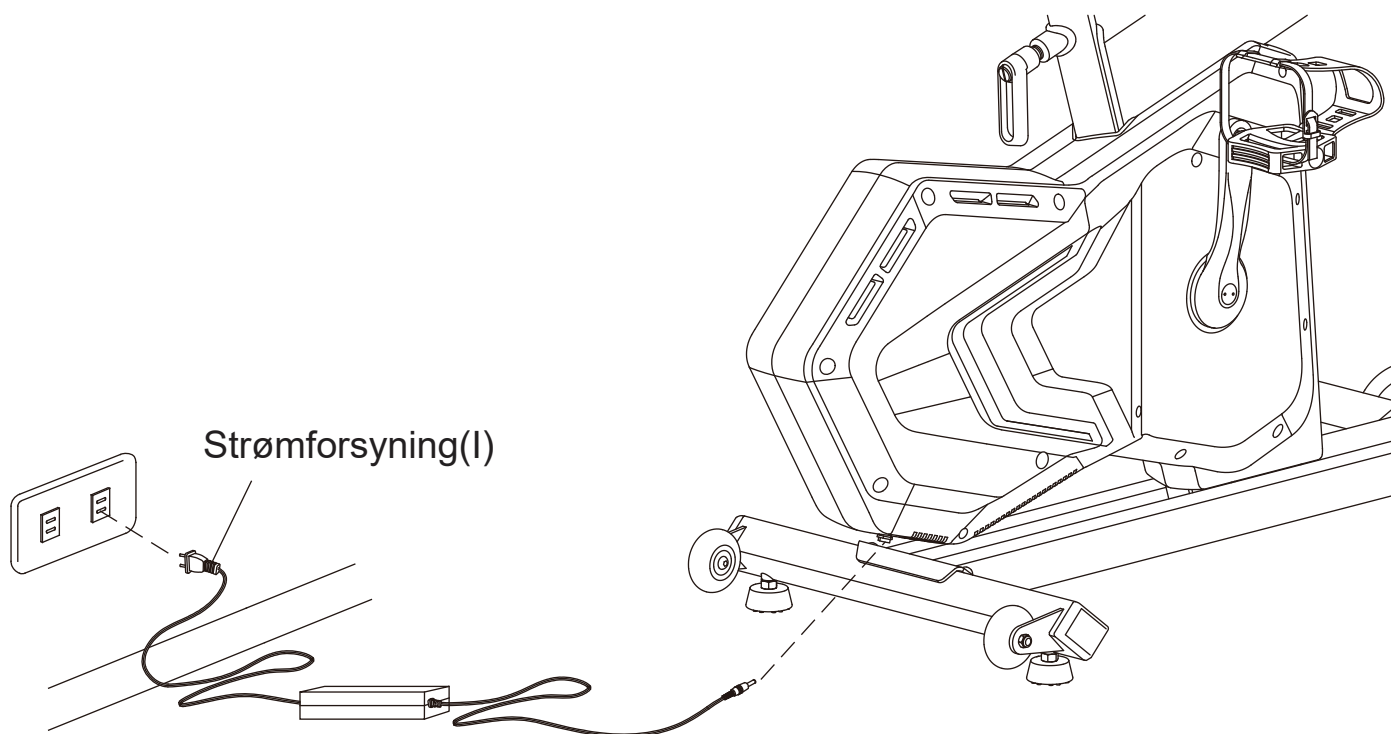
**ADVARSEL:** prøv aldrig at løfte cyklen alene. Spørg efter hjælp hvis nødvendigt og prøv aldrig at løfte maskinen hvis du har medicinske problemer.



## FIGUR 8

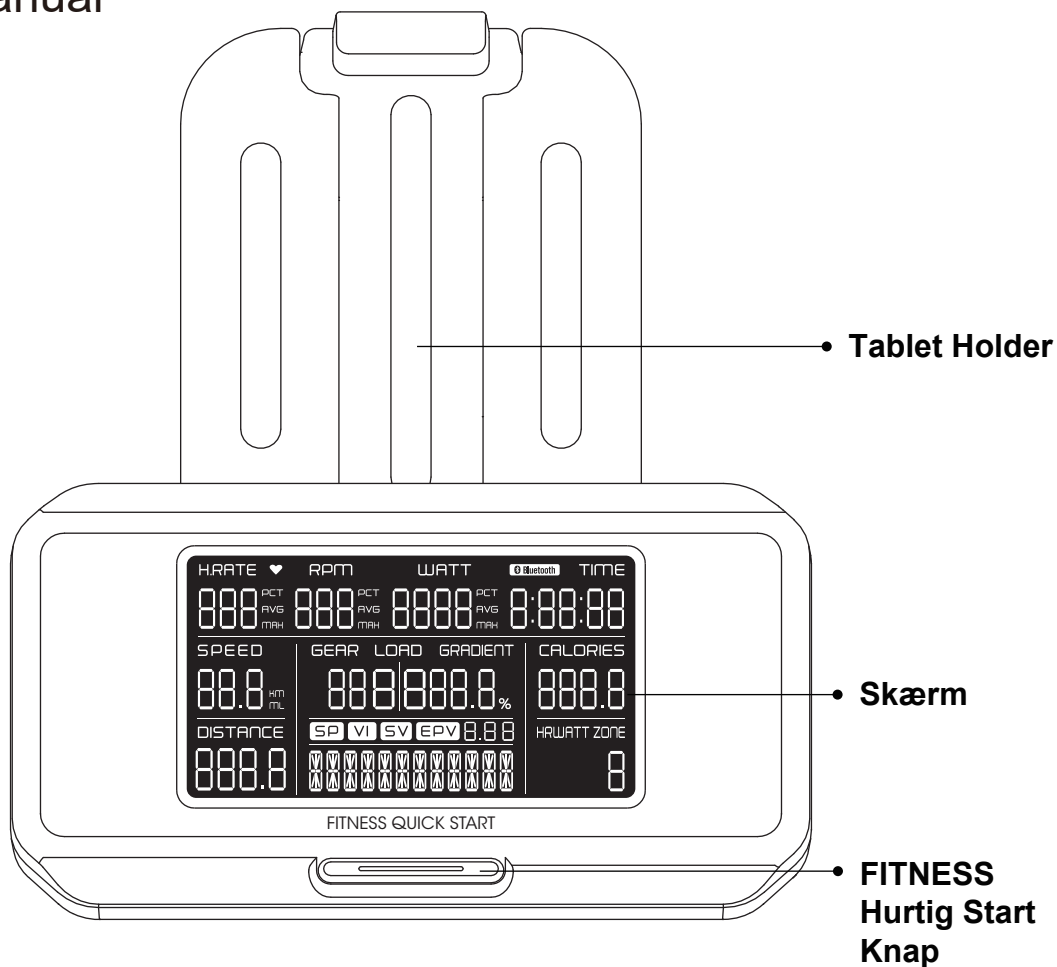
### FIGUR 8 : Strømforsyningen

Strømforsyning(I), er der et strømforsynings hul bag på maskinen.

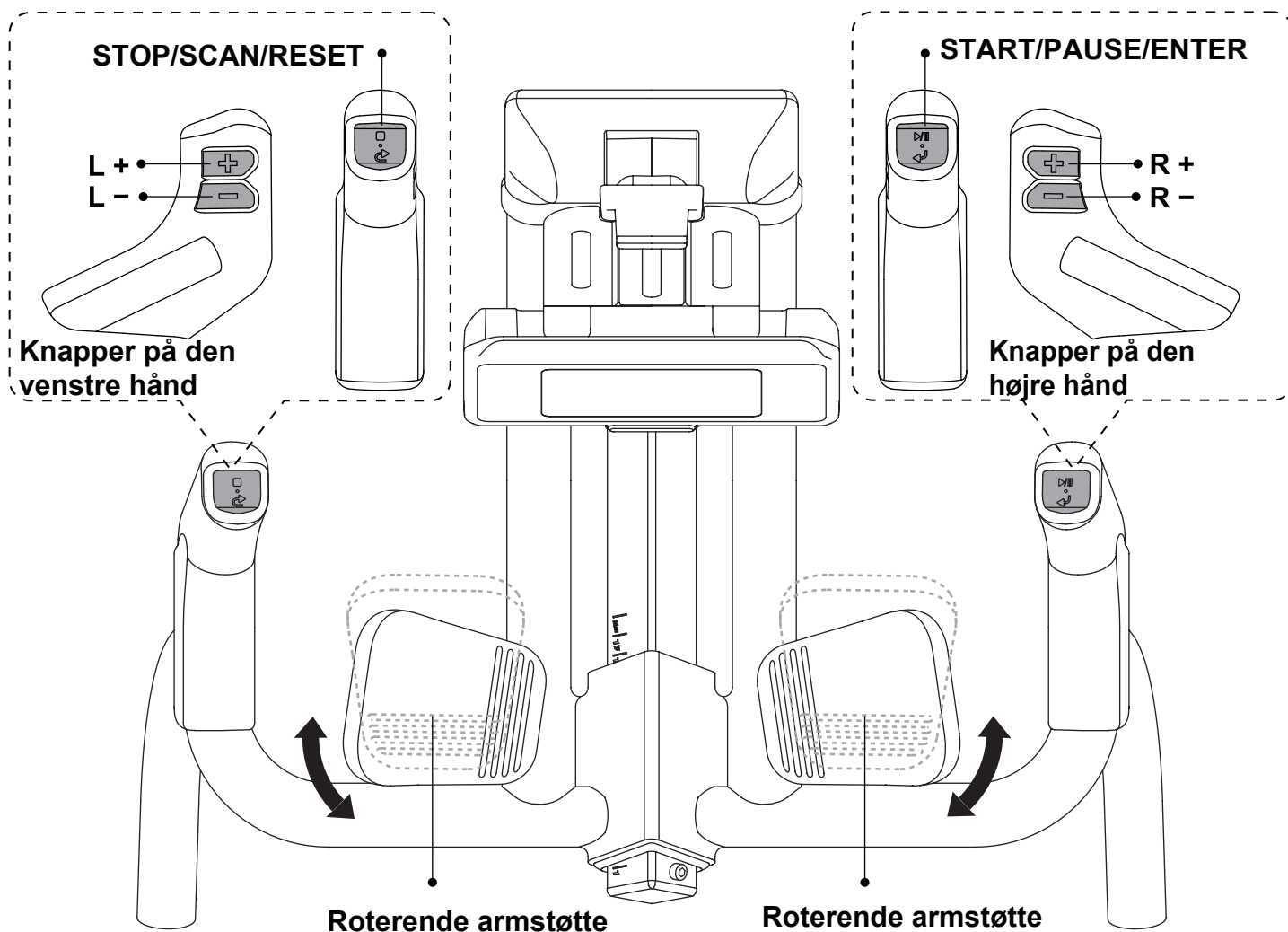


# Computer manual

## Computer



## Smart Styr





## Knappernes funktioner



QUICK START : Tryk her for at begynde at cykle i Fitness Control.



START/PAUSE/ENTER: Under standby, tryk her for at indtaste brugerdata eller vælge mode.  
Under træning, tryk her for at starte eller pause træningen



STOP/SCAN/RESET: Under standby, tryk her for at vende tilbage til sidste trin.

Under træning, tryk her for at se de forskellige typer træningsdata

Når træningen er på pause, tryk her for at afslutte træningen og se opsamlingen(se.p14)

Tryk i lang tid for at genstarte computeren



L + : Tryk her for at øge data



L - : Tryk her for formindske data



R + : Tryk her for at øge data



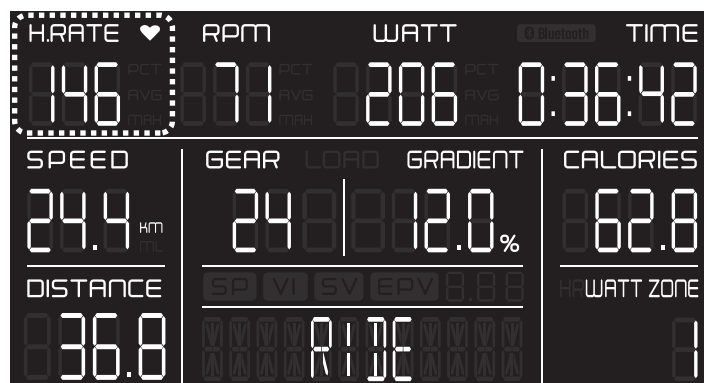
R - : Tryk her for formindske data

## Data på skærmen

Data	Forklaring	Rækkevidde	Målt i
TIME	Tid	0:00:00-9:59:59	Sekunder
RPM	Kadence	0-999	RPM
WATT	Pedal kraft	0-9999	WATT
H.RATE	Puls	0-999	N/A
SPEED	Hastighed	0-99.9	Km i timen (km/t)
DISTANCE	Distance	0-999.9	km
CALORIES	Kalorier	0-999.9	Kalorier
HR ZONE	HR Zone	1-5	N/A
WATT ZONE	Watt Zone	1-6	N/A
GEAR	Virtuel Gear	1-24	N/A
GRADIENT	Virtuel stigning	0-15	Procenter(%)
LOAD	Modstands intensitet	1-80	N/A
SP	Standardized Power	0-999	WATT
VI	Varying Intensity	0-9.99	N/A
SV	Strength Value	0-9.99	N/A
EPV	Exercise Pressure Value	0-999	N/A

## Puls modtager

Kompartibel med 5.3kHz/Bluetooth/ANT+ Pulsmåler



# Indtastning af bruger data

Vælg bruger 1 ~ 4

Indtast brugerens højde/vægt/alder/FTP

Brug  for at justere data ; Tryk  for at komme videre til næste trin

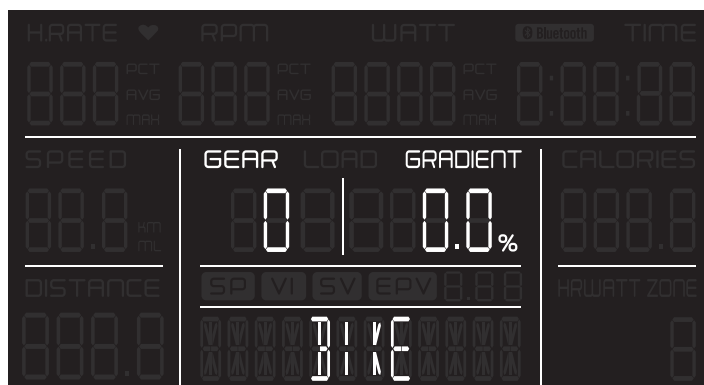
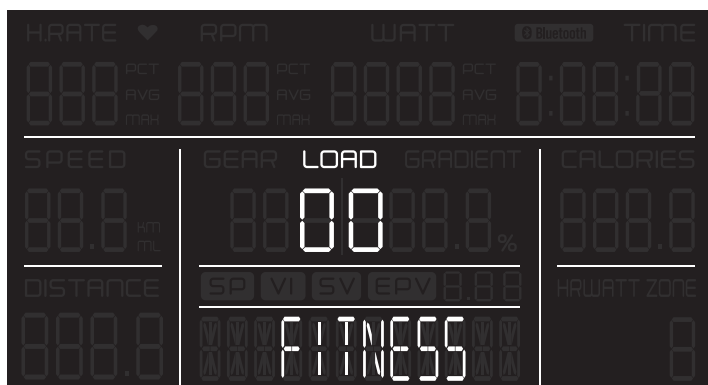
\*\*Bemærk : Vægt vil påvirke modstanden af BIKE CONTROL

## Modstands mode

Efter indtastning af brugerdata, kan du vælge modstand kontrol ved at  Tryk  for at færdiggøre.

Fitness Mode

Bike Mode



Modstandsjustering: 1~80 Modstand



Modstandsjustering: 1~24 Virtuel Gear

0~15% Virtuel Stigning


\*\* Modstand baseret på Gear/Stigning/Vægt/kandence

## Programmer

- Quick start
- FTP Mode
- Erg Mode
- Bluetooth Mode

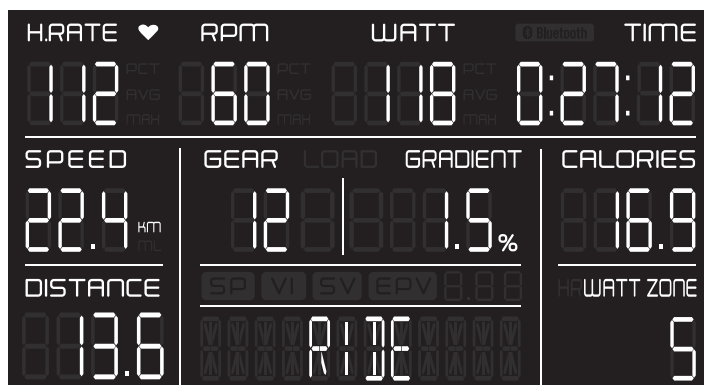
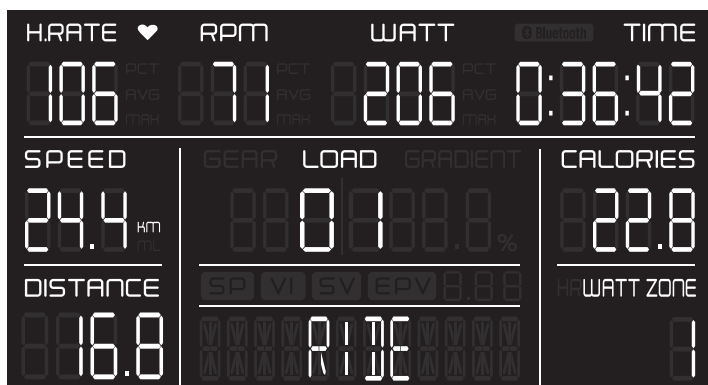
Efter opsætning af modstands mode, kan du vælge trænings mode ved at  ; Tryk  for at færdiggøre.

- Quick start

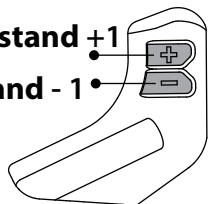
Tryk  For at starte. Derefter kan du cykle frit og selv bestemme modstanden.

Fitness Mode

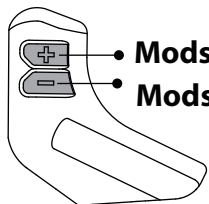
Bike Mode



Modstand +1  
Modstand -1

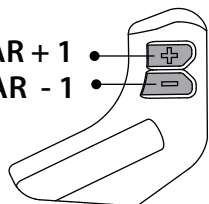


Venstre Hånd

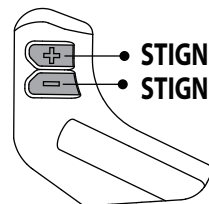


Højre Hånd



GEAR + 1  
GEAR - 1





Venstre hånd




Højre hånd

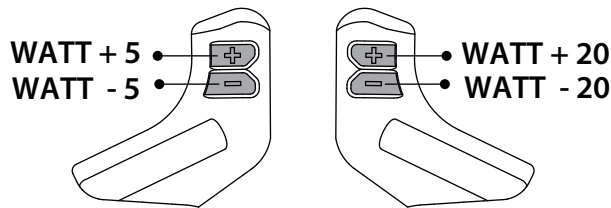
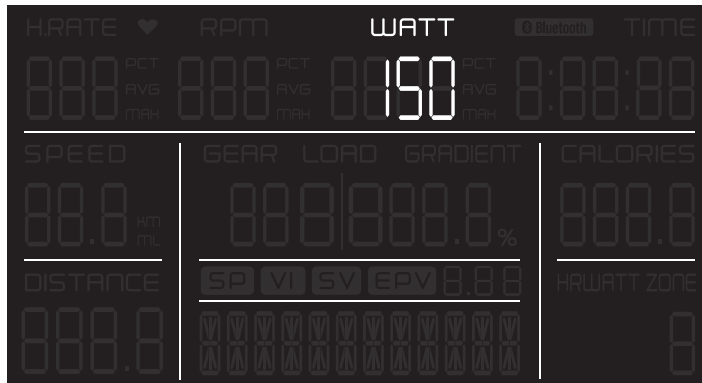
Under træning, tryk  for at pause; tryk  For at starte træningen igen.

For at afslutte træningen, tryk  For at pause, tryk  For at afslutte træningen.

Opsamling(se S.14) vises. Tryk  Igen for at gå tilbage til valg af tilstand

● **ERG MODE (Watt)**

Tryk  For at justere den faste watt til at starte med.



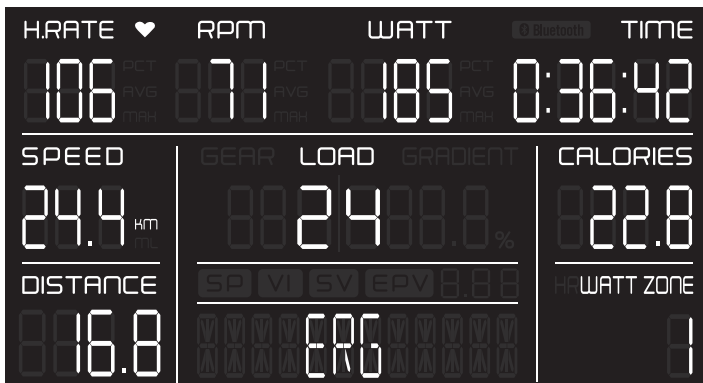
**Venstre hånd      Højre hånd**

Efter opsætningen af den faste watt tryk  for at starte træningen.

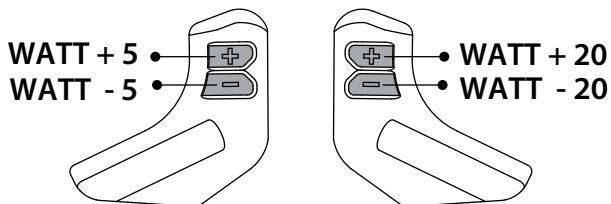
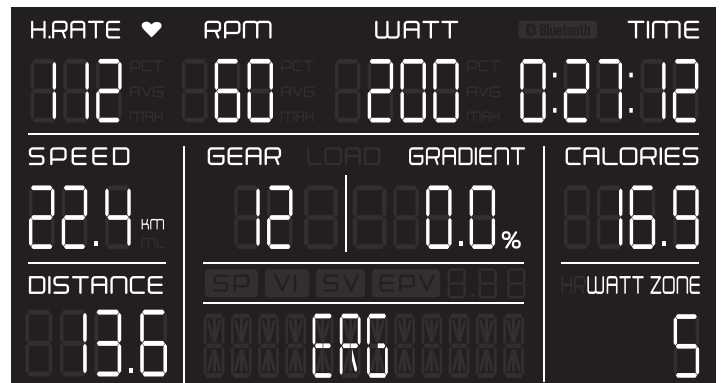
**Den automatiske modstand vil ændres når du cykler over 30 RPM**

Under træningen, tryk  For at justere den faste watt.

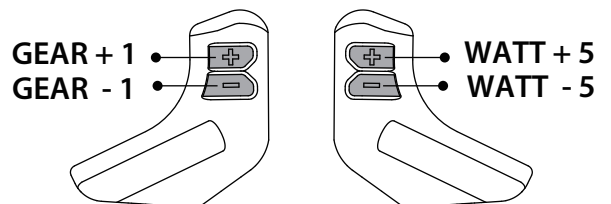
**Fitness Mode**





**Bike Mode**






**Venstre hånd      Højre hånd**



**Venstre hånd      Højre hånd**


Under træningen, tryk  for at pause; tryk  for at starte træningen igen.

For at afslutte træningen, tryk  for at pause, tryk  for at afslutte træningen.

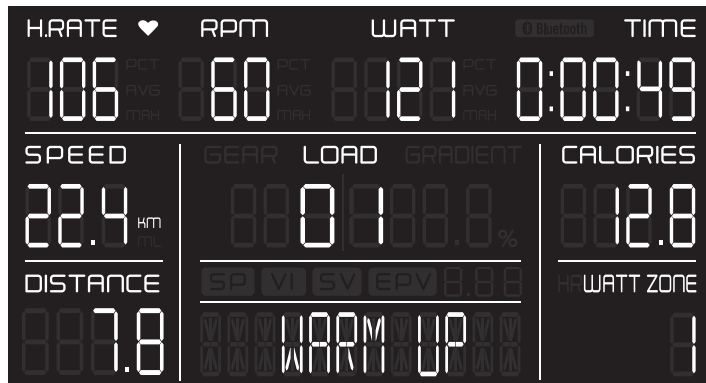
Opsamling (se S.14) vises. Tryk  igen for at gå tilbage til valg af tilstand

● **FTP TEST Mode** Vær opmærksom på at denne test er meget hård

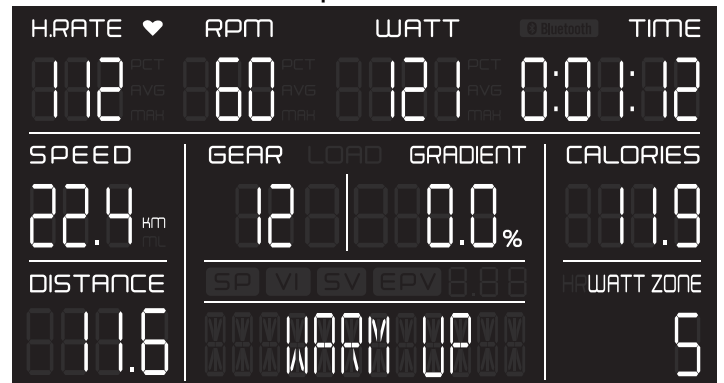
Functional Threshold Power (FTP) er en måling baseret på data fra effektmålere. FTP kan give dig et indblik i din præstationsevne.

Tryk  for at starte. Der er først 2 minutters opvarmning

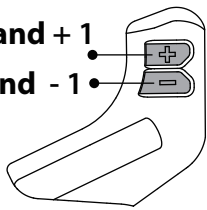
**Fitness Mode**



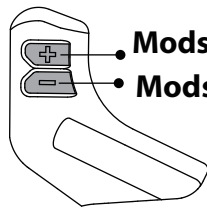
**Bike Mode**



Modstand + 1  
Modstand - 1

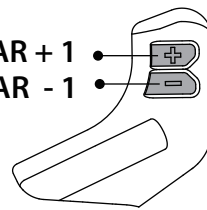


Venstre hånd

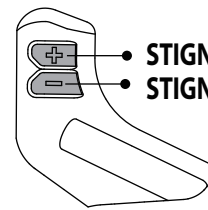


Højre hånd

GEAR + 1  
GEAR - 1



Venstre hånd



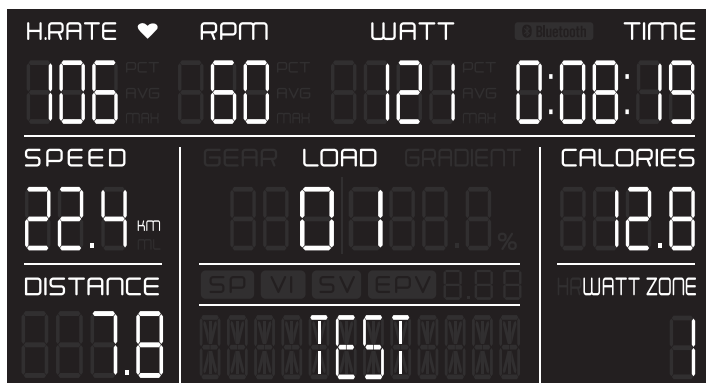
Højre hånd

Modstand + 5  
Modstand - 5

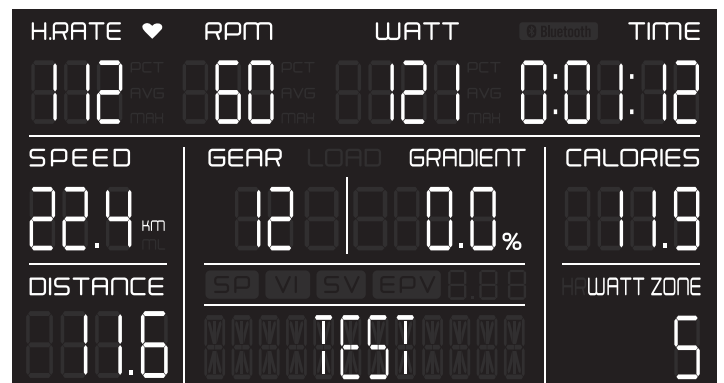
STIGNING + 0.5%  
STIGNING - 0.5%

Derefter er det den 20 minutter lange TEST. Cykl venligst så hurtigt du kan i 20 minutter.

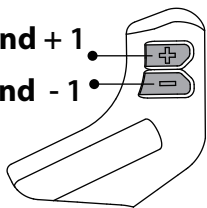
**Fitness Mode**



**Bike Mode**

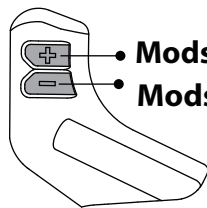


Modstand + 1  
Modstand - 1



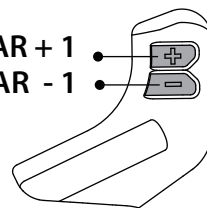
Venstre

hånd Højre hånd

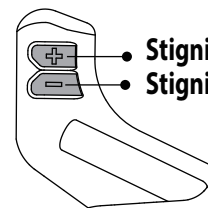


Modstand + 5  
Modstand - 5

GEAR + 1  
GEAR - 1







Venstre hånd



Højre hånd

Stigning + 0.5%  
Stigning - 0.5%

Under træningen, tryk  For at pause; tryk  For at starte træningen igen.


For at slutte træningen, tryk  for at pause, tryk  For at afslutte træningen.

Opsamling (se S.14) Viser. Tryk  igen for at gå tilbage til valg af tilstand

Når du har færdiggjort den 20 minutter lange TEST, vil din FTP blive gemt i bruger data hvis du har valgt BRUGER 1~4.

## ● FTMS Mode (Bluetooth)

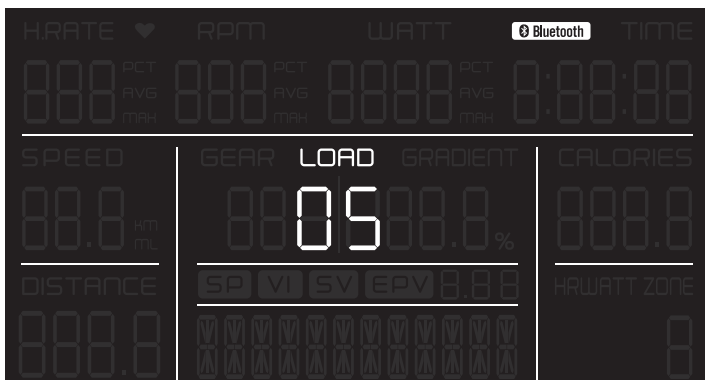
Tryk

Tryk  for at starte bluetooth forbindelsen

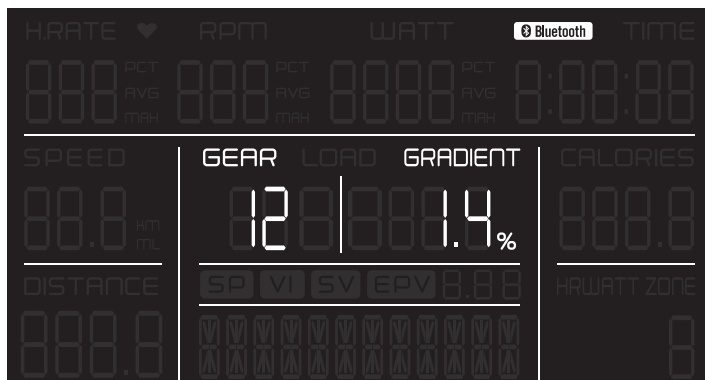
Du kan finde bluetooth nummeret til denne computer i appen

Du kan tjekke bluetooth nummeret på bagsiden af computeren

### Fitness Mode



### Bike Mode



Computeren vil vurdere om den er tilfreds med den modstands - mode som du har valgt

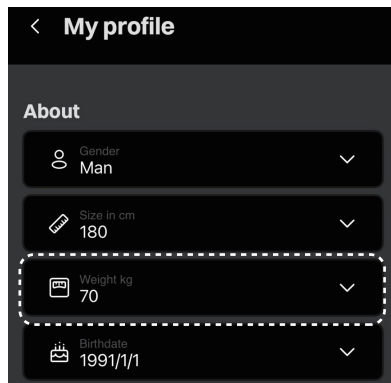
Hvis ikke vil den ændre modstands-mode automatisk  
Venligst indtast den samme brugervægt på computeren og i appen

Dette vil hjælpe appen og computeren med at beregne dataene korrekt

Tag KINOMAP som et eksempel.



VÆGT ↑



← VÆGT

Eksempel: Kinomap

Du kan finde fitness/cyklings i App store eller Google Play.


Du kan finde apps som for eksempel KINOMAP, Zwift mm

Bemærk venligst at disse apps er produceret af en tredjepart,

Vi kan ikke gøres ansvarlige for tilgængelighed, funktionalitet eller indhold af disse programmer.

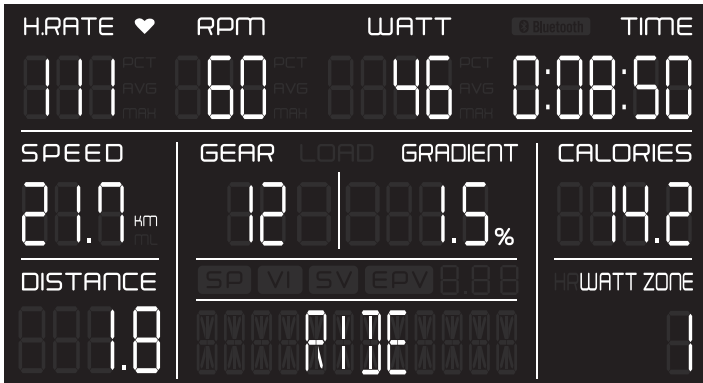


● **Data vist under træning** (for trænings-mode ikke FTMS)

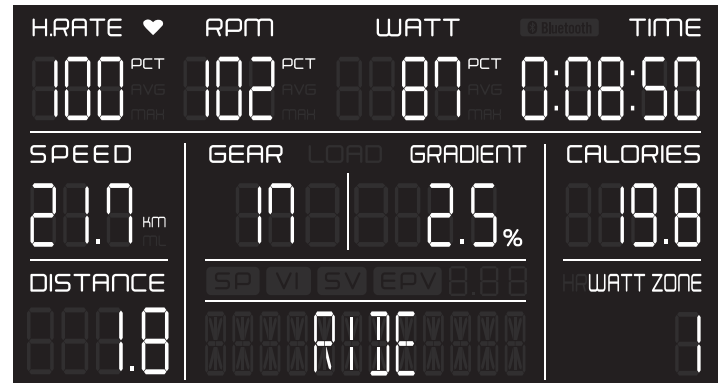
Under træningen 

Du kan ændre måden PULS/RPM/WATT vises på skærmen

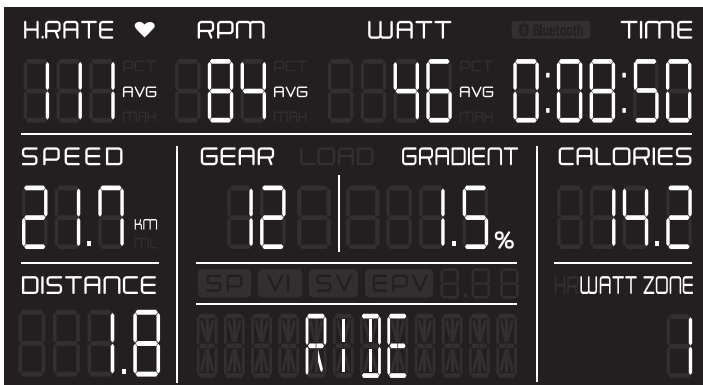
**H. – Instant Display**



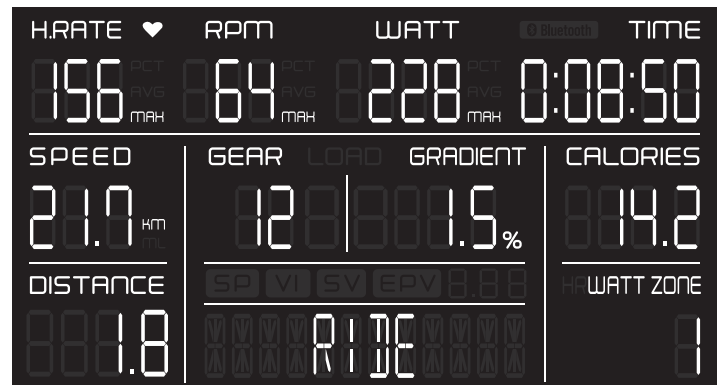
**- Procent Display**



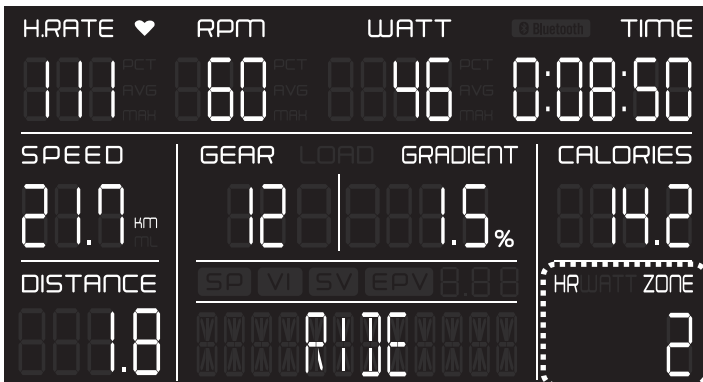
**- 3 Seconds Moving Average**



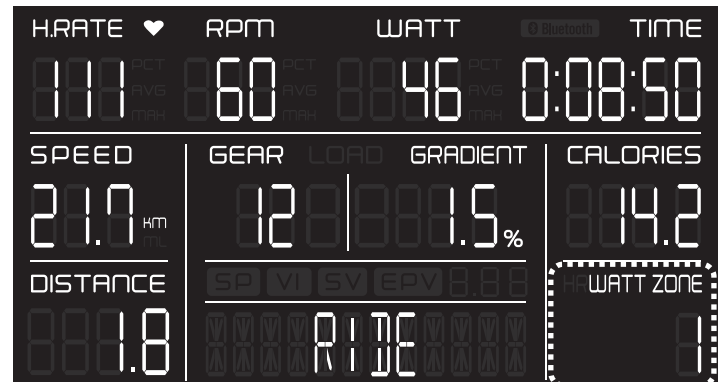
**- Max Data**



Under træning, HR Zone & Watt Zone vil automatisk scanne hvert 5 sekund



**HR ZONE ↑**



**WATT ZONE ↑**

**WATT ZONE** :Baseret på din pedal kraft og din FTP, vil computeren vise dig den Watt ZONE du er i

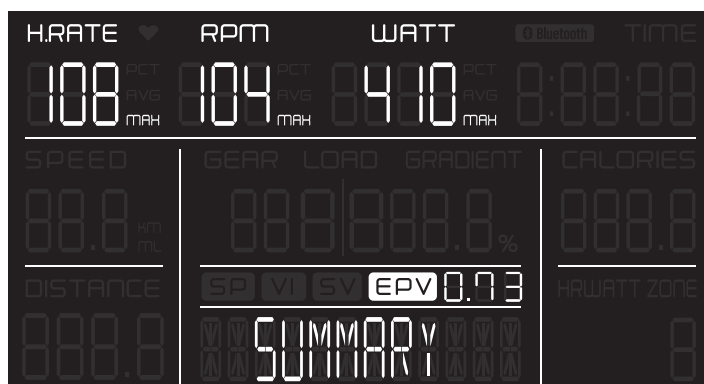
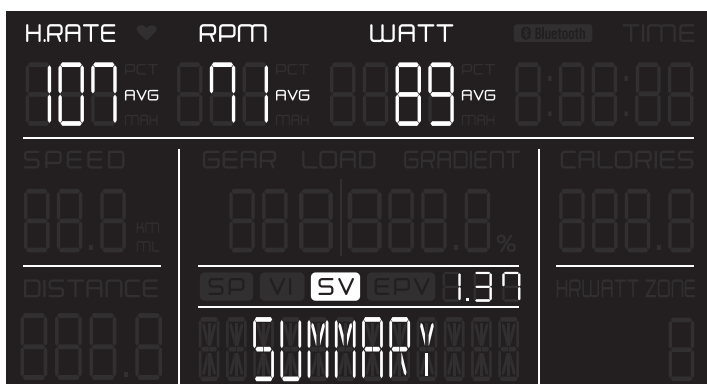
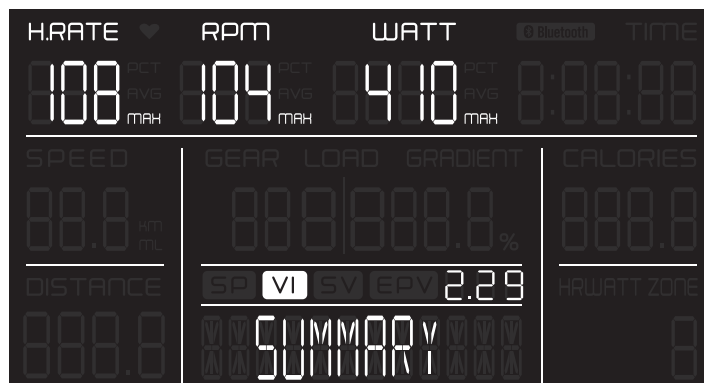
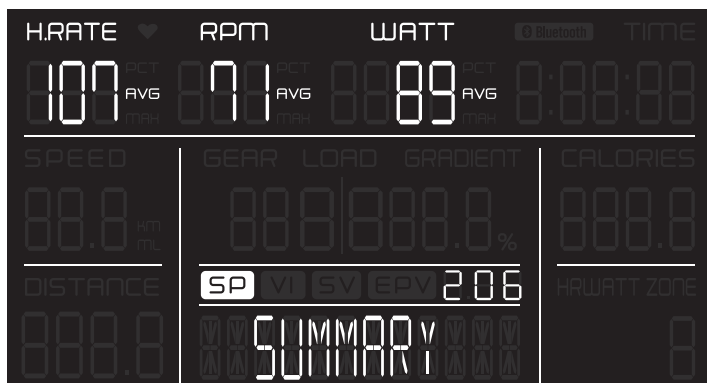
ZONE	Training Type	Pedaling Watt to FTP (%)
ZONE 1	Recovery	Under 55%
ZONE 2	Endurance	56-75%
ZONE 3	Speed	76-90%
ZONE 4	Theshold	90-105%
ZONE 5	VO2 MAX	106-120%
ZONE 6	Anaerobic	Over 120%

**HR ZONE** : Baseret på din puls og din alder, vil computeren vise dig den HR ZONE du er i

ZONE	BODY STATUS	HR to Max Recommend HR
ZONE 1	Warm Up	50%-60%
ZONE 2	Easy	60%-70%
ZONE 3	Aerobic	70%-80%
ZONE 4	Threshold	80%-90%
ZONE 5	Max	90%-100%

### ● Opsamling efter træning

Opsamlingen vil skanne sig selv som vist nedenunder



**Standardized Power (SP)** : Statistisk beregning af den gennemsnitlige effekt, der kan indikere træningsudmattelsen af denne træning.

**Varying Index (VI)** : Sammenligner Standardized Power med Average Power.

**Strength Value (SV)** : Sammenligner Standardized Power til din FTP.

**Exercising Pressure Value (EPV)** : Hvor stor en træthed du pådrager din krop efter denne træning.

**RIDER**  
**SMART BIKE**

Importør: Fitnessgruppen A/S [www.fitnessgruppen.dk](http://www.fitnessgruppen.dk)