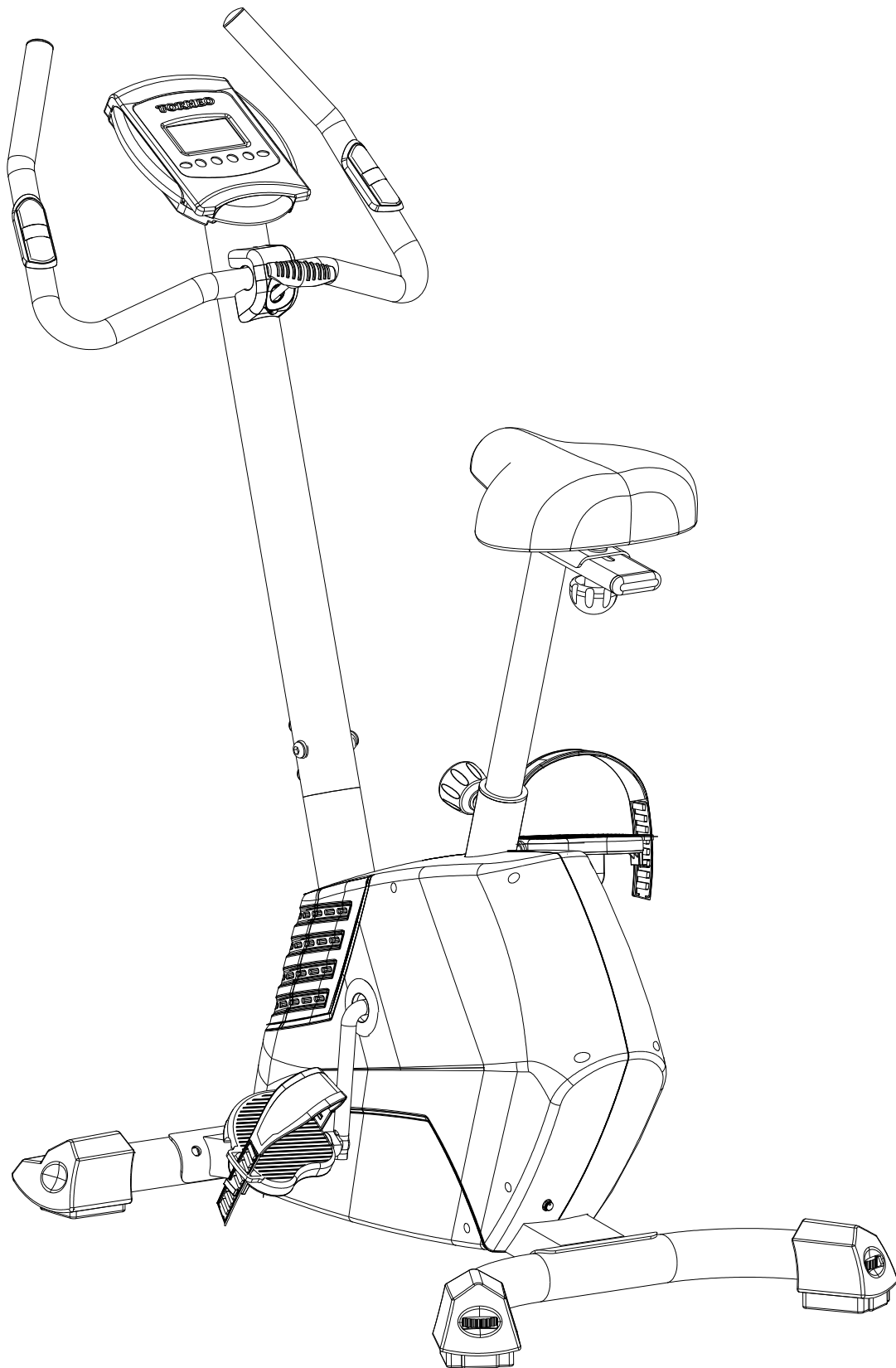
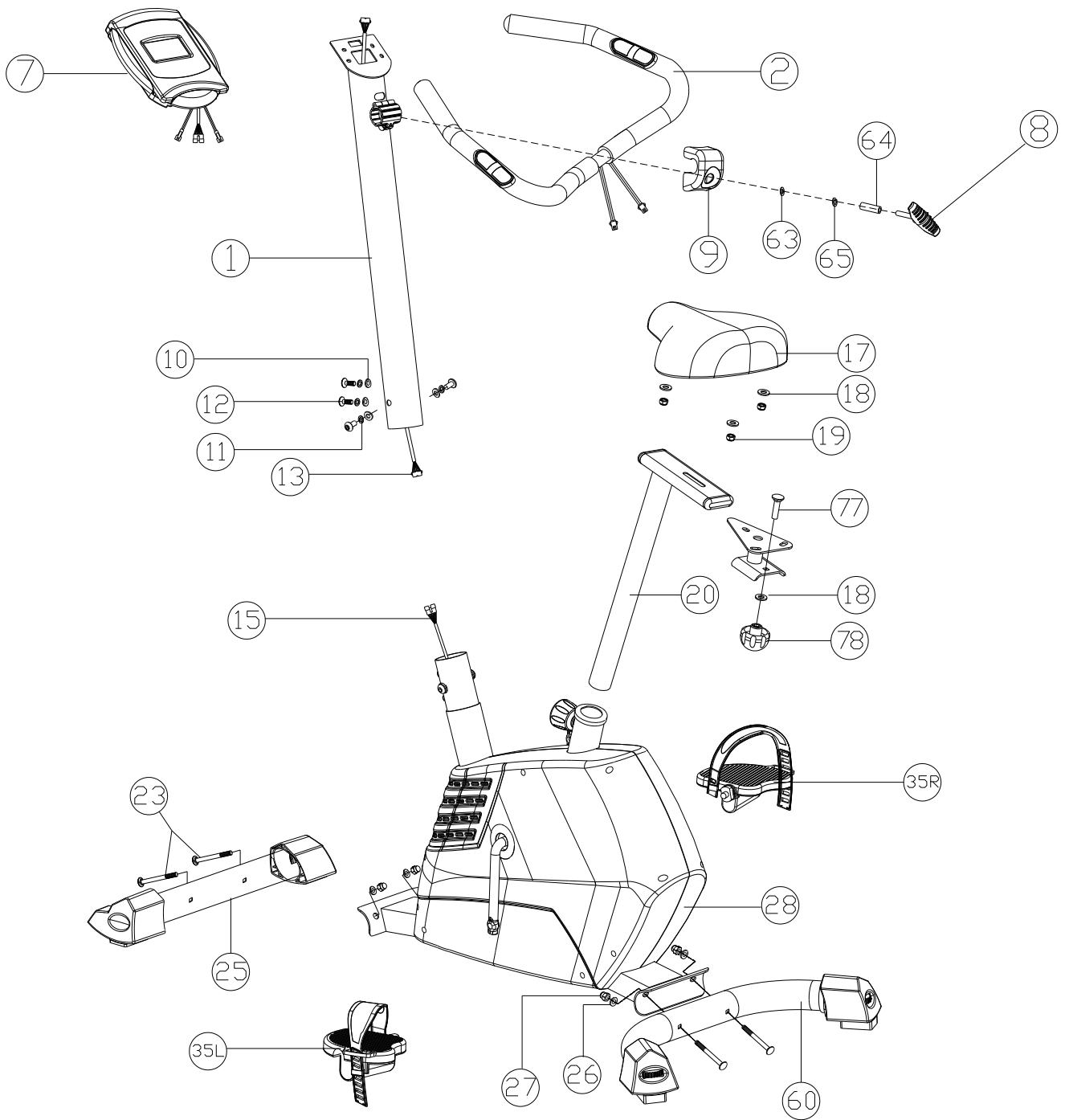




## UB 25



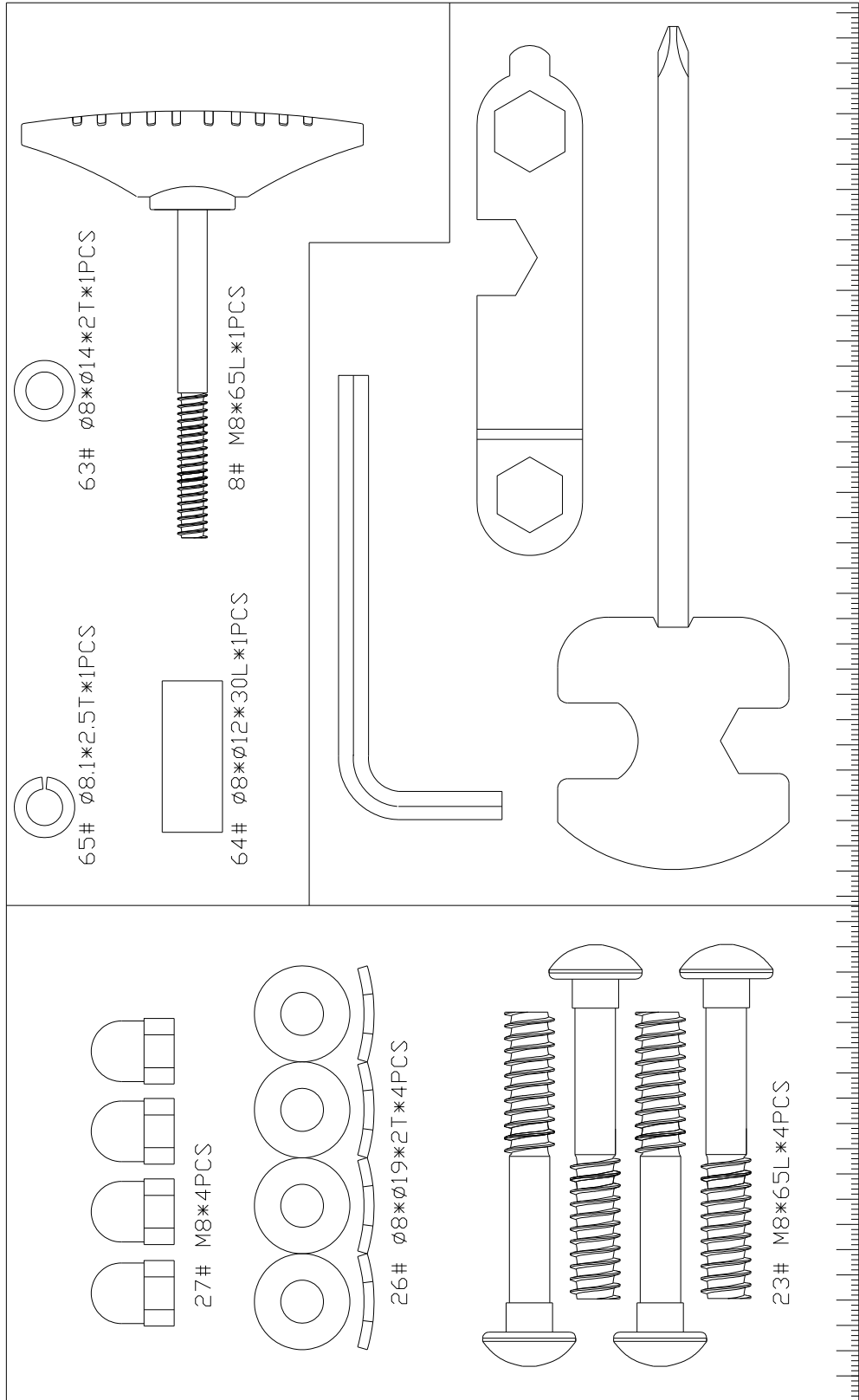






# DELELISTE OG VERKTØY

## RB01M Screws And Tools



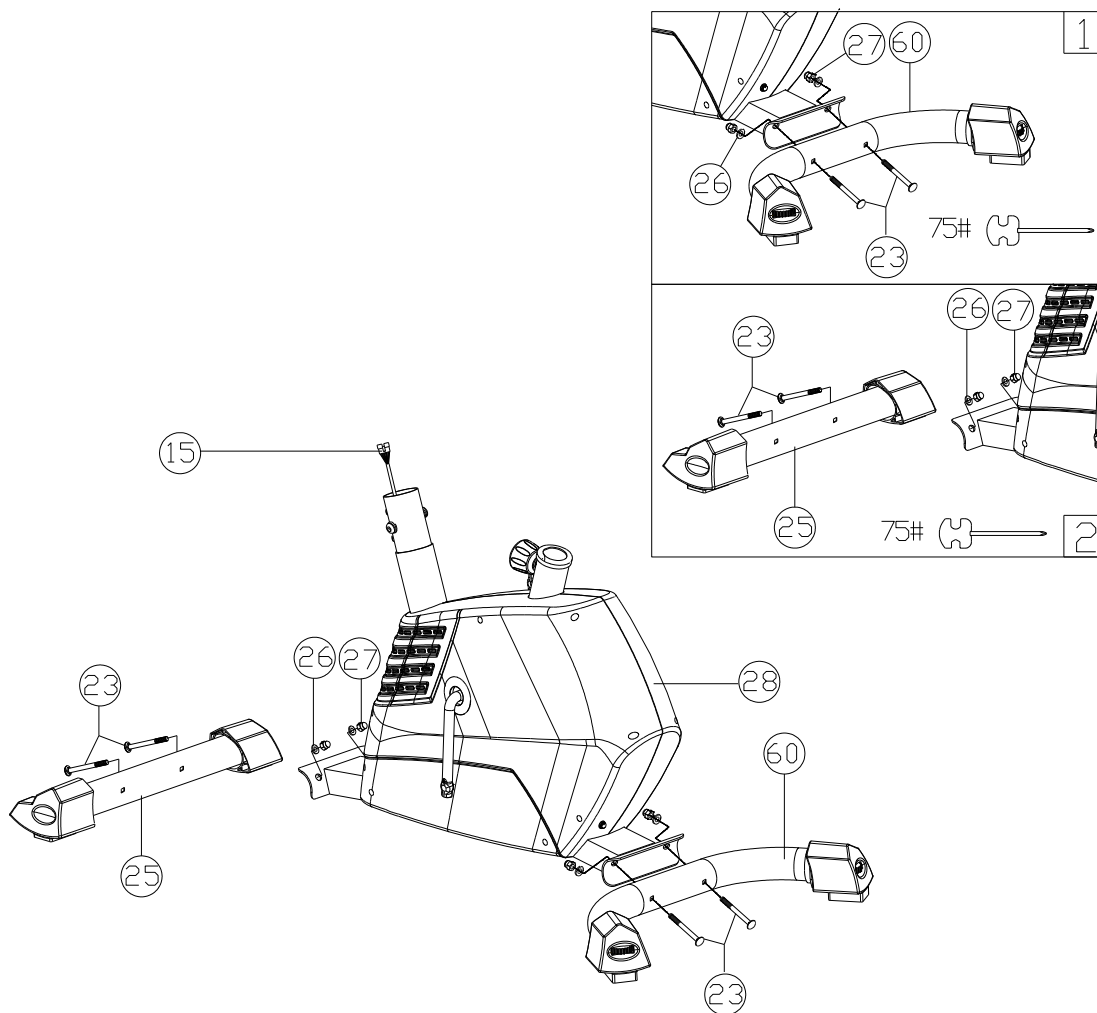
## DELELISTE

Nr.	Engelsk navn	Spesifikasjoner	Ant.
1	Upright tube	∅60*1.5T*668L	1
2	Small handlebar	∅22.2*1.5T*1054L	1
3	Foam	∅20*5T*465L	2
4	Handle pulse		2
5	End cap		2
6	Screw	ST3.5*20L	2
7	Console		1
8	T shape knob	M8*65L	1
9	Handle cover		1
10	Semi-circle washer	∅8*∅19*2T	4
11	Spring washer	∅8.1*2.5T	4
12	Screw	M8*16L	4
13	Cable up	750L	1
14	End cap		2
15	Cable low	750L	1
16	Slide saddle		1
17	Saddle		1
18	Flat washer		3
19	Nylon nut	M8	3
20	Seat tube	D38.1*1.5T*450L	1
21	Seat tube sleeve		1
22	Knob	M16	1
23	Screw	M8*65L	4
24	Front foot pad		2
25	Front tube		1
26	Semi-circle washer	∅8*∅19*2T	4
27	Nut	M8	4
28	Main frame		1
29	B.B. set		1
30	Belt wheel	∅240	1
31	Crank	190W*6.5"(1/2")	1
32	Driving belt	390*J6	1
33	Main cover (R\L)		1
34	Crank cover		2
35	Pedal L/R		1/1
36	Hex nut	3/8"-26*4.5T,	2
37	O ring	∅10*∅13*2T	1
38	Wheel axle	3/8-26*130L	1
39	6003 bearing		2
40	One-way ratchet		1
41	6800bearing		2
42	One-way belt wheel	∅25.4	1
43	Flywheel	∅194*4KG	1

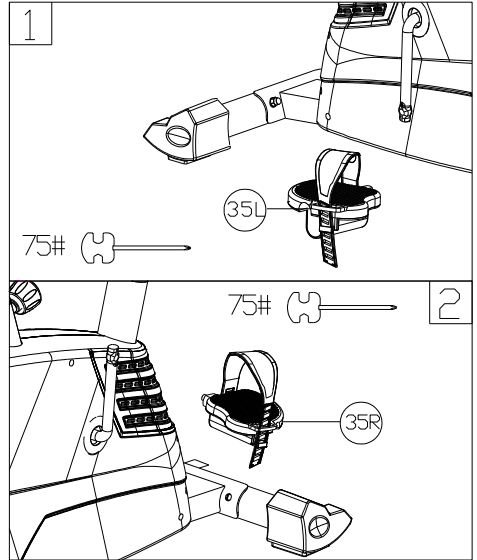
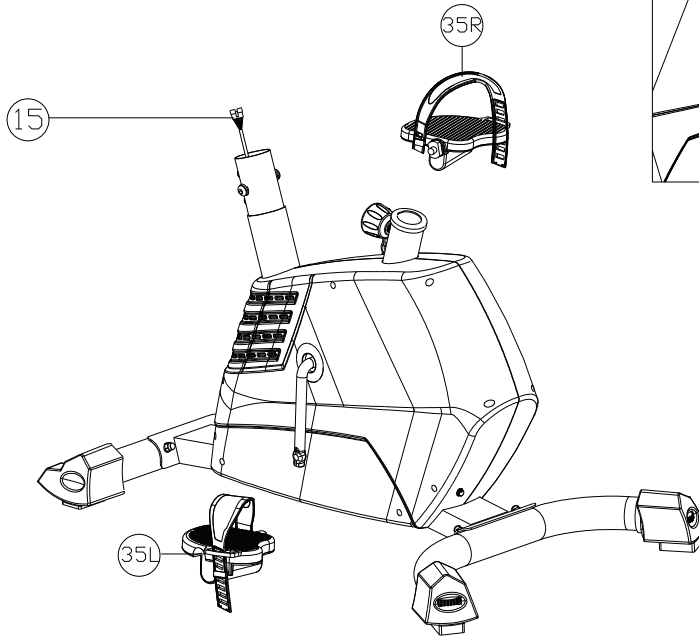
44	6300bearing		1
45	Sleeve	$\phi 10^* \phi 14^* 9\text{mm}$	2
46	Screw	ST3.9*50L	6
47	Screw	3/16"*3/4"	4
48	Magnet set		1
49	Pressing wheel		1
50	6000 bearing		1
51	Sleeve	$\phi 20^* \phi 10^* 10\text{L}$	1
52	Screw	M10*35L	1
53	Hex screw	M8*P1.25*20L	1
54	Pressing bar	3T	1
55	Spring	$\phi 14^* \phi 2.2^* 15\text{n}$	1
56	Teflon ring	$\phi 8.5^* \phi 25^* 0.5\text{T}$	2
57	Flat washer	$\Phi 8.5^* \Phi 30^* 2\text{T}$	1
58	Nylon nut	M8*7T	1
59	Nylon nut	M10*10T	1
60	Rear foot tube	$\phi 50.8^* 575\text{L}$	1
61	Rear foot pad		2
62	Sensor box		1
63	Flat washer	$\Phi 8^* \Phi 14^* 2\text{T}$	1
64	T shape knob sleeve	$\phi 8^* \phi 12^* 30\text{L}$	1
65	Spring washer	$\Phi 8.5^* \Phi 13.5^* 2.5\text{T}$	1
66	Motor		1
67	Speed wire	250L	1
68	DC wire	750L	1
69	Star washer	$\phi 10^* \phi 17^* 1\text{T}$	2
70	Hex screw	M6*16L	2
71	Flat washer	$\phi 6^* \phi 13^* 1\text{T}$	2
72	Nylon nut	M6	2
73	Hex wrench		1
74	N tool		1
75	Wrench	13.15	1
76	Handle pulse wire	560L	2
77	Screw	M8*35L	1
78	Knob	M8	1
79			

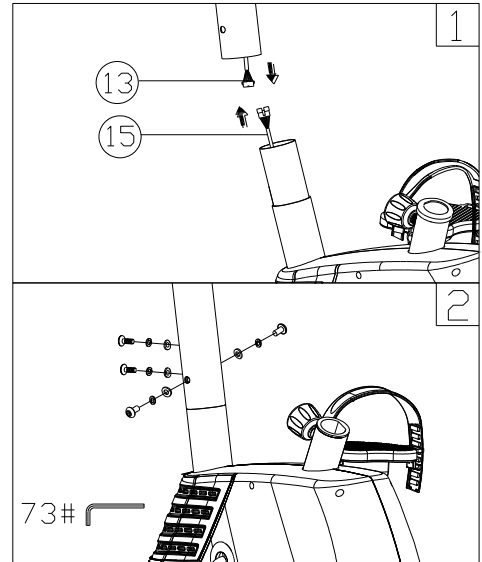
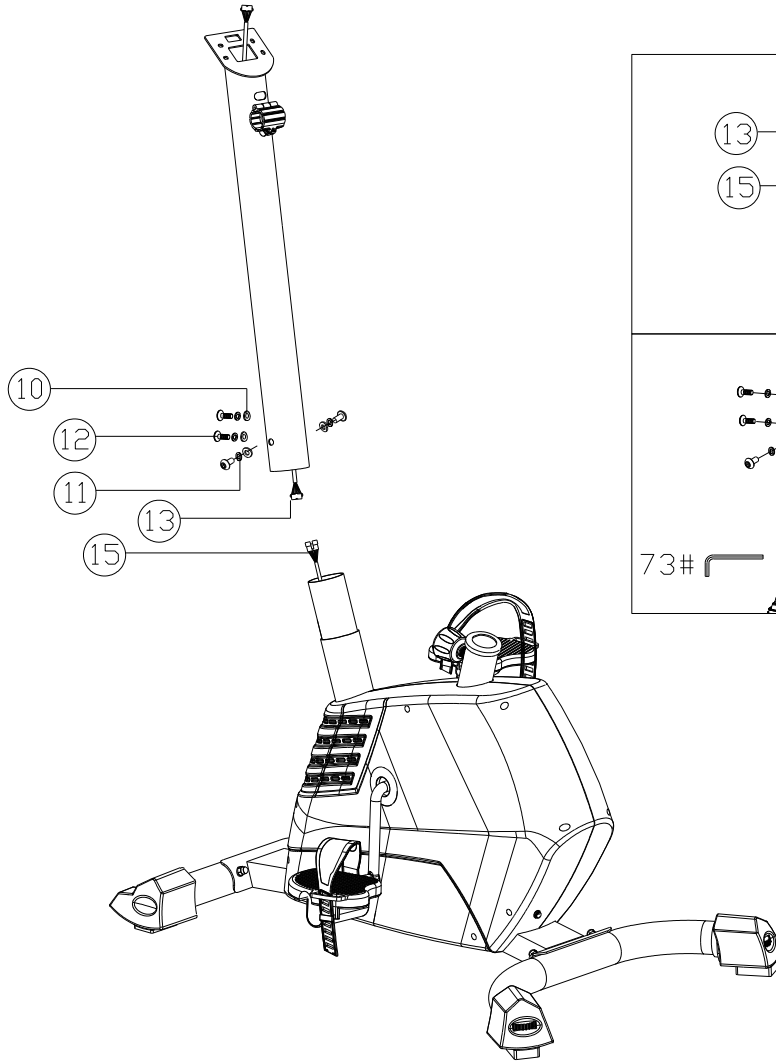
# MONTERINGSINSTRUKSJONER

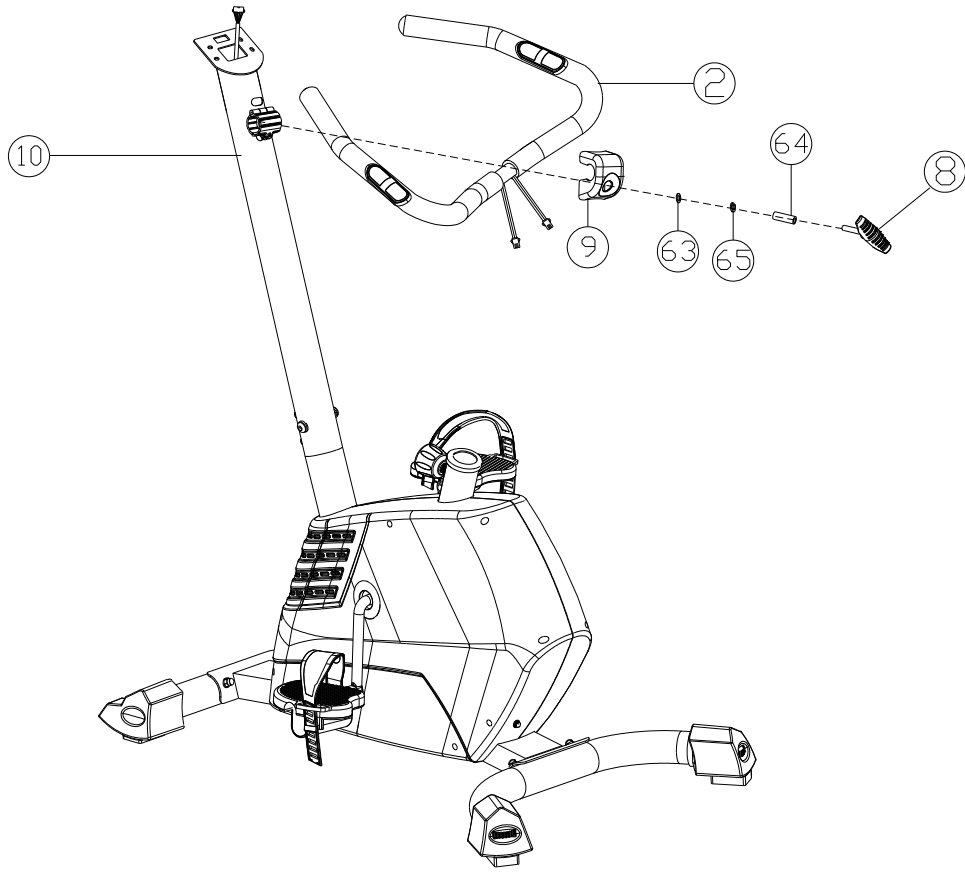
1

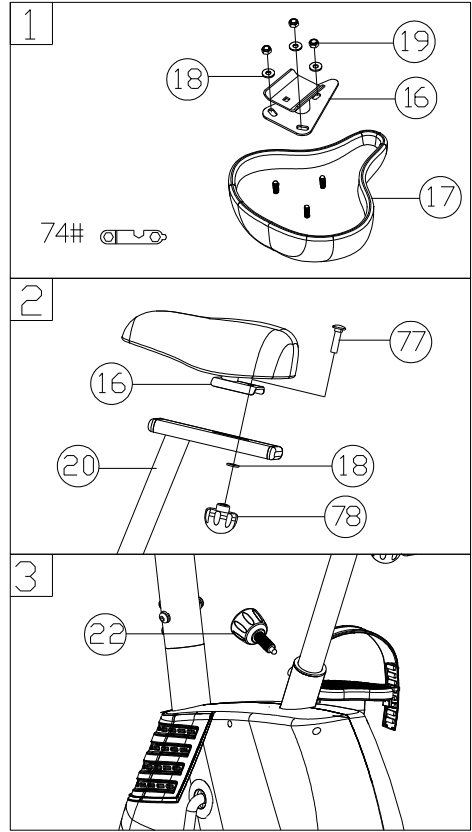
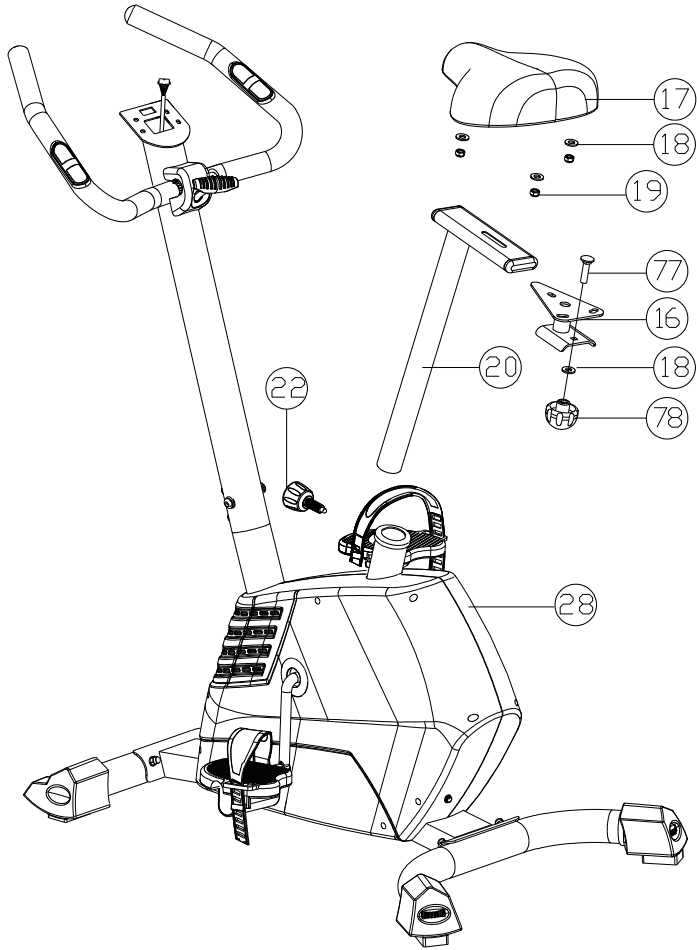


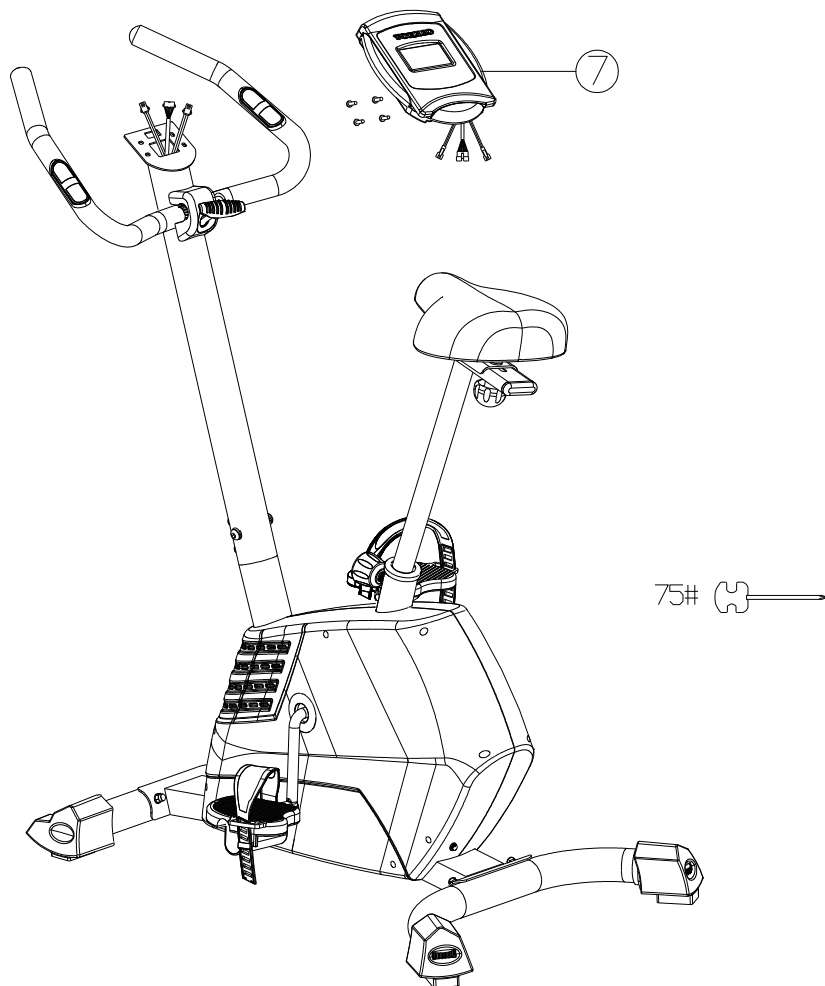


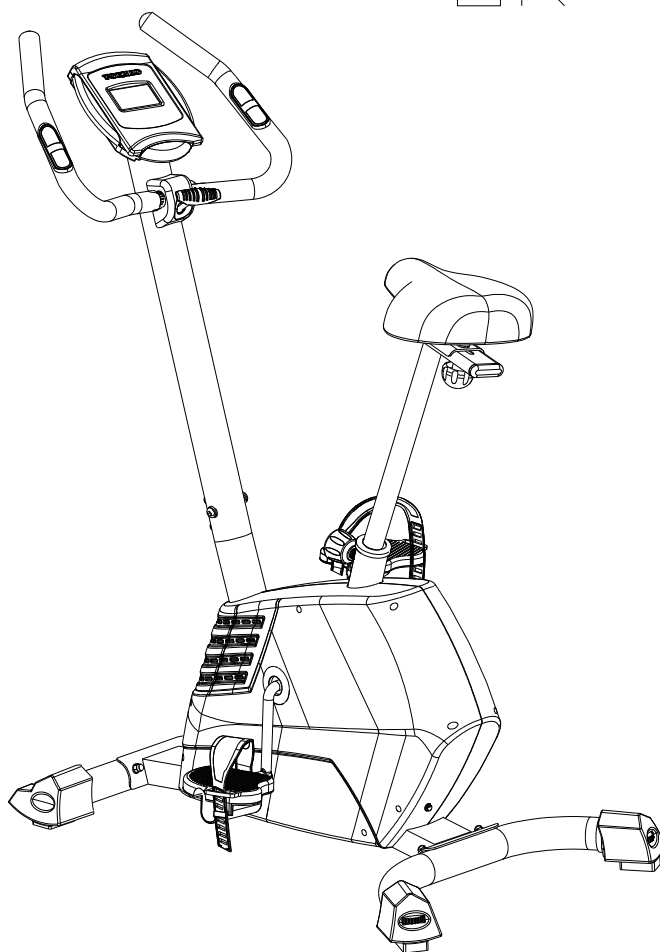












# FORHOLDSREGLER

Vennligst følg disse forholdsreglene for å redusere risikoen for skader.

1. Apparatet er ikke utviklet for bruk av barn. Barn bør ikke ha tilgang på apparatet.
2. Alltid sitt på setet når du benytter deg av apparatet.
3. Ikke ikle deg løstsittende bekledding når du benytter deg av dette apparatet.
4. Bruk joggesko med gummisåler når du bruker dette apparatet.
5. Plasser apparatet på et jevnt, hardt underlag.
6. Maks brukervekt er 100 kilo.
7. Bremsesystemet er avhengig av hastighet.
8. Apparatet er kun utviklet for hjemmebruk.
9. Forsikre deg om at alle skruer og muttere sitter godt før hver gang du bruker apparatet. Dersom du oppdager mangler eller skader må apparatet repareres før det kan brukes.
10. Bremselata kan bli slitt over tid. Forsikre deg om at den fungerer som den skal før hver gang du bruker apparatet.
11. Inspiser apparatet regelmessig for slitasje og skader.
12. Apparatet er ikke utviklet for terapeutisk bruk.

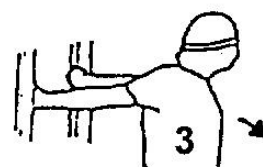
# OPPVARMING



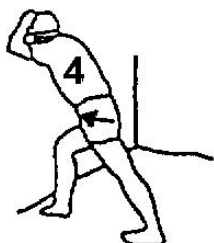
15 sekunder på hver arm



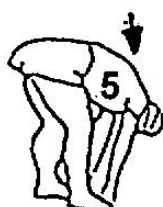
20 sekunder



20 sekunder



25 sekunder



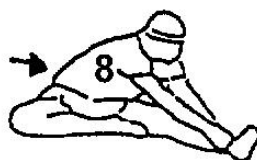
20 sekunder



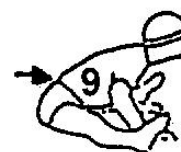
20 sekunder



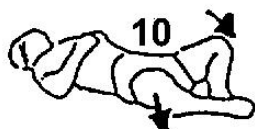
30 sekunder



25 sekunder på hvert ben



30 sekunder



20 sekunder



5 sekunder x 3 ganger



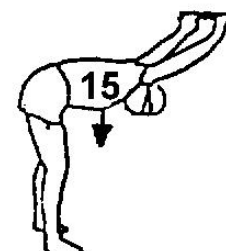
20 sekunder



20 sekunder for hvert ben

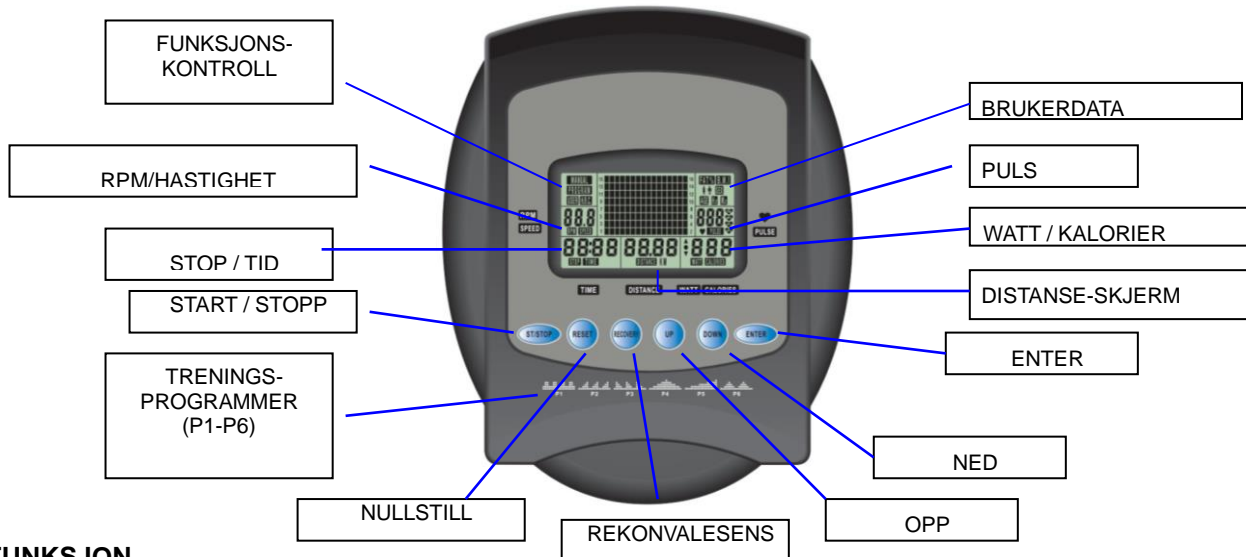


5 ganger



15 sekunder





## **FUNKSJON**

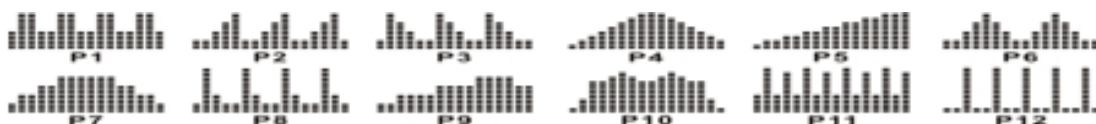
SCAN	: Veksler mellom WATT/KALORIER og RPM/HASTIGHET med seks sekunders mellomrom.
RPM	: 0~15~999
HASTIGHET	: 0.0~99.9 km/t
TID	: 0:00~99:59.
DISTANSE	: 0.00~99.99 km
KALORIER	: 0~999.
PULS	: P~30~240
HJERTESYMBOL	: ON/OFF blinker
MANUELL	: 1~16 nivå
PROGRAM	: P1~P12
PROFIL	: U1~U4
H.R.C	: 55% · 75% · 90% · IND (TARGET)
PULS	: P~30~240, maks verdi er tilgjengelig.
BRUKERDATA	: U0 ~U4 ( U1 ~ U4 lagred brukerdatab )

## **BESKRIVELSE**

Dette konsollet benytter seg av motorsystemet UM.

## **FUNKSJONSBEKRIVELSE**

- MANUELL** Still inn motstandsnivå på matriseskjermen, og om nødvendig still deretter treningsparametre TIME/DISTANCE (tid/distanse) / CALORIES/PULSE (kalorier/puls). Trykk så START/STOPP for å starte det manuelle programmet.
- PROGRAM** 12 forhåndsprogrammerte treningsøkter (P1~P12), Motstandsnivå kan justeres når PROGRAM DIAGRAM blinker.



**PROFIL** Lag din egen treningsprofil ved hjelp av de fire programmene U1~U4, ved å stille inn motstandsnivå for hvert individuelle segment. Programmet kan så lagres for senere bruk. Programme U0 kan også stilles inn på samme måte, men dette programmet kan ikke lagres..

**H.R.C** PULSVERDI – Still inn målverdi for din egen puls ved å velge en av de forhåndsprogrammerte øktene 55%, 75% eller 90%. Skriv inn i BRUKERDATA for å forsikre deg om at din pulsverdi er så riktig som mulig. PULS-skjermen vil blinke når du når din målverdi i henhold til valgt program:

- i. 55% -- SLANKEPROGRAM
- ii. 75% -- HELSEPROGRAM
- iii. 90% -- SPORTSPROGRAM
- iv. MÅLVERDI—BRUKERINNSTILT PULSVERDI

#### REKONVALESENS:

Når du har avsluttet ei treningsøkt, trykk RECOVERY. For at denne funksjonen skal fungere korrekt, må du måle pulsen din.. TIME-funksjonen vil telle ned fra 60 sekunder, og du vil deretter motta en karakter fra F1 til F6. Merk: ingen andre skjermer vil være aktive når du benytter denne funksjonen

KARAKTER	VURDERING	PULS (differansen mellom begynnelsen og slutten av testen)
F1	Veldig god	Over 50
F2	God	40 – 49
F3	Gjennomsnittlig	30 – 39
F4	Ok	20 – 29
F5	Dårlig	10 – 19
F5	Veldig dårlig	Under 10

**BRUKERDATA** U0~U4 er brukerens egen treningsprofil. Her kan brukeren skrive inn kjønn, alder, høyde og vekt. Programmene U1 til U4 kan lagres. U0 kan ikke lagres.

#### **DRIFT**

1. Profilen U0 velges automatisk ved oppstart, men dette kan endres ved hjelp av opp- og ned-knappene og ENTER. Skriv inn informasjon om kjønn, alder, høyde, vekt øverst til høyre på skjermen. Trykk så ENTER for å bekrefte.
2. Funksjonskontroll-skjermen vil blinke. Dette betyr at du kan velge programmene P1 – P6 ved å trykke opp- og ned-knappene fulgt av ENTER. Alle grunnverdiene kan endres ved hjelp av ENTER-knappen frem til programprofilen blinker. Trykk ENTER på nytt for å bekrefte.

#### **FUNKSJONSKNAPPER**

1. ENTER : Funksjonsvalg og bekreftelser.
2. RESET : Nullstiller funksjonsverdier.
3. UP : Øker verdier eller blar gjennom skjermvalg.
4. DOWN : Reduserer verdier eller blar gjennom skjermvalg.
5. ST/STOPP : START/STOPP-knapp
6. RECOVERY : Fitnessstest som måler din rekonvalesens.

#### **TIPS**

1. Valg: Koble til AC-adapter (**9 VOLT, 1000 MA**).
2. Ikke utsett konsollet for fuktighet.

# VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

# VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.