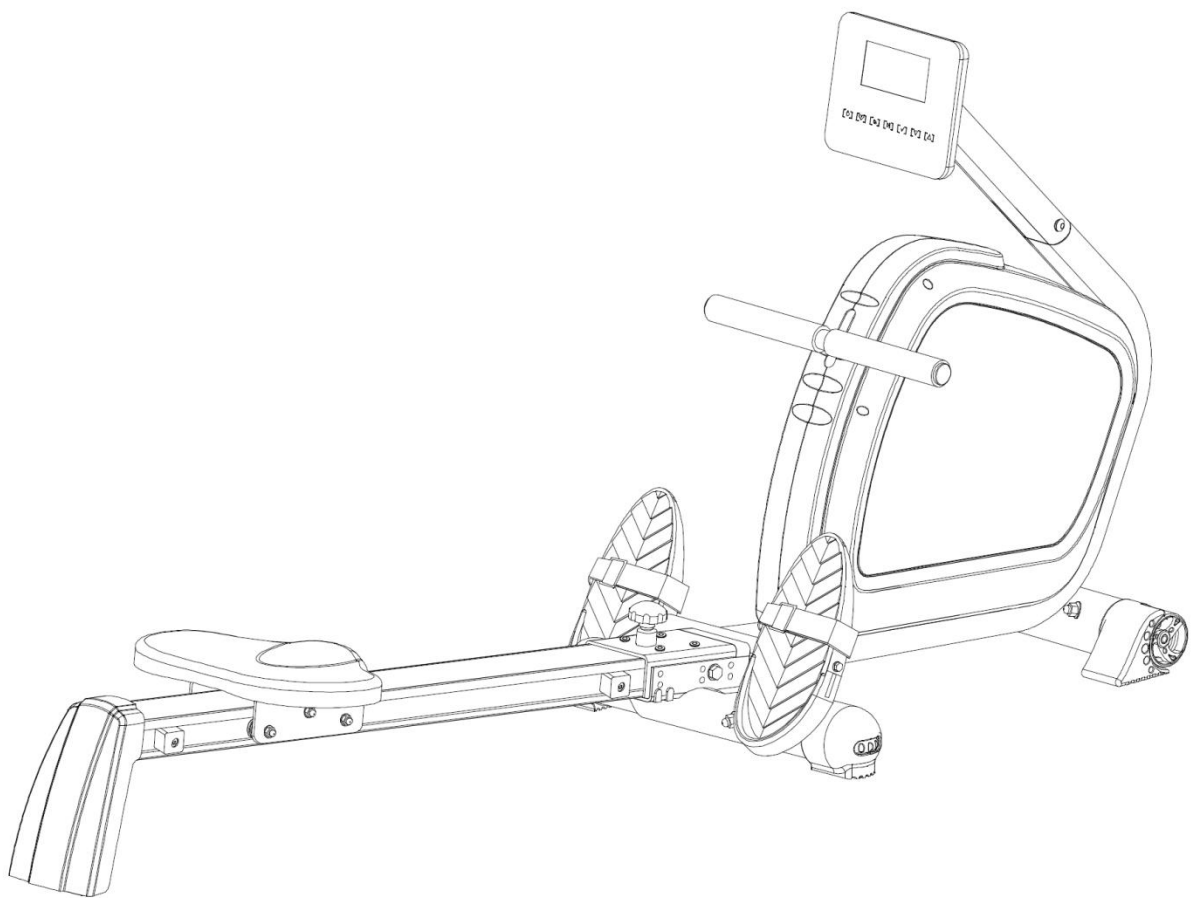


WinPower II

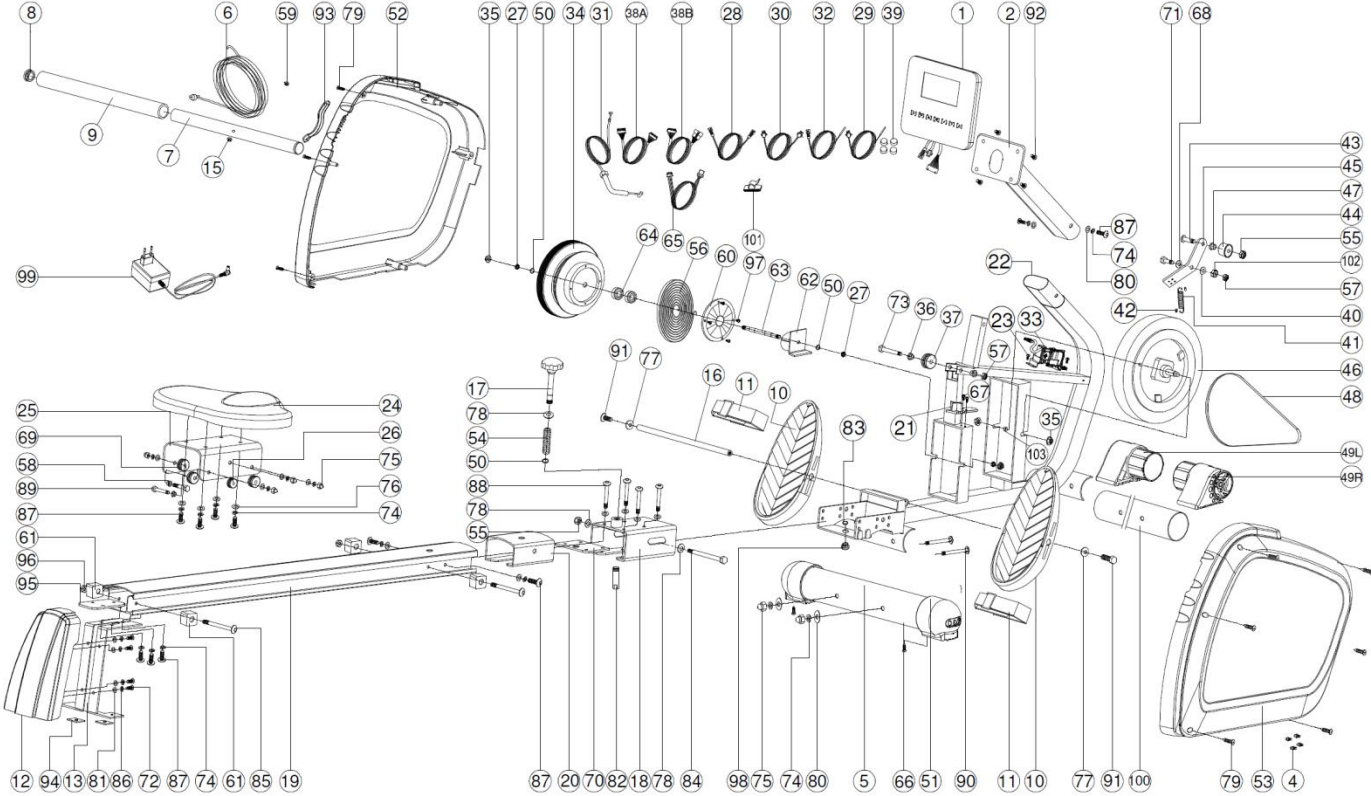


Art.nr. 300 594
Model: KH-253

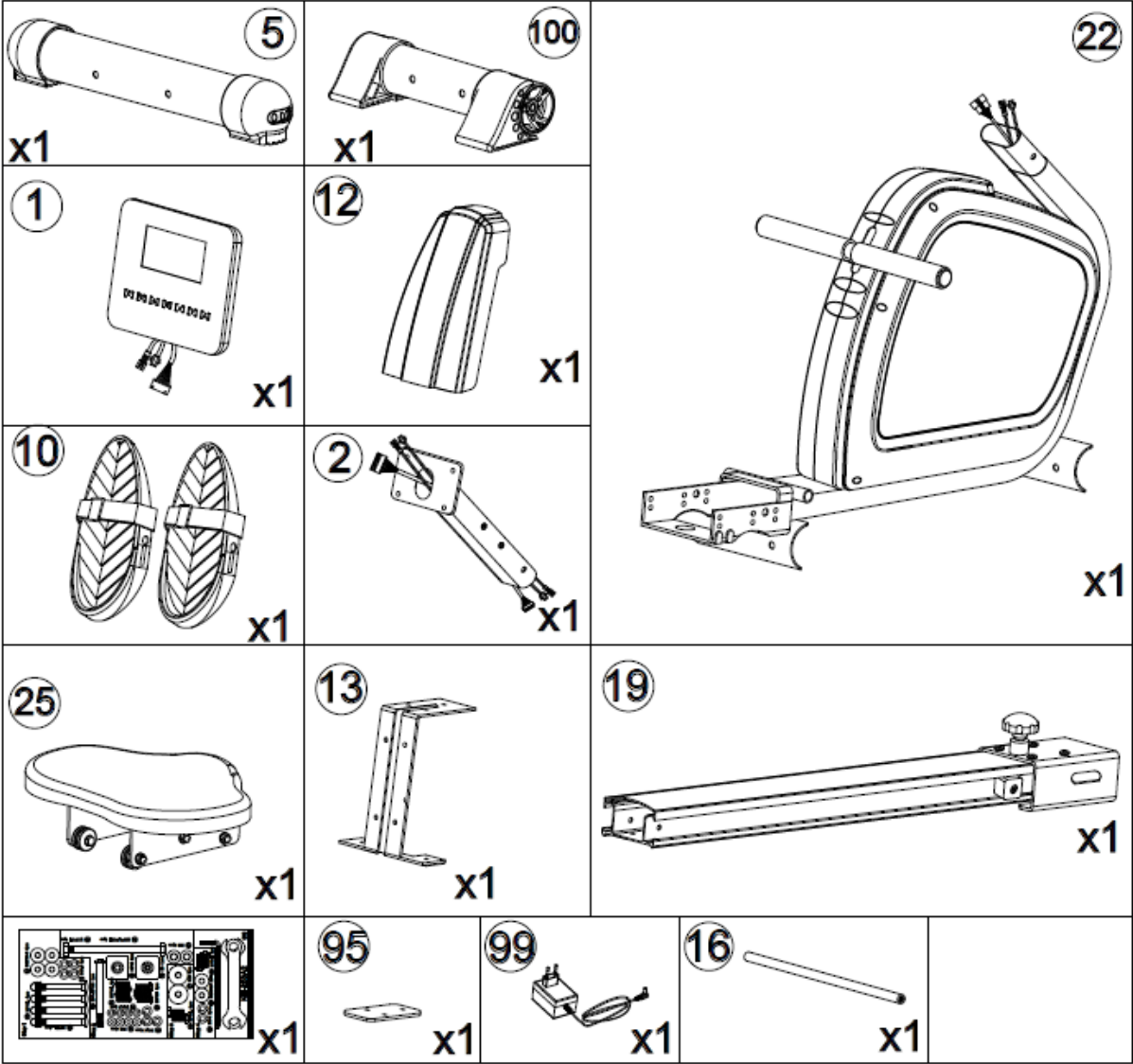
INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Monteringsdeler / Assembly Parts
5		Deleliste / Dellista / Parts List
8		Montering / Assembly
12	N DK	Viktig informasjon
13		Betjening av computeren
18		Reklamasjonsvilkår
19		Kontaktinformasjon
20	S	Viktig information
21		Betjening av datoren
26		Reklamationsvilkor
27		Kontaktinformation
28	GB	Important information
29		Operating the console
34		Warranty regulations
35		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW



MONTERINGSDELER / MONTERINGSDELAR / ASSEMBLY PARTS



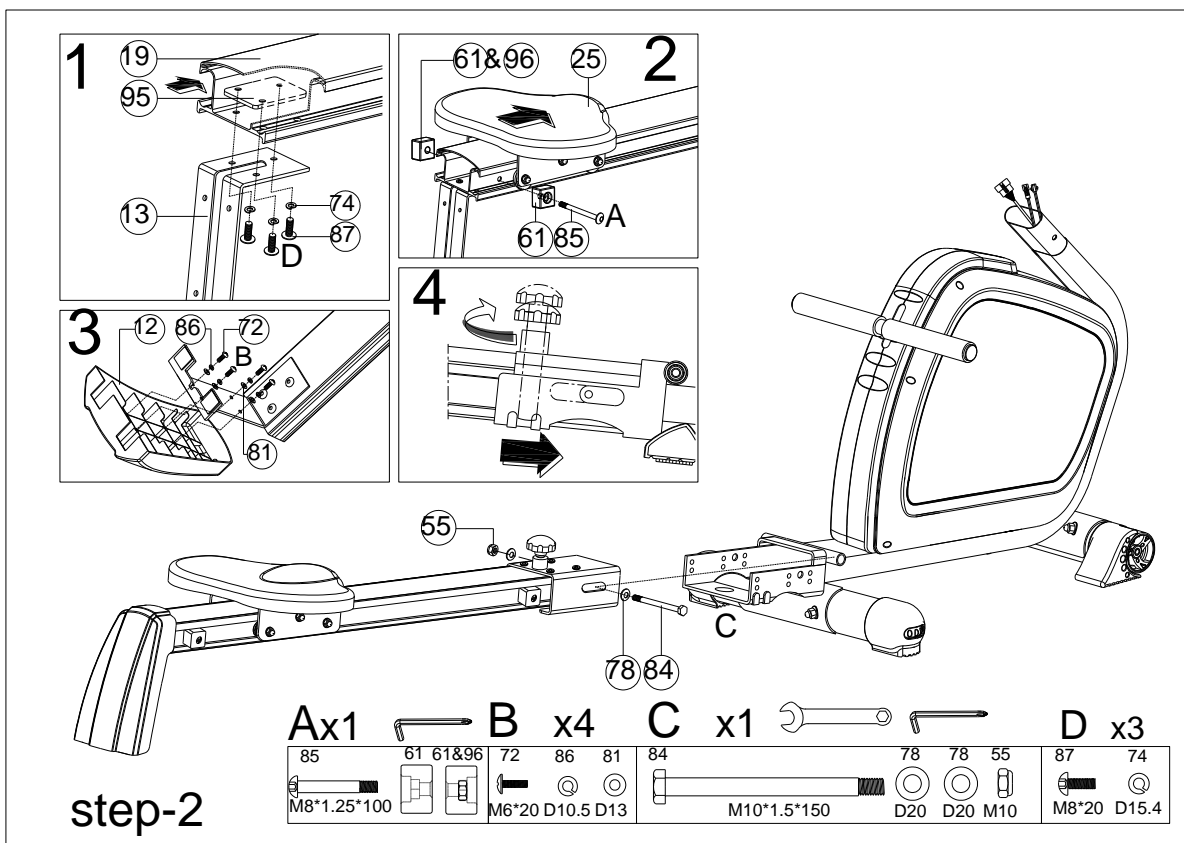
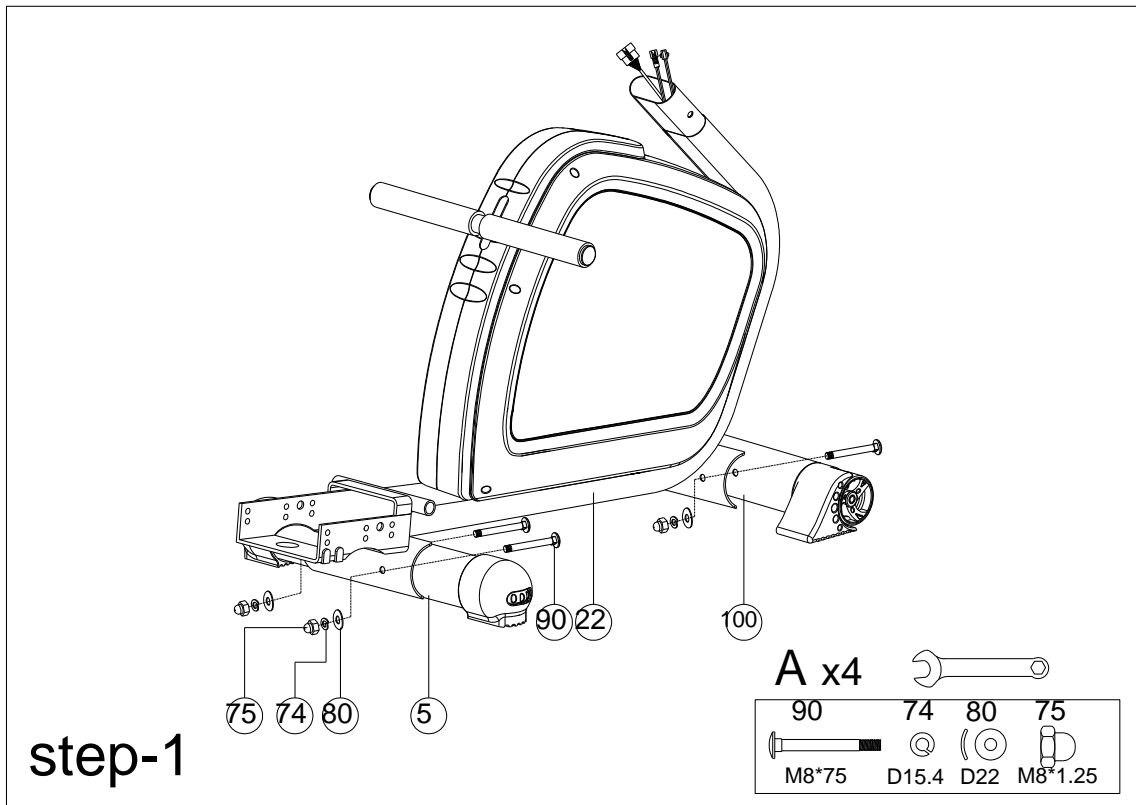
DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

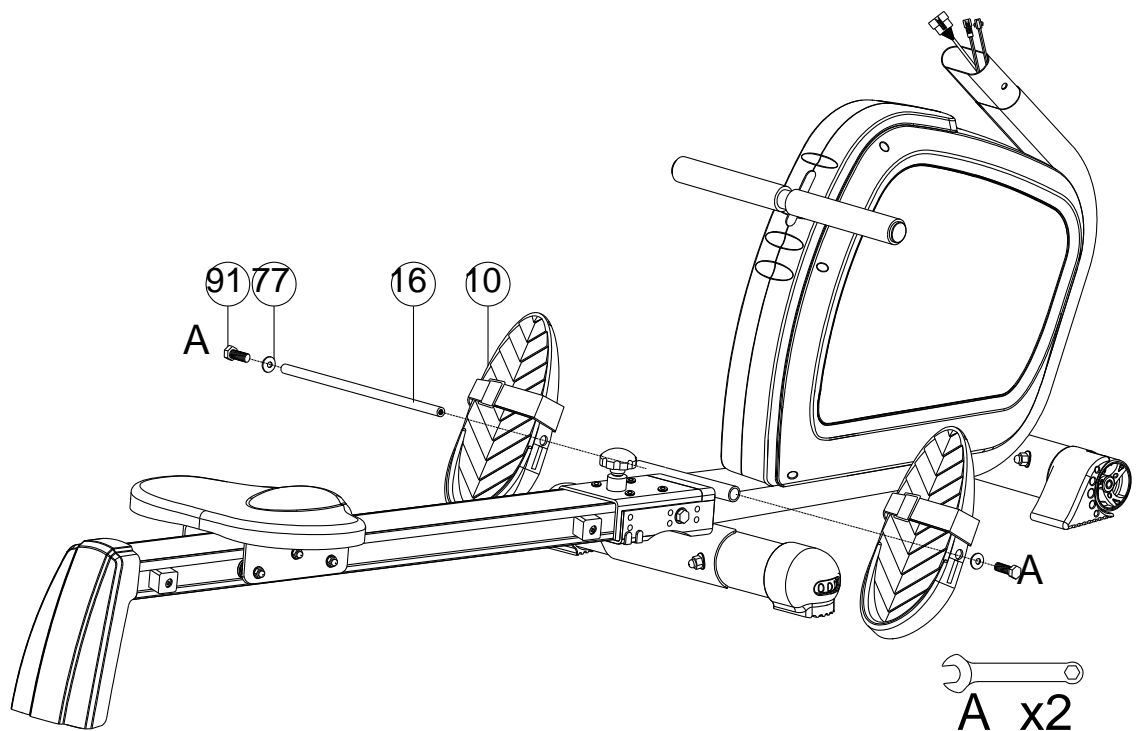
Part no.	Description	Specification	Q'ty
1	Computer	SM-5856-64	1
2	Handlebar post welding set		1
4	Pin	D6*26.5*7.7	2
5	stabilizer	D60x1.5Tx440L	1
6	Pulling rope	D5*2000L	1
7	Foam roller	D25.4*400*1.4T	1
8	Half-ball cap	D25.4*31L	2
9	Foam	D23x4Tx400L	1
10	Foot pedal	315*137.5*67	2
11	Strap	440*50	2
12	Rear cover	330*196*69	1
13	Rear supporting bracket set		1
15	Bushing	D10.5*D7.5*9T	1
16	Horizontal axle	D12*436L	1
17	Ball knob	D50*M10*1.5*115.5L	1
18	Pulley bracket	JD2300	1
19	Sliding beam	115*69.5*1210L	1
20	Supporting fixing set	63*59*110*3T	1
21	Fixing set for sensor	30*28*21	1
22	Main frame		1
23	Cross bolt ST4.2*15L	ST4.2*1.4*15L	2
24	Seat	380*280*35,DD-PU21-5	1
25	Supporting bracket for seat		1
26	Pulley	D32*D18*10	2
27	Hex nut D9.5x5T	D9.5x5T(3/8"-26UNF)	3
28	Lower computer cable (I)	450L	1
29	Sensor (I)	1100L	1
30	Lower computer cable	450L	1
31	Tension cable	D1.5x400	1
32	Sensor	1100L	1
33	Motor		1
34	Wheel for pulling rope	D160*76L	1
35	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	3/8"-26UNFx6.5T	4
36	Bushing	D13.5*D10*9	2
37	Pulley	D45*26L	1
38A	Upper computer cable	450L	1
38B	Lower computer cable	600L	1
39	Round magnet	M02	4
40	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	D10*D24*0.4T	1
41	Spring D2.2*D14*65L	D2.2*D14*65L	1
42	Plastic cover D3*30L	D3*30L	2
43	Allen bolt M10*35L	M10*35L	1
44	Idle wheel	D42*D38*24	1

45	Fixing plate for Idle wheel	156*62.2*5T	1
46	Magnet system	D232*122L	1
47	Bushing D20*D14*11.5	D20*D14*11.5	1
48	Belt	300 PJ5	1
49L	Front foot cap (L)	D60*83 L	1
49R	Front foot cap (R)	D60*83 L	1
50	C-ring S-10(1T)	S-10(1T)	3
51	Adjustable footcap	D60*79 L	2
52	Left chain cover	594*80.3*495	1
53	Right chain cover	594*76*495	1
54	Spring	D13*D1.2*85.5L	1
55	Anti-loosen nut M10x1.5x10T	M10x1.5x10T	2
56	Volute spring 20*0.8T	20*0.8T	1
57	Anti-loosen nut M8*1.25*8T	M8*1.25*8T	2
58	Bushing of pulley axle	D12*D8.2*12.6L	6
59	Buffer	D11*7L	1
60	Fixing plate for spring	D121*3T	1
61	Square buffer	35*35	2
62	Fixing bracket for volute spring		1
63	Flywheel axle	D10*120.7	1
64	Bearing #6000ZZ	#6000ZZ	2
65	Electrical cable	620L	1
66	Cross screw	ST4x1.41x10L	2
67	Cross screw M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	2
68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	D21*D8.5*1.5T	1
69	Pulley	D37.4*D8*11	4
70	Reinforce plate	100*78*3T	1
71	Hex bolt	M8*25,15MM	1
72	Cross screw M6*1.0*20L	M6*1.0*20L	4
73	Ladder screw M8*1.25*55.5L	M8*1.25*55.5L	1
74	Spring washer D15.4*D8.2*2T	D15.4*D8.2*2T	21
75	Domed bolt M8*1.25*15L	M8x1.25x15L	10
76	Flat washer D16xD8.5x1.2T	D16xD8.5x1.2T	16
77	Flat washer D25*D8.5x2.0T	D25*D8.5x2.0T	2
78	Flat washer D20*D11*2T	D20*D11*2T	3
79	Cross screw ST4.2*1.4*20L	ST4.2x1.4x20L	7
80	Curved washer D22*D8.5*1.5T	D22*D8.5*1.5T	6
81	Flat washer D13*D6.5*1.0T	D13*D6.5*1.0T	4
82	Connecting axle cover	M20*2.5*62L	1
83	C ring S-16(1T)	S-16(1T)	2
84	bolt M10*1.5*150L	M10*1.5*150L	1
85	Hex bolt M8*1.25*100L	M8*1.25*100L	2
86	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	D10.5*D6.1*1.3T	4
87	Allen bolt M8*1.25*20L	M8x1.25x20L	11
88	Allen bolt M8*1.25*75L	M8x1.25x75L	4

89	Hex bolt M8*1.25*35L	M8x1.25x35L	6
90	Allen bolt M8x1.25x75L	M8x1.25x75L	4
91	Hex screw M8*1.25*20L	M8*1.25*20L	2
92	cross screw M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	4
93	Guide plate of pull cable		1
94	Square buffer	34*34*22T	4
95	Fixing plate	93*50*4T	1
96	Hex nut M8*P1.25*6T	M8*P1.25*6T	2
97	cross screw ST4.2*15L	ST4.2*15L	4
98	Fixing nut M10*1.5*13	M10*1.5*13	1
99	Adaptor	Output:9V 500mA	1
100	Front stabilizer	D60x1.5Tx300L	1
101	Adhesive fixed clamp	16*16*6.8L	1
102	Allen nut	M8*1.25*6T	1
103	Small spacer	D10*D14*3T	1
/	spanner	139*5T	2

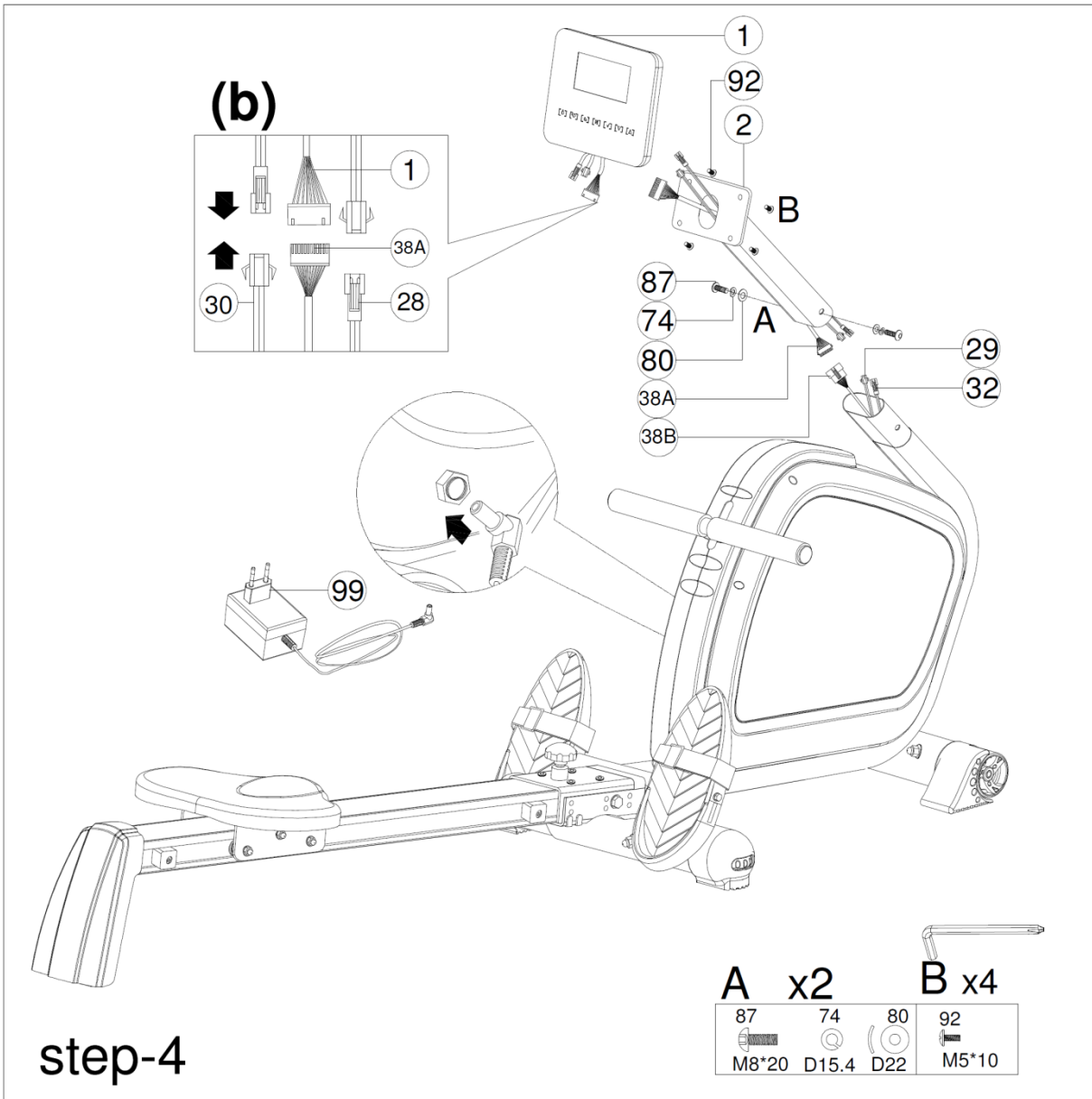
MONTERING / ASSEMBLY

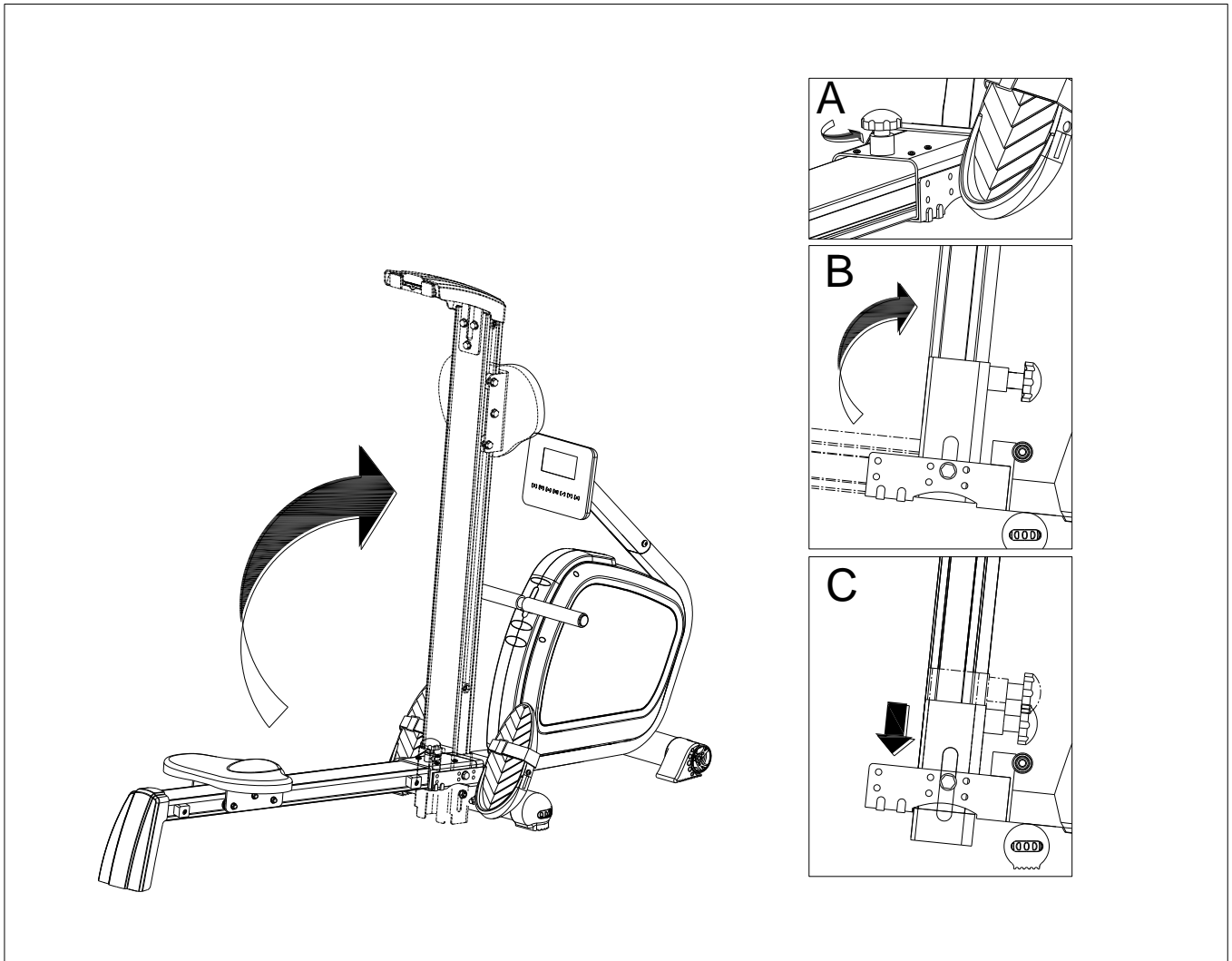




step-3

91	77
M8*20	D25





VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av trimapparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser trimapparatet på et flatt og jevnt underlag.

Trimapparatet må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av apparatet.

Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før det er i tilfredsstillende stand igjen.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Det anbefales å bruke hansker ved bruk av apparatet, for å unngå ubehagelige blemmer i hendene.

Sitt alltid på setet under bruk.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

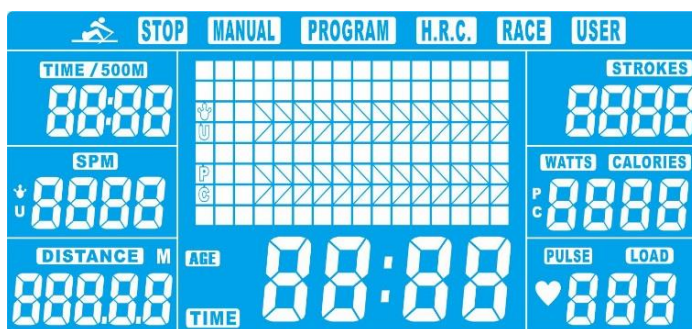
Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Apparatet bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

BETJENING AV COMPUTEREN

N



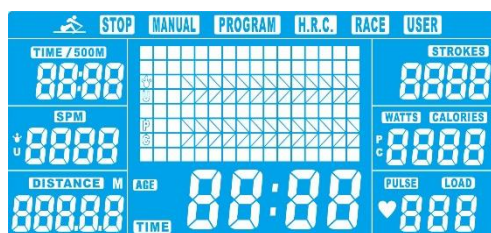
Funksjon	Beskrivelse
WATTS	· Viser watt produsert, 0~999
CALORIES	· Antall kalorier forbrent. · Fra 0 til 9999 kalorier.
DISTANCE	· Distansen tilbakelagt i treningen. · Viser fra 0 til 99999; Hver økning/nedgang er ± 100 .
PULSE	· Puls underveis i treningen. · Viser puls mellom 30~230.
TIME/500M	· Tid brukt underveis i treningen. · 0:00~99:00 · Computer vil hvert 6. Sekund vise tiden det tar å ro 500 meter med farten bruker opprettholder underveis i treningen.
SPM	· Åretak per minutt · Fra 0 til 99; Hver økning/nedgang er ± 5 .
LOAD	· Motstandsnivå underveis i treningen. · Nivå fra 1 til 16.
STROKES	· Antall åretak. · 0~9999 · Bytter mellom antall åretak og totale antall åretak hver 6.sek. · Historikken på antall åretak forsvinner når computer skrus av.
TIME	· Total tid brukt på treningen.
MANUAL	· Manual treningsprogram.
PROGRAM	· 12 forhåndsinnstilte program.
H.R.C.	· Pulsbasert treningsprogram.
RACE	· Ro mot computer.
USER	· Bruker bestemmer selv motstand på treningen.

Knapper	Beskrivelse
Up	· Bytte funksjon eller øke verdi med et nivå.
Down	· Bytte funksjon eller redusere verdi med et nivå.
ENTER	· Bekreft verdi eller funksjon.
Reset	· Hold inne i 2 sekunder, computer vil resettes. · Fjern satt Verdi. · Returner til hovedmenyen etter endt trening.
Start/ Stop	· Start og Stop treningen.
Recovery	· Pulsbasert forntest.

Betjene computer

1. POWER ON

Plugg inn støpsel (hold inne RESET i 2 sekunder), computeren vil slå seg på mens alle indikatorer på skjermen lyser (Bilde 1) og lager en pipelyd. Du vil nå automatisk bli sendt til USER, trykk UP eller DOWN for å velge mellom U1~U4, bekreft valg ved å trykke ENTER knappen. Deretter kan du gå videre for å velge mellom de forskjellige treningsprogrammene. Uansett hvor man avsluttet sist trening, vil motstanden starte på LEVEL 1.



Bilde 1

2. SLEEPING MODE

Dersom computer ikke mottar signal på 4 minutter, vil computeren automatisk gå i dvalemodus. Skulle dette skjer uten at man har avsluttet treningen, vil data lagres til neste treningsøkt.

3. Function selection

I hovedmenyen når du skal velge mellom du ulike funksjonene, vil MANUAL blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å manøvrere deg mellom valgene: Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User, bekreft ved å trykke ENTER.

4. Manual Mode

- 4.1 Trykk på START/STOP knappen i hovedmenyen for å starte treningen i MNAUAL mode.
- 4.2 Trykk på UP eller DOWN i Manual mode og trykk ENTER for å bekrefte.
- 4.3 Trykk på UP eller DOWN for å forhåndssette verdier for TIME/DISTANCE,CALORIES,PULSE, trykk ENTER for å bekrefte. (Bilde2) (TIME og DISTANCE kan ikke forhåndssettes samtidig.)
- 4.4 Trykk på START/STOP for å starte roingen (Bilde 3). Computer teller ned fra forhåndssette verdier. Trykk på UP eller DOWN for å justere motstandsnivået mellom 1~16.
- 4.5 Når en av de forhåndssette verdiene har nådd 0, vil computeren stoppe treningen. Funksjonen blinker på skjermen og en alarm piper i 8 sekunder og snittverdiene vises. (Trykk på

hvilke som helst knapp for å stoppe alarmen) TIME vil vise forhåndssatt verdi.

4.6 Trykk på RESET for å komme til hovedmenyen.



Bilde 2



Bilde 3

5. Program Mode

5.1 Trykk på UP eller DOWN for å velge PROGRAM mode og trykk ENTER for å bekrefte.

5.2 Trykk på UP eller DOWN for å velge program (P1~P12, Bilde 4) trykk ENTER for å bekrefte.

5.3 Trykk på UP eller DOWN for å forhåndssette TIME (Bilde 5) og trykk ENTER for å bekrefte.

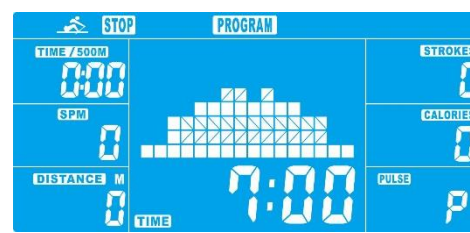
5.4 Trykk på START/STOP for å starte treningen. Trykk på UP eller DOWN for å justere motstand mellom 1~16.

5.5 Når TIME har telt ned til 0, vil computeren stoppe treningen. Funksjonen blinker på skjermen og en alarm piper i 8 sekunder og snittverdiene vises. (Trykk på hvilke som helst knapp for å stoppe alarmen) TIME vil vise forhåndssatt verdi.

5.6 Trykk på RESET for å komme til hovedmenyen.



Bilde 4



Bilde 5

6. H.R.C. Mode (krever pulsbelte)

6.1 Trykk på UP eller DOWN for å velge H.R.C. mode og trykk ENTER for å bekrefte.

6.2 Trykk på UP eller DOWN for å velge AGE (forhåndssatt = 25, Bilde 6), trykk ENTER for å bekrefte.

6.3 Trykk på UP eller DOWN for å velge 55%, 75%, 90% og TARGIT (Bilde 7).

Når du velger Target H.R., er forhåndssatt verdi 55% (default:107bpm), 75% (default:146bpm), 90% (default:175bpm), TAG (default:100bpm) vil vises i PULSE vinduet. Når du velger TAG, vil forhåndssatt PULSE 100 blinke (Bilde 8), Trykk UP eller DOWN for å sett ønsket verdi for puls, fra 30~230. Trykk ENTER for å bekrefte.

6.4 Trykk på UP eller DOWN for å forhåndssette TIME (Bilde 9).

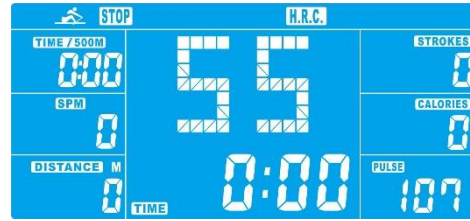
6.5 Trykk på START/STOP for å starte treningen. Dersom computeren ikke får inn pulssignal vil skjermen vise symbolet: ♥. Når det er kontakt med puls, vil TIME starte og telle ned til 0:00. Når TIME har telt ned til 0:00, vil computeren stoppe treningen. Funksjonen blinker på skjermen og en alarm piper i 8 sekunder og snittverdiene vises. (Trykk på hvilke som helst knapp for å stoppe alarmen) TIME vil vise forhåndssatt Verdi.

6.6 Dersom pulsen ikke når satt verdi, vil computer øke 1. motstandsnivå per 30. sekund til level 16 er nådd, med mindre pulsen stabiliserer seg på en verdi underveis. Dersom pulsen overstiger den verdien som er satt, vil computer senke motstand med 1. motstandsnivå helt til level 1 eller ønsket puls er nådd. En alarm vil pipe hver andre sekund dersom man når level 1. Om man ikke senker pulsen etter 30 sekunder på level 1, vil computer avbryte treningen. Dersom det ikke er kontakt mellom puls og computer, vil computer senke motstanden hvert 15. sekund.

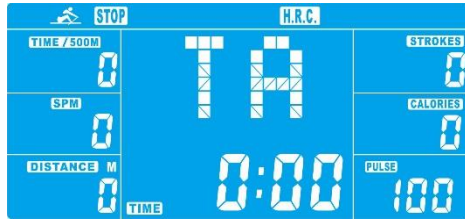
6.7 Trykk på RESET for å komme til hovedmenyen.



Bilde 6



Bilde 7



Bilde 8



Bilde 9

7. Race Mode

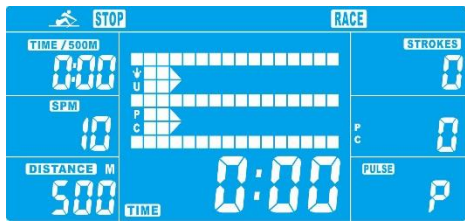
7.1 Trykk på UP eller DOWN for å velge RACE mode (Bilde10) og trykk ENTER for å bekrefte.

7.2 Trykk på UP eller DOWN for å forhåndssette SPM (åretak per minutt) (forhånd=10) og DISTANCE (forhånd=500) (Bilde 11). Trykk ENTER for å bekrefte. (Total level =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, økning default: 0:30 TIME/500M).

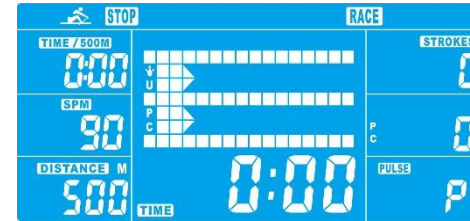
7.3 Trykk på START/STOP for å starte treningen. Skjermen vil vise USER og Computer(PC) sin treningsstatus (Bilde 12). Computer(PC) sin distanse vises i PC kolonnen, mens bruker sin distanse vises i USER kolonnen (Bilde 13).

7.4 Når en av funksjonene når forhåndssatt verdi, stopper treningen. Computer(PC) og USER vil få opp data fra treningen (Bilde 14).

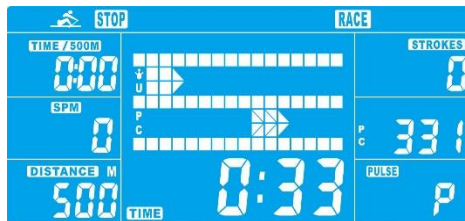
7.5 Trykk på RESET for å komme til hovedmenyen.



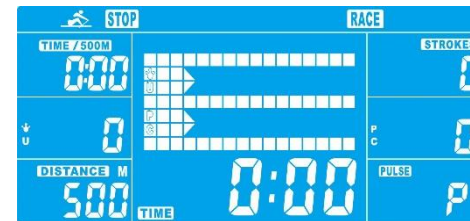
Bilde 10



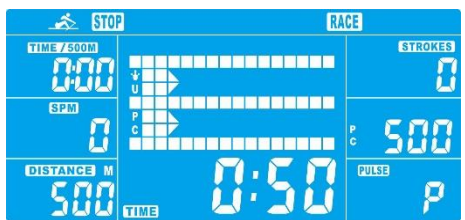
Bilde 11



Bilde 12



Bilde 13



Bilde 14

8. USER Mode

- 8.1 Trykk på UP eller DOWN for å velge USER mode og trykk ENTER for å bekrefte.
 8.2 Trykk på UP eller DOWN for å sette motstand i hver søyle (bilde15). Trykk ENTER for å bekrefte, samt gå til neste søyle. Holde inne MODE i 2 sekunder for å slette verdiene.
 8.3 Trykk på UP eller DOWN for å forhåndssette TIME (Bilde16), og trykk ENTER for å bekrefte.
 8.4 Trykk på START/STOP for å starte treningen. Trykk UP eller DOWN for å etterjustere motstanden 1~16.
 8.5 Når TIME har telt ned til 0:00, vil computeren stoppe. Funksjonen blinker på skjermen og en alarm piper i 8 sekunder og snittverdiene vises. (Trykk på hvilke som helst knapp for å stoppe alarmen) TIME vil vise forhåndssett verdi.
 8.6 Trykk på START/STOP for å pause treningen.
 8.7 Trykk på RESET for å komme til hovedmenyen.



Bilde 15



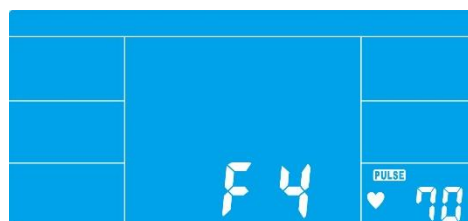
Bilde 16

9. Recovery Mode (krever pulsbelte)

- 9.1 RECOVERY kan startes når computeren viser en verdi i pulsvinduet, trykk på RECOVERY knappen for å starte målingen.
 9.2 Alle funksjoner stoppes, utenom; TIME og PULSE (Bilde 17). TIME viser "0:60" (sekunder) og teller ned til 0:00.
 9.3 Computeren vil vise formstatus etter at TIME har telt ned til to 0:00 med FX (X=1~6) (Bilde 18), som vist i modellen nedenfor.
 9.4 Trykk på RESET for å komme til hovedmenyen.



Bilde 17



Bilde 18

1.0	OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	GOOD
$3.0 < F < 3.9$	FAIR
$4.0 < F < 5.9$	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven. Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

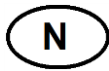
Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.



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 – 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.

VIGTIGT OM SERVICE



I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside www.mylناسport.com - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjelpe dig så effektivt som muligt.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
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	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei



VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Träningsredskapets ägare ansvarar för att alla användare har satt sig in i dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

Träningsredskapet får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapets används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt. Displayen bör aldrig utsättas för direkt solljus.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Du rekommenderas att använda handskar när du använder träningsredskapet för att undvika obehagliga blommor i händerna.

Sitt alltid på sätet under användning.

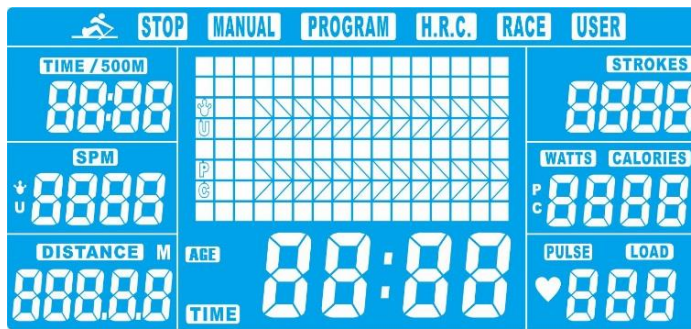
Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

HUR DU BETJÄNER DATORN



Funktion	Beskrivning
WATTS (watt)	· Visar hur många watt som producerats, 0–999
CALORIES	· Antal förbrända kalorier. · 0 till 9 999 kalorier.
DISTANCE	· Sträckan som tillryggalagts under träningspasset. · Visar från 0 till 99 999. Varje ökning/minskning sker i steg om 100.
PULSE	· Puls under träningspasset. · Visar puls mellan 30 och 230.
TIME/500M	· Tid som förbrukats under träningen. · 0:00~99:00 · Var sjätte sekund visar datorn tiden det tar att ro 500 meter med farten som användaren håller under träningspasset.
SPM	· Årtag per minut · Från 0 till 99. Varje ökning/minskning sker i steg om 5.
LOAD	· Motståndsnivå under träningspasset. · Nivå från 1 till 16.
STROKES	· Antal årtag. · 0–9 999 · Växlar mellan antal årtag och totalt antal årtag var sjätte sekund · Historiken för antal årtag försvinner när datorn stängs av.
TIME	· Total tid som förbrukats under träningen.
MANUAL	· Manuellt träningsprogram.
PROGRAM	· 12 förhandsinställda program.
H.R.C.	· Pulsbaserat träningsprogram.
RACE	· Roddtävling mot datorn.
USER	· Användaren ställer själv in motstånd för träningen.

Knappar	Beskrivning
Up	· Byt funktion eller öka inställning med en enhet.
Down	· Byt funktion eller minska inställning med en enhet.
ENTER	· Bekräfta värde eller funktion.
Reset	· Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn. · Ta bort inställt värde. · Återgå till huvudmenyn efter avslutad träning.
Start/ Stop	· Starta och stoppa träningen
Recovery	· Pulsbaserat forntest.

Använd datorn

1. POWER ON

Anslut kontakten (håll RESET intryckt i två sekunder). Datorn startar och avger en ljudsignal samtidigt som alla indikatorer på skärmen tänds (bild 1). Du skickas nu automatiskt till USER. Tryck på UP eller DOWN för att välja mellan U1–U4, bekräfta valet genom att trycka på ENTER. Sedan kan du gå vidare genom att välja bland de olika träningsprogrammen. Oavsett hur du avslutade träningen senaste gången startar motståndet på LEVEL 1.

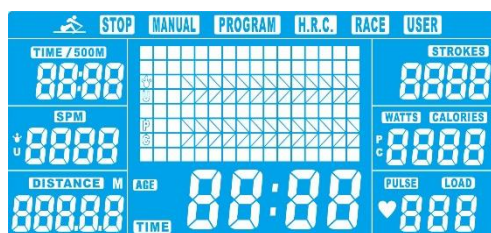


Bild 1

2. SLEEPING MODE

Om datorn inte får någon signal på fyra minuter försätts den automatiskt i viloläge. Om detta sker utan att du har avslutat träningen sparas uppgifterna till nästa träningspass.

3. Function selection

När du ska välja mellan olika funktioner blinkar MANUAL på skärmen. Tryck på UP eller DOWN för att hoppa mellan alternativen: Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User, bekräfta genom att trycka på ENTER.

4. Manual Mode

4.1 Tryck på START/STOP-knappen i huvudmenyn för att starta träningen i läget MANUAL.

4.2 Tryck på UP eller DOWN i läget Manual och tryck på ENTER för att bekräfta.

4.3 Tryck på UP eller DOWN för att ställa in värden för TIME/DISTANCE, CALORIES, PULSE, tryck sedan på ENTER för att bekräfta. (Bild 2) (TIME och DISTANCE kan inte ställas in på förhand samtidigt.)

4.4 Tryck på START/STOP för att börja ro (bild 3). Datorn räknar ned från förhandsinställda värden. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndsnivån mellan 1 och 16.

4.5 När något av de förhandsinställda värdena når 0 stängs datorn av. Funktionen blinkar på

skärmen och ett larm ljuder i 8 sekunder innan genomsnittsvärden visas. (Tryck på valfri knapp för att stänga av larmet.) TIME visar förhandsinställt värde.

4.6 Tryck på RESET för att komma till huvudmenyn.



Bild 2



Bild 3

5. Program Mode

5.1 Tryck på UP eller DOWN för att välja läget PROGRAM och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

5.2 Tryck på UP eller DOWN för att välja program (P1–P12, bild 4) tryck på ENTER för att bekräfta.

5.3 Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME (bild 5) och tryck på ENTER för att bekräfta.

5.4 Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att justera motståndet mellan 1 och 16.

5.5 När TIME har räknat ned till 0:00 stängs datorn av. Funktionen blinkar på skärmen och ett larm ljuder i 8 sekunder innan genomsnittsvärden visas. (Tryck på valfri knapp för att stänga av larmet.) TIME visar förhandsinställt värde.

5.6 Tryck på RESET för att komma till huvudmenyn.



Bild 4

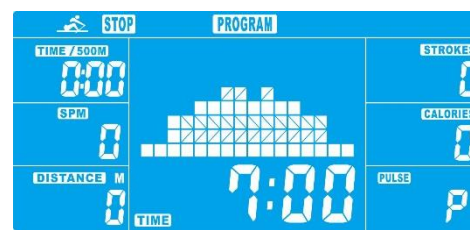


Bild 5

6. H.R.C. Mode (kräver pulsband)

6.1 Tryck på UP eller DOWN för att välja läget H.R.C. och tryck på ENTER för att bekräfta.

6.2 Tryck på UP eller DOWN för att välja AGE (förhandsinställt värde = 25, bild 6), tryck på ENTER för att bekräfta.

6.3 Tryck på UP eller DOWN för att välja 55%, 75%, 90% och TARGET (bild 7).

När du väljer Target H.R. är det förhandsinställda värdet 55% (default:107bpm), 75% (default:146bpm), 90% (default:175bpm), TAG (default:100bpm) visas i rutan PULSE. När du väljer TAG blinkar det förhandsinställda PULSE 100 (bild 8). Tryck på UP eller DOWN för att ställa in önskat värde för puls, från 30 till 230

6.4 Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME (bild 9).

6.5 Tryck på START/STOP för att starta träningen. Om datorn inte upptäcker någon pulssignal visas följande symbol på skärmen: ♥. När den upptäcker pulssignalen börjar TIME räkna ned till 0. När TIME har räknat ned till 0:00 stängs datorn av. Funktionen blinkar på skärmen och ett larm ljuder i 8 sekunder innan genomsnittsvärden visas. (Tryck på valfri knapp för att stänga av larmet.) TIME visar förhandsinställt värde.

6.6 Om pulsen inte når inställt värde ökar datorn motståndet med en nivå per 30 sekunder tills nivån 16 är nådd, om inte pulsen stabiliserar sig på ett värde innan dess. Om pulsen överstiger det inställda värdet sänker datorn motståndet med en nivå tills nivån 1 eller önskad puls uppnås. Ett larm ljuder varannan sekund om du når nivå 1. Om du inte sänker pulsen efter 30 sekunder på nivå 1 avbryter datorn träningen. Om datorn inte upptäcker någon pulssignal sänker datorn motståndet var femtonde sekund.

6.7 Tryck på RESET för att komma till huvudmenyn.



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9

7. Race Mode

7.1 Tryck på UP eller DOWN för att välja läget RACE (bild 10) och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

7.2 Tryck på UP eller DOWN för att ställa in SPM (förhandsinställning = 10) och DISTANCE (förhandsinställning = 500) (bild 11). Tryck på ENTER för att bekräfta. (Total nivå = 15, L1=1:00 TIME/500M, L15 = 8:00, TIME/500M, standardökning: 0:30 TIME/500M).

7.3 Tryck på START/STOP för att starta träningen. Skärmen visar träningsstatus för USER och Computer(PC) (bild 12). Sträcka för Computer(PC) visas i PC-kolumnen medan användarens sträcka visas USER-kolumnen (bild 13).

7.4 När någon av funktionerna når ett förhandsinställt värde stoppas träningen. Computer(PC) och USER får upp data för träningen (bild 14).

7.5 Tryck på RESET för att komma till huvudmenyn.

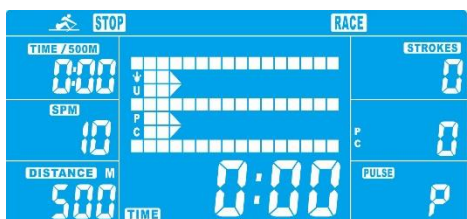


Bild 10

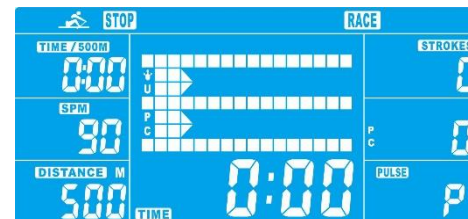


Bild 11

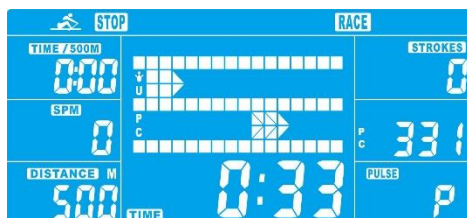


Bild 12

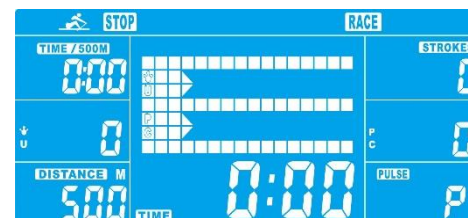


Bild 13

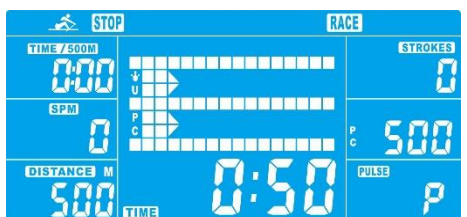


Bild 14

8. Läget USER

8.1 Tryck på UP eller DOWN för att välja läget USER och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

8.2 Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motstånd i varje stapel (bild15). Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa stapel. Håll MODE intryckt i 2 sekunder för att radera värdena.

8.3 Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME (bild 16) och tryck på ENTER för att bekräfta.

8.4 Tryck på START/STOP för att starta träningen. Tryck på UP eller DOWN för att efterjustera motstånden mellan 1 och 16.

8.5 När TIME har räknat ned till 0:00 stängs datorn av. Funktionen blinkar på skärmen och ett larm ljuder i 8 sekunder innan genomsnittsvärden visas. (Tryck på valfri knapp för att stänga av larmet.) TIME visar förhandsinställt värde.

8.6 Tryck på START/STOP för att pausa träningen.

8.7 Tryck på RESET för att komma till huvudmenyn.



Bild 15



Bild 16

9. Recovery Mode (kräver pulsband)

9.1 RECOVERY kan startas när datorn visar ett värde i pulsrutan. Tryck på RECOVERY-knappen för att starta mätningen.

9.2 Alla funktioner stoppas förutom TIME och PULSE (bild 17). TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ned till 0:00.

9.3 Datorn visar formstatus efter att TIME har räknat ned till 0:00 med FX (X=1~6) (bild 18), så som visas i modellen nedanför.

9.4 Tryck på RESET för att komma till huvudmenyn.



Bild 17

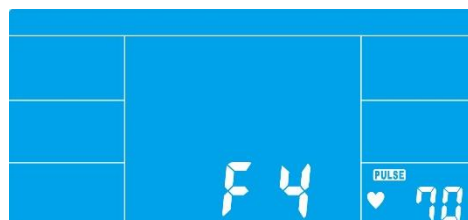


Bild 18

1.0	OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	GOOD
$3.0 < F < 3.9$	FAIR
$4.0 < F < 5.9$	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

REKLAMATIONSVILLKOR

S

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast användts till hemmaträning
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar ***slitdelar, andra utbytbara komponenter*** och ***konstruktion/ramverk***.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

S

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Kontrollera för slitage, ersätta delar som är slitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

IMPORTANT INFORMATION

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

To avoid uncomfortable blisters in the palms, it is recommended to use suitable gloves when using the rower.

Always use the exercise machine sitting down only.

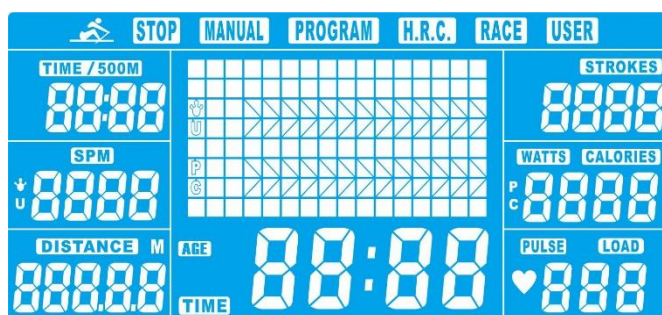
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

COMPUTER INSTRUCTIONAL MANUAL



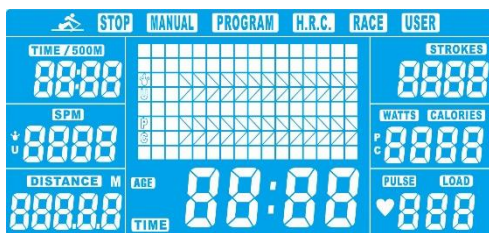
ITEM	DESCRIPTION
WATTS	· Display range 0~999
CALORIES	· Burned calories during rowing. · Display range 0~9999; Setting range 0~9990 Cal
DISTANCE	· Displaying user rowing distance · Display range 0~99999; each increase/decrease is ± 100 .
PULSE	· Pulse BPM during rowing. · Display range 30~230
TIME/500M	· Workout time display during rowing. · Display range 0:00~99:00 · Scan every 6 seconds, Computer will display the time needed to finish 500 meters according to current speed.
SPM	· Stokes per minute · Display range 0~99; each increase/decrease is ± 5 .
LOAD	· Resistance level when rowing · Setting range 1~16
STROKES	· Complete movements of rowing. · Display range: 0~9999 · Scan every 6 seconds with Total Strokes. · Total strokes will be cleared after power off
TIME	· Total workout time when rowing.
MANUAL	· Manual mode workout.
PROGRAM	· 12 Programs preset.
H.R.C.	· Target Heart Rate rowing mode.
RACE	· User and PC rowing competition.
USER	· User creates resistance level profile to rowing.

Button	DESCRIPTION
Up	· Increase function value or setting selection.
Down	· Decrease function value or setting selection.
ENTER	· Confirm setting or selection.
Reset	· Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot. · Clear setting value. · Reverse to main menu after finishing a workout.
Start/ Stop	· Start or Stop rowing exercising.
Recovery	· Track user heart rate recovery status.

OPERATION PROCEDURE

1. POWER ON

Plug in power supply (or press RESET button for 2s), computer will power on with one beep sound and display all segments on LCD for 2 seconds (Picture 1). Then you come to USER selecting, press UP or DOWN to select U1~U4 and confirm by ENTER button. Then enter into workout setting mode. No matter where the motor stops in previous workouts, it will return to LEVEL=1 position.



Picture 1

2. SLEEPING MODE

Without any signal (Key input, sensor or pulse) input to console for 4 minutes, computer will turn off. However, all calculated values will be saved. Next training session will continue the data collection from previous session.

3. Function selection

In workout setting mode, MANUAL is flashing on the display. Press UP or DOWN button to select: Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User , and confirm by pressing ENTER.

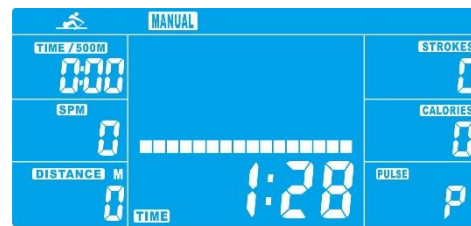
4. Manual Mode

- 4.1 Press START/STOP key in main menu may start rowing directly in Manual mode.
- 4.2 Press UP or DOWN to select Manual mode and press ENTER to confirm.
- 4.3 Press UP or DOWN to set target value of TIME/DISTANCE,CALORIES,PULSE, press ENTER to confirm. (Picture2) (TIME and DISTANCE can't be preset at the same time.)
- 4.4 Press START/STOP key to start rowing (Picture 3). The set value starts counting down from target value. Press UP or DOWN to adjust resistance level from 1~16.
- 4.5 When any preset workout value countdown to 0:00, console will STOP. The function is flashing and the alarm bips for 8 seconds then display average value. (Press any key to stop

alarm.) TIME will recover previous set value.
 4.6 Press RESET to reverse to main menu.



Picture2



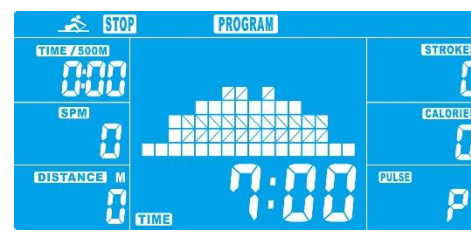
Picture3

5. Program Mode

- 5.1 Press UP or DOWN to select Program mode and press ENTER to confirm.
- 5.2 Press UP or DOWN to select profile (P1~P12, Picture 4) and press ENTER to confirm.
- 5.3 Press UP or DOWN to preset TIME (Picture 5) and press ENTER to confirm.
- 5.4 Press START/STOP key to start rowing. Press UP or DOWN to adjust resistance level from 1~16.
- 5.5 When TIME counts down to 0:00, console will stop and the alarm bips for 8 seconds, then display average value. TIME will recover previous set value.
- 5.6 Press RESET to reverse to main menu.



Picture4



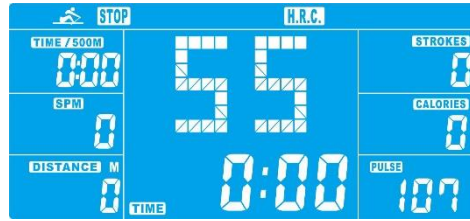
Picture5

6. H.R.C. Mode (requires pulse strap)

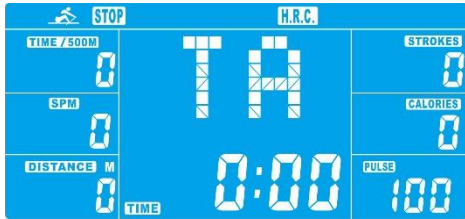
- 6.1 Press UP or DOWN to select H.R.C. mode and press ENTER to confirm.
- 6.2 Press UP or DOWN to set AGE (preset = 25,Picture 6), press ENTER to confirm.
- 6.3 Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% and Target (Picture 7).
 When select Target H.R., the preset value 55% (default:107bpm), 75% (default:146bpm), 90% (default:175bpm), TAG (default:100bpm) will display in PULSE window. When select TAG, preset PULSE 100 is flashing (Picture 8), press UP or DOWN to set PULSE from 0-30~230
- 6.4 Press UP or DOWN to preset TIME (Picture 9).
- 6.5 Press START/STOP key to start workout. If there is no pulse input after starting the program, the computer will display ♥ icon. When computer has pulse input, TIME starts counting down. When TIME counts down to 0:00 system will STOP and the alarm bips for 8 seconds, then display average value TIME will recover previous set value.
- 6.6 If users actual PULSE not reach preset value, system will increase 1 level per 30s till LEVEL=16; When user actual PULSE exceed preset value, system will decrease 1 level per 15s till LEVEL=1 and alarm 2 beeps every second. Providing user PULSE is still higher than preset value when LEVEL=1 for 30s, computer will stop automatically for user safety. If no pulse input to console, system will decrease 1 level immediately and then reduce one level each 15s with beeps till LEVEL=1. With no pulse input for 30s, the console will stop automatically.
- 6.7 Press RESET to reverse to main menu.



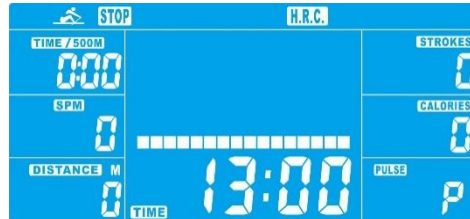
Picture6



Picture7



Picture8



Picture9

7. Race Mode

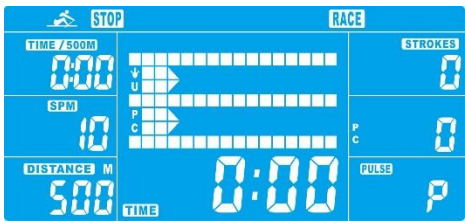
7.1 Press UP or DOWN to select Race mode (Picture 10) and press ENTER to confirm.

7.2 Press UP or DOWN to set SPM (preset=10) and DISTANCE (preset=500) (Picture 11). Press ENTER to confirm. (Total level =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, Increments default: 0:30 TIME/500M).

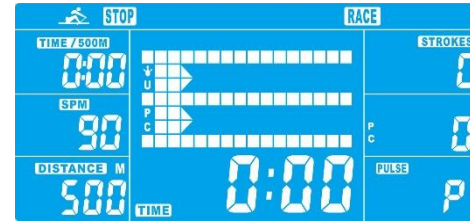
7.3 Press START/STOP key to start workout. Computer will display USER & PC workout status (Picture 12). PC workout distance display in PC column while use workout distance display in USER column (Picture 13).

7.4 When any function reaches target value, system STOPS. PC and USER will display finished data (Picture14).

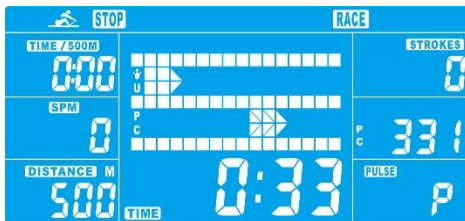
7.5 Press RESET to reverse to main menu



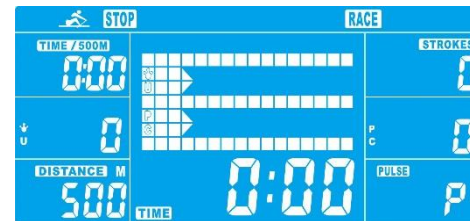
Picture10



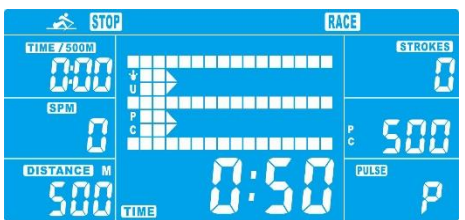
Picture11



Picture12



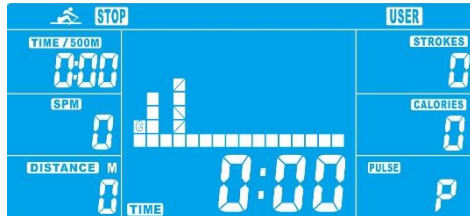
Picture13



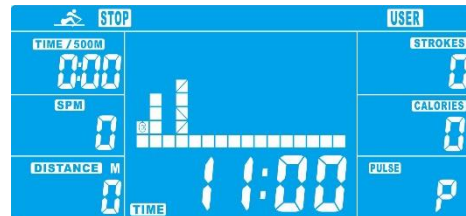
Picture14

8.USER Mode

- 8.1 Press UP or DOWN to select USER mode and press ENTER to confirm.
- 8.2 Press UP or DOWN to set resistance level of each column (Picture 15). Press ENTER to next one. Hold on pressing MODE for 2s to finish or quit setting.
- 8.3 Press UP or DOWN to preset TIME (Picture 16), and press ENTER to confirm.
- 8.4 Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust resistance level.
- 8.5 When preset workout value countdown to 0:00, console will stop the alarm bips for 8 seconds.
- 8.6 Press START/STOP key to pause workout.
- 8.7 Press RESET to reverse to main menu.



Picture15



Picture16

9. Recovery Mode (requires pulse strap)

- 9.1 Recovery mode can start when the pulse value is displayed on the computer; press the RECOVERY key start measurement.
- 9.2 Then all functions are stopped, except TIME and PULSE window (Picture 17). TIME shows "0:60" (seconds) and starts counting down to 0:00.
- 9.3 Computer will show heart rate recovery status after TIME counting down to 0:00 with FX (X=1~6) (Picture18), as showing in below chart.
- 9.4 Press RECOVERY again to reverse to main menu.



Picture17



Picture18

1.0	OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	GOOD
$3.0 < F < 3.9$	FAIR
$4.0 < F < 5.9$	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

WARRANTY REGULATIONS



The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

Exercise equipment consist mainly of three component categories; ***Wearing parts***, ***Other replaceable labour parts***, and ***Frame / Structure***.

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

Normally, there is no statutory right to bring forth claims for such parts, but we offer a 1 year warranty for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the consumer market, a 2 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 5 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 5 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

IMPORTANT REGARDING SERVICE

GB

In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website www.mylnasport.no - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Computer	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthly	No	No
Movable parts	Inspect for wear, replace parts that are worn or damaged.	Monthly	No	WD-40
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No

