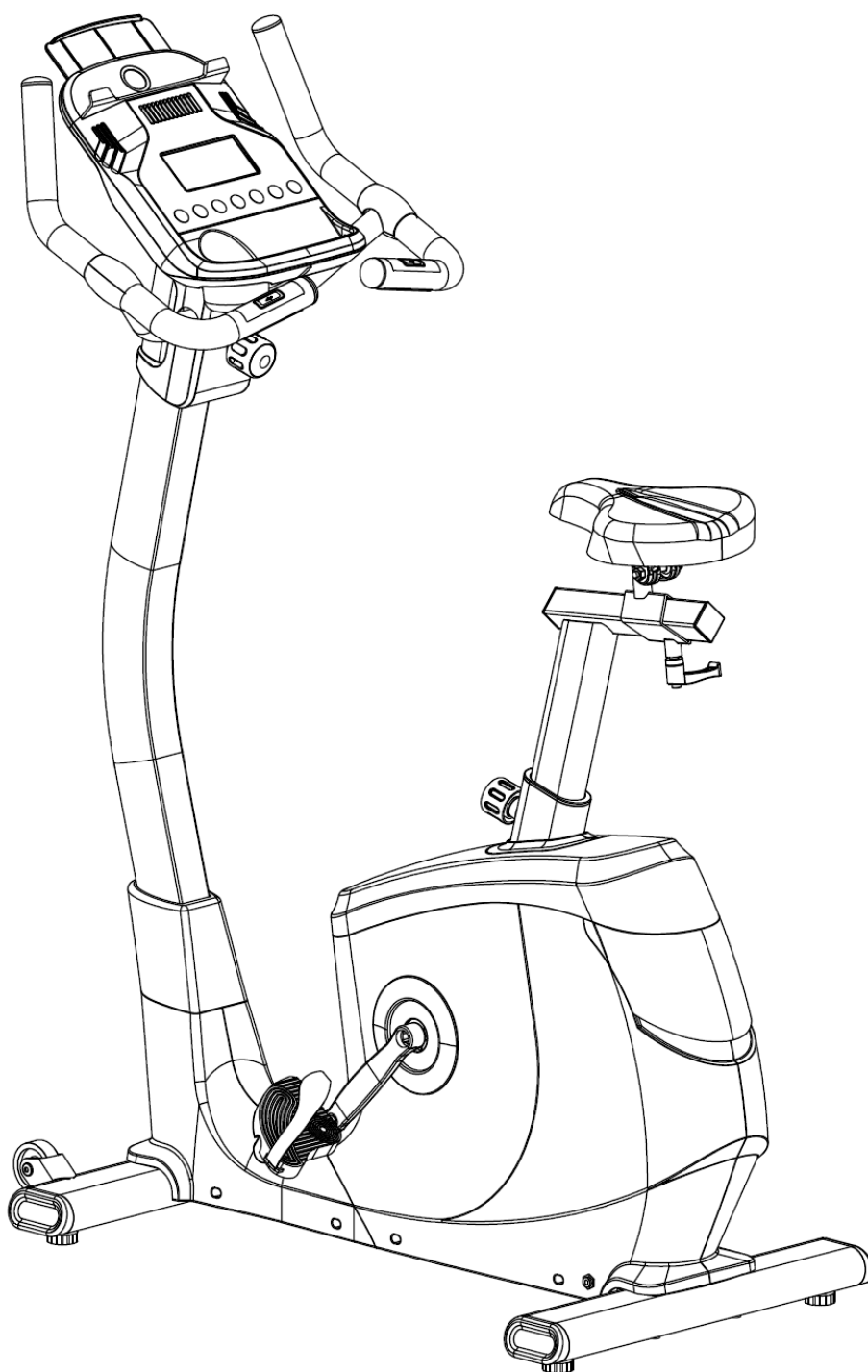




TP 900 bike

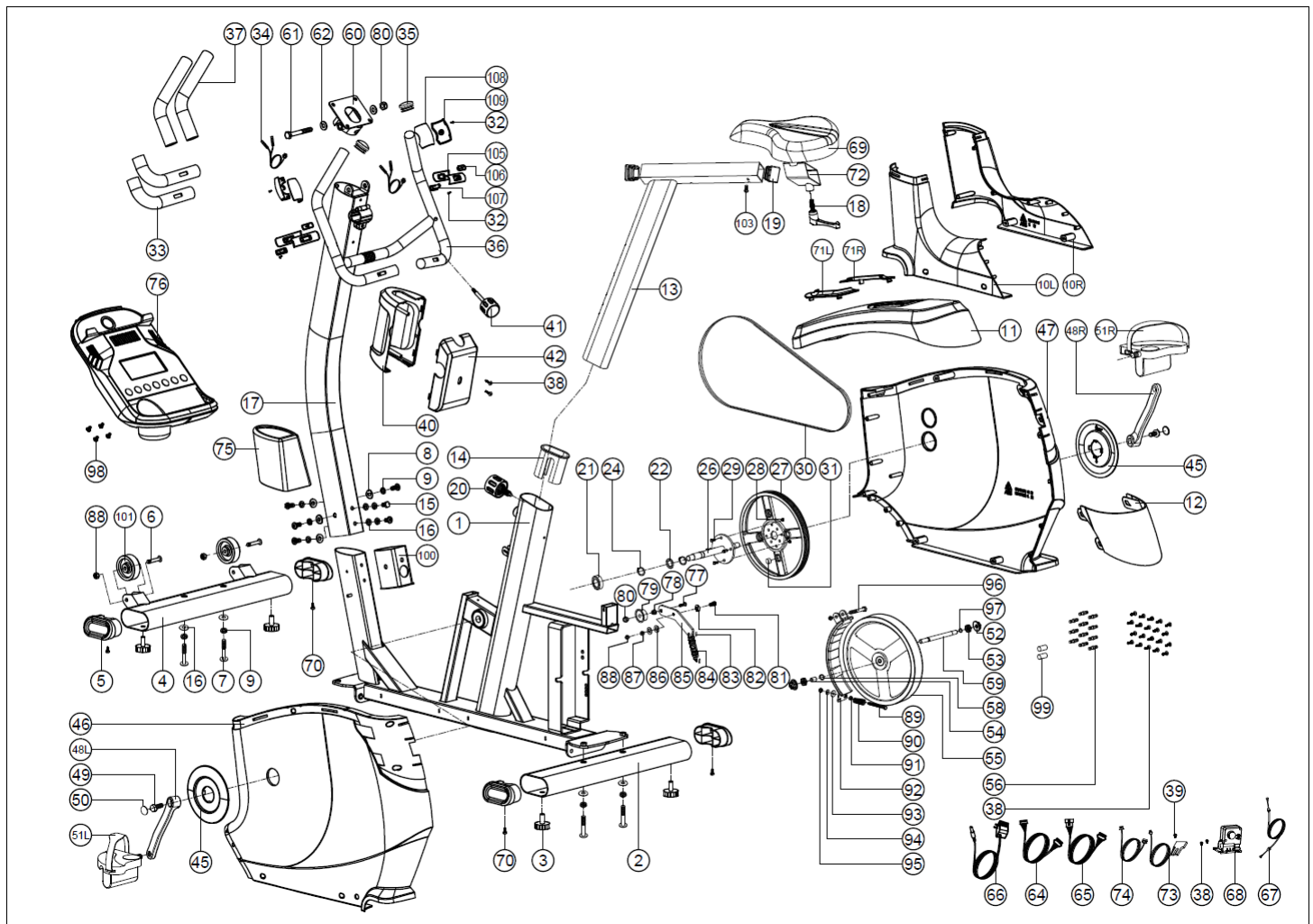
NORSK BRUKERVEILEDNING



FORHOLDSREGLER

- Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du overlater apparatet til en annen eier eller bruker, forsikre deg om at vedkommende gjøres kjent med innholdet og instruksjonene i denne brukerveiledningen.
- Kun én person kan bruke dette apparatet om gangen.
- Før første gangs bruk, og regelmessig deretter, forsikre deg om at alle skruer, bolter og andre smådeler er strammet godt.
- Fjern alle skarpe objekter fra området rundt apparatet før du tar det i bruk.
- Bruk apparatet bare så lenge det fungerer feilfritt.
- Ødelagte eller slitte deler må byttes umiddelbart. Ikke bruk apparatet dersom det ikke er reparert eller vedlikeholdt.
- Foreldre og foresatte må holde et ekstra godt øye med barn som leker i nærheten av apparatet.
- Apparatet er ikke noe leketøy. Foreldre eller foresatte som lar barna benytte seg av apparatet må forsikre deg om at de vet hvordan det skal brukes.
- Forsikre deg om at det er nok rom rundt apparatet når du monterer det.
- Feilaktig eller overdreven trening kan virke mot sin hensikt.
- Forsikre deg om at justeringsspaker og andre mekanismer ikke er i veien for brukerens bevegelsesmønster.
- Forsikre deg om at apparatet monteres og brukes på en flat og jevn overflate.
- Ikle deg riktig bekledning og joggesko når du trener på dette apparatet. Klærne må ikke være løstsittende nok til å vikle seg inn i apparatets bevegelige deler.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Han eller hun kan hjelpe deg med å utvikle et helseregime, inkludert kosthold, som passer for deg.
- Forsikre deg om at treningsapparatet oppbevares i et tørt område, og ikke utsett det for fuktighet.
- Det anbefales å plassere en matte under apparatet for å beskytte gulv eller gulvteppe.
- Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever svimmelhet, kvalme eller annet ubehag. Snakk med en lege umiddelbart.
- Barn og handicappede bør kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
- Ikke berør deler som er i bevegelse.
- Forsikre deg om at du ikke justerer sete eller andre justerbare deler forbi maks-punktet.
- Ikke tren umiddelbart etter måltider.

Oversiktsdiagram



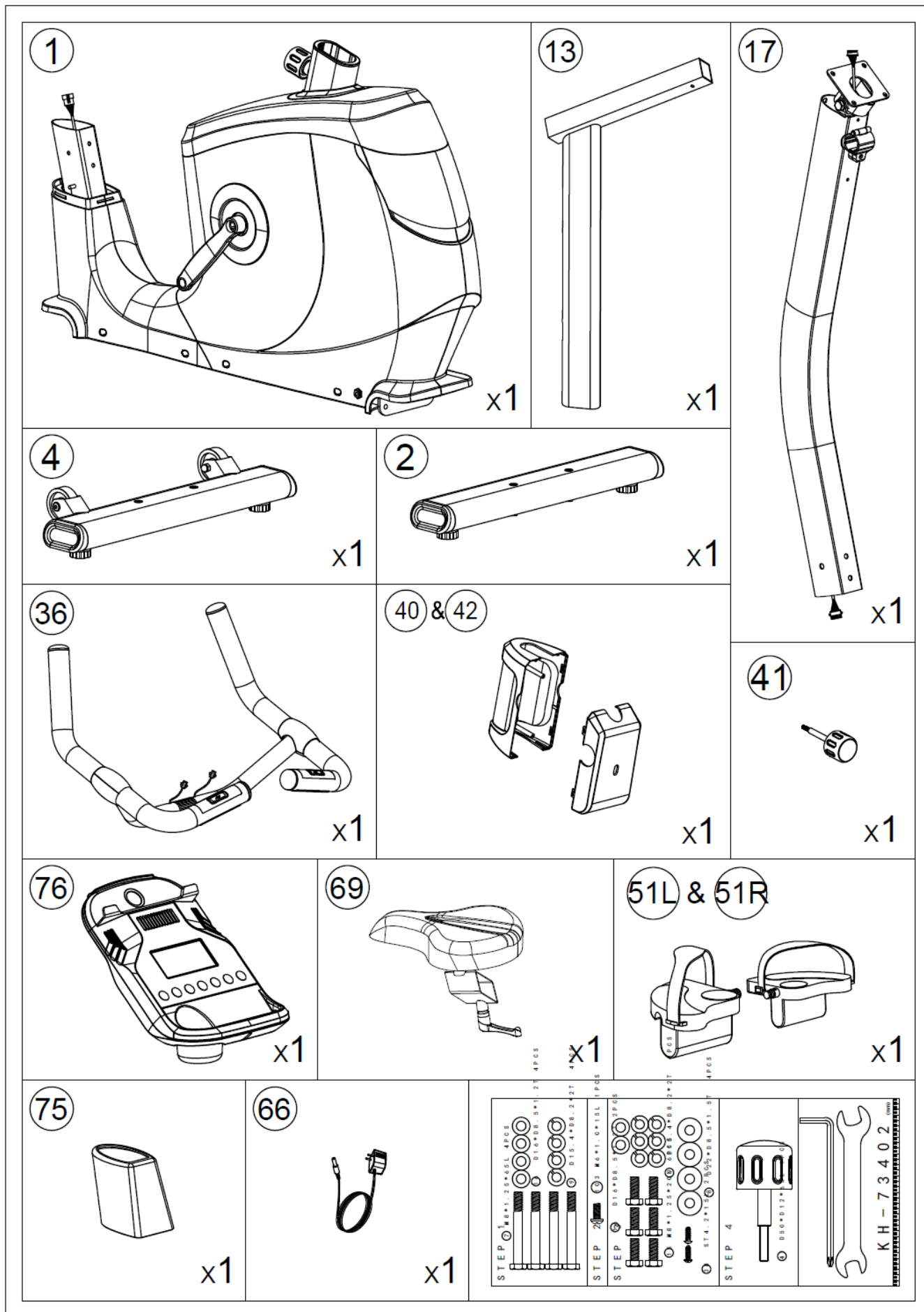
Deleliste (engelsk)

Nr	Engelsk navn	Illustrasjonsnr.	Spesifikasjoner	Ant
1	Main frame	73402-3-1000-J0		1
2	Rear stabilizer	73402-3-2112-J0		1
3	adjustable round wheel	26000-6-1095-B0	D38*M10*1.5	4
4	front stabilizer	73402-3-2100-J0		1
5	Oval cap	75000-6-2190-B0	100*50*48.2	4
6	Allen bolt	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40L,8.8level	2
7	Cross Bolt	50108-5-0065-F3	M8*1.25*65L,8.8level	4
8	curved washer	55108-3-2215-FA	D22xD8.5x1.5T	4
9	spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	10
10L	front left decorative cover (black)	73402-6-4523-B0	468.2*98.3*256.4	1
10R	front right decorative cover (black)	73402-6-4546-B0	468.2*101.6*256.4	1
11	upper decorative cover	734S0-6-4520-B0	629.3*170.6*114	1
12	Rear cover	734S0-6-4514-B0	191.9*172.1*138.4	1
13	seat post welding set	73402-3-2200-C0		1
14	inner tube	37000-6-2473-B0	50*100*125L	1
15	Hex bolt	50108-5-0020-F0	M8x1.25x20L ,8.8level	6
16	Flat Washer	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	2
17	Front Post	73402-3-2000-J0		1
18	Quick released Knob (chromed +black)	52712-2-0025-BA	M12*25L	1
19	square cap	55318-2-3838-B8	38x38x18L,have 2.0T tube	2
20	Quick released Knob (2) (Black)	737L6-6-2284-B0	D50*M16*1.5*22	1
21	bearing	58006-6-1026-01	6203-2RS,plastic cover	2
22	waved washer	55117-5-2203--DA	D17*D22*0.3T	1
24	C Ring	55517-1-0010-00	S-17(1T)	2
26	Crank Axle Welding Set	71600-3-2903-01		1
27	pulley wheel	58008-6-1017-03	D260*19,round hole	1
28	anti-loose nut	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	4
29	Hex bolt	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L , 8.8 level	4
30	Multi-groove belt	58004-6-1040-00	1143 PJ5	1
31	Round Magnet	174R4-6-2574-00	M02 , include base	1
32	Round head Screw	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	4
33	foam	58015-6-1363-B0	D30*3T*285L,have hole,conform to PAHS	2
34	Handle pulse cable	81800-6-2479-00	700L	2
35	Mushroom Cap	553K0-1-0029-B3	D1 1/4"*29L	4
36	Handlebar	73402-3-2400-J0		1

37	foam	58015-6-1350-B2	D30*3T*290L,without hole,conform to PAHS	2
38	cross screw	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	24
39	cross screw	52605-2-0012-N0	M5x0.8x12L	1
40	bracket for computer (back)	747S0-6-2593-B0	196.3*109.5*96.4	1
41	round knob	737L6-6-2488-B0	D50*D12*65L	1
42	bracket for computer (front)	73402-6-2592-B0	196.4*109.5*49.1	1
45	crank cover	734S0-6-4524-C0	D150*D41*14.2	2
46	left chain cover	734S0-6-4501-B0	728*98.3*519	1
47	right chain cover	734S0-6-4502-B0	728*101.7*519	1
48L	left crank	58007-6-1082-D0	170Lx9/16"-20BC	1
48R	right crank	58007-6-1081-D0	170Lx9/16"-20BC	1
49	anti-loosing bolt	54408-6-0025-U0	M8x1.0x25,10.9level	2
50	Bolt cover	81502-6-2779-B0	D26*11L	2
51L&51R	Pedal	58029-6-1047-B0	JD-22A 9/16"teeth	1
52	Anti-loosen nut	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNFx6.5T	2
53	Hex nut	55295-2-3005-NA	D9.5x5T(3/8"-26UNFx5T)	2
54	spacer ring	71900-6-2781-B0	D34.9*D31*3T	1
55	flywheel	71900-6-3101-03	D260*35	1
56	pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7	11
58	C ring	55510-1-0010-00	S-10(1T)	1
59	flywheel axle	71600-6-3171-06	D10x120L(3/8"-26UNF)	1
60	Computer Fixing Plate	73402-3-2725-J0		1
61	Hex bolt	50110-2-0075-F3	M10*1.5*75L	1
62	Flat Washer	55110-1-2020-FA	D20*D11*2T	1
64	upper computer cable	73402-6-2572-00	1100L	1
65	lower computer cable	81800-6-2573-00	900L	1
66	adaptor	81800-6-2584-01	output: 9V,1.5A	1
67	tension cable	73402-6-2603-00	D1.5x450L length 65	1
68	motor	180B2-6-2571-00	M8 black	1
69	seat	58001-6-1352-B0	LS-A13,Beam seed locked together	1
70	cross screw	52804-2-0012-F0	ST4*1.41*12L	4
71L	left chain cover semicircle gasket	734S0-6-4548-B0	179.9*52.1*21.2	1
71R	right chain cover semicircle gasket	734S0-6-4549-B0	179.9*52.1*21.2	1
72	Seat adjustable tube	818C2-3-4000-J1		1
73	sensor cable	703MB-6-2576-00	200L,include Forked inductor	1
74		80100-6-2596-00	750L	1

	Electric cable			
75	Upper cover	73402-6-4580-B0	163*109.1*125	1
76	computer	73402-6-2501-B0	SM-2539-31	1
77	Allen Bolt	50310-5-0035-C3	M10*35L(8.8level)	1
78	Bushing	58002-6-1081-01	D13.5*D10*9	1
79	idle wheel	745S0-6-1671-00	D42*D38*24	1
80	anti-loose nut	55210-1-2010-FA	M10*1.5*10T	2
81	Bolt	50108-5-0025-N3	M8*25 length 15MM,8.8level	1
82	Flat Washer	55108-1-3020-NA	D30*D8.5*2.0T	1
83	Plastic box	803K0-6-1082-00	D3*30L	2
84	spring	58003-6-1024-N0	D2.2*D14*65L	1
85	Fixing Plate For Idle Wheel	24500-6-2674-N1	156*62.2*5T	1
86	Plastic Washer	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	2
87	Hex nut	55208-2-2006-NA	M8*1.25*6T	1
88	nut	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	4
89	Hex bolt	50106-5-0065-N0	M6*65L all the teeth 8.8level	1
90	spring	58003-6-1054-N0	D1.0*55L	1
91	Hex nut	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
92	Magnet fixing bracket	70702-3-3200-N1		1
93	Nylon washer	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
94	Flat Washer	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	1
95	anti-loose nut	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
96	Cross Bolt	50108-5-0052-N3	M8*52L length 15MM	1
97	fixing ring	71600-6-3178-B0	D13*D10*1.9T	1
98	cross screw	52605-2-0015-F0	M5*15L	4
99	Buffer	55308-4-0020-G9	D10.5*20L	2
100	inner tube	73402-6-1071-B0	65*90*100L	1
101	moving wheel	26100-6-1087-B0	D65*24	2
103	Round head cross screw	50806-5-0015-N0	M6*1.0*15L,8.8level	1
105	Handle pulse	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
106	Upper fixing plate for handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2,have LOGO	2
107	Lower fixing plate for handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
108	left handlebar protective cover	737L6-6-4529-B0	D32*70	2
109	right handlebar protective cover	737L6-6-4530-B0	D32*70	2
	Allen spanner	58030-6-1031-N1	M6,8.8level	1
	open spanner	58030-6-1035-N1	155*30*5T	1

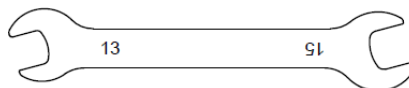
SJEKKLISTE



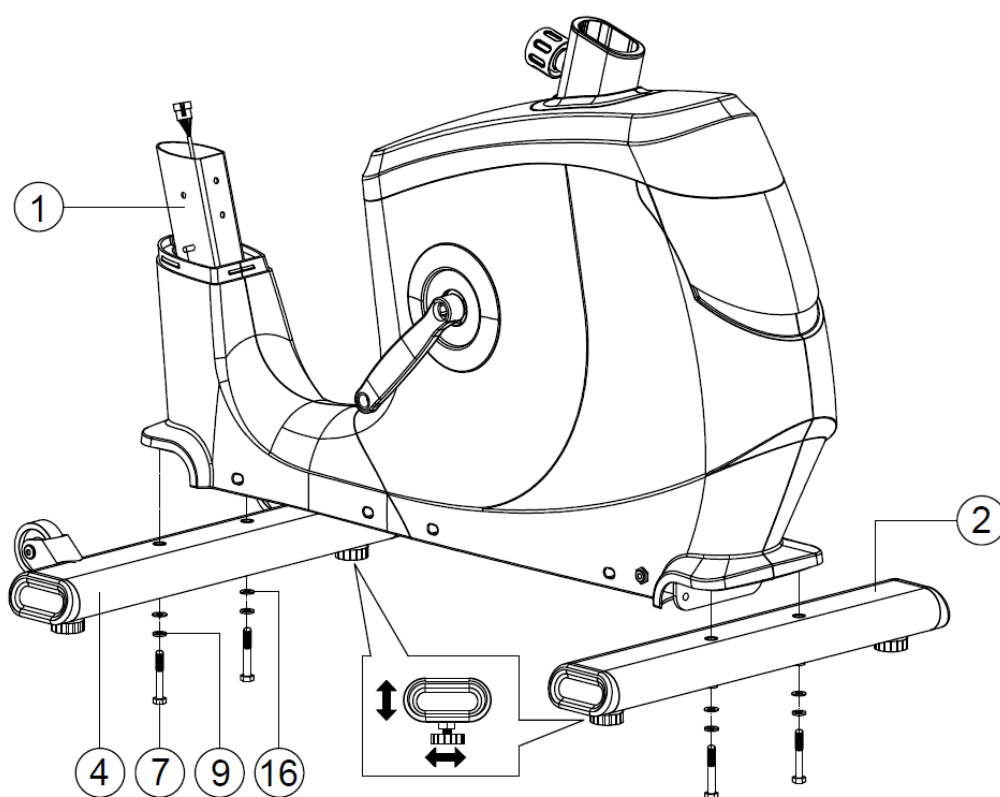
MONTERING

STEG 1

A



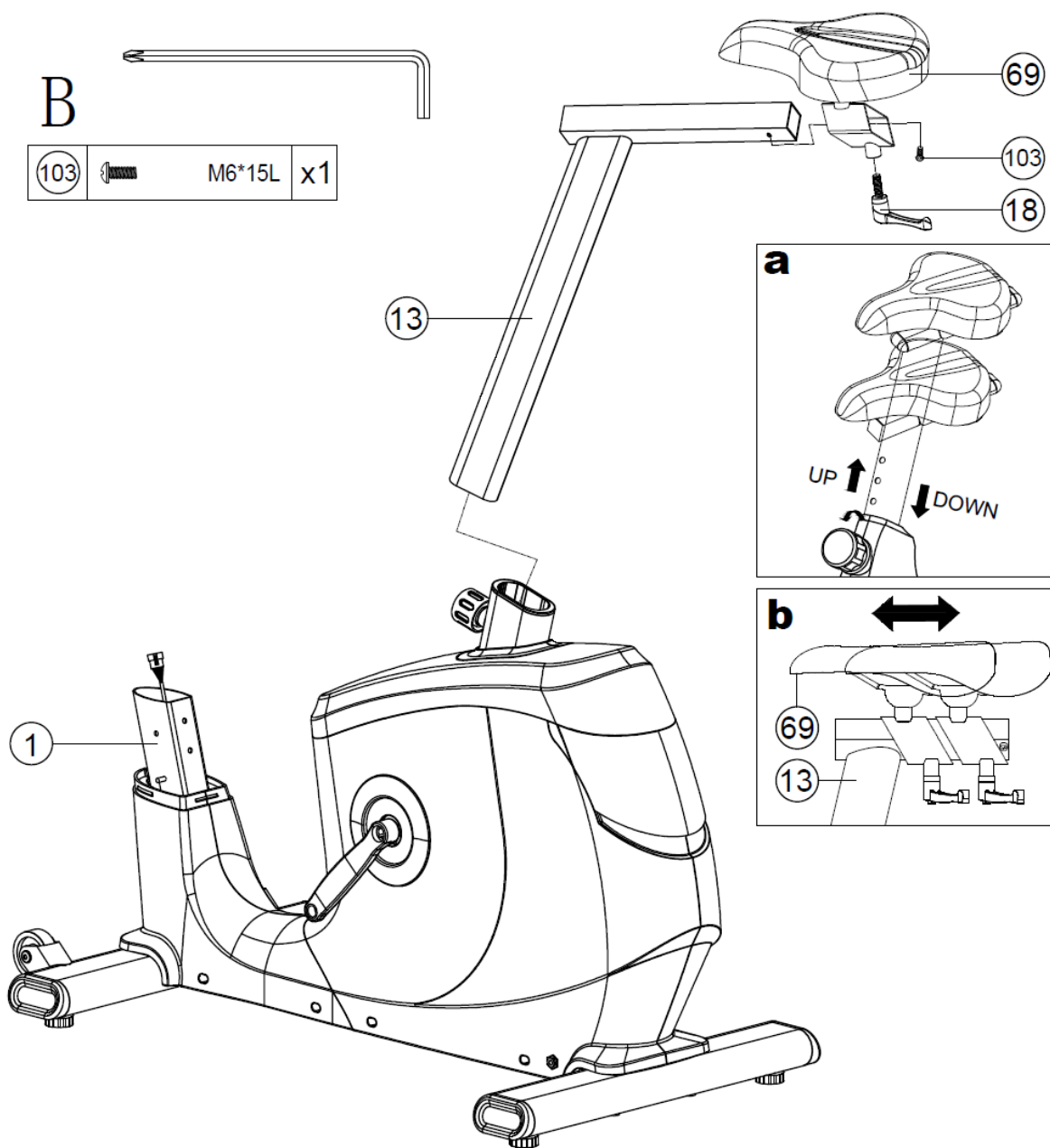
7		M8x1.25x65L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x4
16		D16xD8.5x1.2T	x4



Step-1

- 1) Fest fremre stabilisator (4) og bakre stabilisator (2) til hovedrammen (1) med stjernebolt (7), springskive (9) og flat skive (16).

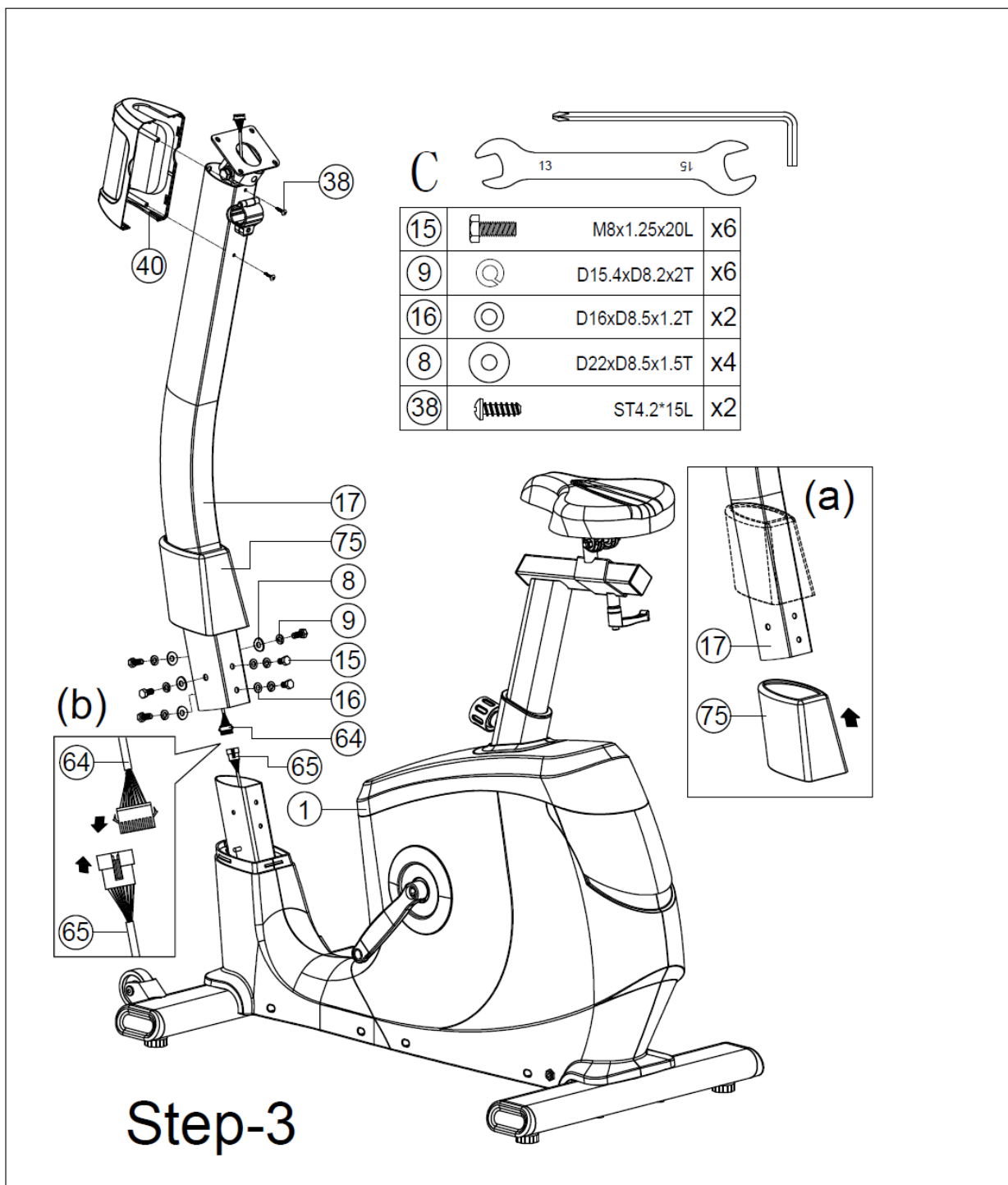
STEG 2



Step-2

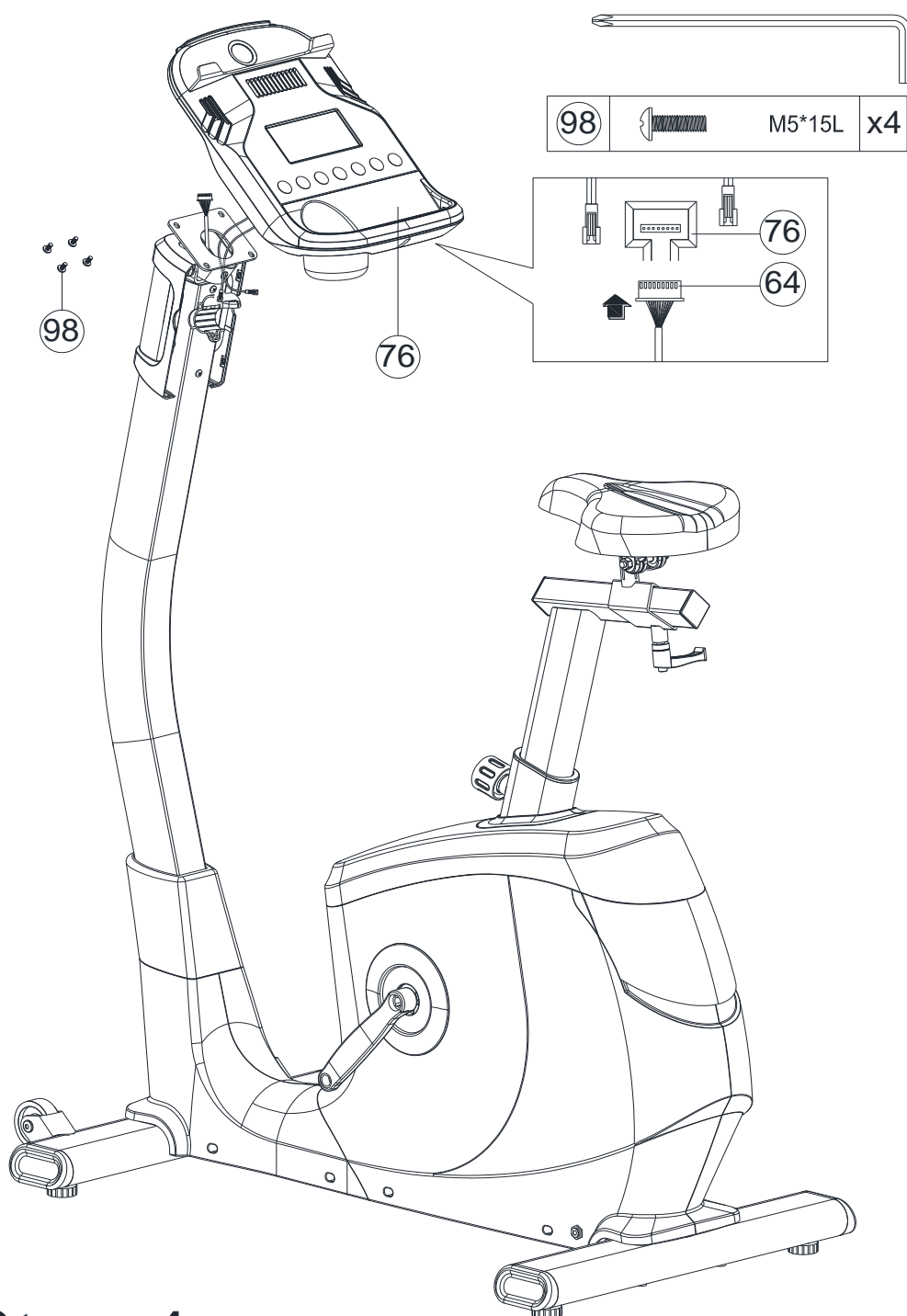
- 1) Monter setet (69) til setestammen (13) med stjerneskrue (103) og L-skrue (18).
- 2) Fest setestammen (13) til hovedrammen (1).

STEG 3



- 1) Det anbefales at du får hjælp av en annen person til dette monteringssteget.
- 2) Løft først øvre beskyttelsesdeksel (75) som vist i figur (a), og koble deretter computerkabler (64 & 65) som vist i figur (b).
- 3) Før fremre stamme (17) på hovedrammen og stram ved hjelp av springskive (9), kurvet skive (8), unbrakobolt (15) og flat skive (16). Senk øvre beskyttelsesdeksel og stram det på rammen.
- 4) Monter computer-braketten (40) med stjerneskrue (38).

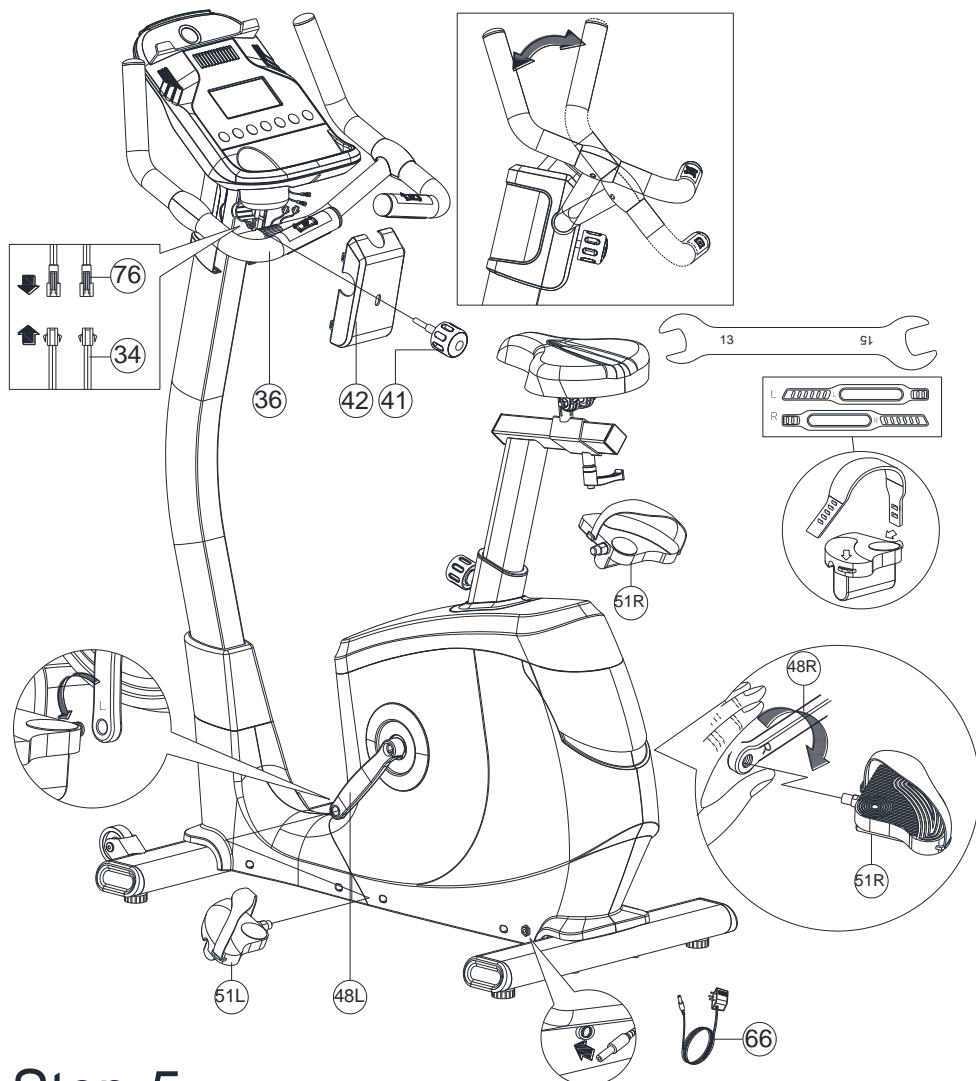
STEG 4



Step-4

- 1) Fest computer-ledningen (64) med computeren (76) og med rattstammen ved å bruke justeringsskrue (98).

STEG 5



Step-5

- 1) Koble håndtakets pulsledning (34) med computer (76) på styrestolpen ved å bruke justeringskrue (41).
Fest braketten til datamaskinen (foran) (42).
- 2) Fest pedaler (51L & 51R) til krankene (48L & 48R) ved å rotere dem i retning med klokka.
- 3) Koble adaptoren (66) til mottaket bak på apparatet.

Konsoll

SKJERMFUNKSJONER

FUNKSJON	BESKRIVELSE
TIME (TID)	<u>Teller opp:</u> Ikke forhåndsinnstilt målverdi. Tiden vil telle opp fra 00:00 til maks 99:59, med ett minutt steg av gangen. <u>Teller ned:</u> Forhåndsinnstilt målverdi. Tiden vil telle ned fra forhåndsinnstilt målverdi till 00:00, med ett minutt steg av gangen.
SPEED (HASTIGHET)	Viser inneværende treningshastighet. Maks hastighet er 99.9 KM/H eller ML/H.
RPM (ROTASJONER PR MINUTT)	Viser antall hjulrotasjoner pr minutt. Skala: 0~15~999
DISTANCE (DISTANSE)	Teller total distanse fra 0.00 til 99.99 KM eller ML. Brukeren kan stille inn målverdi ved hjelp av (+)(-)-knappene. Hvert steg representerer 0.1 KM eller ML mellom 0.00 og 99.90.
CALORIES (KALORIER)	Teller det omtrentlige antallet kalorier som forbrennes fra 0 til maks 9999 kalorier. Denne informasjonen må regnes for å være omtrentlig, og kan ikke brukes som medisinsk grunnlag.
PULSE (PULS)	Brukeren kan stille inn målpuls fra 0 – 30 til 230. Computeren vil lydindikere når brukerens puls overstiger målverdien.
WATTS (WATT)	Viser inneværende treningsintensitet målt i watt. Skala: 0~999.
MANUAL (MANUELL)	Manuell treningsmodus
BEGINNER (BEGYNNER)	Fire programmer
ADVANCE (VIDEREKOMMEN)	Fire programmer
SPORTY	Fire programmer
CARDIO (KARDIO)	Treningsmodus med målpuls
WATT PROGRAM	Treningsmodus med watt

FUNKSJONSKNAPPER

FUNKSJON	BESKRIVELSE
Opp (+)	Øker motstands nivå. Brukes til innstillingsvalg.
Ned (-)	Reduserer motstands nivå. Brukes til innstillingsvalg.
Mode / Enter	Bekrefter innstilling eller valg.
Reset	Hold nede i to sekunder for at computeren skal starte på nytt. Går tilbake til hovedmeny fra STOP-modus eller under innstillinger av treningsverdier.
Start/ Stop	Starter eller stanser treningsøkten.
Recovery	Tester brukerens rekonvalesens.
Body fat	I STOP-modus, trykk for å få en vurdering av fettprosent.

DRIFT:

OPPSTART

Koble til strømledningen. Computeren vil nå skru seg på, og skjermen vil vise alle LCD-segmenter i omtrent to sekunder (Fig.1)

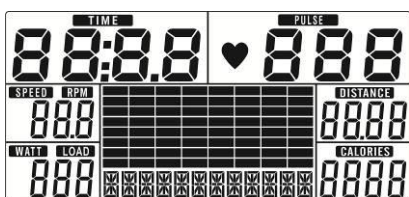


Fig.1

TRENINGSVALG

Trykk (+)(-) for å velge mellom manuell modus (Fig.2) → Beginner (Fig.3) → Advance (Fig.4) → Sporty (Fig.5) → Cardio (Fig.6) → Watt (Fig.7).

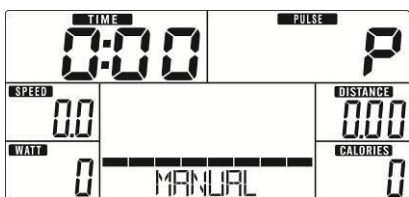


Fig.2



Fig.3

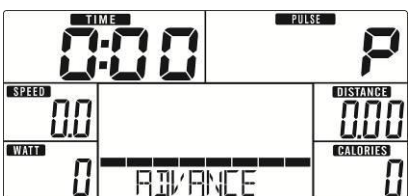


Fig.4

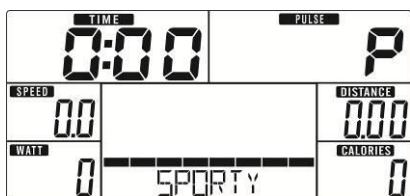


Fig.5



Fig.6

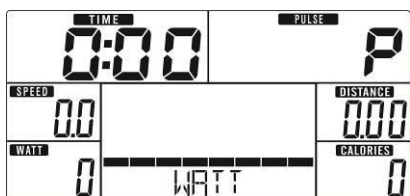


Fig.7

Manuell modus

Du kan påbegynne en manuell treningsøkt ved å trykke START i hovedmenyen.

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram. Velg MANUAL og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
2. Trykk (+)(-) for å stille treningstid (Fig.8), distanse (Fig.9), kalorier (Fig.10) og puls (Fig.11), og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
3. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk (+)(-) for å justere motstandsnivå. Motstandsnivået vises på Watt-skjermen. Dersom computeren ikke mottar signaler på tre sekunder, vil den skifte til watt (Fig.12).
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

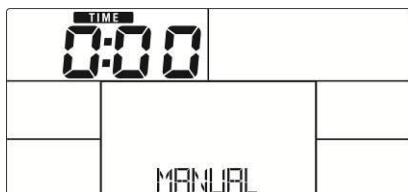


Fig.8

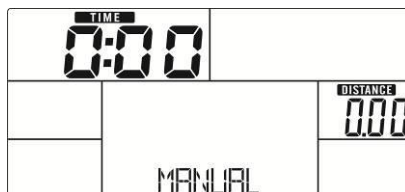


Fig.9



Fig.10



Fig.11

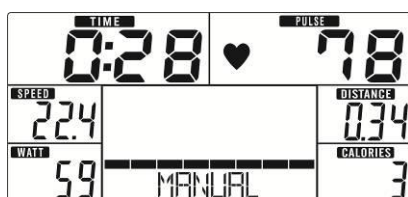


Fig.12

Begynner-modus

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram. Velg BEGINNER og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
2. Trykk (+)(-) for å velge ett av fire begynner-programmer (Fig.13) og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk (+)(-) for å justere motstandsnivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

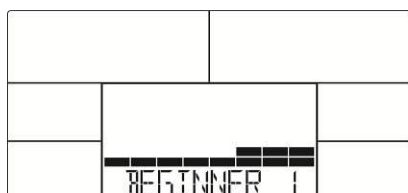


Fig.13

Viderekommen modus

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsproram. Velg ADVANCE og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
2. Trykk (+)(-) for å velge ett av fire programmer for viderekommende (Fig.14) og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk (+)(-) for å justere motstands nivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

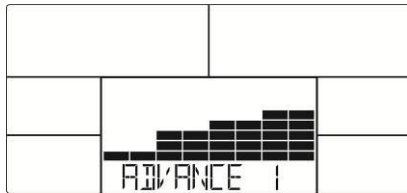


Fig.14

Sporty modus

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsproram. Velg SPORTY og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
2. Trykk (+)(-) for å velge ett av fire Sporty-programmer (Fig.15) og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk (+)(-) for å justere motstands nivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

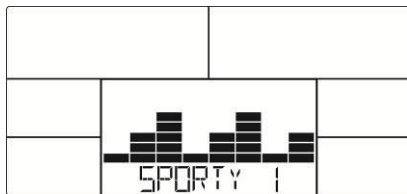


Fig.15

Kardio-modus

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsproram. Velg H.R.C. og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
2. Trykk (+)(-) for å stille inn alder (Fig.16).
3. Trykk (+)(-) for å velge 55% (Fig.17), 75%, 90% eller TAG (Målpuls.) (Standardverdi: 100).
4. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

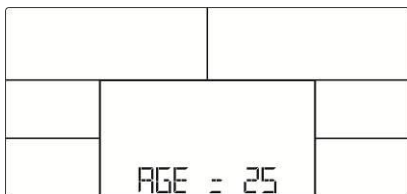


Fig.16



Fig.17

Watt-modus

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram. Velg WATT. og trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
2. Trykk (+)(-) for å stille inn watt-verdi (Standardverdi: 120, Fig.18)
3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk (+)(-) for å justere watt-nivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Fig.18

REKONVALESENS

Når du har trent en stund kan du teste din egen rekonvalesens ved å gripe rundt håndpulsensorene eller ikle deg et pulsbelte, og trykke RECOVERY. Alle skjermfunksjoner vil stanse, og TIME-funksjonen vil telle ned fra 60 sekunder (Fig.19). Skjermen vil deretter gi din rekonvalesens en karakter fra F1 til F6, hvor F1 er best, og F6 er verst (Fig.20). Brukeren kan fortsette å trene for å forbedre sin rekonvalesens over tid. Trykk RECOVERY på nytt for å gå tilbake til hovedmenyen.



Fig.19



Fig.20

KROPPSFETT

1. I STOP-modus, trykk BODY FAT for å starte en avmåling av brukerens kroppsfett.
2. Konsollet vil be brukeren om å skrive inn informasjon om kjønn (SEX) (Fig.21), alder (AGE), høyde (HEIGHT), vekt (WEIGHT), og deretter påbegynne avmålingen.
3. Brukeren må holde begge hender på håndpulskontaktene under avmålingen. LCD-skejrmen vil vise beskjeden “= ” “= = ” (Fig.22) i åtte sekunder før avmålingen er fullført.
4. Skjermen vil nå vise et BODY FAT-symbol, brukerens fettprosent (Fig.23) og BMI (Fig.24) i 30 sekunder.

5. Feilbeskjeder:

*Skjermen viser beskjeden “= =” “= =” (Fig.25): Dette betyr at brukeren ikke bruker håndpulsensorene eller pulsbeltet riktig.

*E-1–Computeren registrerer ikke noe pulsverdi.

*E-4–Inntreffer når fettprosenten eller BMI-resultatet er under 5 eller over 50 (Fig.26).

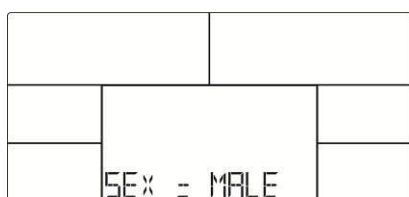


Fig.21

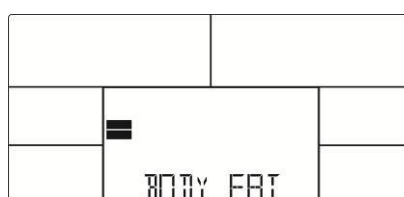


Fig.22

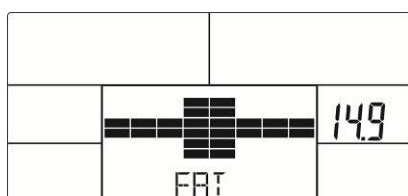


Fig.23

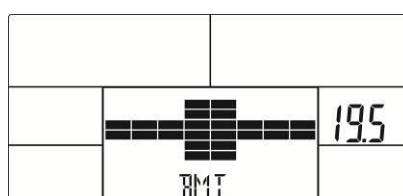


Fig.24

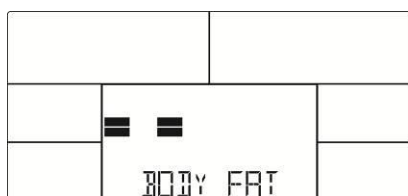


Fig.25

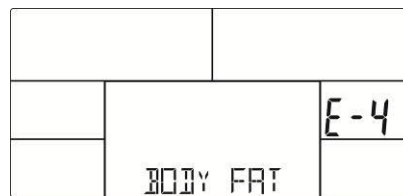


Fig.26

Merknader:

1. Dersom computeren ikke mottar signaler fra computeren eller pedalene på fire minutter, vil den gå i dvale. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke computeren.
2. Dersom computeren ikke fungerer som den skal, prøv å koble adaptoren til på nytt.

APP

1. Konsollet kan kobles til appen “iConsole+ training” på smartapparater via Bluetooth.
2. Når konsollet kobles til smartapparater via Bluetooth, vil det skru seg selv av.



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
Drivrem	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 – 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.