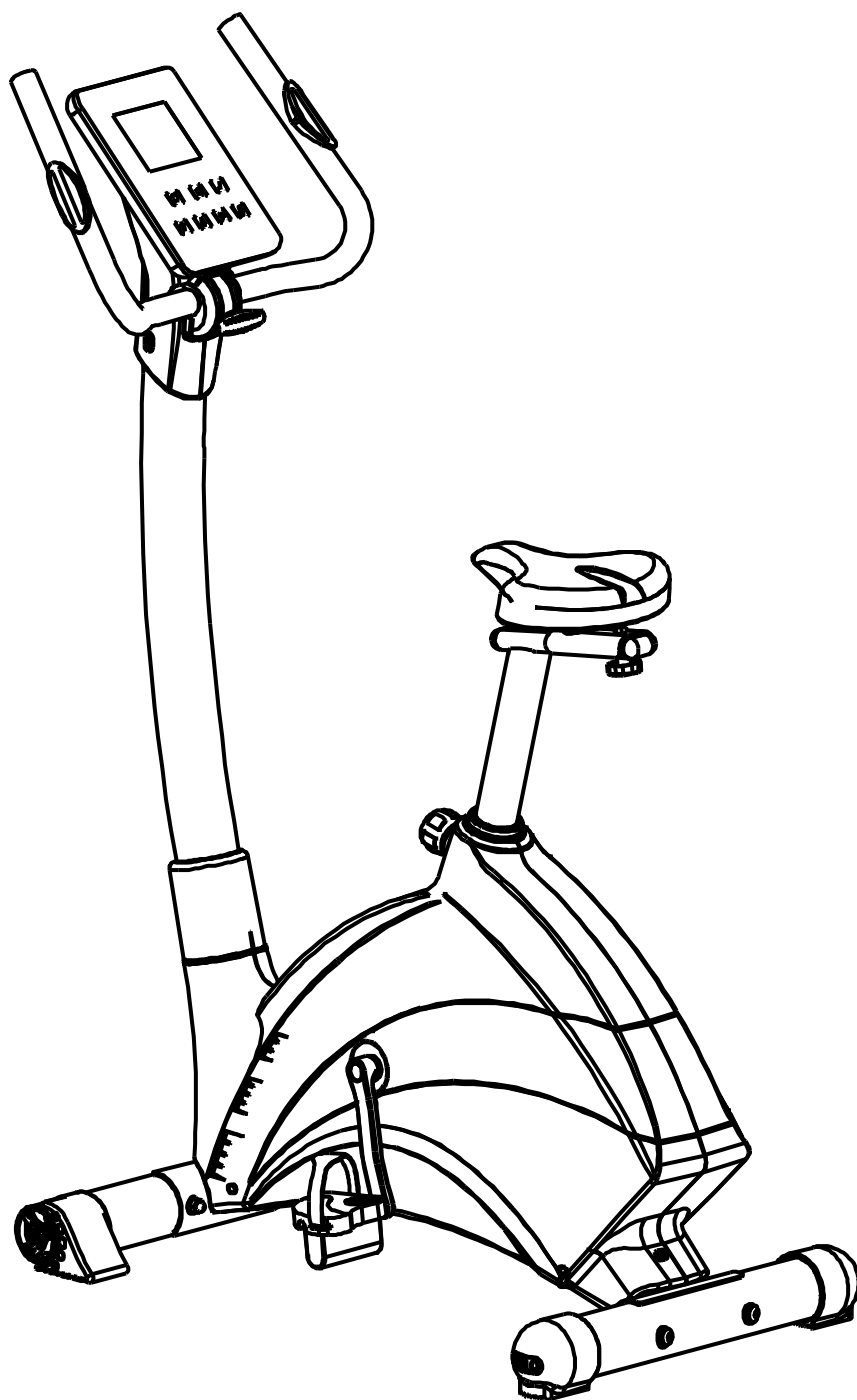


MASTER ***FIT***

TP200 cycle **Norsk brukerveiledning**



FORHOLDSREGLER



- Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Forsikre deg om at alle brukere av dette apparatet er kjent med innholdet i denne brukerveiledningen.
- Apparatet skal kun benyttes av én person av gangen.
- Forsikre deg om at alle skruer, bolter og andre smådeler er strammet riktig før første gangs bruk, og regelmessig deretter.
- Ikke benytt apparatet nær skarpe kanter og objekter.
- Bruk apparatet kun når det fungerer feilfritt.
- Dersom du oppdager skader eller slitasje må disse delene byttes ut før du bruker apparatet.
- Barn bør ikke ha tilgang til dette apparatet uten oppsyn. Dette apparatet er ikke et leketøy.
- Forsikre deg om at det er nok ledig område rundt apparatet når det monteres.
- Overtrening kan virke mot sin hensikt, og være skadelig.
- Forsikre deg om at spaker og andre justeringsmekanismer ikke kommer i veien for brukerens bevegelsesmønster.
- Monter apparatet på et jevnt og stabilt underlag.
- Ikle deg passende treningstøy og joggesko. Bekledningen bør ikke være løstsittende da dette kan vikles inn i apparatets bevegelige deler.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime. Vedkommende kan gi råd om både trening og kosthold som passer for deg.

MERKNADER

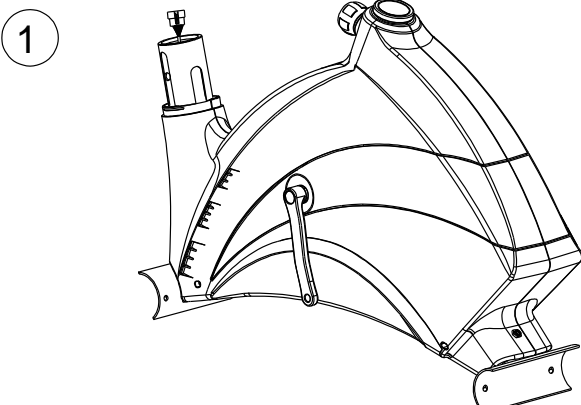
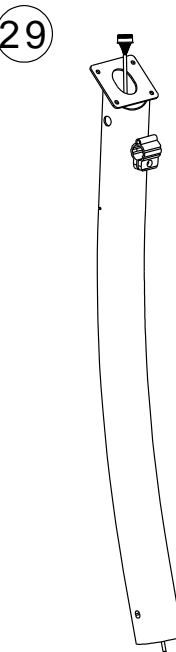
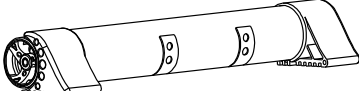

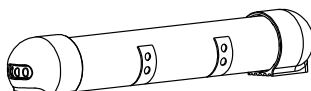
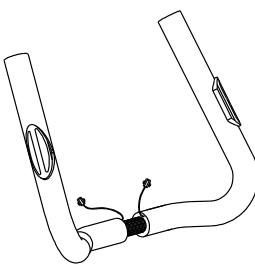
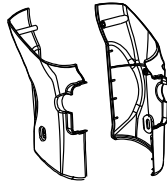
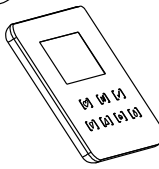


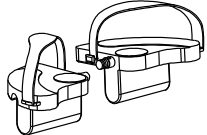

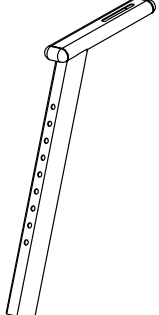
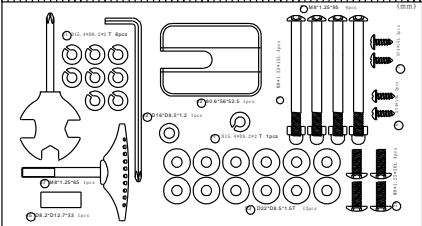
- Følg monteringsinstruksjonene når du setter sammen apparatet. Bruk kun de delene som er levert med pakningen. Forsikre deg om at du har alle delene før du påbegynner monteringen.
- Monter apparatet på et tørt og jevnt område, og ikke utsett apparatet for fuktighet. Det anbefales også at du plasserer apparatet på en treningsmatte for å beskytte underlaget.
- Treningsapparater er ikke leketøy, og må kun benyttes av personer som er kjent med hvordan det skal brukes.
- Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever svimmelhet, kvalme eller annet ubehag. Dersom du er i tvil, ta kontakt med en lege.
- Barn og handicappede bør kun benytte seg av apparatet under oppsyn av mennesker som kan tilby hjelp dersom dette er nødvendig.
- Forsikre deg om at verken brukeren eller tilskuere forsøker å berøre apparatets bevegelige deler mens det er i bruk.
- Forsikre deg om at alle justeringer blir gjort riktig, og legg merke til maks justeringsstilling til for eksempel setestøtten.
- Ikke tren umiddelbart etter et måltid.

DELELISTE

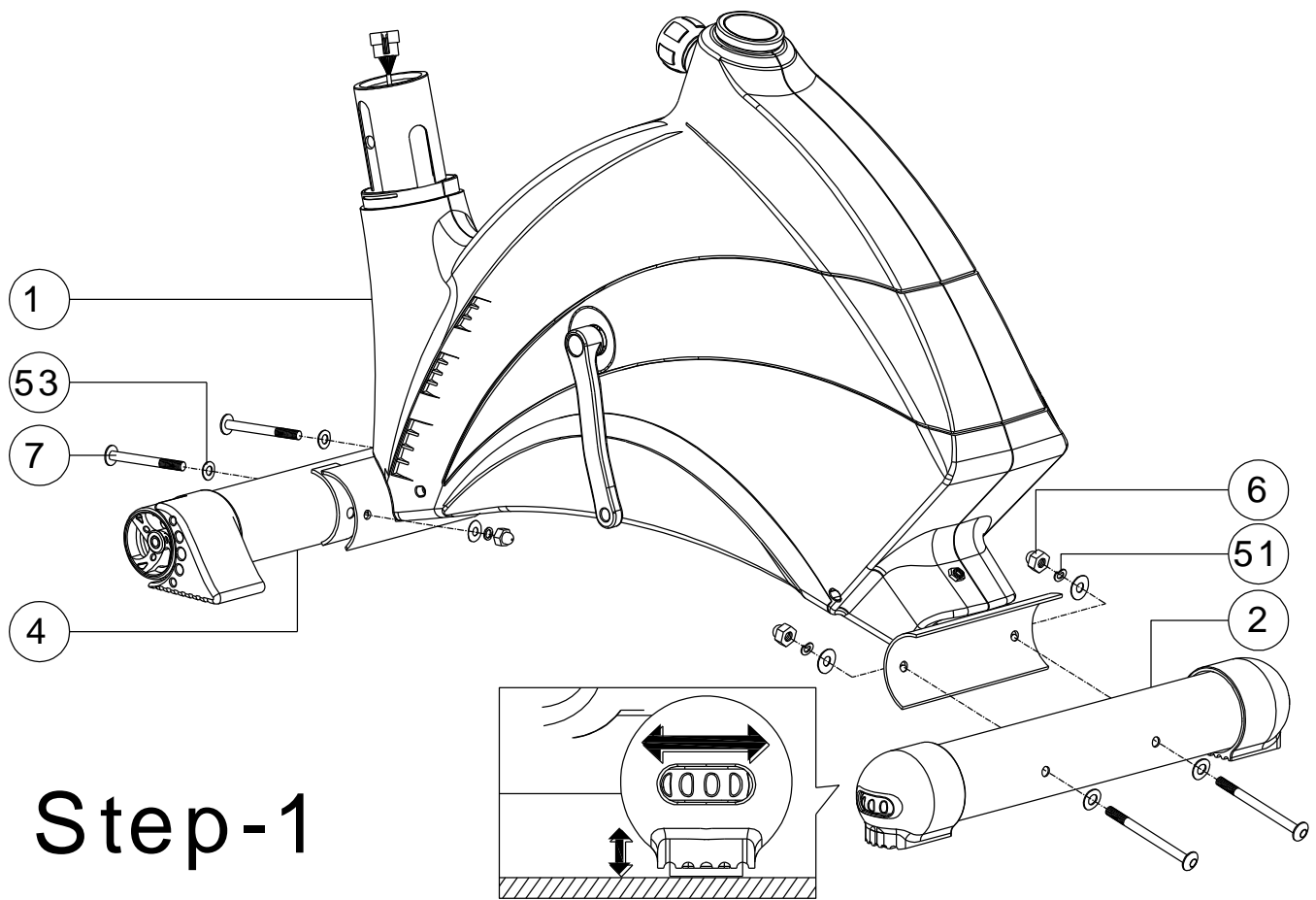
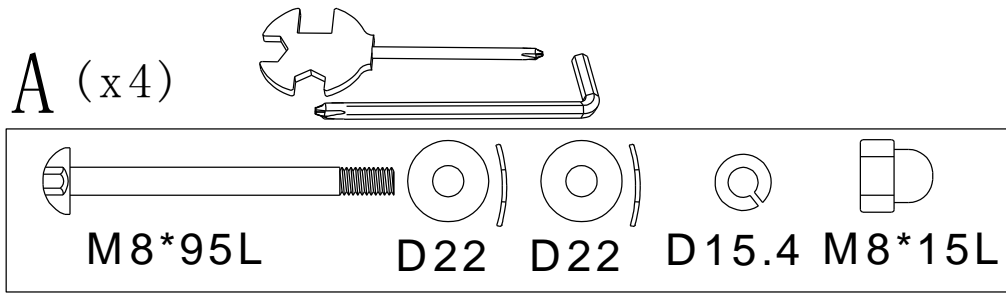
NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONER	ANT	NR	BESKRIVELSE	SPESIFIKASJONER	ANT
1	Hovedramme		1	46L&46R	Pedal (par)	JD-22A	1
2	Bakre stabilisator	D76x1.5Tx480L	1	47	C-ring	S-17(1T)	1
3	Justerbar fothette	D76*86	2	48	Nylonmutter	M6x1.0x6T	4
4	Fremre stabilisator	D76x1.5Tx480L	1	49	Unbrakobolt	M6x1.0x15L	4
5L	Venstre overgangsfothette	D76*120L	1	50	Hjul	D23.8xD38x24	1
5R	Høyre overgangsfothette	D76*120L	1	51	Springskive	D15.4 XD8.2x2T	8
6	Kuppelmutter	M8x1.25x15L	4	52	Sveisesett, krankaksel		1
7	Unbrakobolt	M8*1.25*95L	4	53	Kurvet skive	D22*D8.5*1.5T	12
8	Oval hette	25*50*28L	2	54			
9	Sveisesett, setestamme		1	55	Lager	#6003ZZ	2
10	Sete	DD-3532	1	56	Pinne	D6*26.5*7.7	7
11	Justeringstube, sete		1	57	Flat skive	D50xD10x2.0T	1
12	Mutter	M10x1.5x10T	1	58	Festeplate for hjul		1
13	Mutter	3/8"-26UNF*6.5T	2	59	Stjerneskrue	M5*10L	4
14	Stjerneskrue	ST4*1.41*15L	2	60	Flat plastikkskive	D50*D10*1.0T	2
15	Adapter	OUTPUT:9VA-500MA	1	61	Rund magnet	M02	1
16	Skum	D30x3.0Tx590L	2	62	Stjerneskrue	ST4.2x1.4x20L	7
17	Flat skive	D25xD8.5x2T	1	63	Spacer	D22.5*D17.2*6.4T	1
18	Justeringsskrue	D60x32L(M8x1.25)	1	64	Øvre computerkabel	1000L	1
19	Endehette	D1 1/4**29L	2	65	Nedre computerkabel	400L	1
20	Unbrakobolt	M8*1.25*20L	4	66	Motor		1
21	Polybelte	420 J5 (1067 J5)	1	67	Strømledning	700L	1
22	Bølget skive	D22*D17*0.3T	2	68	Fjær	D2.2*D14*65L	1
23	Flat skive	D23*D17.2*1.5T	1	69	Stjerneskrue	ST4*1.41*15L	2
24	Svinghjulsett		1	70	Innleggsplugg	D66*D52*170L	1
25	Venstre kjededeksel	853.6*80.9	1	71	Skruedeksel	D35*8	1
26	Høyre kjededeksel	853.6*85.7	1	72	Innleggsplugg	D71.5*108L	1
27	Reimskive	D255x19	1	73	Motstandskabel	D1.5*460L	1
28	Øvre deksel		1	74	Buffer	20*90*1.7T	4
29	Handlebar post welding sets		1	75	Sensorkabel	100L	1
30	Hand pulse	PE18	2	76	Skrue	ST4.2*1.4*15L	4
31	Justeringsskrue	D50xM16x32xD8	1	77	Bolt	M5x0.8x12L	1

32	Flat jernskive	D30*D10*3.0T	1	78	Mutter	M8*1.25*8T	4
33	Boltdeksel	D23x6.5	2	79	Skrue	ST4x1.41x10.L	2
34	Unbrakobolt	M8x1.25x25	2	80	Mutter	M6*1*6T	1
35L	Venstre krank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1	81	Nylonskive	D6*D19*1.5T	1
35R	Høyre krank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1	82	Mutter	M6*1*6T	1
36	Håndtak	D31.8x520x420x1.5T	1	83	Bolt	M6*1*65L	1
37	T-skrue	M8x1.25x65	1	84	Bolt	M8*52L	1
38	Computer	SM-2714-37	1	85			
39	Flat skive	D18xD8.5x1.2T	3	86	Sveisesett, magnetisk festeplate		1
40	Skrue	ST4*25L	2	87	Flat skive	D13*D6.5*1.0T	1
41L	Venstre computerbrakett		1	88	Fjær	D1.2*55L	1
41R	Høyre computerbrakett		1	89	Håndpuls kabel	600L	2
42	Håndtaksdeksel	80.6*56*52.5	1	997	Skiftenøkkel		1
43	Flat skive	D16xD8.5x1.2T	1	998	Unbrakonøkkel		2
44	Springskive	D15.4xD8.2x2T	1	999	Smådel		1
45	Foring	D8.2xD12.7x33	1				

SJEKKLISTE

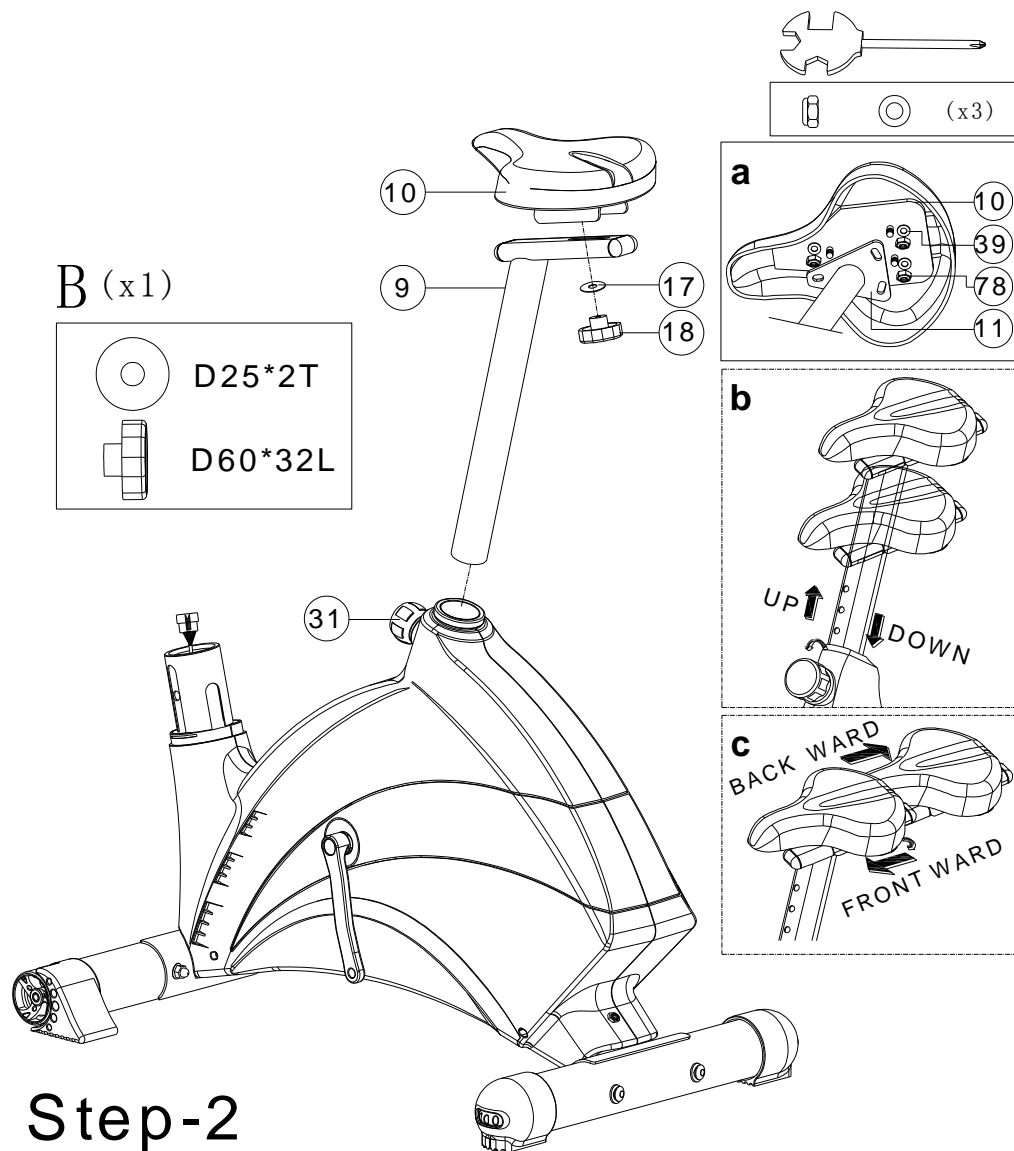
 <p>1</p> <p>x1</p>	 <p>29</p> <p>x1</p>
 <p>4</p> <p>x1</p>	 <p>28</p> <p>x1</p>
 <p>2</p> <p>x1</p>	<p>x1</p>
 <p>36</p> <p>x1</p>	 <p>41L & 41R</p> <p>x1</p>
 <p>38</p> <p>x1</p>	 <p>15</p> <p>x1</p>
 <p>10</p> <p>x1</p>	 <p>46L & 46R</p> <p>x1</p>
 <p>11</p> <p>x1</p>	 <p>9</p> <p>x1</p>
	

STEG 1



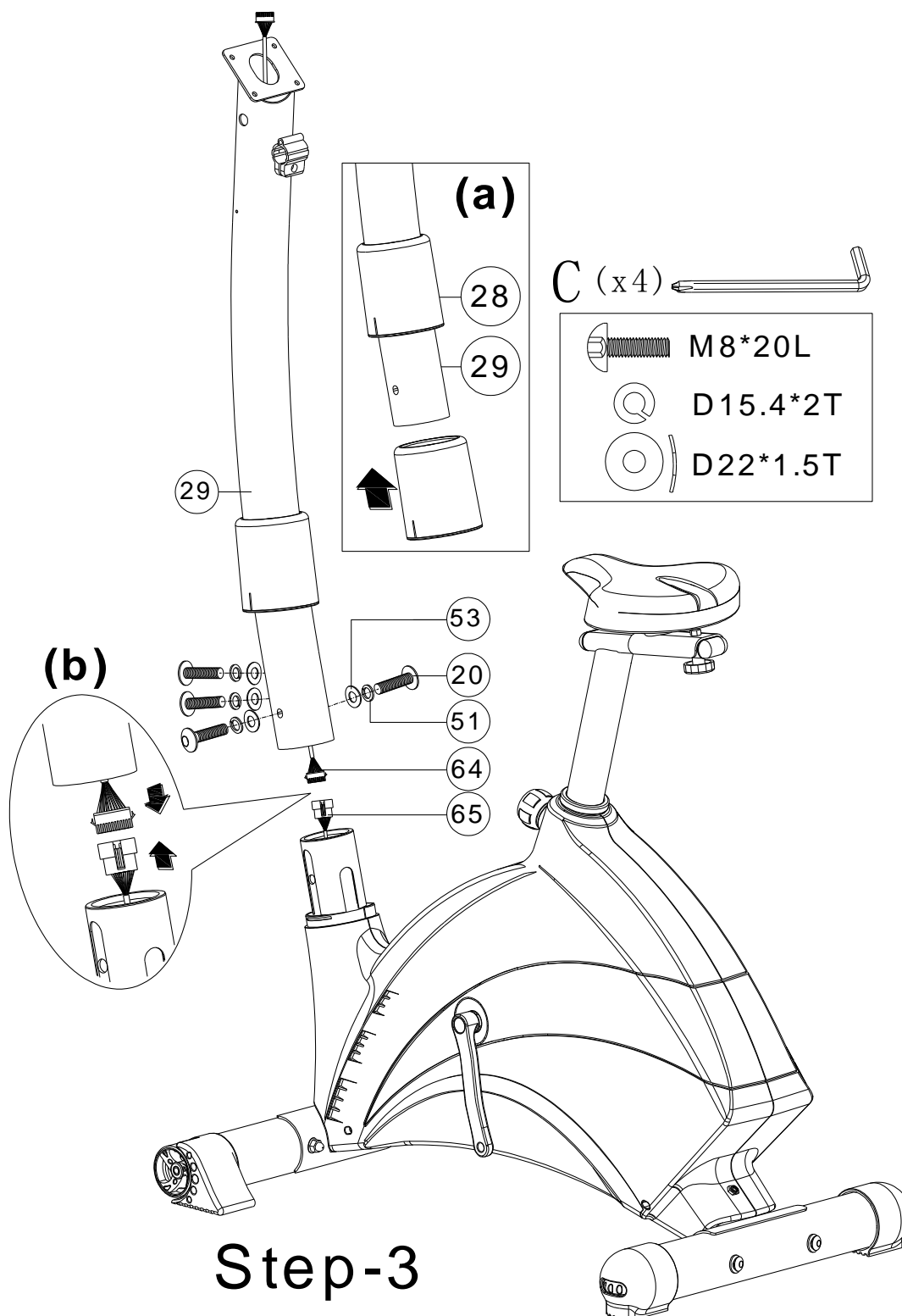
Monter fremre stabilisator (4) og bakre stabilisator (2) til hovedrammen (1), og fest med unbrakobolt (7), kurvet skive (53), springskive (51) og kuppelmutter (6).

STEG 2



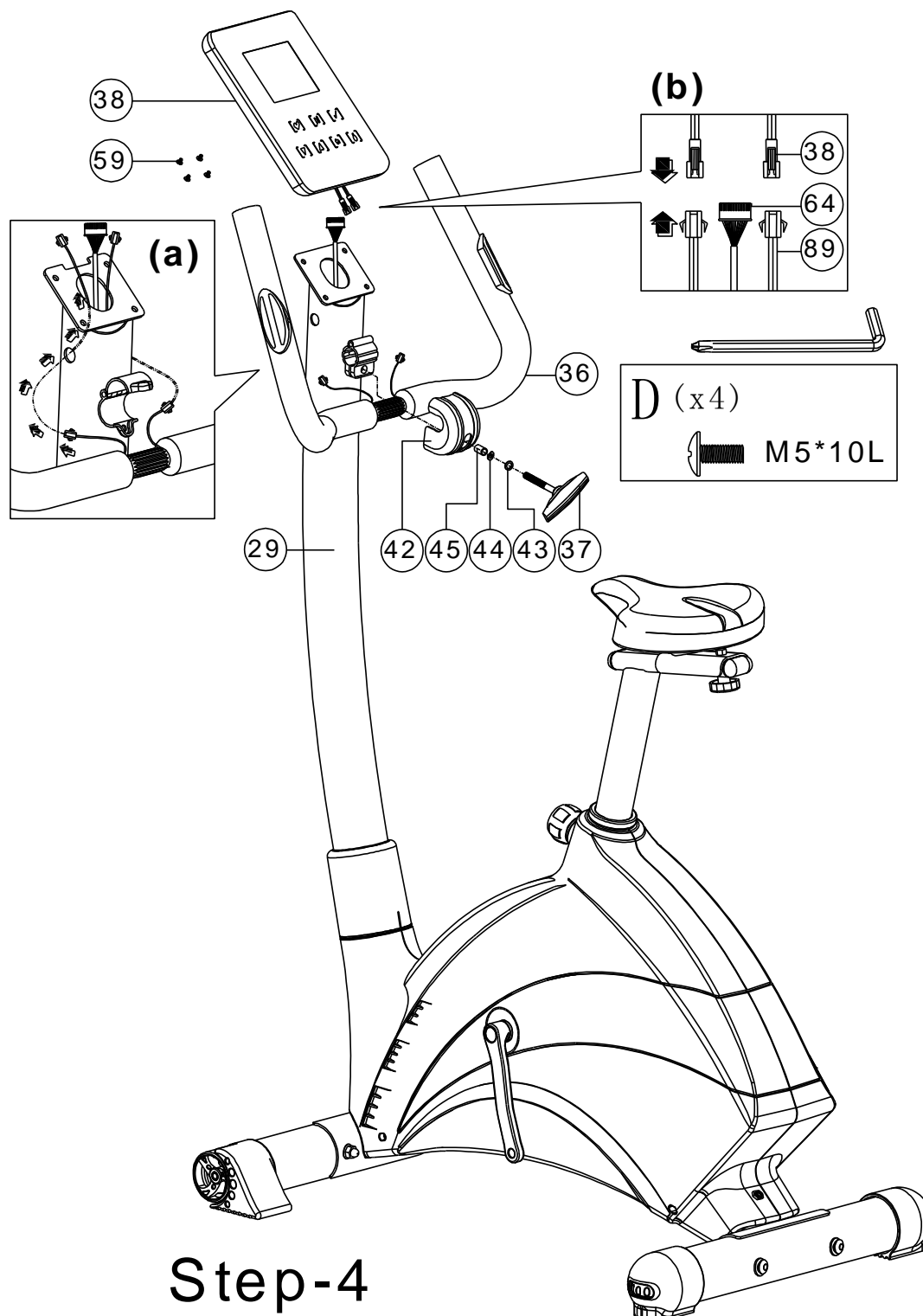
- 1) Fjern først den flate skiven (39) og mutteren (78) fra bakenden på setet, og monter setet (10) deretter på den justerbare setetuben (11) med skiven og mutteren.
- 2) Monter setet (10) på setestammens sveisesett (9) med flat skive (17) og justeringskrue (18).
- 3) Før setestammens sveisesett (9) inn i hovedrammen (1) og lås setestammen med justeringskruen (31).
- 4) Setet (10) kan justeres til forskjellige høyder med justeringskrue(31), og setestammen kan roteres (9).

STEG 3



- 1) Løft det øvre dekselet (28) i henhold til figur (a), og koble deretter computerledningene (64 & 65) i henhold til figur (b).
- 2) Monter styrestammen (29) til hovedrammen (1) og fest med kurvet skive (53), springskive (51) og unbrakobolt (20).

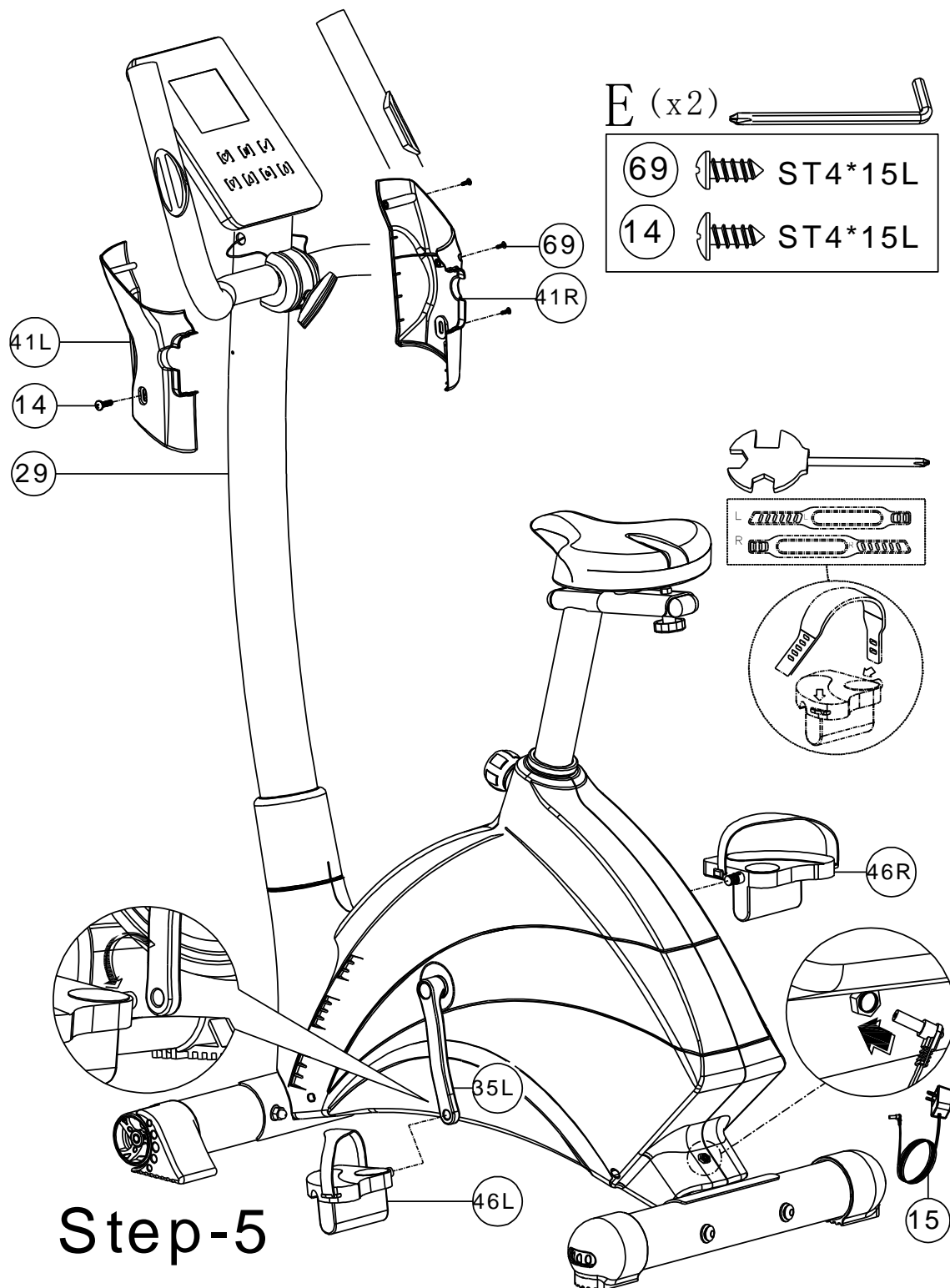
STEG 4



Step-4

- 1) Før pulskabelen (89) inn i styrestammen (29) gjennom hullet, og dra pulskabelen ut av styrestammen i henhold til figur (a).
- 2) Koble pulskabelen (89) og øvre computerkabel (64) til computeren (38) i henhold til figur (b). Fest deretter computeren til styrestammen (29) med skruene (59) som allerede er forhåndsmontert i computeren.
- 3) Monter håndtaket (36) til styrestammen (29) med et deksel (42), foring (45), springskive (44), flat skive (43) og T-skrue (37).

STEG 5



Step-5

- 1) Monter computerbraketten (41L&R) til styrestammen (29) med stjerneskruer (14 & 69).
- 2) Monter pedalene (46L&46R) til krankene (35L&35R).
- 3) Koble adapteren (15) til mottaket bak på apparatet.

COMPUTER, SM2714

KNAPPEFUNKSJONER:

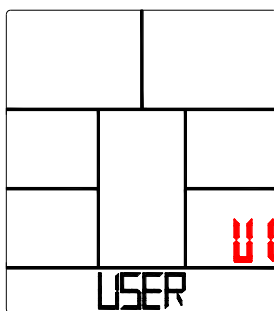
ENTER	I STOP-modus trykkes denne knappen for å bekrefte innstillinger og valg av programmer
RESET	I STOP-modus trykkes denne knappen for å returnere til hovedmenyen, og til å stille alle verdier til null.
START/STOP	Starter eller stanser en treningsøkt
RECOVERY	Tester brukerens rekonvalesens.
UP	Velger treningsmodus og justerer funksjonsverdier opp.
DOWN	Velger treningsmodus og justerer funksjonsverdier ned.
BODY FAT	Måler kroppens fettprosent.

TRENINGSDATA:

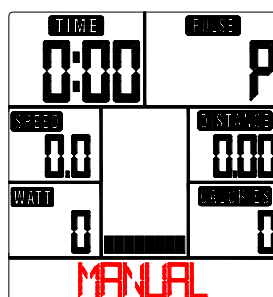
TIME (tid)	Skjermkala 0:00~99:99 ; Innstillingsskala 0:00~99:00
DISTANCE (distanse)	Skjermkala 0.00~99.99 ; Innstillingsskala 0~99.90km
CALORIES (kalorier)	Skjermkala 0~9999 ; Innstillingsskala 0.00~9990
PULSE (puls)	Skjermkala P-30~230 ; Innstillingsskala 0-30~230
WATT	Skjermkala 0~999 ; Innstillingsskala 10~350
SPEED (hastighet)	Viser inneværende hastighet fra 0.0 til 99.9 kilometer eller engelske mil
RPM (rotasjoner pr min)	Viser inneværende rotasjoner pr minutt. Skjermkala 0~999

DRIFT

1. Koble til strømforsyningen og computeren vil lydindikere når den skruer seg automatisk på. Skjermen vil vise alle segmentene i to sekunder, før den vil gå inn i innstillingsmodus for personlig informasjon for U1 til U4 (figur A): GENDER (kjønn), AGE (alder), HEIGHT (høyde), WEIGHT (vekt).
2. Etter at du har stilt inn personlig informasjon vil computeren gå til hovedmenyen (figur B).



A



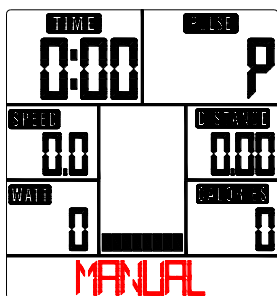
B

3. Her vil første treningsprogram, MANUAL, blinke på skjermen. Brukeren kan trykke UP eller DOWN for å velge mellom det manuelle programmet (MANUAL), 12 forskjellige automatiske programmer (PROGRAM), brukerinnstilte programmer (USER PROGRAM), pulsprogrammer (HRC) og WATT.

4. Hurtigstart (QUICK START) og manuelt program (MANUAL) :

Før du påbegynner det manuelle programmet, kan du stille inn verdier for tid (TIME), distanse (DISTANCE), kalorier (CALORIES) og puls (PULSE).

Du kan alternativt trykke START/STOP umiddelbart dersom du ønsker å trene uten å stille inn informasjon først. Juster nivået ved å trykke UP og DOWN.

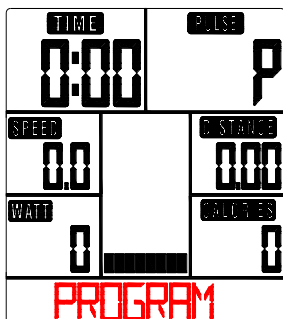


5. Program:

Før du påbegynner et treningsprogram kan du sette opp en målverdi for tid (TIME).

Trykk UP og DOWN for å velge en av de 12 profilene, og trykk ENTER for å bekrefte.

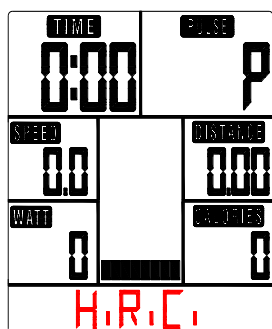
Juster nivået ved å trykke UP og DOWN.



6. Puls (H.R.C)

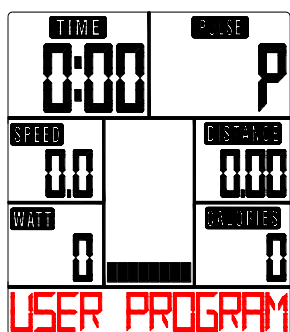
Trykk UP og DOWN for å velge mellom 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).

Du kan stille inn målverdi for tid (TIME) før du begynner å trene i denne modusen.



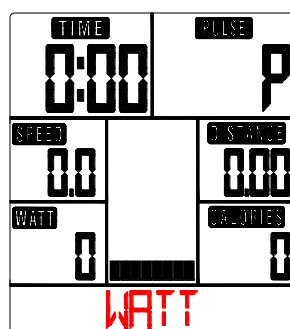
7. Brukerinnstilte programmer (USER PROGRAM) :

Opprett din egen profil ved å trykke UP og DOWN for å stille inn verdier på 20 profil-søyler, og bekreft ved å trykke ENTER. Hold ENTER nede i to sekunder for å gå ut av denne innstillingsmodusen.



8. WATT :

Standardverdien, 120, vil blinke på skjermen når du går inn i denne modusen. Trykk UP og DOWN for å stille inn en verdi fra 10 til 350, og trykk deretter ENTER for å bekrefte.



9. Fettprosent (BODY FAT):

- I STOP-modus kan du trykke BODY FAT for å påbegynne avmåling av din fettprosent.
- Under målingen, hold begge hendene på pulskontaktene. Skjermen vil vise beskjeden "--" "--" i åtte sekunder mens computeren fullfører avmålingen.
- Skjermen vil deretter vise BODY FAT-symbolet, fettprosenten og BMI-en i 30 sekunder.

10. Rekonvalesens (RECOVERY) :

Etter å ha trent i en periode, grip rundt pulskontaktene og trykk RECOVERY. Alle funksjoner vil nå stanse, med unntak av TIME, som vil telle ned fra 60 sekunder. Skjermen vil deretter gi deg en karakter fra F1 til F6, der F1 er best. Gjentatt trening vil bedre denne karakteren. Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til hovedskjermen.

MERK:

- Computeren trenger en 9V, 0.5mA adapter.
- Computeren vil gå inn i strømsparingsmodus dersom den ikke mottar signaler fra pedalene på fire minutter. All data og informasjon vil lagres til apparatet tas i bruk på nytt.
- Dersom computeren oppfører seg unormalt, koble fra strømledningen og koble til på nytt.

VEDLIKEHOLDSPLAN

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.