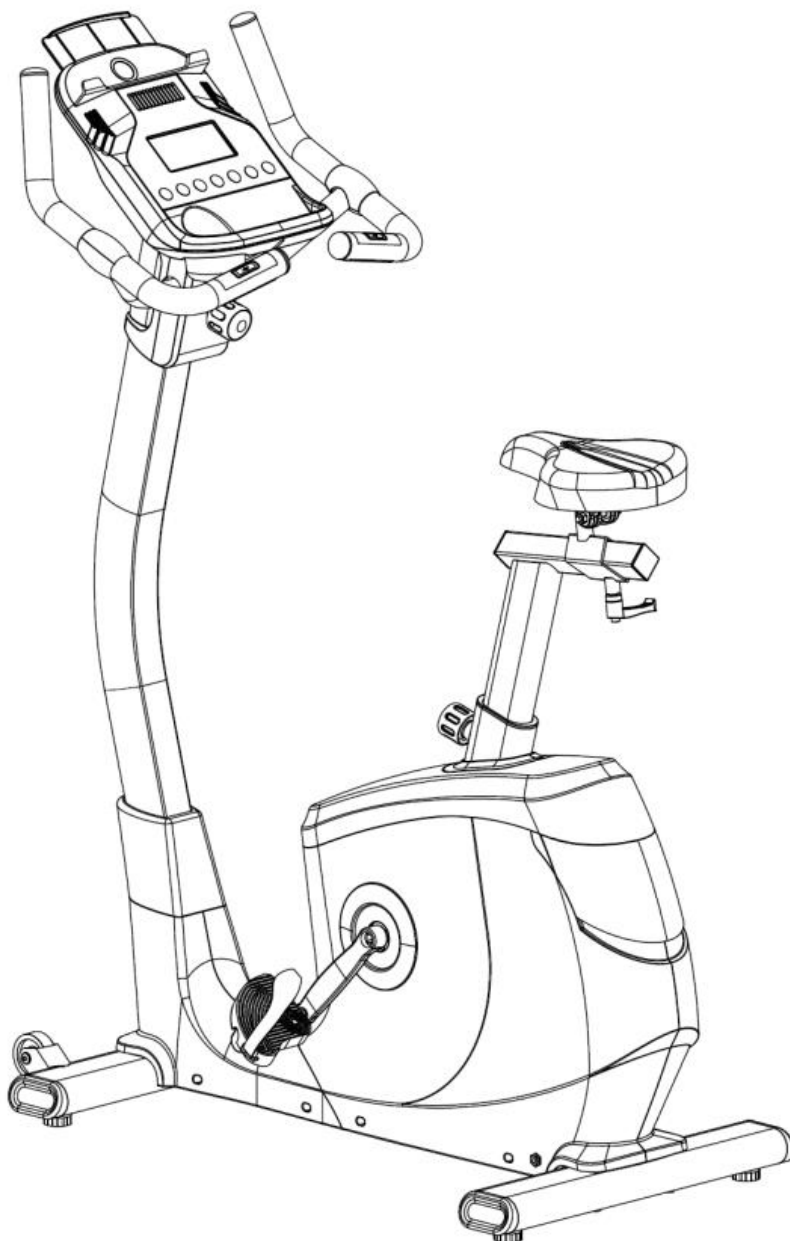




TP 900 bike

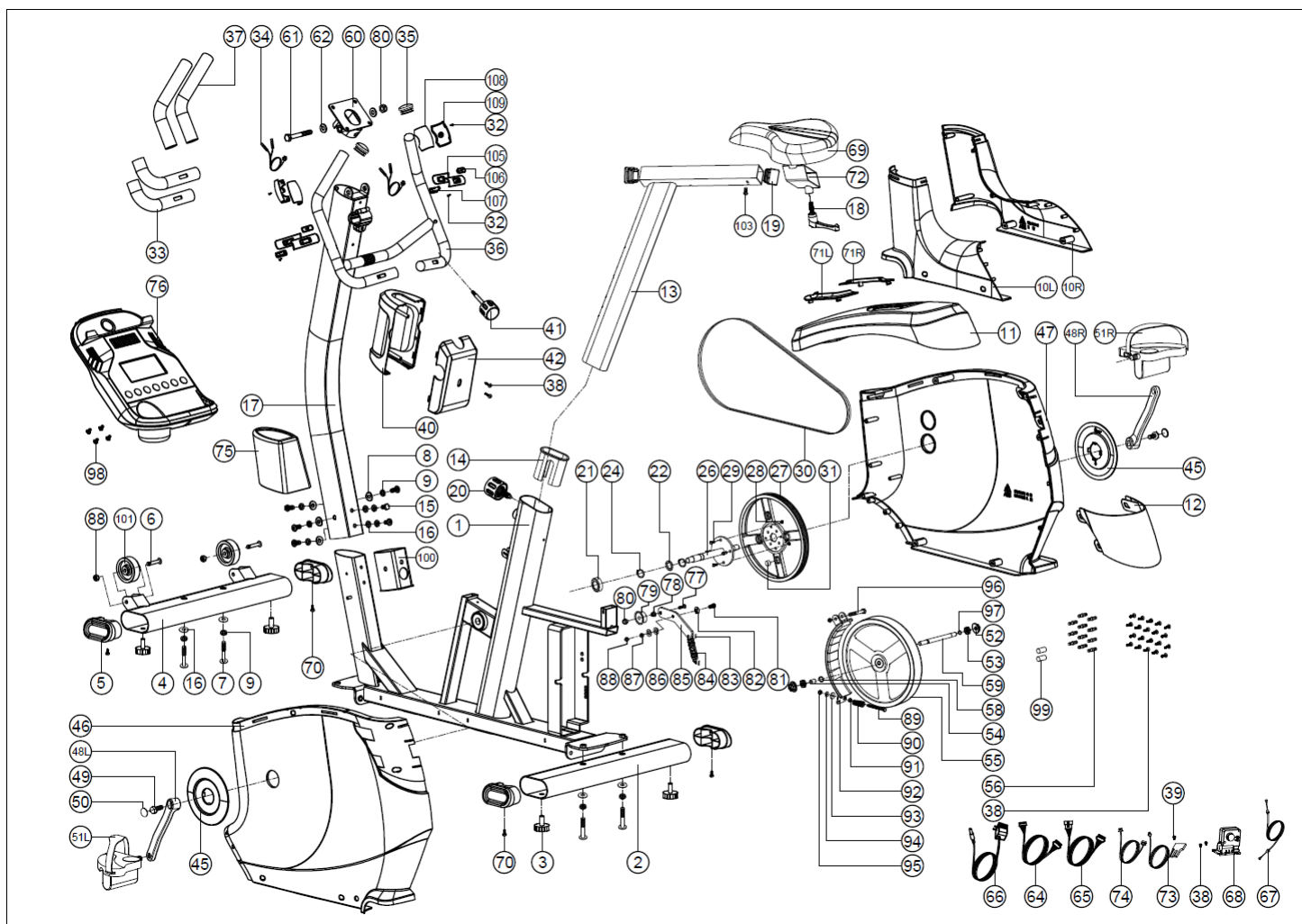
SVENSK BRUKSANVISNING



SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Kontrollera regelbundet att enheten inte är skadad eller sliten.
- Om du överlåter maskinen till någon annan ägare eller användare ska du se till att personen i fråga känner till innehållet och instruktionerna i den här bruksanvisningen.
- Endast en person åt gången kan använda maskinen.
- Innan du använder maskinen för första gången, och regelbundet därefter, ska du försäkra dig om att alla skruvar, muttrar och andra smådelar ordentligt åtdragna.
- Ta bort alla vassa föremål från utrymmet runt maskinen innan du använder den.
- Använd maskinen endast så länge den fungerar felfritt.
- Trasiga eller utslitna delar måste bytas ut omedelbart. Använd inte maskinen om den är trasig eller om underhåll behöver utföras på den.
- Föräldrar och vårdnadshavare måste hålla ett extra öga på barn som leker i närheten av maskinen.
- Maskinen är ingen leksak. Föräldrar eller vårdnadshavare som låter barn använda maskinen måste se till att de vet hur den ska användas.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt maskinen när den monteras.
- Felaktig träning eller överträning kan motverka sitt syfte.
- Se till att justeringsspakar och andra mekanismer inte är i vägen för användarens rörelser.
- Se till att maskinen monteras och används på ett plant och jämnt underlag.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar på maskinen. Kläderna får inte vara lössittande så att de fastnar i maskinens rörliga delar.
- Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Han eller hon kan hjälpa dig utveckla en hälsoregim, inklusive kosthållning, som passar dig.
- Se till att maskinen förvaras på en torr plats där den inte utsätts för solljus.
- Du rekommenderas att placera maskinen på en matta för att skydda underlaget.
- Avbryt träningen omedelbart om du upplever yrsel, illamående eller annat obehag. Prata med en läkare omedelbart.
- Barn och handikappade får endast använda maskinen under tillsyn.
- Rör inte vid delar som är i rörelse.
- Se till att du inte justerar sadeln eller andra justerbara delar längre än maxpunkten.
- Träna inte direkt efter en måltid.

Översiktsdiagram



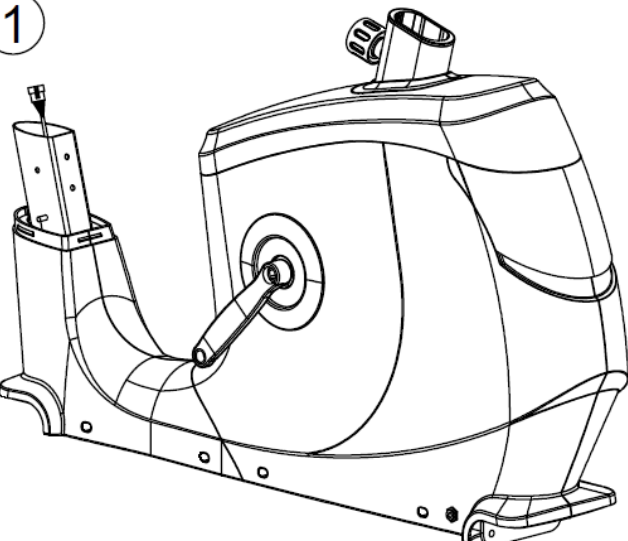
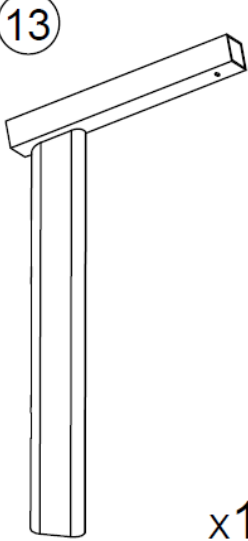

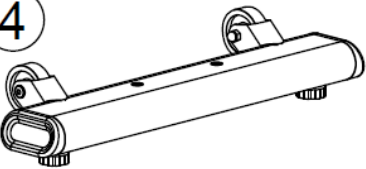
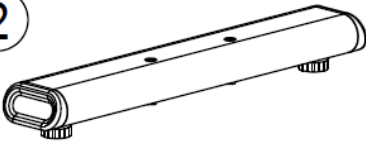
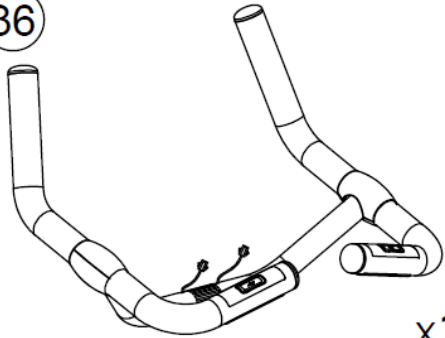
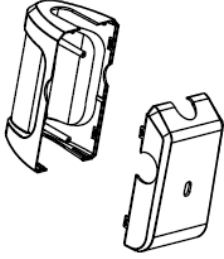

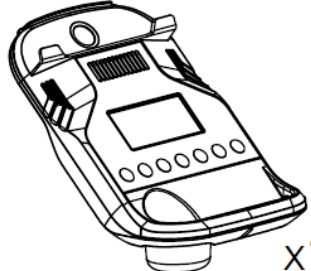
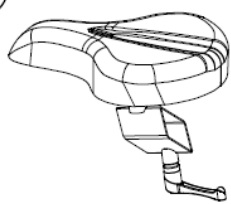
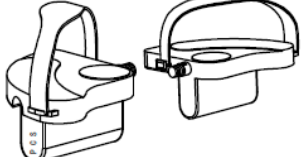


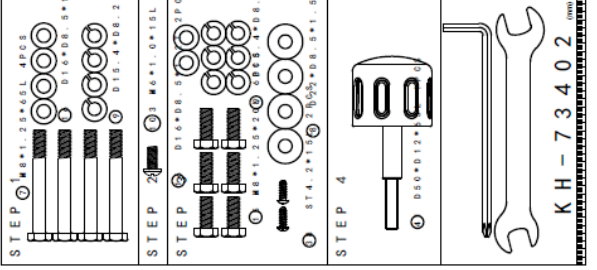
Lista över delar (engelska)

Nr	Engelskt namn	Bildnr	Specifikationer	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	Dator	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	Bult	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	Buffert	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

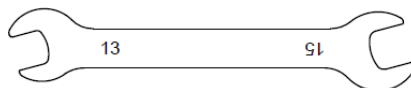
CHECKLISTA

 <p>1 x1</p>	 <p>13 x1</p>	 <p>17 x1</p>
 <p>4 x1</p>	 <p>2 x1</p>	
 <p>36 x1</p>	 <p>40 & 42 x1</p>	 <p>41 x1</p>
 <p>76 x1</p>	 <p>69 x1</p>	 <p>51L & 51R x1</p>
 <p>75 x1</p>	 <p>66 x1</p>	 <p>STEP 1 STEP 2 STEP 3 STEP 4 KH-73402</p>

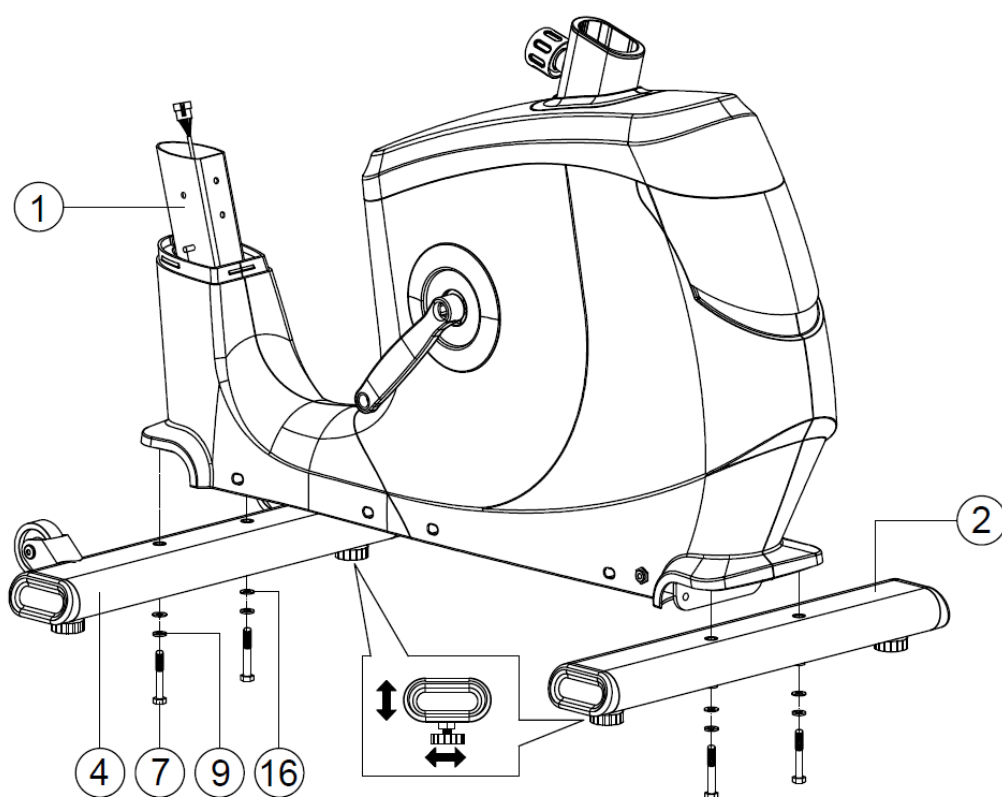
MONTERING

STEG 1

A



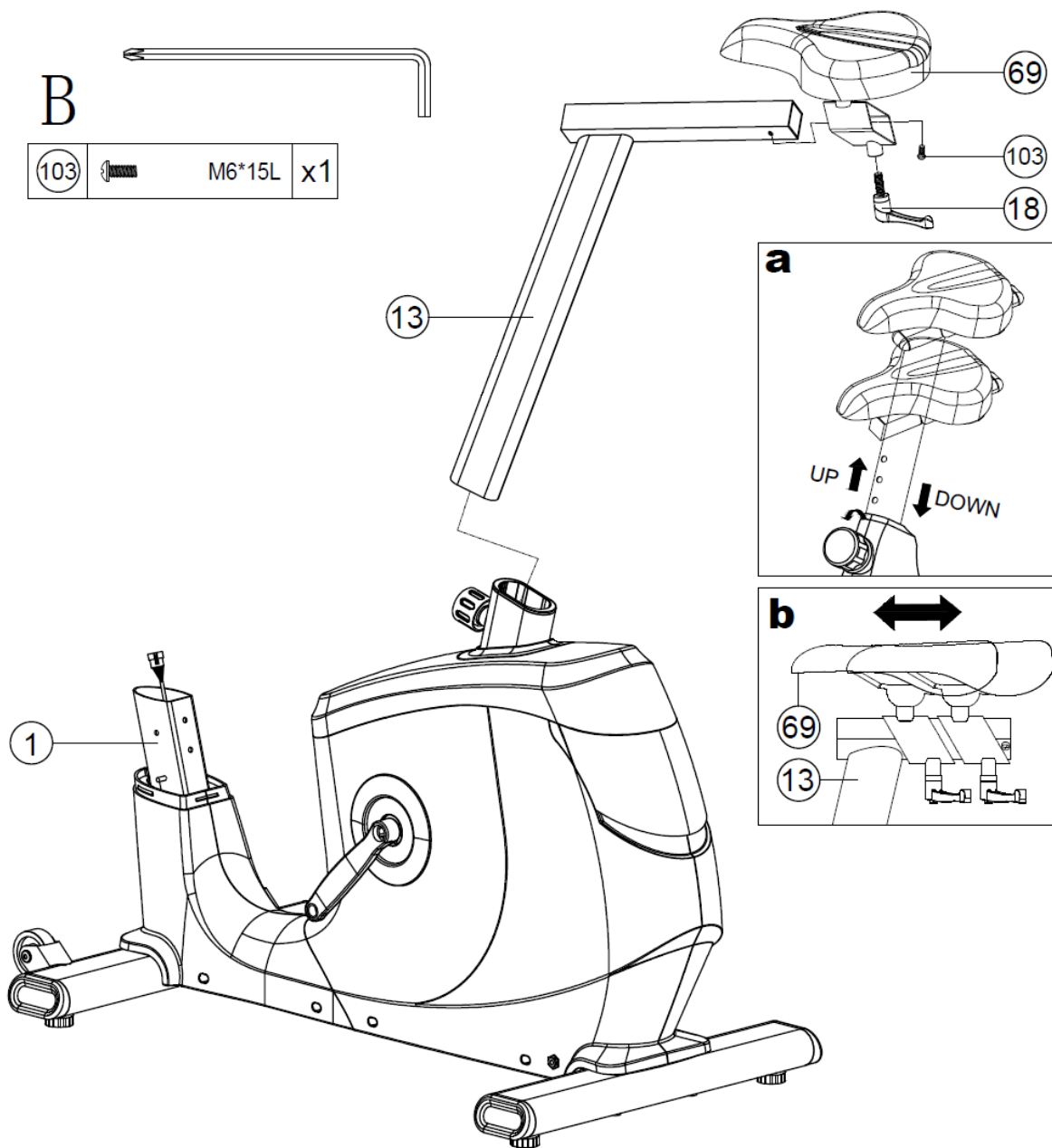
7		M8x1.25x65L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x4
16		D16xD8.5x1.2T	x4



Step-1

- 1) Fäst det främre stödbenet (4) och det bakre stödbenet (2) i huvudramen (1) med hjälp av en stjärnskruv (7), fjäderbricka (9) och platt bricka (16).

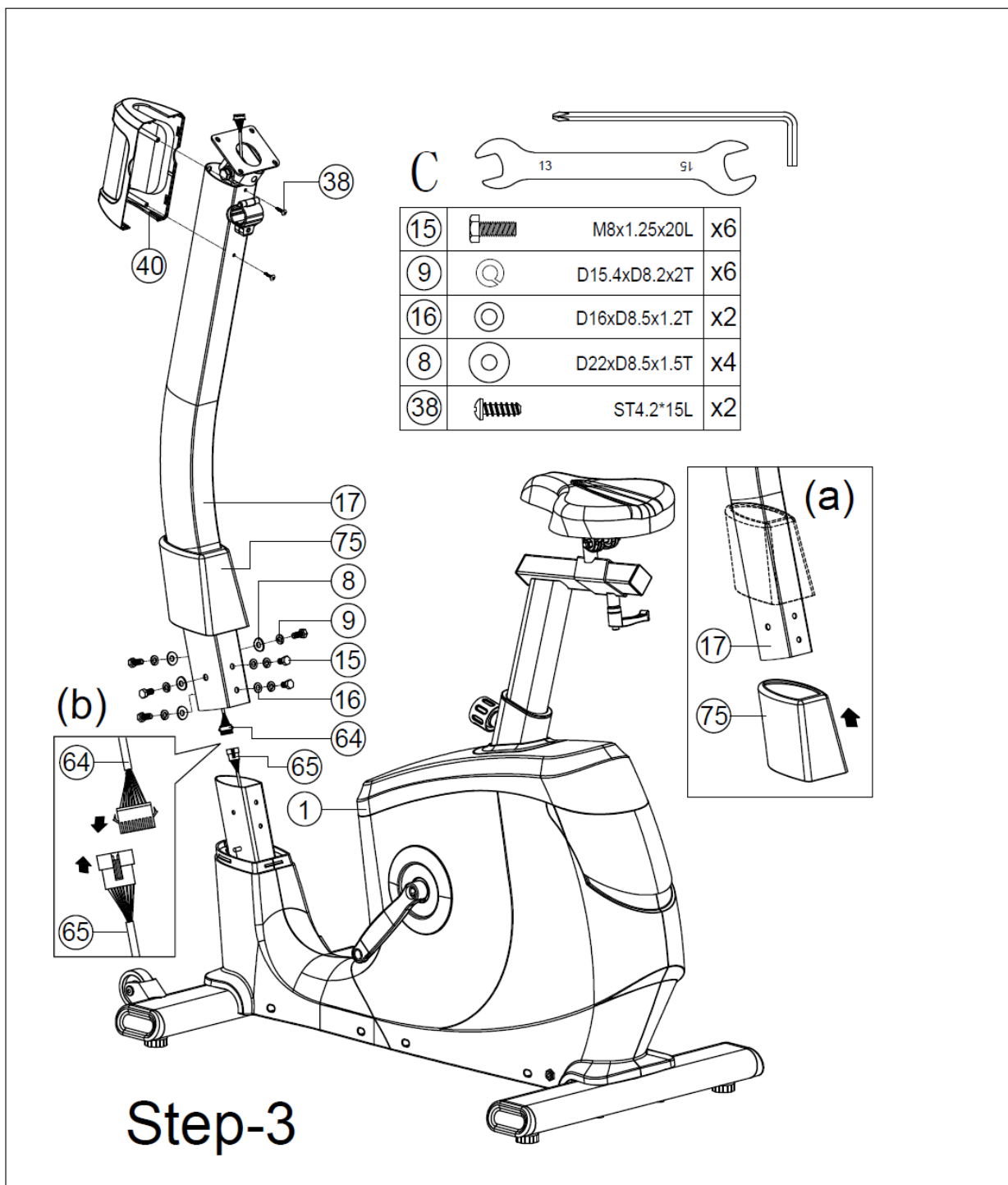
STEG 2



Step-2

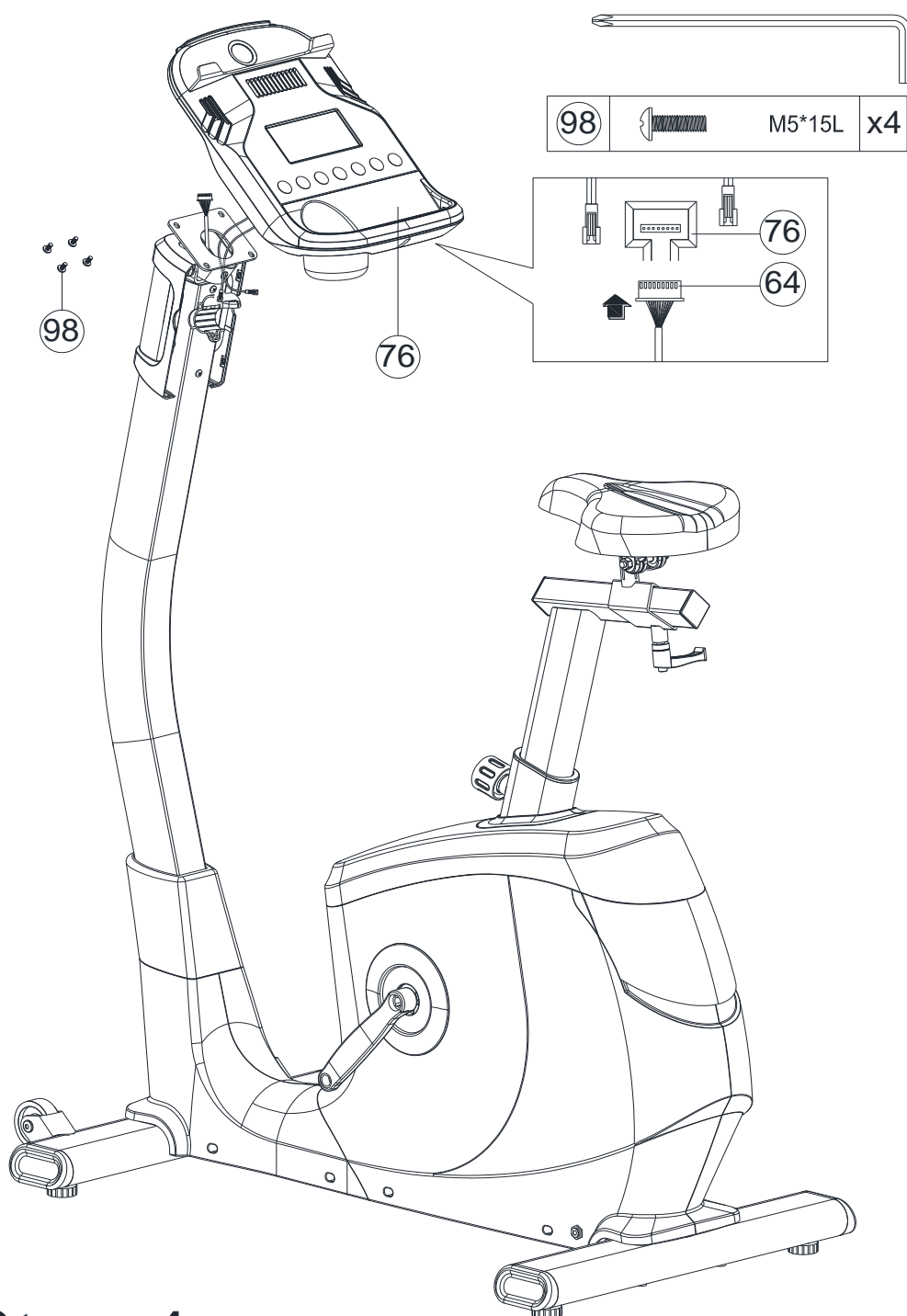
- 1) Fäst sadeln (69) i sadelstången (13) med hjälp av en stjärnskruv (103) och L-skruv (18).
- 2) Fäst sadelstången (13) i huvudramen (1).

STEG 3



- 1) Det rekommenderas att ta hjälp av en annan person för det här monteringssteget.
- 2) Lyft först den övre skyddskåpan (75) enligt figur (a) och anslut sedan datorkablarna (64 & 65) enligt figur (b).
- 3) För fram stängan (17) på huvudramen och dra åt med hjälp av en fjäderbricka (9), svängd bricka (8), insexnyckel (15) och platt bricka (16). Sänk ned skyddskåpan och dra fast den på ramen.
- 4) Montera datorhållaren (40) med hjälp av en stjärnskruv (38).

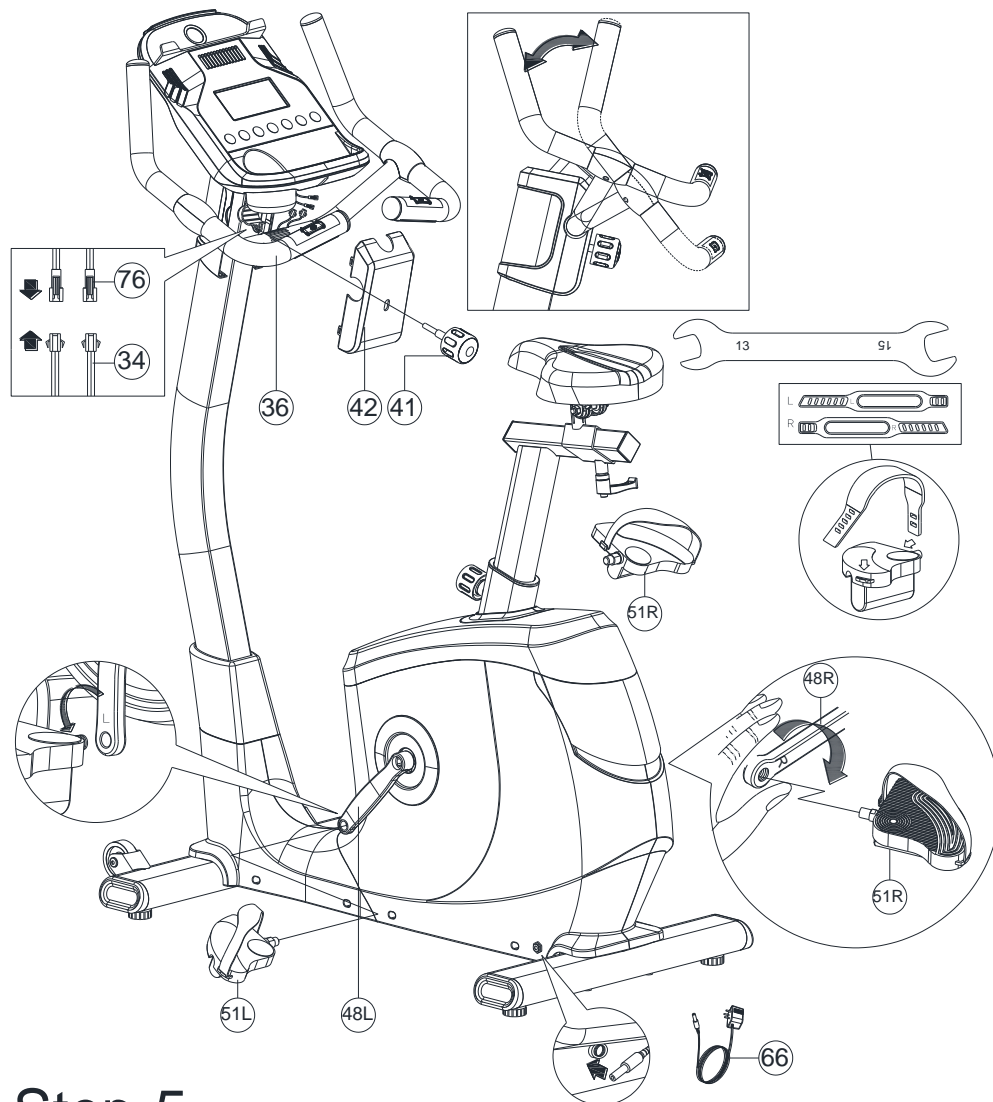
STEG 4



Step-4

- 1) Fäst den övre datorkabeln (64) med datorn (76) på styrplattan med hjälp av tvärskraven (98).

STEG 5



Step-5

- 1) Anslut handtagets pulskabel (34) med datorn (76) på styrposten med hjälp av rundknappen (41). Fäst konsolen för dator (framsida) (42).
- 2) Fäst pedaler (51L & 51R) i vevarmarna (48L & 48R) genom att vrida dem medurs.
- 3) Anslut adaptern (66) till uttaget på enhetens baksida.

Display

SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (TID)	<u>Räknar uppåt</u> : Inget förinställt målvärde. Tiden räknar uppåt från 00:00 till som mest 99:59, i steg om en minut. <u>Räknar nedåt</u> : Förinställt målvärde. Tiden räknar nedåt från förinställt målvärde till 00:00, i steg om en minut.
SPEED (HASTIGHET)	Visar aktuell träningshastighet. Maximal hastighet är 99,9 KM/ H eller ML/H.
RPM (VARV PER MINUT)	Visar antalet hjulrotationer per minut. Skala: 0~15~999
DISTANCE (STRÄCKA)	Räknar total sträcka från 0,00 till 99,99 KM eller ML. Användaren kan ställa in målvärde med hjälp av knapparna (+)(-). Varje steg representerar 0,1 KM eller ML mellan 0,00 och 99,90.
CALORIES (KALORIER)	Räknar det ungefärliga antalet kalorier som förbränns från 0 till som mest 9 999 kalorier. Den här informationen är endast ungefärlig, och kan inte användas för medicinska behandlingsändamål.
PULSE (PULS)	Användaren kan ställa in målpuls mellan 0–30 och 230. Datorn avger en ljudsignal när användarens puls överstiger målvärdet.
WATTS (WATT)	Visar aktuell träningsintensitet mätt i watt. Skala: 0–999.
MANUAL (MANUELLT)	Manuellt träningsläge
BEGINNER (NYBÖRJARE)	Fyra program
ADVANCE (AVANCERAD)	Fyra program
SPORTY (SPORTLÄGE)	Fyra program
CARDIO (KARDIO)	Träningsläge med målpuls
WATT PROGRAM (WATTPROGRAM)	Träningsläge med wattmätning

FUNKTIONSKNAPPAR

FUNKTION	BESKRIVNING
Opp (+)	Ökar motståndsnivån. Används till att göra inställningsval.
Ned (-)	Minskar motståndsnivån. Används till att göra inställningsval.
Mode / Enter	Bekräftar inställning eller val.
Reset	Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn. Återgår till huvudmenyn från STOP-läget eller under inställning av träningsvärden.
Start/ Stop	Startar och stoppar träningspasset.
Recovery	Testar användarens konvalescens.
Body fat	I STOP-läget trycker du för att få en uppskattning av fettprocent.

DRIFT:

UPPSTART

Anslut strömkabeln. Datorn startas och skärmen visar alla LCD-segment i ca två sekunder (fig. 1)

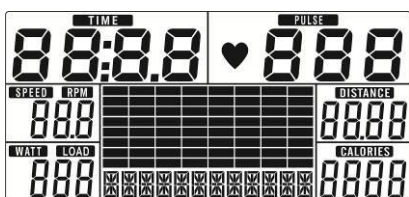


Fig. 1

TRÄNINGSSALTERNATIV

Tryck på (+)(-) för att välja mellan manuellt läge (fig. 2) → Beginner (fig. 3) → Advance (fig. 4) → Sporty (fig. 5) → Cardio (fig .6) → Watt (fig. 7).

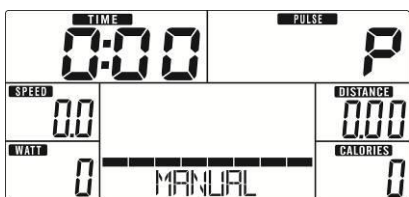


Fig. 2



Fig. 3

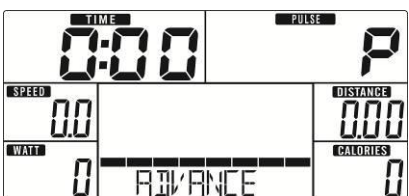


Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

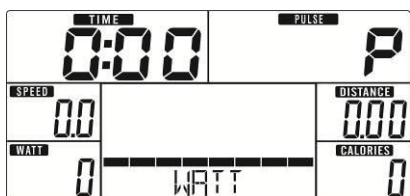


Fig. 7

Manuellt läge

Du kan påbörja ett manuellt träningspass genom att trycka på START i huvudmenyn.

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj MANUAL och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid (fig. 8), sträcka (fig. 9), kalorier (fig. 10) och puls (fig. 11), och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån. Motståndsnivån visas på Watt-skärmen. Om datorn inte tar emot några signaler på tre sekunder växlar den till watt (fig. 12).
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

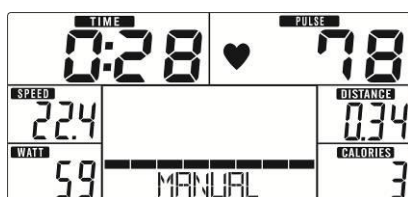


Fig. 12

Nybörjarläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj BEGINNER och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att välja något av de fyra nybörjarprogrammen (fig. 13) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

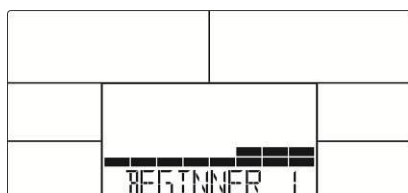


Fig. 13

Avancerat läge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj ADVANCE och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att välja något av de fyra avancerade programmen (fig. 14) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

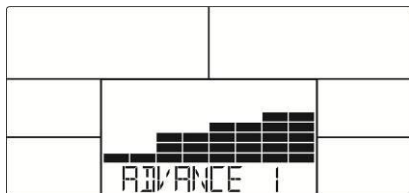


Fig. 14

Sportläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj SPORTY och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att välja något av de fyra sportprogrammen (fig. 15) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

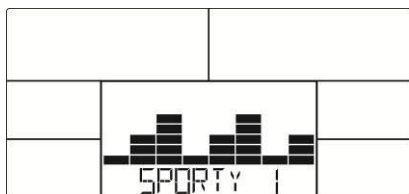


Fig. 15

Kardioläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj H.R.C. tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att ställa in ålder (fig. 16).
3. Tryck på (+)(-) för att välja 55 % (fig. 17), 75 %, 90 % eller TAG (målpuls). (Standardvärde: 100).
4. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

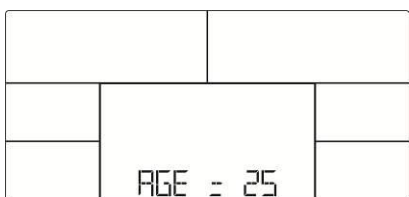


Fig. 16



Fig. 17

Wattläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj WATT. och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att ställa in wattvärde (Standardvärde: 120, fig. 18)
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att ändra wattnivå.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.



Fig. 18

ÅTERHÄMTNING

När du har tränat en stund kan du testa din återhämtning genom att fatta tag runt handpulssensorerna eller sätta på dig ett pulsband och trycka på RECOVERY. Alla skärmfunktioner stoppas och TIME-funktionen räknar ned från 60 sekunder (fig. 19).

Skärmen ger dig sedan ett återhämtningsbetyg mellan F1 och F6, där F1 är bäst och F6 är sämst (fig. 20). Användaren kan fortsätta träna för att förbättra sin återhämtning. Tryck en gång till på RECOVERY för att återgå till huvudmenyn.



Fig. 19



Fig. 20

KROPPSFETT

1. I STOP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfett.
2. Displayen ber användaren skriva in information om kön (SEX) (fig. 21), ålder (AGE), längd (HEIGHT), vikt (WEIGHT) och sedan starta mätningen.
3. Användaren måste hålla båda händerna på handpulskontaktarna under mätningen. LCD-skärmen visar texten "= " "= =" (fig. 22) i åtta sekunder innan mätningen slutförs.
4. Skärmen visar sedan BODY FAT-symbolen, användarens fettprocent (fig. 23) och BMI-värde (fig. 24) i 30 sekunder.

5. Felmeddelanden:

*Skärmen visar meddelandet "= " "= =" (fig. 25): Det betyder att användaren använder handpulssensorerna eller pulsbandet felaktigt.

*E-1 – Datorn registrerar inget pulsvärde.

*E-4 – Visas när fettprocenten eller BMI-resultatet är under 5 eller över 50 (fig. 26).

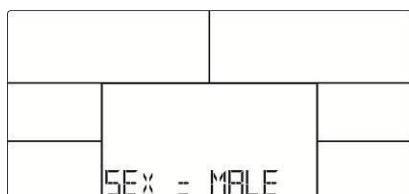


Fig. 21

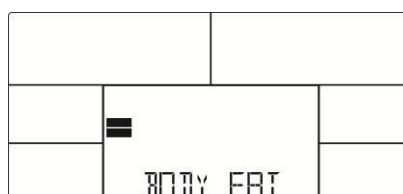


Fig. 22

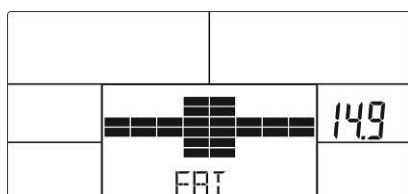


Fig. 23

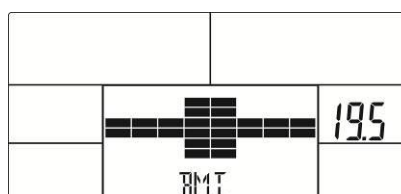


Fig. 24

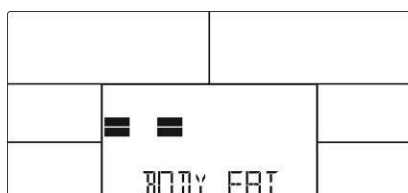


Fig. 25

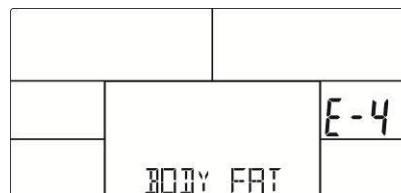


Fig. 26

Anmärkningar:

1. Om datorn inte tar emot några signaler från datorn eller pedalerna på fyra minuter försätts den i viloläge. Håll in valfri knapp för att väcka datorn.
2. Om datorn inte fungerar som den ska kan du testa att ansluta adaptorn på nytt.

APP

1. Displayen kan anslutas till appen "iConsole+ training" på smarta enheter via Bluetooth.
2. När displayen ansluts till smarta enheter via Bluetooth slås den av automatiskt.



Underhåll

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.