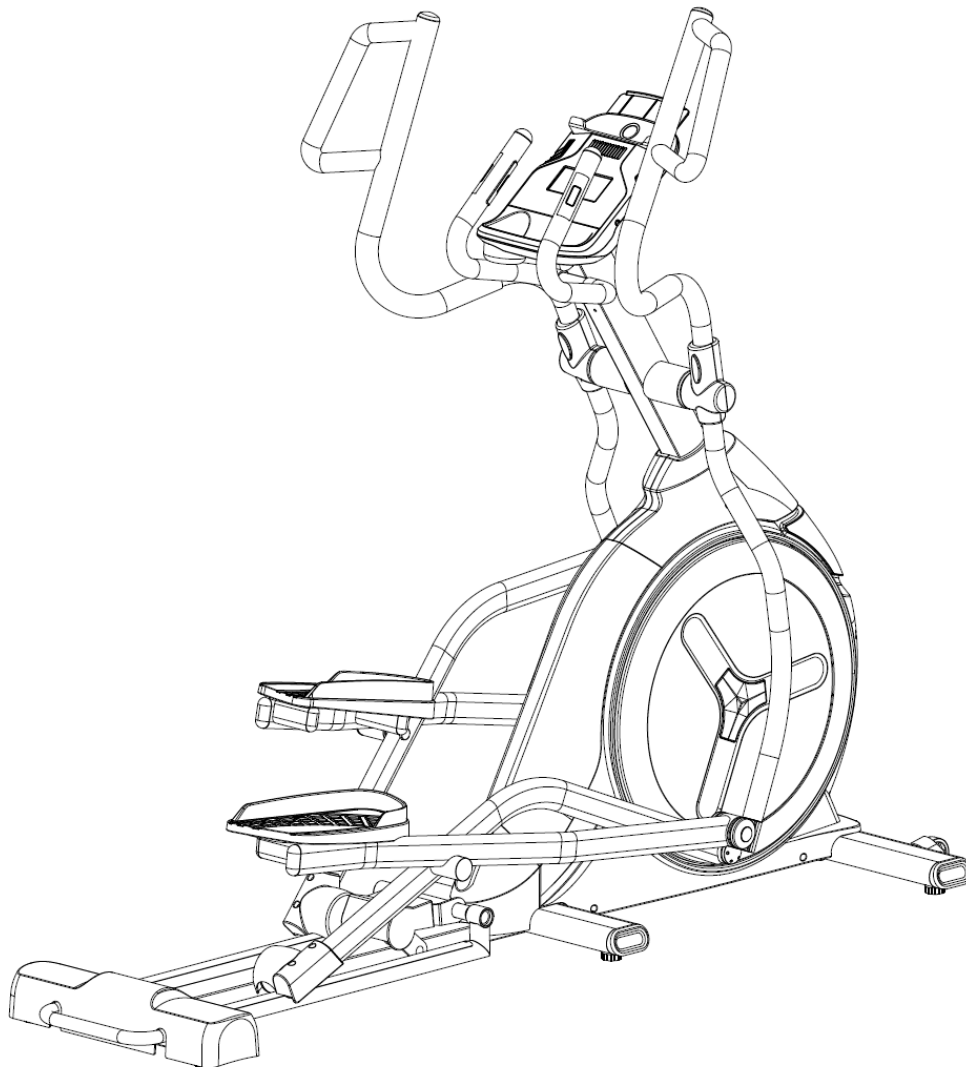




TP 900 elliptical

NORSK BRUKERVEILEDNING

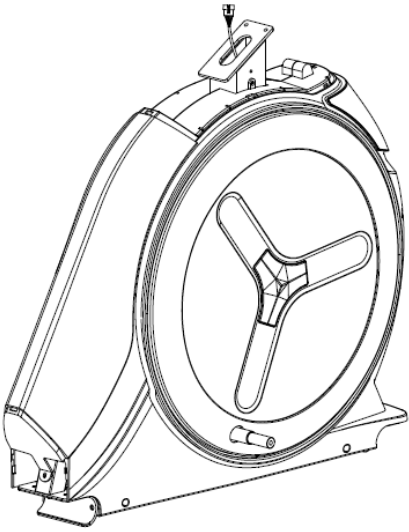
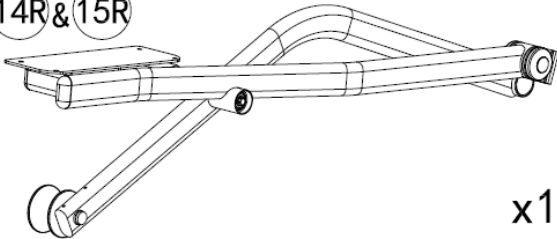
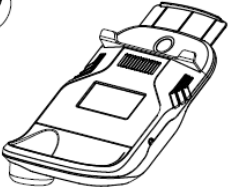
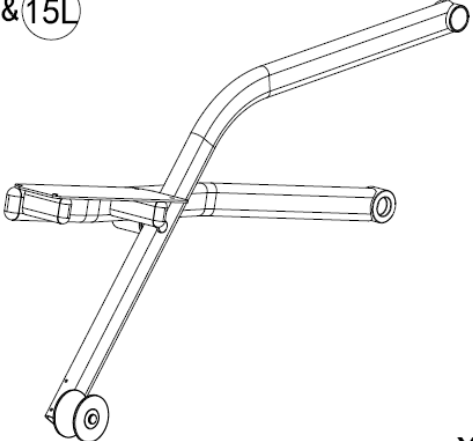

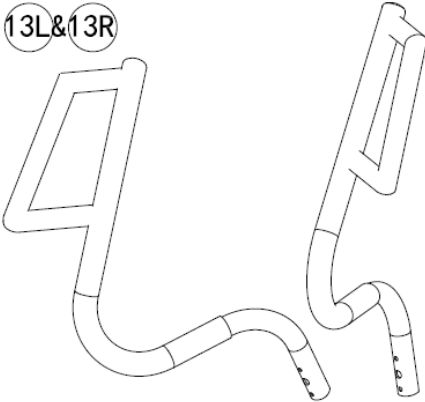


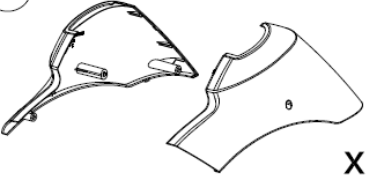


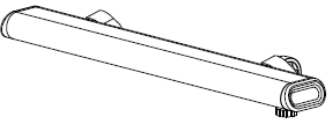
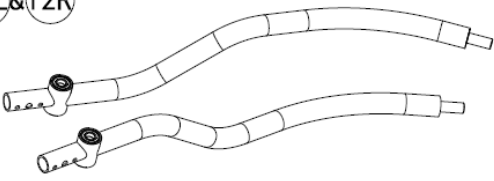
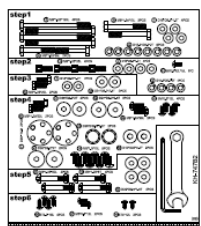


FORHOLDSREGLER

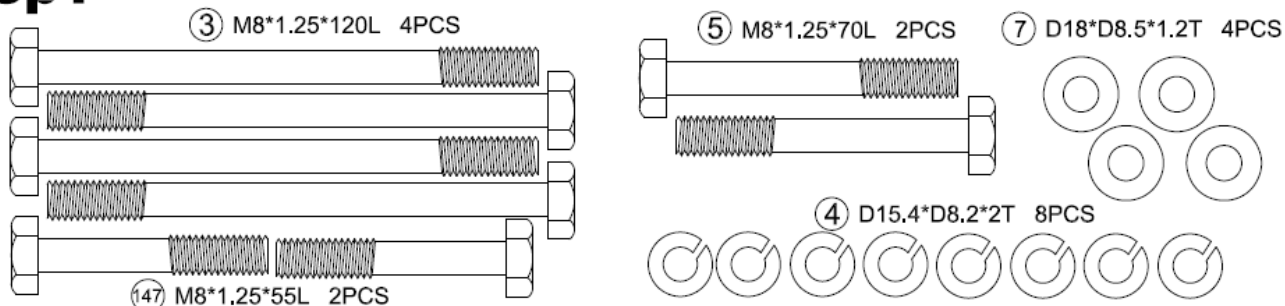
- Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du overlater apparatet til en annen eier eller bruker, forsikre deg om at vedkommende gjøres kjent med innholdet og instruksjonene i denne brukerveiledningen.
- Kun én person kan bruke dette apparatet om gangen.
- Før første gangs bruk, 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.
- Ikke 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

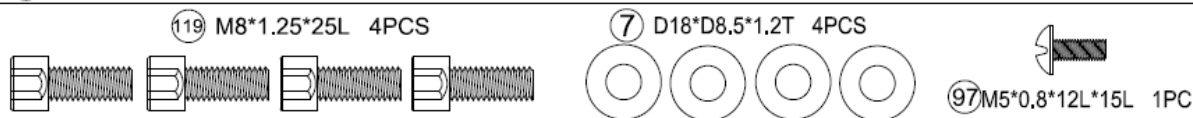
SJEKKLISTE

| | | |
|--|--|--|
| <p>1</p>  <p>x1</p> | <p>14R & 15R</p>  <p>x1</p> | <p>19</p>  <p>x1</p> |
| | <p>14L & 15L</p>  <p>x1</p> | <p>98 & 99</p>  <p>x1</p> |
| <p>13L & 13R</p>  <p>x1</p> | <p>64 & 65</p>  <p>x2</p> | <p>33</p>  <p>x1</p> |
| <p>30L & 30R</p>  <p>x1</p> | <p>63L & 63R</p>  <p>x1</p> | <p>143</p>  <p>x1</p> |
| <p>2</p>  <p>x1</p> | <p>12L & 12R</p>  |  <p>x1</p> |

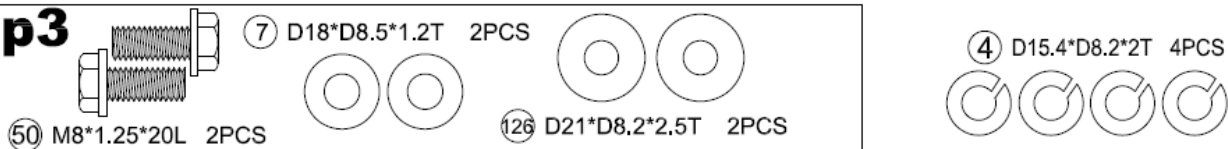
step1



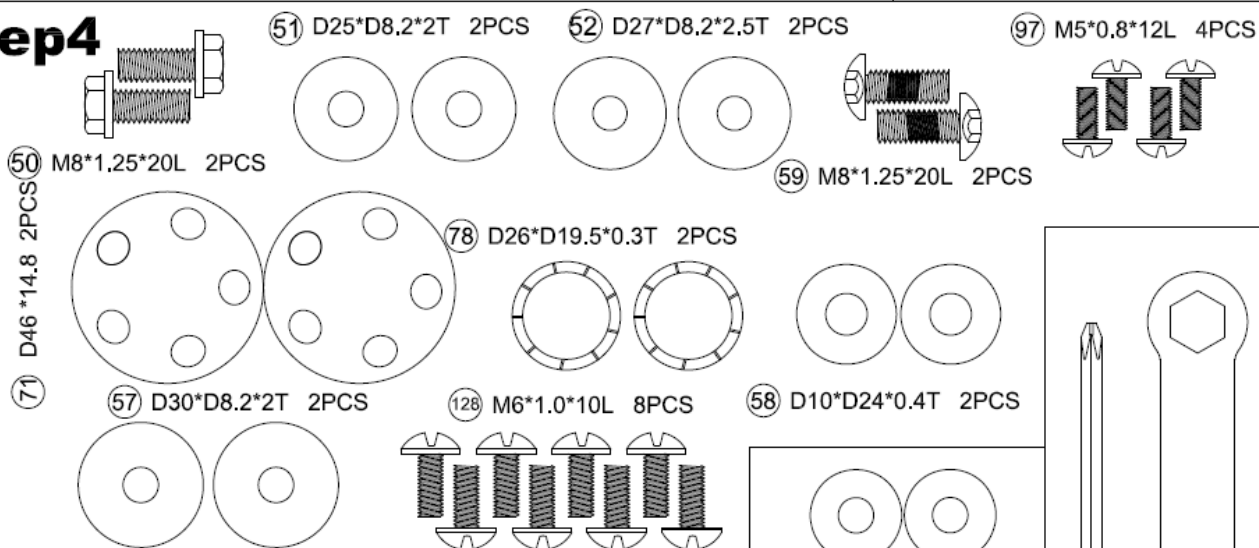
step2



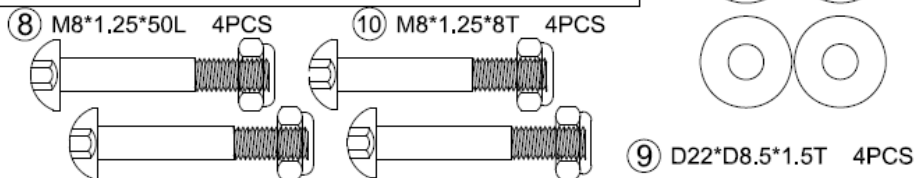
step3



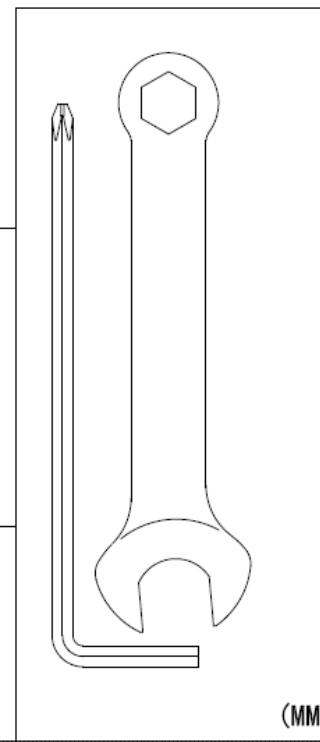
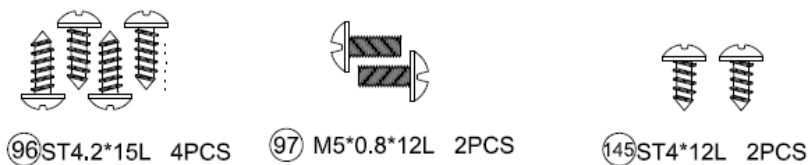
step4



step5



step6



DELELISTE (ENGELSK)

| Nr | Engelsk navn | Illustrasjonsnr. | Spesifikasjoner | Ant. |
|-----|---|------------------|------------------------|------|
| 1 | Main frame | 747B2-3-1000-J0 | | 1 |
| 2 | Front stabilizer | 747B2-3-2100-J0 | | 1 |
| 3 | Hex bolt | 50108-5-0120-F5 | M8*1.25*120L,8.8 level | 4 |
| 4 | spring washer | 55108-2-1520-FA | D15.4xD8.2x2T | 12 |
| 5 | Hex bolt | 50108-5-0070-F4 | M8*1.25*70L,8.8level | 2 |
| 7 | flat washer | 55108-1-1812-FA | D18*D8.5*1.2T | 14 |
| 8 | Allen bolt | 50308-5-0050-F3 | M8*1.25*50L,8.8level | 4 |
| 9 | curved washer | 55108-3-2215-FA | D22xD8.5x1.5T | 4 |
| 10 | anti-loose nut | 55208-1-2008-FA | M8*1.25*8T | 8 |
| 11 | Handlebar post welding | 747B2-3-2000-J0 | | 1 |
| 12L | Supporting tube for left movable handlebar | 747B2-3-3710-J0 | | 1 |
| 12R | Supporting tube for right movable handlebar | 747B2-3-3711-J0 | | 1 |
| 13L | left handlebar welding set | 747B2-3-2430-J0 | | 1 |
| 13R | right handlebar welding set | 747B2-3-2450-J0 | | 1 |
| 14L | Supporting tube for left pedal | 747B2-3-3810-J0 | | 1 |
| 14R | Supporting tube for right pedal | 747B2-3-3811-00 | | 1 |
| 15L | Left pedal welding set | 747B2-3-6000-J0 | | 1 |
| 15R | right pedal welding set | 747B2-3-6025-01 | | 1 |
| 16 | Pedal bottom bracket welding set | 74202-3-3804-J1 | | 2 |
| 17 | Oval cap | 75000-6-2190-B0 | 100*50*48.2 | 4 |
| 18 | Crank axle welding set | 747S0-3-2700-J1 | | 2 |
| 19 | computer | 747B2-6-2501-B0 | SM-2539-31 | 1 |
| 20 | Sliding beam guiding plate | 741H2-6-5171-00 | R21*681*1.5T | 2 |
| 21 | Adjustable wheel | 74202-6-2174-N0 | D50*M10*1.5 | 6 |
| 22 | Hex nut | 55210-2-2008-NA | M10*1.5*8T | 6 |
| 23 | Fixing plate for Idle wheel | 747S0-3-1600-00 | | 1 |
| 24 | Magnetic System | 747A2-2-3100-00 | | 1 |
| 25 | Crank Axle welding | 747S0-3-2903-00 | | 1 |
| 26 | Pulley Wheel | 58008-6-1006-00 | D350x19.5 | 1 |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------------|--|----|
| 27 | Multi-groove Belt | 58004-6-1042-00 | 1321 PJ6 | 1 |
| 28 | The C key | 75000-6-3107-01 | 8*7*20L | 2 |
| 29L | left chain | 747B2-6-4501-B0 | 734.4*878.2*98.1 | 1 |
| 29R | right chain | 747S0-6-4502-B0 | 734*878.2*105.2 | 1 |
| 30L | left front chain cover | 747S0-6-4529-B1 | 459.7*225.5*87.2 | 1 |
| 30R | right front chain cover | 747S0-6-4530-B1 | 459.7*225.5*93.8 | 1 |
| 31 | front decorative cover | 747S0-6-4523-B0 | 168.9*175.2*170.8 | 1 |
| 32 | upper decorative cover | 747S0-6-4520-B0 | 639*313.7*176.5 | 1 |
| 33 | rear decorative cover | 747B2-6-4521-B0 | 153.2*147.4*215.3 | 1 |
| 34 | round chain | 747S0-6-4506-B0 | D632.9*36.7 | 2 |
| 35 | slide cap | 747S0-6-4582-A0 | 148*130.3*16.1 | 2 |
| 36 | Cover for rear stabilizer | 747S0-6-4542-B1 | 566.9*109.3*144.3 | 1 |
| 37 | inside cover for rear stabilizer | 747B2-6-4543-B0 | 59*44.5*503.5 | 1 |
| 41 | Upper fixing plate for handle pulse | 737L6-6-2491-B0 | 40*15.2,haveLOGO | 2 |
| 42 | Lower fixing plate for handle pulse | 737L6-6-2492-B0 | 40*15.2 | 2 |
| 43L | foam | 58015-6-1392-B0 | D38*4T | 1 |
| 43R | foam | 58015-6-1393-B0 | D38*4T | 1 |
| 44L | left pedal strip | 58029-6-1148-B0 | 399.6*183.6*69.7 | 1 |
| 44R | right Pedal strip | 58029-6-1149-B0 | 399.6*183.6*69.7 | 1 |
| 45 | flat washer | 55125-1-2905-DA | D29*D25.2*0.5T | 1 |
| 46 | Bearing | 58006-6-1057-00 | #6205ZZ,NBK | 2 |
| 47 | Allen screw | 54010-8-0065-F6 | M10*1.5*65L,12.9level | 2 |
| 48 | Hex nut | 55210-A-2008-FA | M10*1.5*8T, 8.8level | 4 |
| 49 | spacer | 75000-6-2781-00 | D32*D25.2*9T | 1 |
| 50 | Hex bolt | 50108-2-0020-U0 | M8*1.25*20L(Resistance to fall to deal with) | 6 |
| 51 | flat washer | 55108-1-2520-FA | D25xD8.5x2T | 4 |
| 52 | Buffer | 739S0-6-1081-B0 | D27*D8.2*2.5T | 2 |
| 53 | sleeve | 747S0-6-2707-00 | D30*D25.2*45L | 1 |
| 54 | Nut | 75000-6-2807-N0 | M25*1.5*32*6T | 2 |
| 55 | Allen screw | 54006-5-0010-F0 | M6*1.0*10L,8.8level | 2 |
| 56 | flat washer | 55106-1-2820-FA | D28*D6.5*2T | 2 |
| 57 | flat washer | 55108-1-3020-CA | D30*D8.5*2T | 6 |
| 58 | Plastic washer | 55110-1-2404-BF | D10*D24*0.4T | 2 |
| 59 | Allen bolt | 50308-5-0020-UF0 | M8*1.25*20L,8.8level,Resistance to fall to deal with | 6 |
| 60 | fluted disc protective cover | 742S2-6-2280-B0 | 125.4*128.5*90.1 | 1 |
| 61 | round wheel | 74202-6-3886-B0 | D87.2*55L | 2 |
| 62 | Bearing | 58006-6-1018-00 | #6003ZZ | 16 |

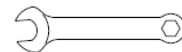
| | | | | |
|-----|----------------------------------|------------------|--------------------------------|----|
| 63L | left moving wheel cover | 742S2-6-3897-B0 | 143.1*113.3*65 | 1 |
| 63R | right moving wheel cover | 742S2-6-3898-B0 | 143.1*113.3*65 | 1 |
| 64 | front handlebar protective cover | 747B2-6-3780-B0 | 161.9*104*55 | 2 |
| 65 | rear handlebar protective cover | 747B2-6-3781-B0 | 161.9*104*47.7 | 2 |
| 66 | Bearing | 58006-6-1017-00 | #6004ZZ | 4 |
| 67 | liner | 75000-6-2973-01 | D21*D17.2*40L | 2 |
| 68 | Axle cover | 24500-6-2771-B0 | D60*13.5L | 4 |
| 69 | slide cap | 24500-6-2471-B0 | D29.1*13L | 4 |
| 70 | liner | 747S0-6-2973-00 | D25.4*D20.2*26L | 2 |
| 71 | Axle cover | 78000-6-3876-B1 | D46*14.8 | 2 |
| 72 | Circumgyrate axle welding set | 742S2-3-2750-J1 | | 1 |
| 73 | Adjustable pole welding set | 747B2-3-3225-J0 | | 1 |
| 74 | Circumgyrate axle | 742S2-6-2751-N1 | D19*114.7L | 1 |
| 75 | Front pedal axle | 742S2-6-3872-N1 | D19*101.7L | 1 |
| 76 | Hand grip | 742S2-6-5103-N0 | D8*95L | 1 |
| 77 | bushing | 58002-6-1051-B0 | D19.15x(D25.6x32)xL(17+3) | 4 |
| 78 | Waved washer | 55119-5-2603-DA | D26*D19.5*0.3T | 2 |
| 79 | cross screw | 52606-2-0015-N0 | M6*1*15L | 6 |
| 80 | cross screw | 52804-2-0012-F0 | ST4*1.41*12L | 4 |
| 81 | C ring | 55517-1-0010-00 | S-17(1T) | 1 |
| 82 | Waved washer | 55117-5-2203--DA | D17*D22*0.3T | 3 |
| 83 | Bearing | 58006-6-1026-01 | 6203-2RS plastic cover | 2 |
| 84 | Anti-loose nut | 55208-1-2008-NA | M8*1.25*8T | 1 |
| 85 | flat washer | 55108-1-2830-NA | D28*D8.5*3T | 1 |
| 86 | Hex nut | 55208-2-2006-NA | M8*1.25*6T | 1 |
| 87 | Hex bolt | 50108-5-0030-C4 | M8*1.25*30L,8.8level,teeht 20L | 1 |
| 88 | Plastic Washer | 55110-1-5010-BF | D50*D10*1.0T | 1 |
| 89 | Hex nut | 55206-1-2006-CA | M6x1.0x6T | 2 |
| 90 | Hex bolt | 50106-2-0075-N0 | M6*75L all the teeth | 1 |
| 91 | fixing washer | 815G0-6-1673-N0 | 20*27*4T | 2 |
| 92 | Hex bolt | 50106-5-0015-C0 | M6x1.0x15L, 8.8level | 2 |
| 93 | Hex nut | 55206-2-2005-NA | M6*1*5T | 3 |
| 94 | Hex bolt | 50106-5-0015-C0 | M6x1.0x15L, 8.8level | 4 |
| 95 | anti-loose nut | 55206-1-2006-CA | M6x1.0x6T | 4 |
| 96 | cross screw | 52842-2-0015-F0 | ST4.2*15L | 26 |
| 97 | cross screw | 52605-5-0012-F0 | M5*0.8*12L,8.8level | 26 |
| 98 | front computer bracket | 747S0-6-2592-B0 | 196.4*109.5*49.1 | 1 |
| 99 | rear computer bracket | 747S0-6-2593-B0 | 196.3*109.5*96.4 | 1 |
| 100 | upper computer cable | 73102-6-2572-00 | 800L | 1 |

| | | | | |
|-----|-----------------------|------------------|------------------------------------|---|
| 101 | lower computer cable | 81800-6-2573-00 | 900L | 1 |
| 102 | fixing axle | 742S2-6-3821-N0 | D23.6*56L | 2 |
| 103 | foam | 58015-6-1353-QK0 | D7.8*1.5T*140L | 1 |
| 104 | sensor cable | 703MB-6-2576-00 | 200L | 1 |
| 105 | round magnet | 174R4-6-2574-00 | M02, include the base | 1 |
| 106 | Handle pulse cable | 81800-6-2479-00 | 700L | 2 |
| 107 | Roundhead cross screw | 50904-2-0015-F0 | ST4x1.41x15L | 2 |
| 108 | foam | 58015-6-1390-B0 | D30*3.0T*500L,have hole | 2 |
| 109 | mushroom cap | 553K0-1-0029-B3 | D1 1/4**29L | 2 |
| 110 | spring | 58003-6-1070-N0 | D1*D10.5*20.5L | 2 |
| 111 | Lock plate | 742S2-6-2179-N0 | 112*22*4T | 1 |
| 112 | C ring | 55518-1-2212-DA | D21.5xD17.5x1.2T | 4 |
| 113 | Roundhead cross screw | 50804-2-0012-N0 | M4x0.7x12L | 2 |
| 114 | flat washer | 55106-1-2820-FA | D28xD6.5x2.0T | 2 |
| 115 | Waved washer | 55120-5-2705-DA | D27*D20.3*0.5T | 5 |
| 116 | Conical washer | 58002-6-1050-00 | D14*D8.5*4T | 2 |
| 117 | Electric cable | 71800-6-2596-01 | 330L | 1 |
| 118 | Handle pulse | 737L6-6-2478-00 | 100.3*29.5*0.4T | 4 |
| 119 | Allen screw | 54008-5-0025-F0 | M8*1.25*25L,8.8level | 4 |
| 120 | Allen Bolt | 50308-5-0040-F3 | M8*1.25*40L,8.8level | 2 |
| 121 | Roller wheel | 26100-6-1087-B0 | D65*24 | 2 |
| 122 | Waved washer | 55124-5-3104-DA | D24.3*D30.9*0.4T | 2 |
| 123 | C ring | 55517-1-0010-00 | S-17(1T) | 4 |
| 124 | Waved washer | 55117-5-2203-DA | D22xD17x0.3T | 4 |
| 125 | Oval cap | 55315-3-3060-B8 | 30*60*15 | 2 |
| 126 | Buffer | 747S0-6-1081-B0 | D21*D8.2*2.5T | 4 |
| 127 | sleeve | 747B2-6-5202-00 | D21*D17.2*35L | 2 |
| 128 | cross screw | 52606-2-0010-F0 | M6*1*10L | 8 |
| 129 | Oval cap | 55328-3-2550-B1 | 25*50*28L,1.5Ttube | 4 |
| 130 | round cap | 55345-1-0015-B8 | D45*15 | 2 |
| 131 | Axle | 74202-6-3890-N2 | D17*48L | 2 |
| 132 | Allen screw | 54008-5-0075-F0 | M8*1.25*75L,8.8level,all the teeth | 2 |
| 133 | Anti-loosen nut | 18600-6-3175-N1 | 3/8"-26UNFx6.5T | 2 |
| 134 | Magnet fixing bracket | 742B2-3-3200-N0 | | 1 |
| 135 | spring | 58003-6-1035-01 | D1.2*55L | 1 |
| 136 | flat washer | 55106-1-1408-NA | D14*D6.5*0.8T | 1 |
| 137 | Hex bolt | 50106-5-0065-N0 | M6*65Lall the teeth 8.8level | 1 |
| 138 | Nylon washer | 55106-1-1915-B1 | D6*D19*1.5T | 1 |
| 139 | Hex nut | 55206-2-2006-NA | M6*1*6T | 1 |
| 140 | anti-loose nut | 55206-1-2006-NA | M6*1*6T | 1 |

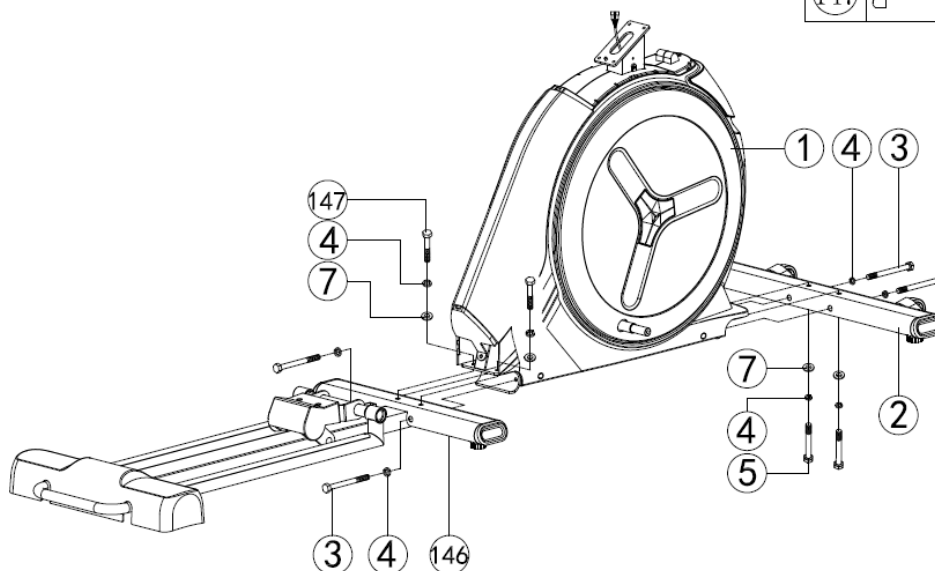
| | | | | |
|-----|------------------------|-----------------|----------------------|---|
| 141 | Hex bolt | 50108-5-0052-N3 | M8*52Lteeth15MM | 1 |
| 142 | anti-loose nut | 55208-1-2008-NA | M8*1.25*8T | 1 |
| 143 | adaptor | 742G2-6-2584-00 | output:9V.1300MA | 1 |
| 144 | pin | 71600-6-4586-60 | D6*26.5*7.7 | 2 |
| 145 | cross screw | 52804-2-0012-F0 | ST4*1.41*12L | 5 |
| 146 | Rear stabilizer | 747B2-3-2112-J0 | | 1 |
| 147 | Hex bolt | 50108-5-0055-F3 | M8*1.25*55L,8.8level | 2 |
| 148 | spacer ring | 742H2-6-3892-00 | D21*D17.1*5T | 2 |
| 150 | cross screw | 52605-5-0015-F0 | M5*0.8*15L,8.8level | 4 |
| 155 | Slide beam welding set | 747B2-3-5100-J0 | | 2 |
| 159 | Hex bolt | 50110-2-0075-F3 | M10*1.5*75L | 1 |
| 161 | flat washer | 55110-1-2020-FA | D20*D11*2T | 1 |
| 162 | anti-loose nut | 55210-1-2010-FA | M10*1.5*10T | 1 |
| 173 | motor | 180B2-6-2571-00 | M8 | 1 |
| 174 | Tension cable | 747B2-6-2602-00 | D1.5*360L | 1 |
| 176 | Computer Fixing Plate | 747B2-3-2725-J0 | | 1 |
| / | Allen spanner | 58030-6-1031-D1 | M6 8.8level | 1 |
| / | spanner | 58030-6-1028-N2 | 139*5T | 1 |

MONTERING

STEG 1



| | | | |
|----|--|---------------|----|
| ③ | | M8*1.25*120L | x4 |
| ⑤ | | M8*1.25*70L | x2 |
| ④ | | D15.4*D8.2*2T | x8 |
| ⑦ | | D18xD8.5x1.2T | x4 |
| ⑭⑦ | | M8*1.25*55L | x2 |

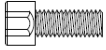





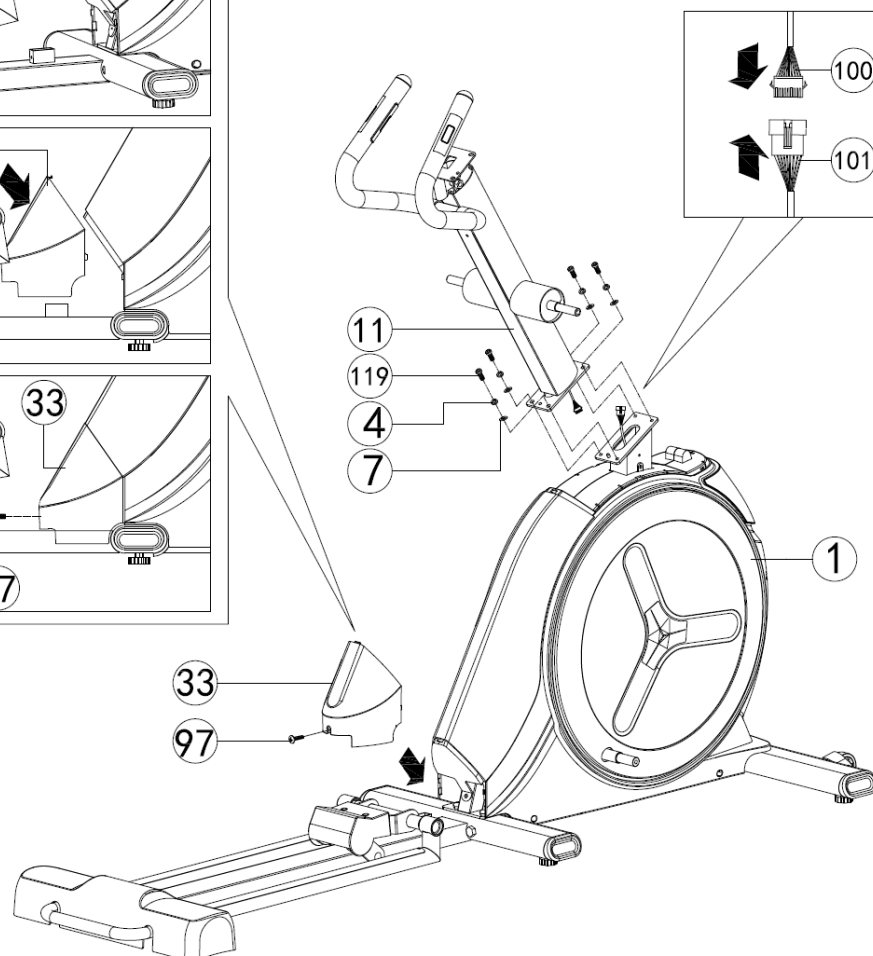
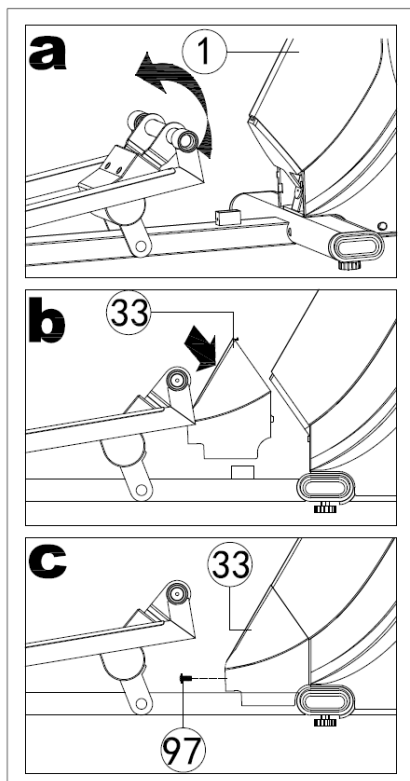
step1

- 1) Monter fremre stabilisator (146) og bakre stabilisator (2) til hoveddrammen (1) med sekskantet bolt (3), sekskantet bolt (147), sekskantet bolt (5), springskive (4) og

flat skive (7).

STEP 2

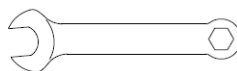
| | | | |
|-----|---|---------------|----|
| 119 |  | M8*1.25*25L | x4 |
| 4 |  | D15.4*D8.2*2T | x4 |
| 7 |  | D18xD8.5x1.2T | x4 |
| 97 |  | M5*0.8*12L | x1 |






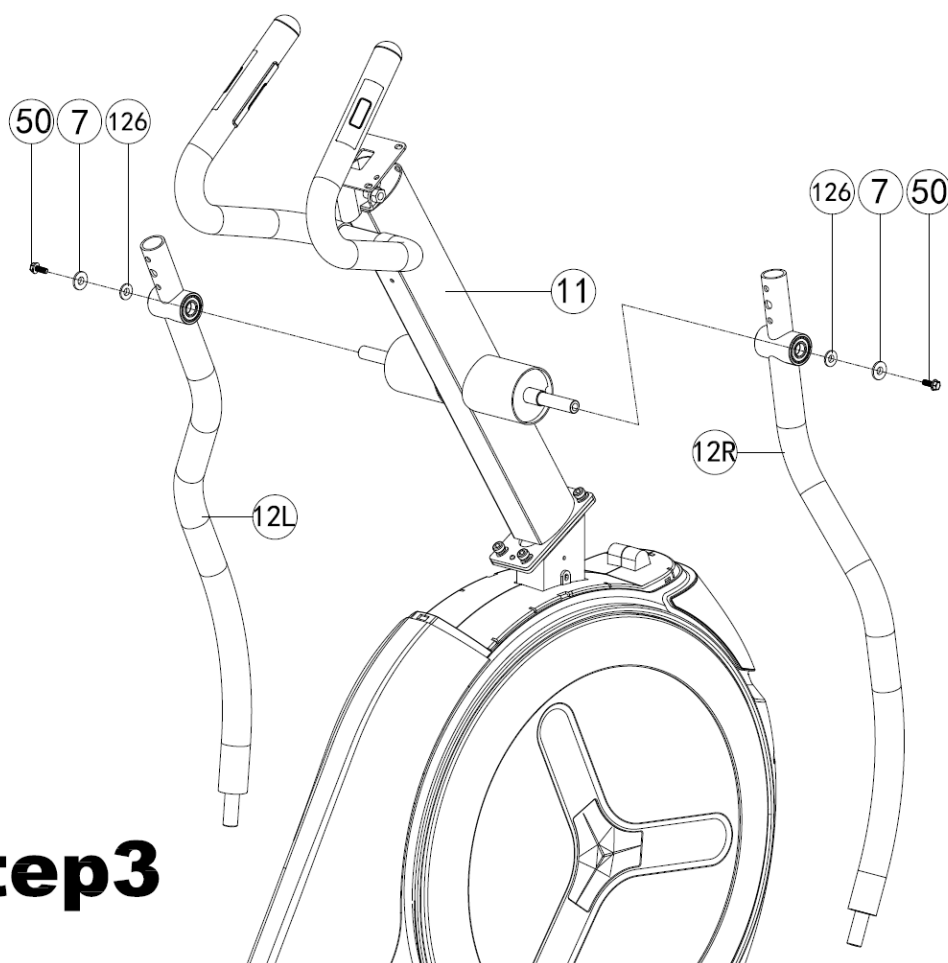
step2

- 1) Monter styrestammen (11) til hovedrammen (1) med bolt (119), springskive (4) og skive (7).
- 2) Fest øvre computerkabel (100) til nedre computerkabel (101).
- 3) Fest skruen (97) til bakre dekorative deksel (33).

STEG 3



| | | | |
|-----|---|-----------------|----|
| 50 |  | M8*1.25*20L | x2 |
| 7 |  | D18xD8, 5x1, 2T | x2 |
| 126 |  | D21*Ø8, 2*2, 5T | x2 |

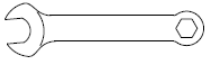






step3


- 1) Monter venstre bevægelige støttesætt (12L) til styrestammen (11) med sekskantet bolt (50), buffer (126) og flat skive (7).







- 2) Monter høyre bevegelige støttesett (12R) til styrestammen (11) med sekskantet bolt (50), buffer (126) og flat skive (7).

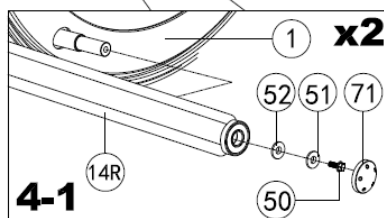
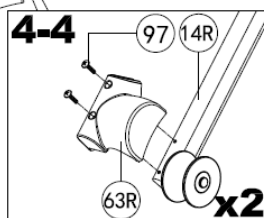
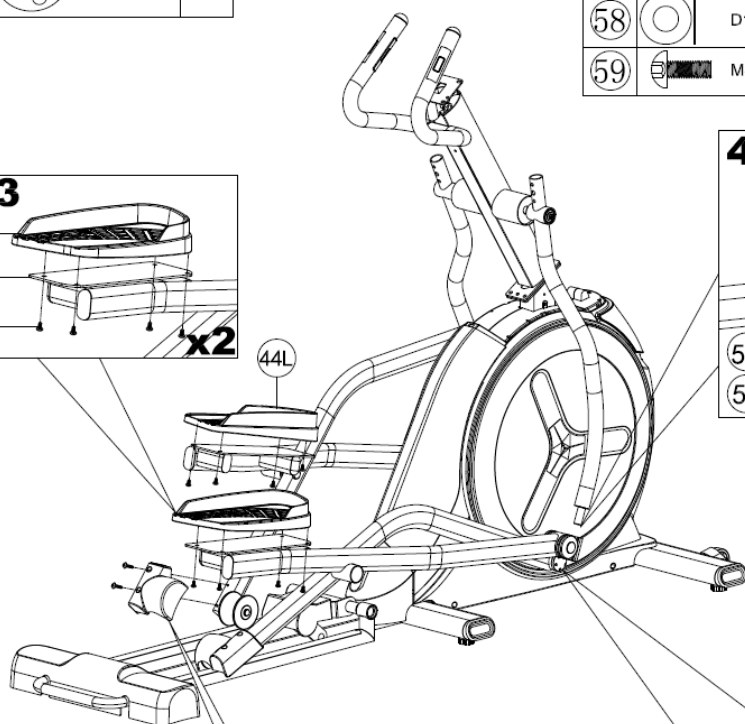
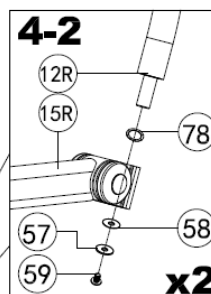
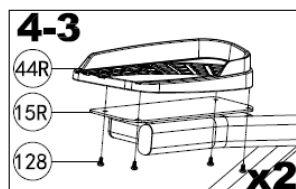
STEG 4



| | | | |
|----|---|-----------------|----|
| 50 |  | M8*1.25*20L | x2 |
| 51 |  | D25xD8, 5x2T | x2 |
| 52 |  | D27*Ø8, 2*2, 5T | x2 |
| 71 |  | D46*14, 8 | x2 |



| | | | |
|-----|---|----------------|----|
| 97 |  | M5*0.8*12L | x4 |
| 128 |  | M6*1.0*10L | x8 |
| 78 |  | D26*D19.5*0.3T | x2 |
| 57 |  | D30*D8.5*2T | x2 |
| 58 |  | D10*D24*0.4T | x2 |
| 59 |  | M8*1.25*20L | x2 |

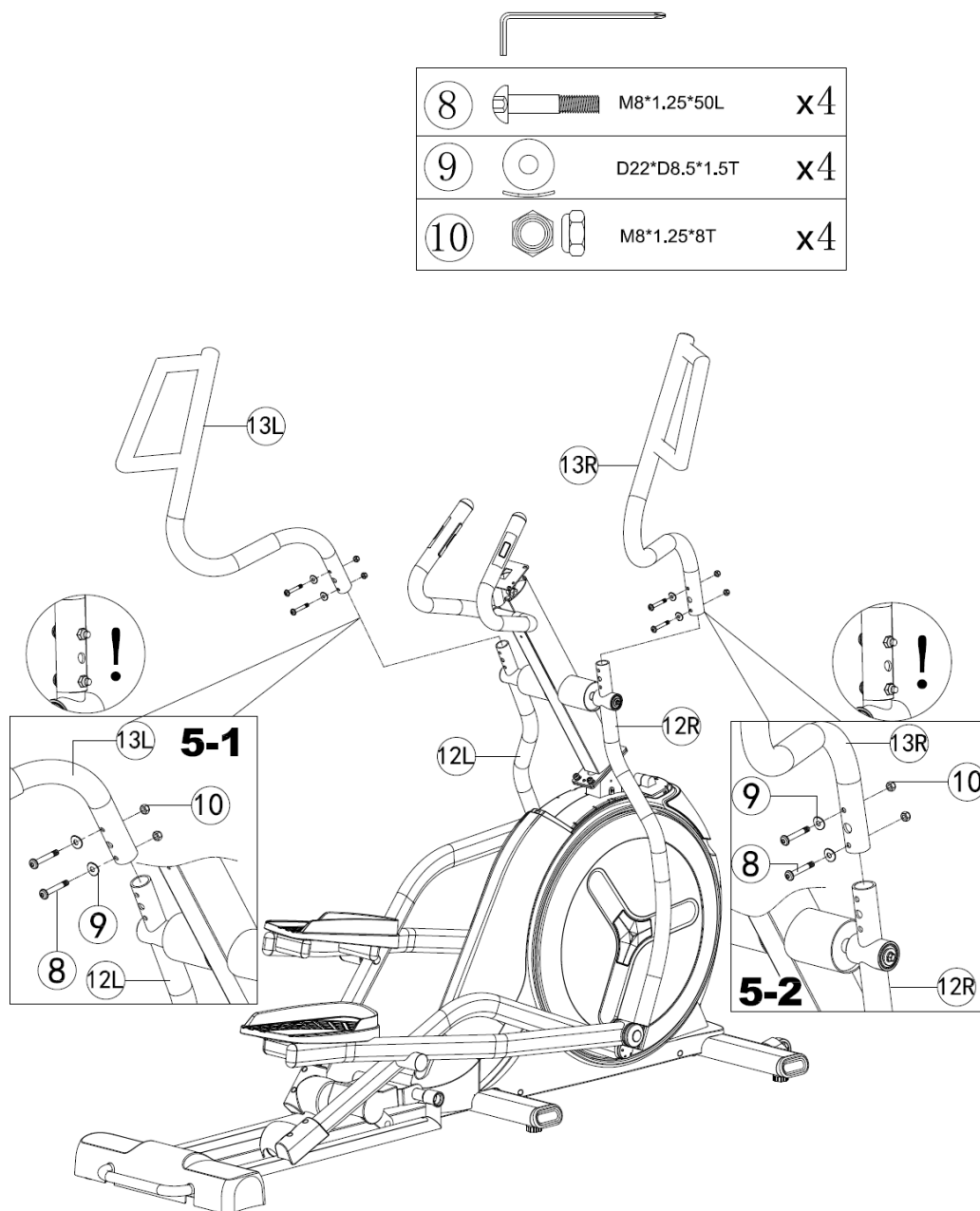


step4

- 1) Monter høyre pedaltube (14R) til hovedrammen (1) med buffer (52), flat skive (51) og akseldeksel (71) som vist på fig.4-1.
- 2) Monter høyre bevegelige støttesett (12R) til høyre pedalbrakettsett (15R) med unbrakobolt (59), plastiskskive (58), bølget skive (78) og flat skive (57), som vist på fig. 4-2.
- 3) Monter høyre pedal (44R) til høyre pedalbrakettsett (15R) med korsbolt (128), som vist på fig. 4-3.

- 4) Monter bevegelig hjul (63R) til høyre pedaltube (14R) med stjerneskrue (97), som vist på fig. 4-4.

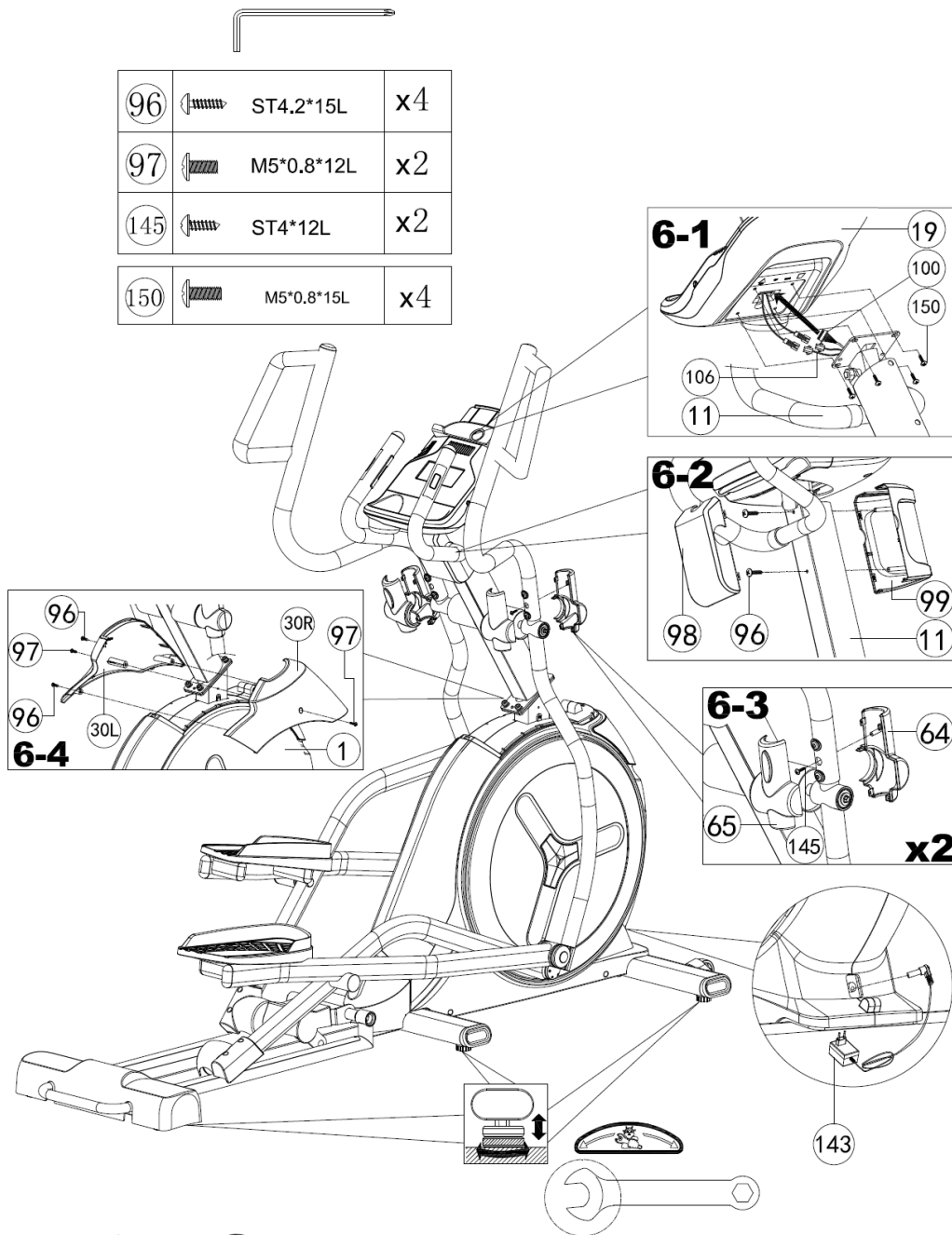
STEG 5



step5

- 1) Monter venstre håndtakssett (13L) til støttetuben for venstre bevegelige håndtak (12L) med unbrakobolt (8), bølget skive (9) og anti-løs-mutter (10), som vist på fig.5-1.
- 2) Monter høyre håndtakssett (13R) til støttetuben for høyre bevegelige håndtak (12R) med unbrakobolt (8), bølget skive (9) og anti-løs-mutter (10), som vist på fig.5-2.

STEG 6



step6

- 1) Fest computeren (19) med øvre computerkabel (100) og pulskabel (106) til styrestammen (11) med stjerneskrue (150), som vist på fig. 6-1.
- 2) Fest fremre computerbrakett (98) og bakre computerbrakett (99) til styrestammen (11), med stjerneskrue (96), som vist på fig. 6-2.
- 3) Fest fremre håndtaks beskyttelsesdeksel (64) og bakre håndtaks beskyttelsesdeksel (65) med stjerneskrue (145), som vist på fig. 6-3.
- 4) Fest venstre fremre kjededeksel (30L) og høyre fremre kjededeksel (30R) med stjerneskrue (97) og stjerneskrue (96), som vist på fig. 6-4.
- 5) Koble adaptoren (143) 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 minuttsteg av gangen. <u>Teller ned:</u> Forhåndsinnstilt målverdi. Tiden vil telle ned fra forhåndsinnstilt målverdi til 00:00, med ett minuttsteg 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)

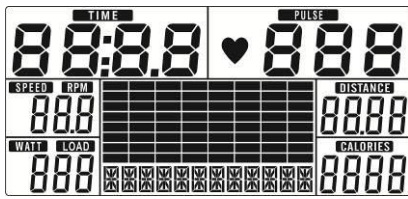


Fig.1

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).

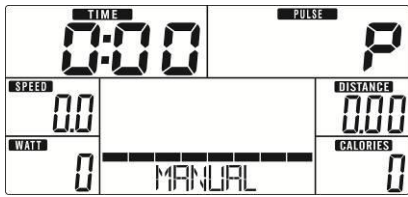


Fig.2

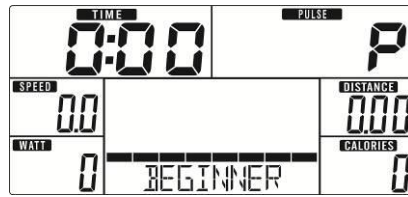


Fig.3

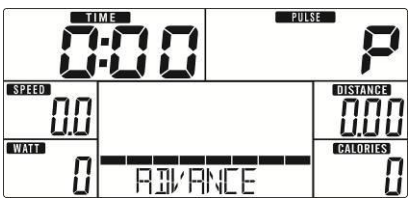


Fig.4

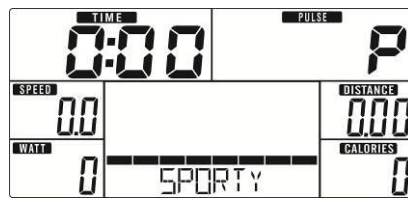


Fig.5



Fig.6

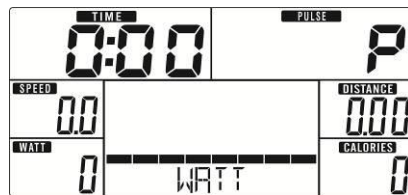


Fig.7

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

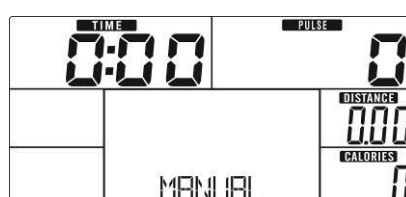


Fig.11

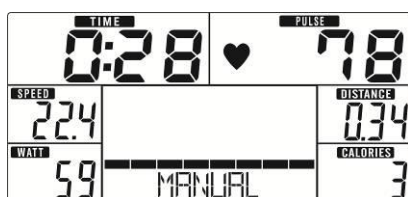


Fig.12

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.

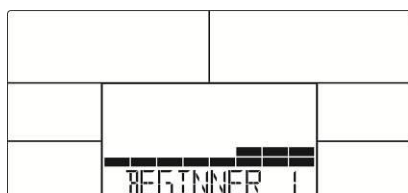


Fig.13

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.

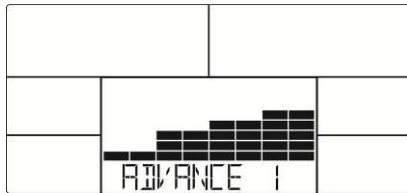


Fig.14

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.

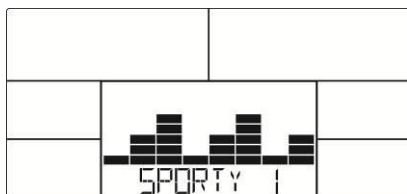


Fig.15

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.

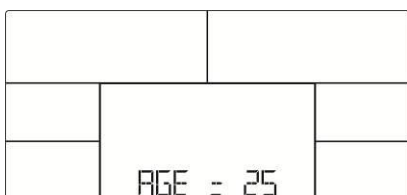


Fig.16



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).

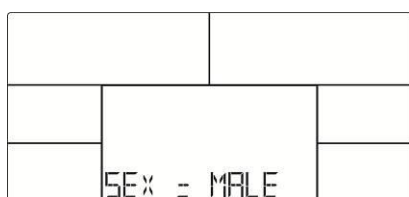


Fig.21

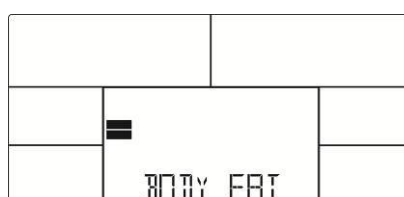


Fig.22

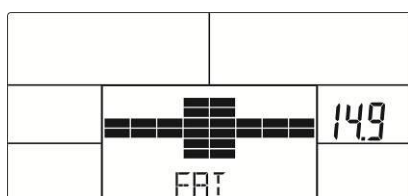


Fig.23

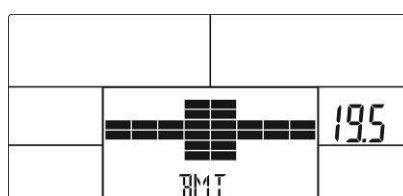


Fig.24



Fig.25

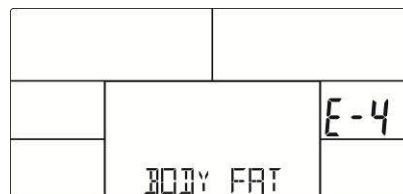


Fig.26

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. | Ukentlig | Nei | Nei |
| Bevegelige deler | Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet. | Månedlig | Nei | WD-40 |
| 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.