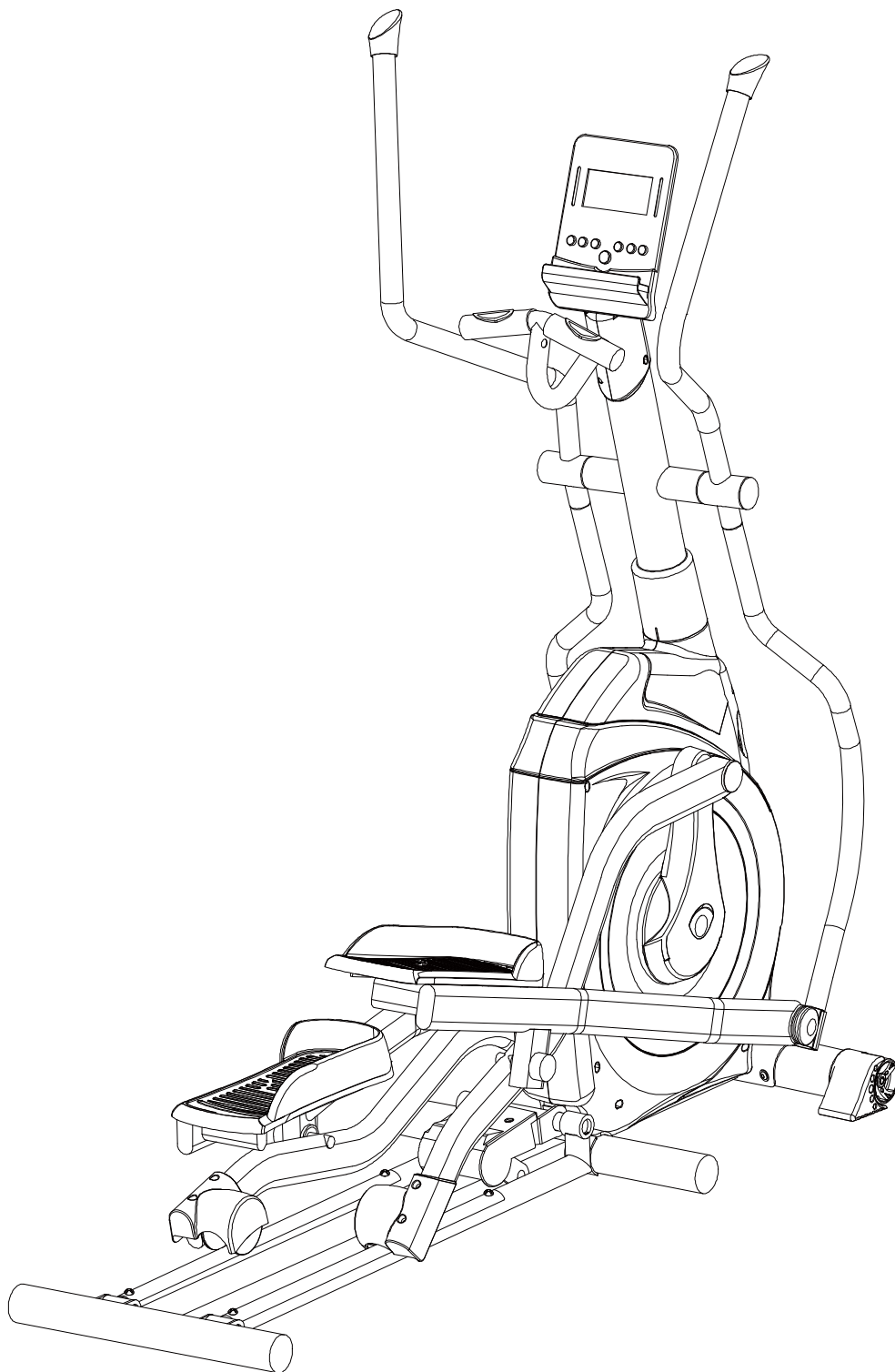




TP 900 FC

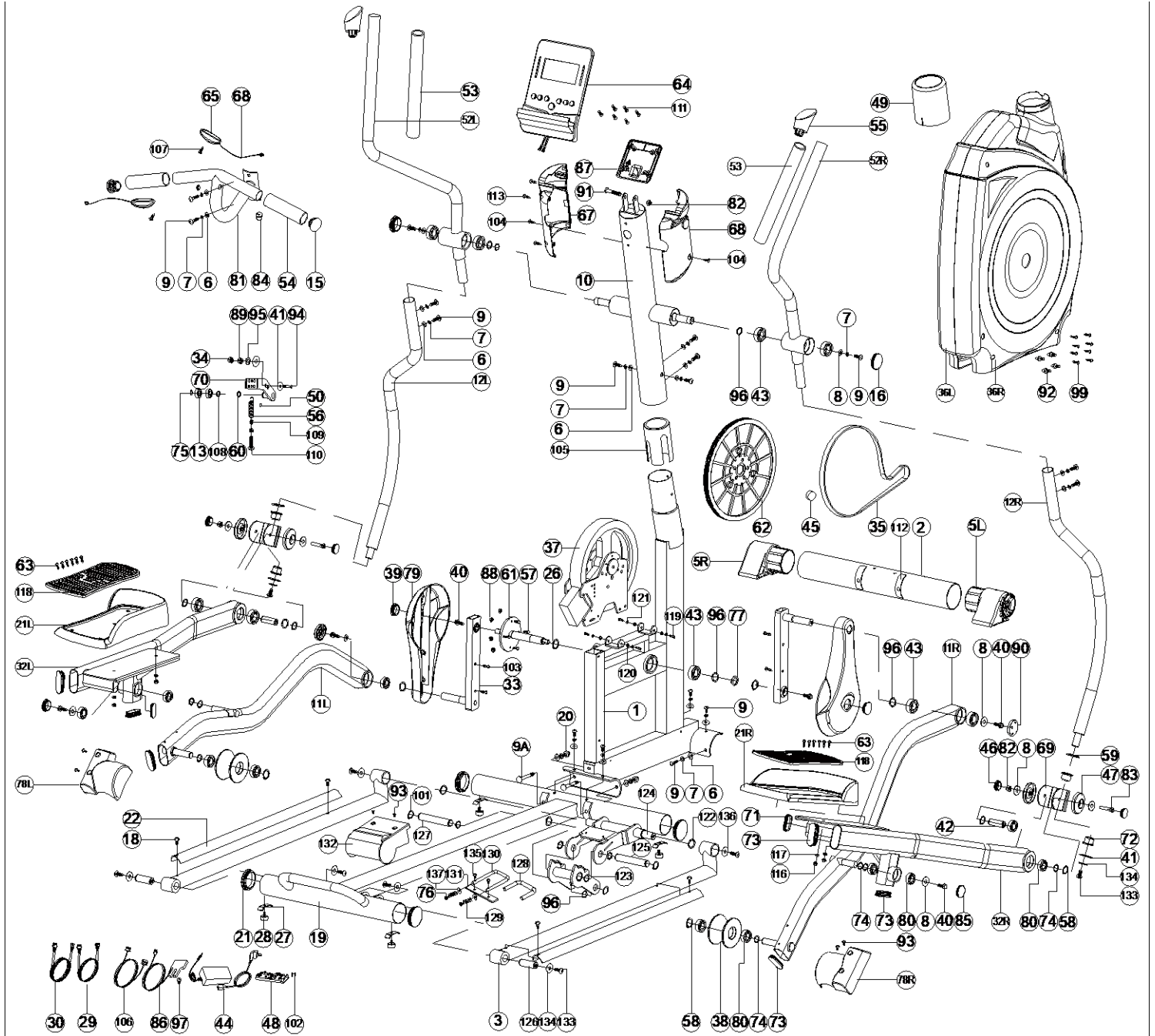
SVENSK BRUKSANVISNING



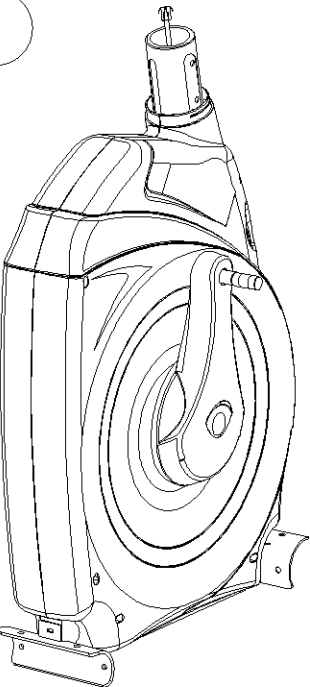
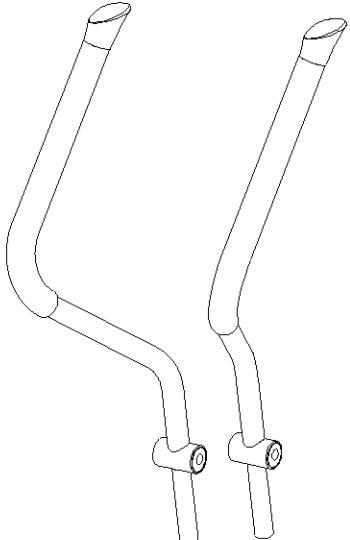
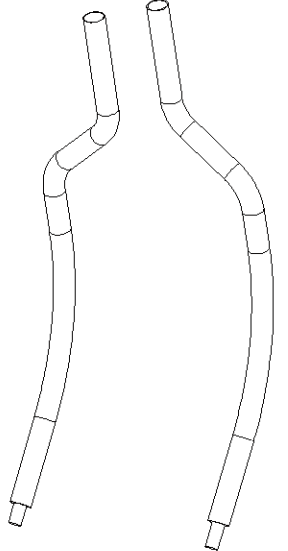
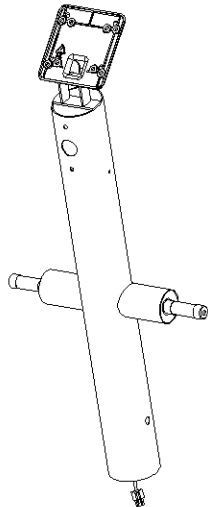
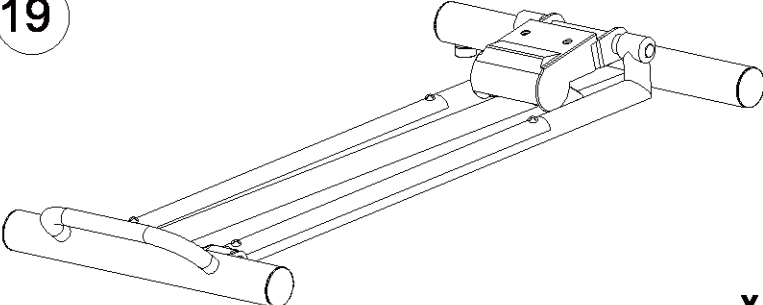
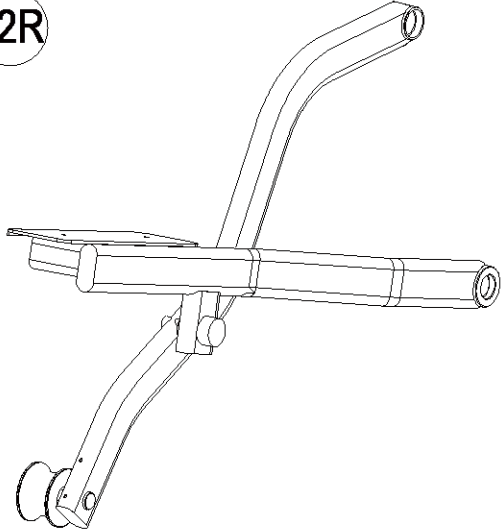
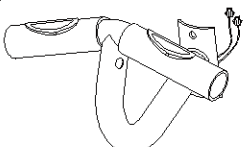
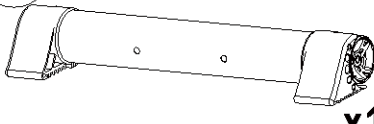
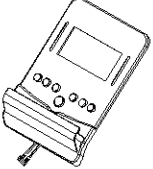
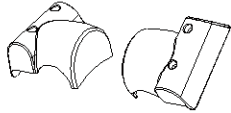
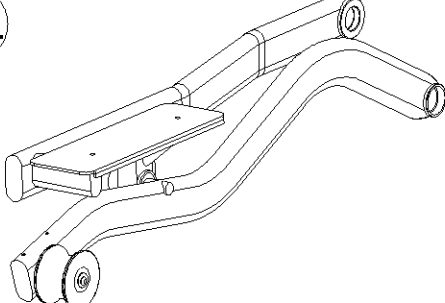
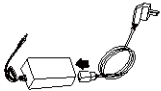

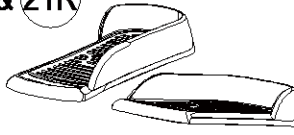

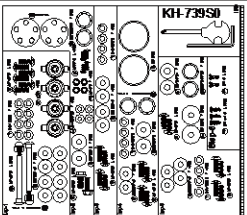
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- 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



CHECKLISTA

<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>52L & 52R</p>  <p>x1</p>	<p>12L & 12R</p>  <p>x1</p>	<p>10</p>  <p>x1</p>
<p>19</p>  <p>x1</p>	<p>32R</p>  <p>x1</p>		
<p>81</p>  <p>x1</p>	<p>2</p>  <p>x1</p>		
<p>64</p>  <p>x1</p>	<p>78L & 78R</p>  <p>x1</p>	<p>32L</p>  <p>x1</p>	
<p>44</p>  <p>x1</p>	<p>49</p>  <p>x1</p>		
<p>21L & 21R</p>  <p>x1</p>	<p>67L & 67R</p>  <p>x1</p>	 <p>x1</p>	

LISTA ÖVER DELAR (engelska)

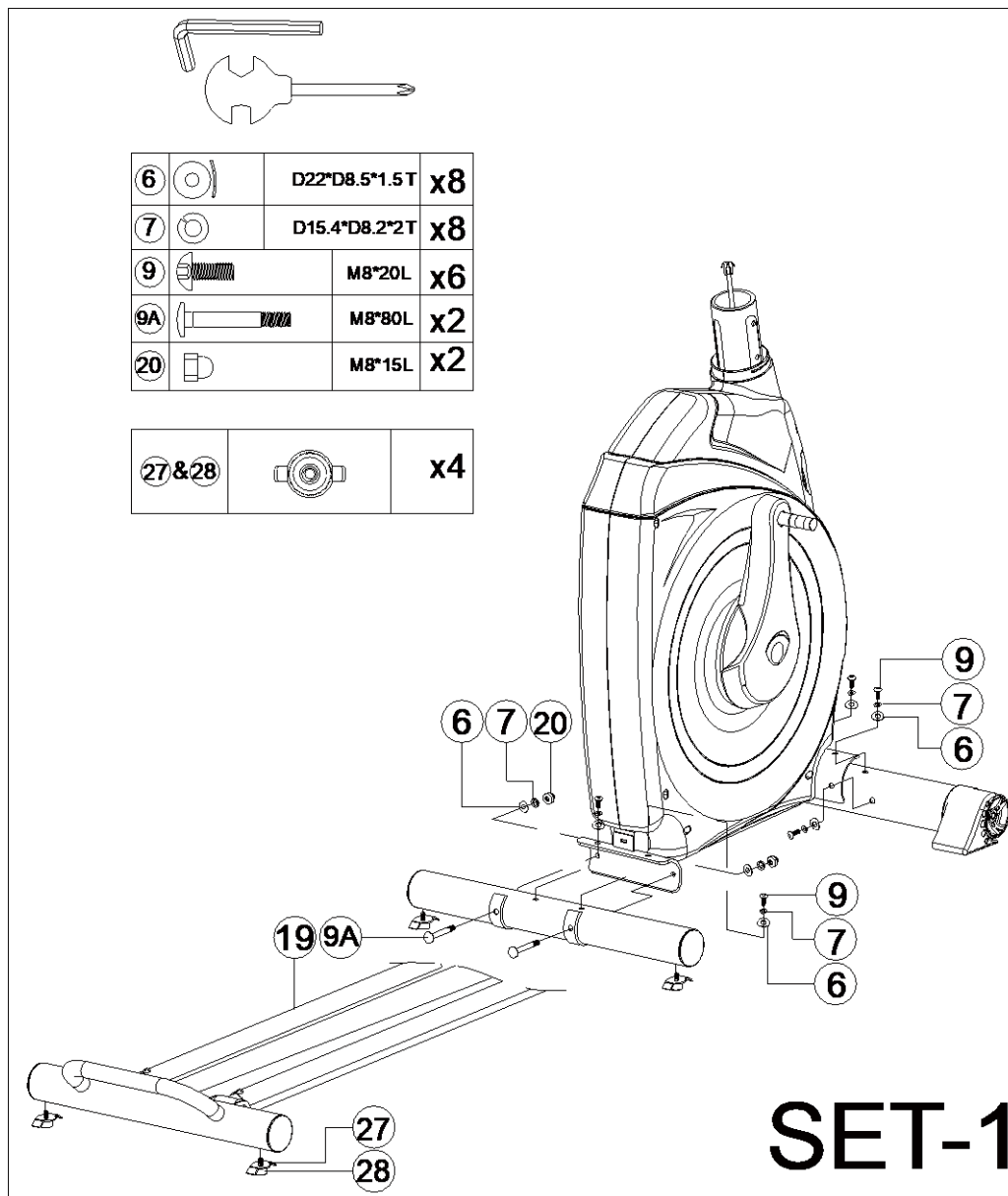
Nr.	Engelskt namn	Ant.	Nr.	Engelskt namn	Ant.
1	Main frame	1	61	Crank axle	1
2	Front stabilizer	1	62	Belt wheel	1
3	Silding beam	2	63	Screw ST4*1.41*14L	12
			64	Computer	1
5 L	Left foot cap	1	65	Handle pulse	2
5 R	right foot cap	1	66		
6	Curved washer D22xD8.5x1.5T	18	67L	Left computer bracket	1
7	Spring washer D15.4xD8.2x2T	18	67R	Right computer bracket	1
8	Flat washer D25*D8.5*2T	8	68	Handle pulse cable 700L	2
9	Allen bolt M8x1.25x20L	18	69	Universal Joint	2
			70	Fixing plate for idle wheel	1
9A	Square neck bolt M8*1.25*80L	2	71	cap	2
10	Handlebar post	1	72	Bushing	4
11L	Supporting tube for left pedal	1	73	Cap	6
11R	Supporting tube for right pedal	1	74	Waved washer	10
12L	Supporting tube for left movable handlebar	1			
12R	Supporting tube for right movable	1	75	C-clip S-16(1T)	1
13	Bearing #99502	2	76	Taper washer D14*D8.5*4T	2
			77	Flat washer D26*D21*1.5T	1
15	Mushroom cap	2	78L	Left cover for wheel	1
16	Cap	2	78R	Right cover for wheel	1
			79	Cover for crank	2
			80	Bearing#6003zz	12
18	Bolt M6*1*15L	6	81	Handlebar	1
19	Rear stabilizer	1	82	Anti-loosen nut M8*1.25*8T	3
20	Domed nut M8x1.25x15L	2	83	Screw	2
21L	Pedal (L)	1	84	Line plugD4*D12*13	2
21R	Pedal (R)	1	85	Cap	2
22	Pulley guide bracketR19.1*681*1.5T	2	86	Sensor cable	1
23			87	Fixing bracket for computer	1
24			88	Anti-loosen nut M6x1.0x6T	4
25			89	Nut M8*1.25*6T	2
26	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2	90	axle over	2
27	Lock sheet 44.8*9*2.5T	4	91	Allen bolt M8*1.25*45L	1
28	Adjustable round wheel	4	92	Pin D6*26.5*7.7	4
29	Upper computer cable	1	93	Bult	6
30	Lower computer cable	1	94	Allen bolt M8x1.25x30L	1
31	Round cap	4	95	Flat washer D25*D8.5*2.0T	1
32L	Bracket for left pedal	1	96	Waved washer D27*D20.3*0.5T	9
32R	Bracket for right pedal	1	97	Bolt M5*0.8*10L	1
33	Crank welding set	2	98		
34	Anti-loosen nutM8*1.25*8T	1	99	Screw ST4.2x1.4x20L	8
35	Multi-groove belt	1	100		
36L	Left chain cover	1	101	C RING	4
36R	Right chain cover	1	102	Screw ST4.2x1.4x15L	2
37	EMS	1	103	Screw ST4*1.41*20L	4
38	Hjul	2	104	Screw ST4*1.41*15L	2
39	Side cover D36x14	2	105	Inner tube	1
40	BoltM8x1.25x25	4	106	Electric cable	1

41	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	4	107	Screw ST4x1.41x25L	2
42	Short axle	2	108	Flat washer	1
43	Bearing #6004ZZ	10	109	Fixing nut D15*13L	1
44	Adapter	1	110	Allen bolt M8x1.25x50L	1
45	Round magnet	1	111	Bolt M5*0.8*15L	4
46	Side cover	4	112	Buffert	2
47	Axle cover	4	113	Screw	3
48	Control board	1	114		
49	Handlebar post cover	1	115		
50	Plastic cover	1	116	Anti-loose nut	4
51	Bearing 6002 ZZ	4	117	Flat washer	4
52L	Left movable handlebar	1	118	Foot pad	2
52R	Right movable handlebar	1	119	Screw	4
53	Foam D30*3T*680L	2	120	Flat washer	4
54	Foam D30x4Tx125L	2	121	Spring washer	4
55	Round cap L	2	122	Waved washer	2
56	Spring D3*D19*67L	1	123	Axle of revolution	1
57	Bolt M6x1.0x15L	4	124	Adjustable rod	1
58	C-clip S-17(1T)	4	125	Axle of rotation	1
59	Waved washer D26*D19.5*0.3T	2	126	Fixed axle	2
60	Waved washer D21*D16.2*0.3T	1	127	Front pedal axle	1

128	Dip foam	1	133	Bult	6
129	Spring	2	134	Flat washer D30xD8.5x2.0T	6
130	Portable handle	1	135	Screw	2
131	Lock plate	1	136	Flat washer	2
132	Disk cover	1	137	Flat washer	2
				Allen spannerM6	1
				Spanner121*D6	1

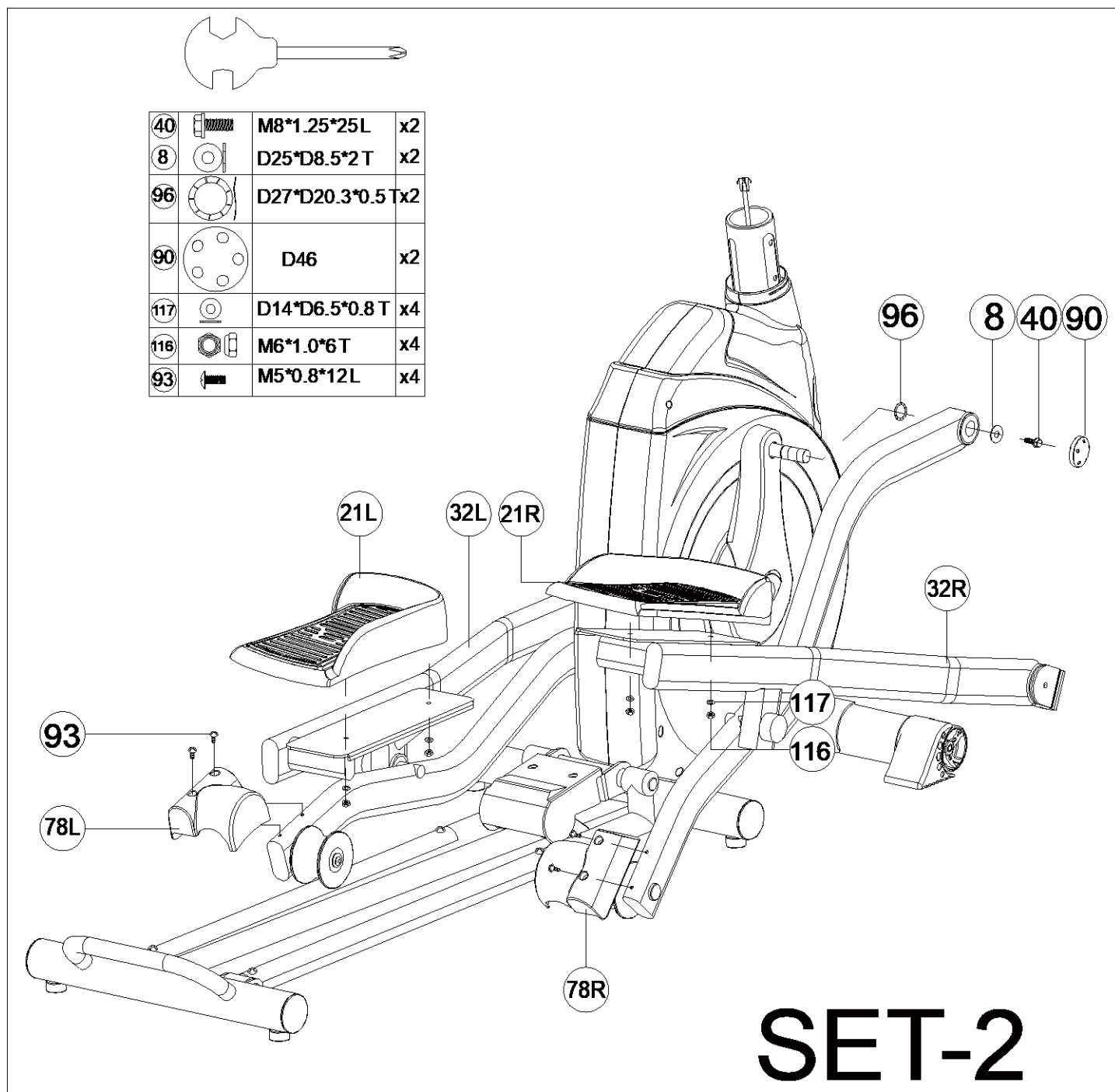
MONTERING

Steg 1



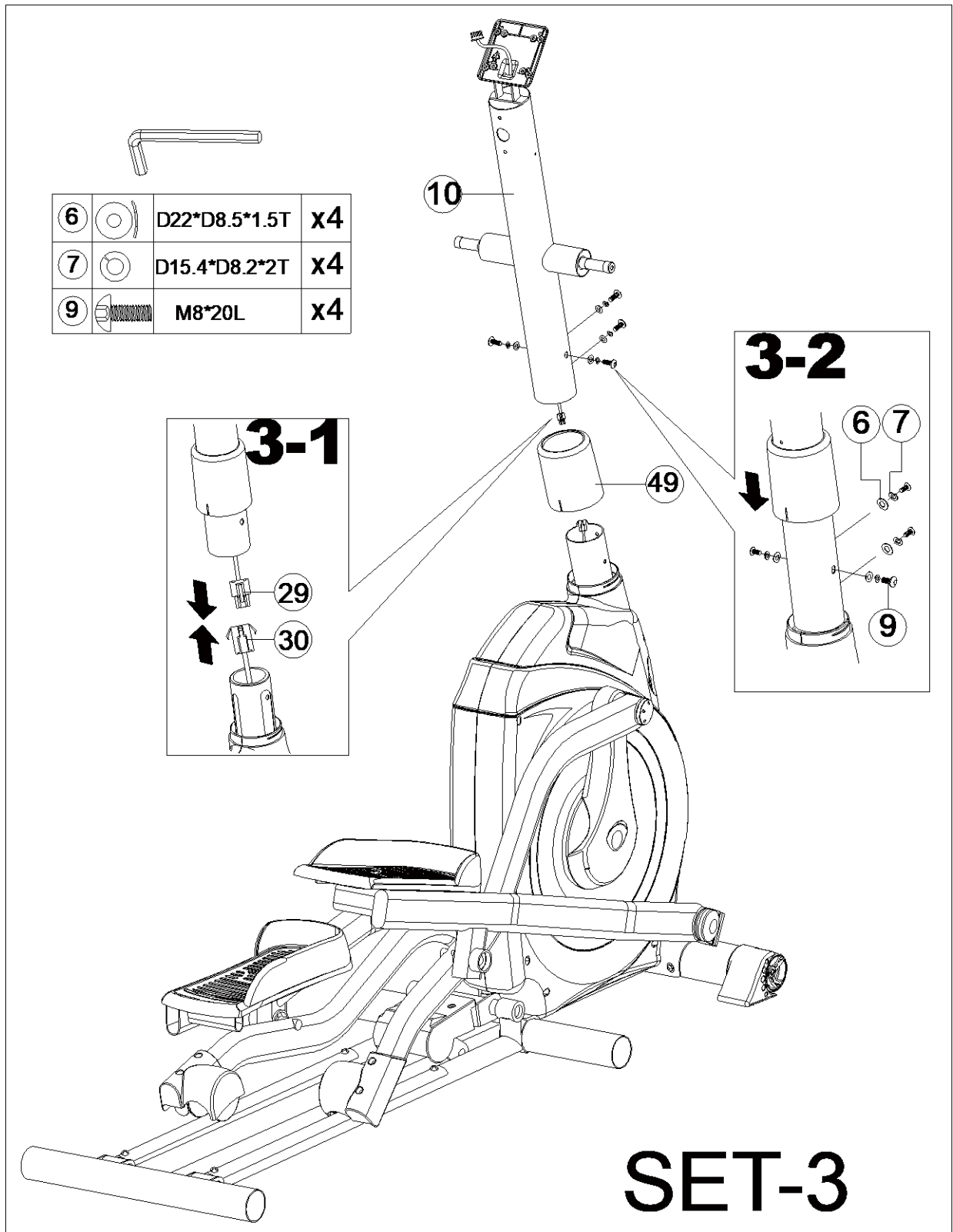
- 1) Montera låslagret (27) och justeringshjulet (28) på det bakre stödbenet (19).
- 2) Montera det bakre stödbenet (19) på huvudramen (1) med insexskruv (9), kvadratisk skruv (9A), svängd bricka (6), fjäderbricka (7) och huvmutter (20).
- 3) Montera det främre stödbenet (2) på huvudramen (1) med kvadratisk skruv (9), svängd bricka (6) och fjäderbricka (7).

Steg 2



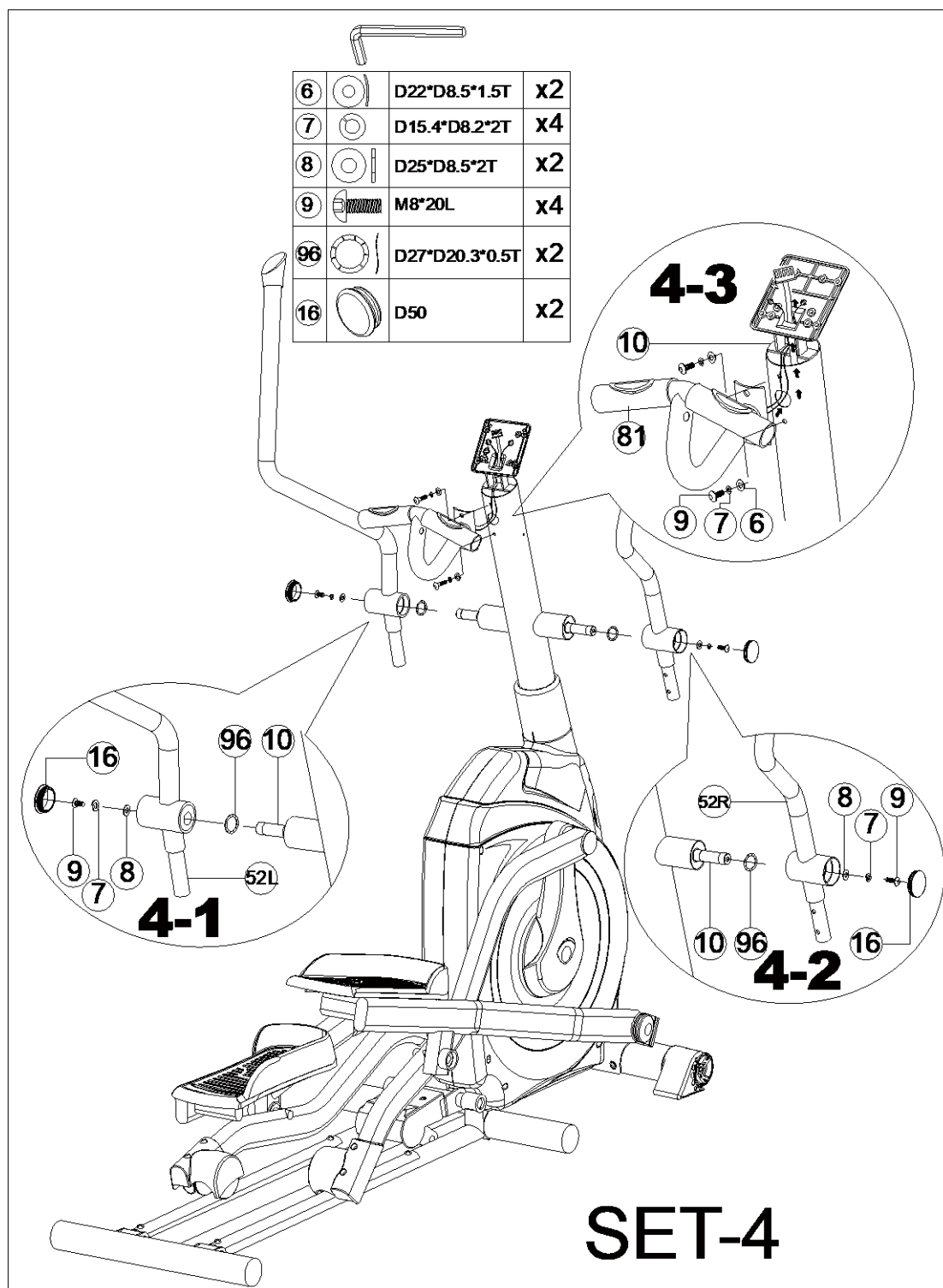
- 1) Montera pedalerens bärrör (32L & 32R) på axeln med axelkåpa (90), skruv (40), platt bricka (8) och svängd bricka (96).
- 2) Montera pedalerna (21L & 21R) på pedalerens bärrör (32L & 32R) med mutter (116) och platt bricka (117).
- 3) Montera hjulkåporna (78L & 78R) på pedalerens bärrör (32L & 32R) med skruv (93).

Steg 3



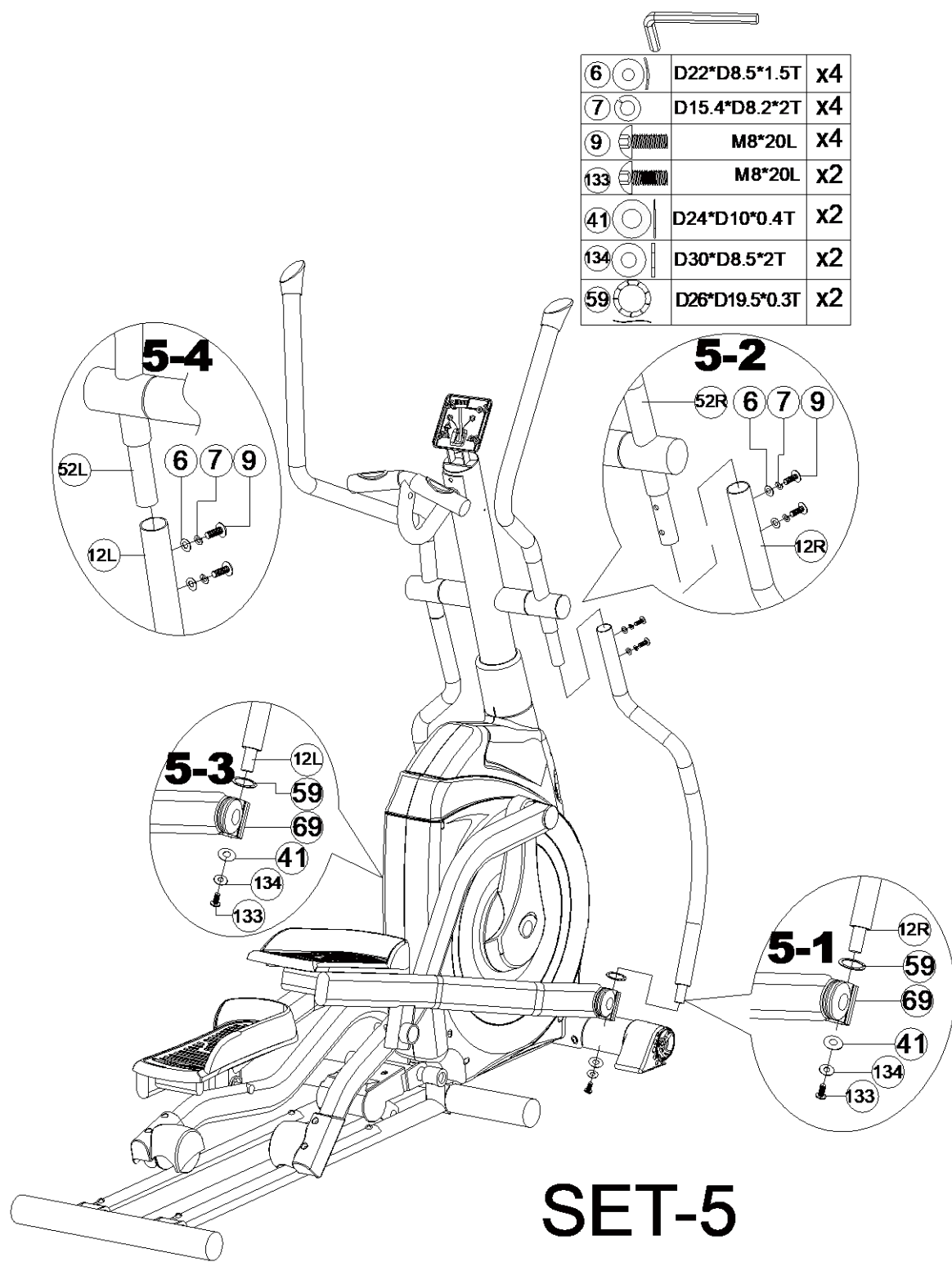
- 1) Montera styrstångskåpan (49) på styrstången (10).
- 2) Koppla samman den övre datorkabeln (29) med den nedre datorkabeln (30).
- 3) Montera styret (10) på huvudramen (1) med svängd bricka (6), fjäderbricka (7) och insexskruv (9).

Steg 4



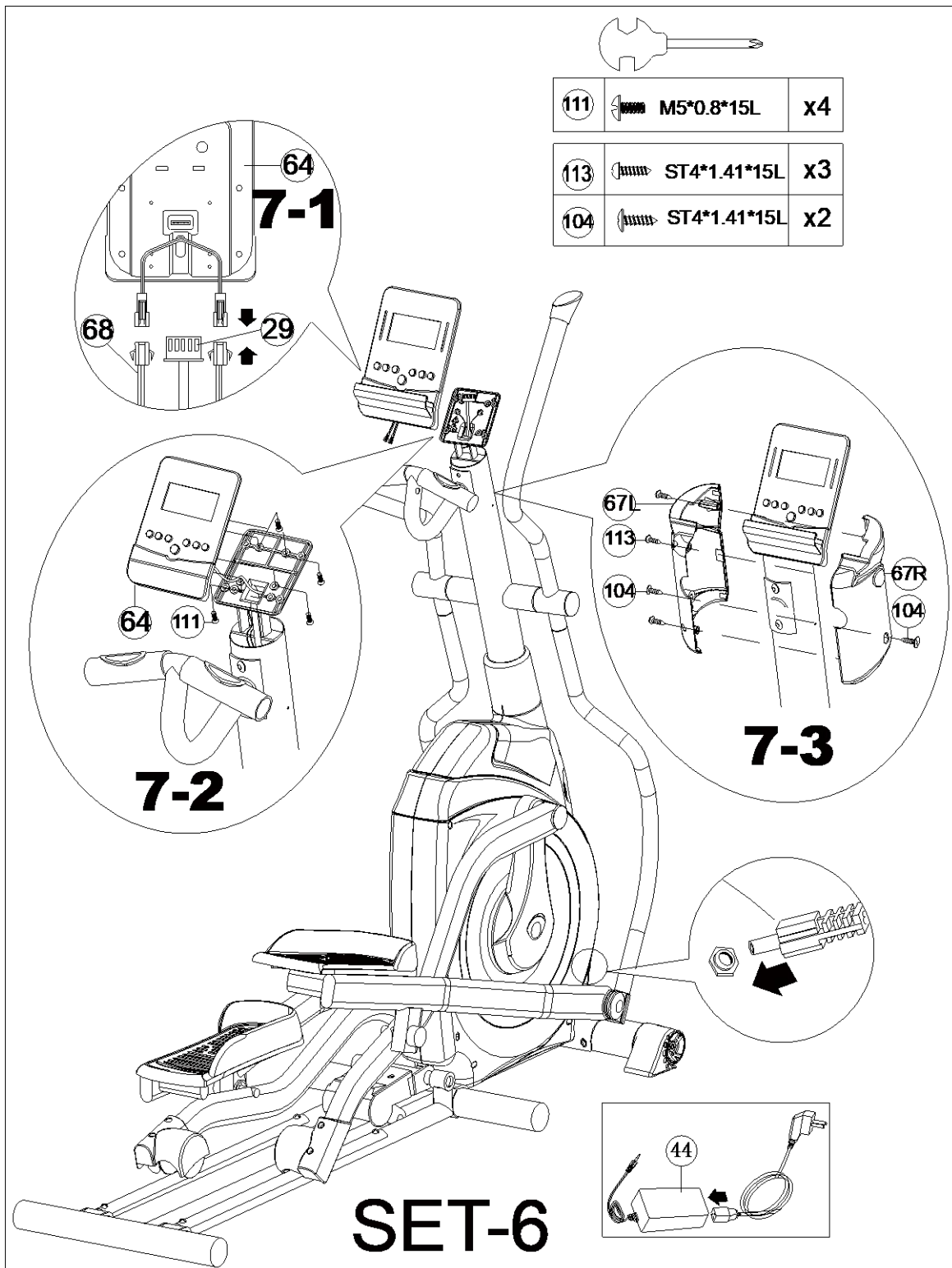
- 1) Montera de rörliga handtagen (52L & 52R) på styrstången (10) med platt bricka (8), fjäderbricka (7), svängd bricka (96), skruv (9) och hätta (16).
- 2) Montera handtaget (81) på styrstången (10) med insexskruv (9), fjäderbricka (7) och svängd bricka (6). För handpulsablarna genom styrstången enligt bilden.

Steg 5



- 1) Montera bärröret för det rörliga handtaget (12L & 12R) på kardanknuten (69) med svängd bricka (59), plastbricka (41), platt bricka (134) och skruv (133).
- 2) Montera bärröret för det rörliga handtaget (12L & 12R) på det rörliga handtaget (52L & 52R) med svängd bricka (6), fjäderbricka (7) och insexskruv (9).

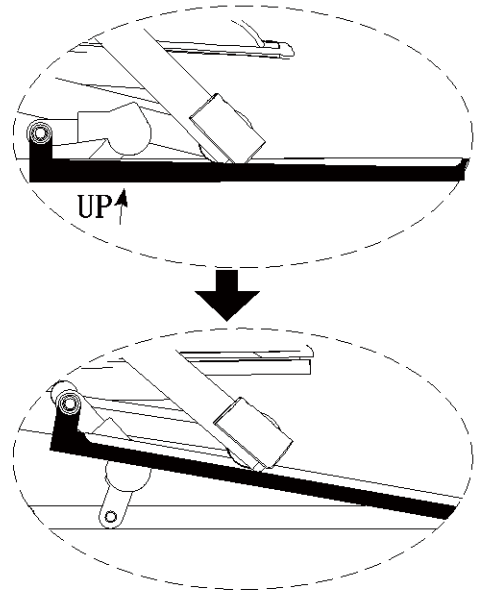
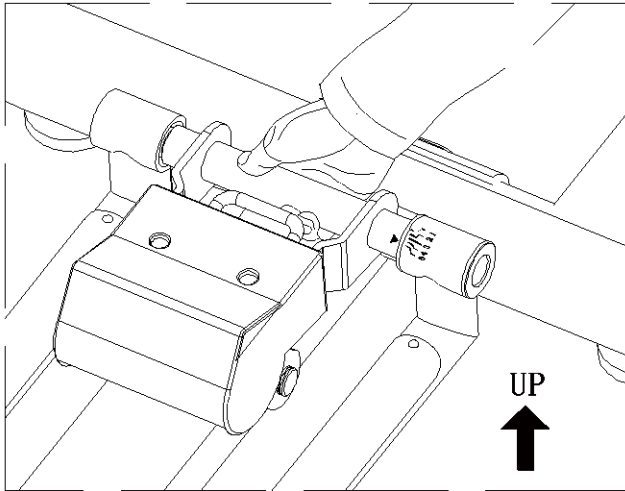
Steg 6



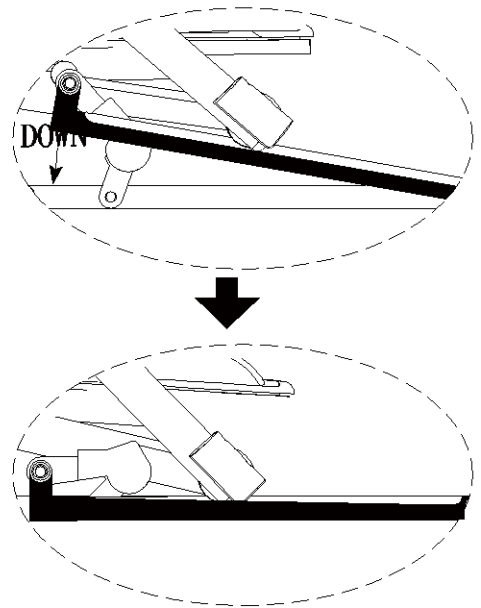
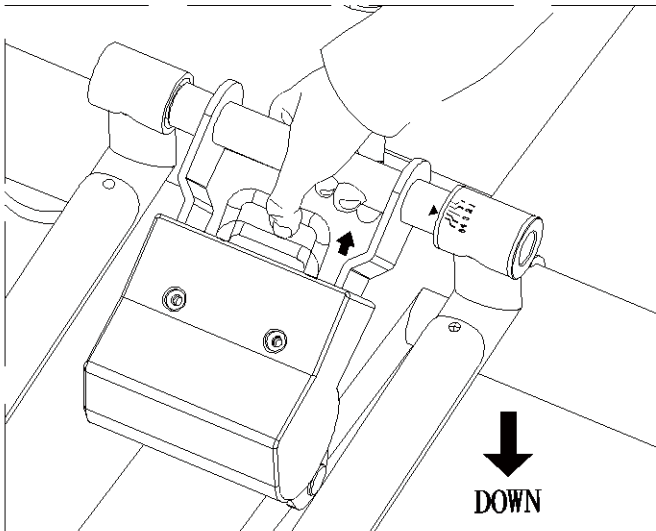
- 1) Anslut den övre datorkabeln (29) och handpuls-kabeln (68) till datorn (64).
- 2) Montera datorn (64) på hållaren (87) med skruv (111).
- 3) Montera vänster datorhållare (67L) och höger datorhållare (67R) på styrstängens (10) med skruv (113) och skruv (104).
- 4) Anslut till adaptern (44) och starta datorn.

STIGNING

A



B



SE2580-31 och iConsole+-appen



Enheter som stöds:

- iOS-enheter:

- iPod touch (4:e generationen)
- iPod touch (3:e generationen)
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad 2
- iPad

- Android-enheter:

- Android-surfplatta med OS 4.0 eller senare
- Android-surfplatta med 1 280 X 800-upplösning
- Android-telefon med OS 4.0 eller senare
- Android-telefon med 800 X 480-upplösning

Uttrycken ”Made for iPod”, ”Made for iPhone” och ”Made for iPad” betyder att en elektronisk enhet är utvecklad för att anslutas till iPod, iPhone respektive iPad, samt att de uppfyller Apples kvalitetskrav. Apple ansvarar inte för enheters funktion eller huruvida enheter uppfyller säkerhetskraven inom respektive enskilt geografiskt område. Observera att användning av den här maskinen tillsammans med iPod, iPhone eller iPad kan påverka ditt trådlösa nätverks signalstyrka.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, och iPod touch är registrerade varumärken som tillhör Apple Inc.

SKÄRMFUNKTIONER:

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	- Visar träningstiden under träningspasset. - Intervall 0:00–99:59
SPEED (hastighet)	- Visar träningshastigheten under träningspasset. - Intervall 0.0–99.9
DISTANCE (sträcka)	- Visar träningssträckan under träningspasset. - Intervall 0.0–99.9
CALORIES (kalorier)	- Visar ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningspasset. - Intervall 0–999
PULSE (puls)	- Pulsen visas i BPM (slag per minut) under träningspasset. - Datorn avger en ljudsignal när pulsen överstiger det förhandsinställda målvärdet.
RPM (varv per minut)	- Varv per minut: - Intervall 0–999
WATT (intensitet)	- Träningsintensitet - Datorn har ett förhandsinställt watt-värde (intervall 0–350).
MANUAL (manuellt program)	- Manuellt träningsprogram.
PROGRAM	- 12 programalternativ.
USER (användare)	.Användaren kan själv ställa in motståndsvärdet.
H.R.C.	- Målpulsprogram

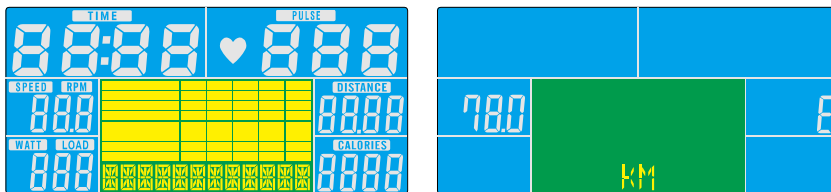
KNAPPFUNKTIONER:

KNAPP	BESKRIVNING
Up (upp)	<ul style="list-style-type: none">· Ökar motståndsnivån· Inställningsval
Down (ned)	<ul style="list-style-type: none">· Minskar motståndsnivån· Inställningsval
Mode (läge)	<ul style="list-style-type: none">· Bekräftar inställning eller val
Reset (nollställ)	<ul style="list-style-type: none">· Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn· Återgår till huvudmenyn under inställningsläget eller stoppat läge
Start/ Stop (start/stopp)	<ul style="list-style-type: none">· Startar och stoppar ett träningspass.
Recovery (återhämtning)	<ul style="list-style-type: none">· Testar användarens återhämtningsförmåga
Body fat (kroppsfett)	<ul style="list-style-type: none">· Testar fettprocent och BMI

DRIFT:

ANSLUTA TILL NÄTSTRÖM

Datorn startas och visar alla LCD-segment i två sekunder efter att du ansluter den till nätströmmen. Om datorn inte tar emot några signaler från pedalerna eller pulssensorerna på fyra minuter försätts den i viloläge. Tryck in valfri knapp för att starta datorn igen.

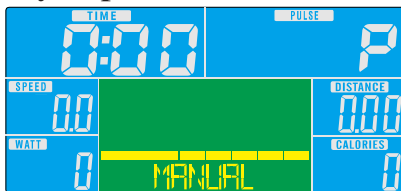


TRÄNINGSSALTERNATIV

Tryck på UP eller DOWN för att välja något av följande träningspass: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT

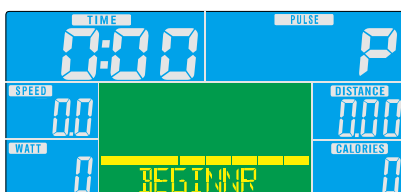
MANUAL (manuellt läge)

Tryck på START i huvudmenyn för att starta träningspass i manuellt läge.



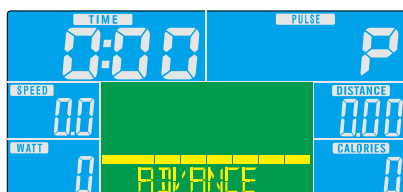
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram eller manuellt läge och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME (tid), DISTANCE (sträcka), PULSE (puls) och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

BEGINNER MODE (nybörjarläge)



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj BEGINNER MODE och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

ADVANCE MODE (avancerat läge)



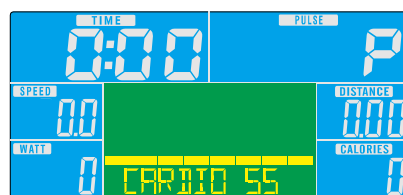
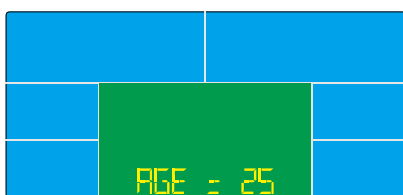
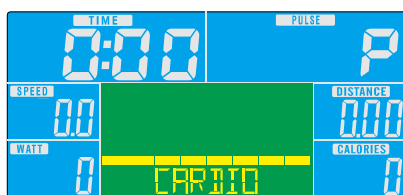
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj ADVANC MODE och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

SPORTYMODE (sportläge)



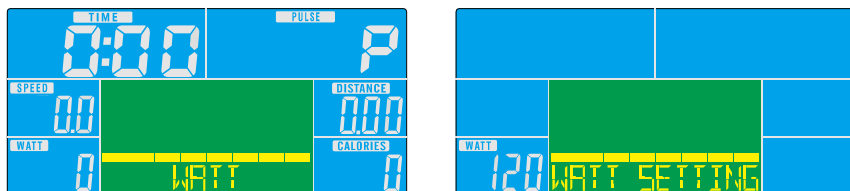
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj SPORTYMODE och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

CARDIO MODE (kardioläge)



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj H.R.C. och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (målvärde) (standard: 100).
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
4. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset eller för att pausa det. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

WATT MODE (intensitetsläge)



1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj WATT och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in ett WATT-värde. (standard: 120)
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att justera WATT-nivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

iConsole+-appen

Starta Bluetooth-funktionen på din surfplatta och sök efter maskinen. Anslut till maskinen. Starta iConsole+-appen på surfplattan och anslut för att starta träningspasset med surfplattan. (passord: 0000)



OBS!

1. Datorn stängs av direkt när den ansluts till surfplattan via Bluetooth.
2. För iOS-system ska du gå ut ur iConsole-appen och stänga av Bluetooth-funktionen på iPaden. Datorn startas sedan igen.

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
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Varje vecka	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är 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.