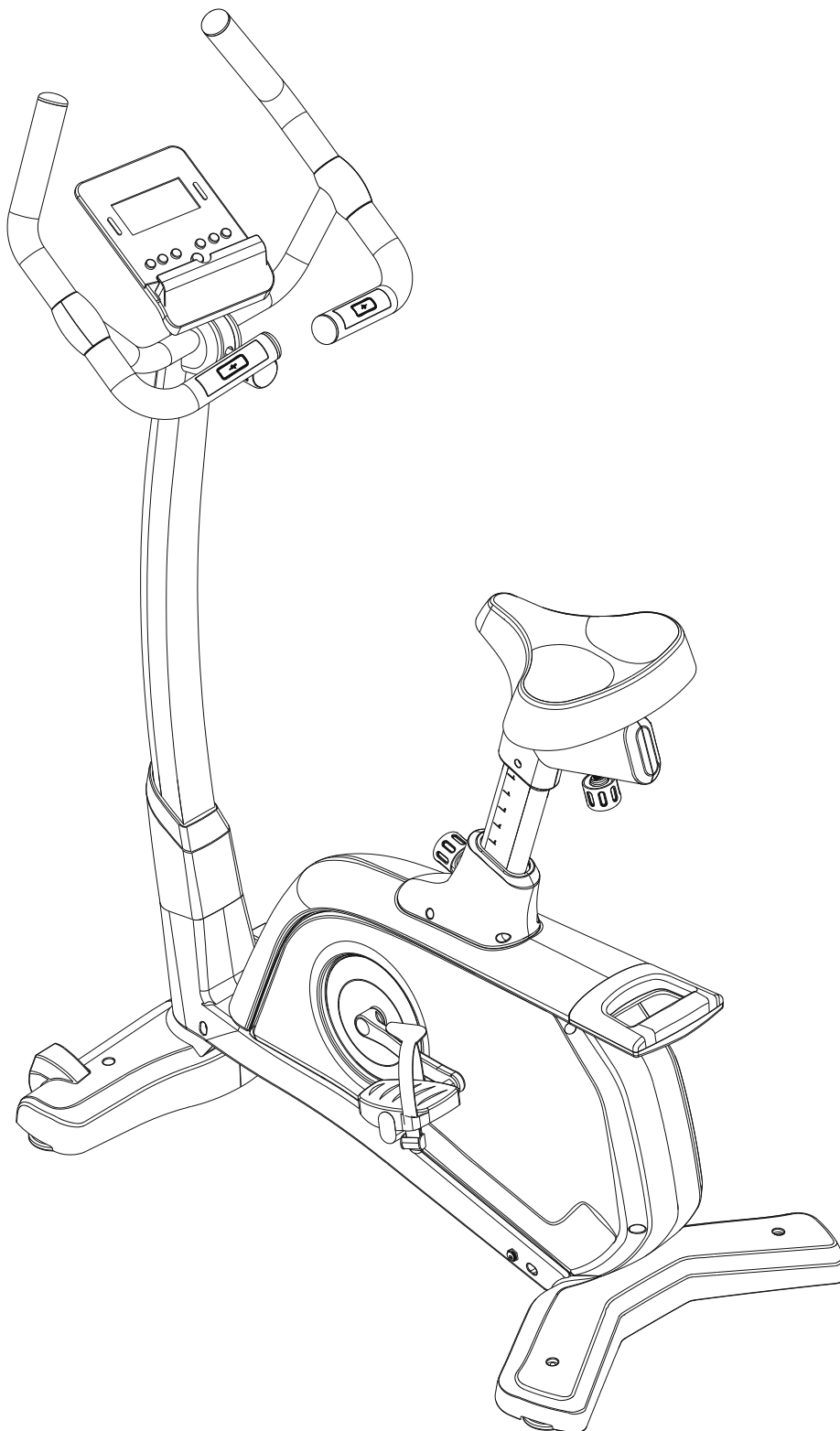




TP 900 bike
NORSK BRUKERVEILEDNING

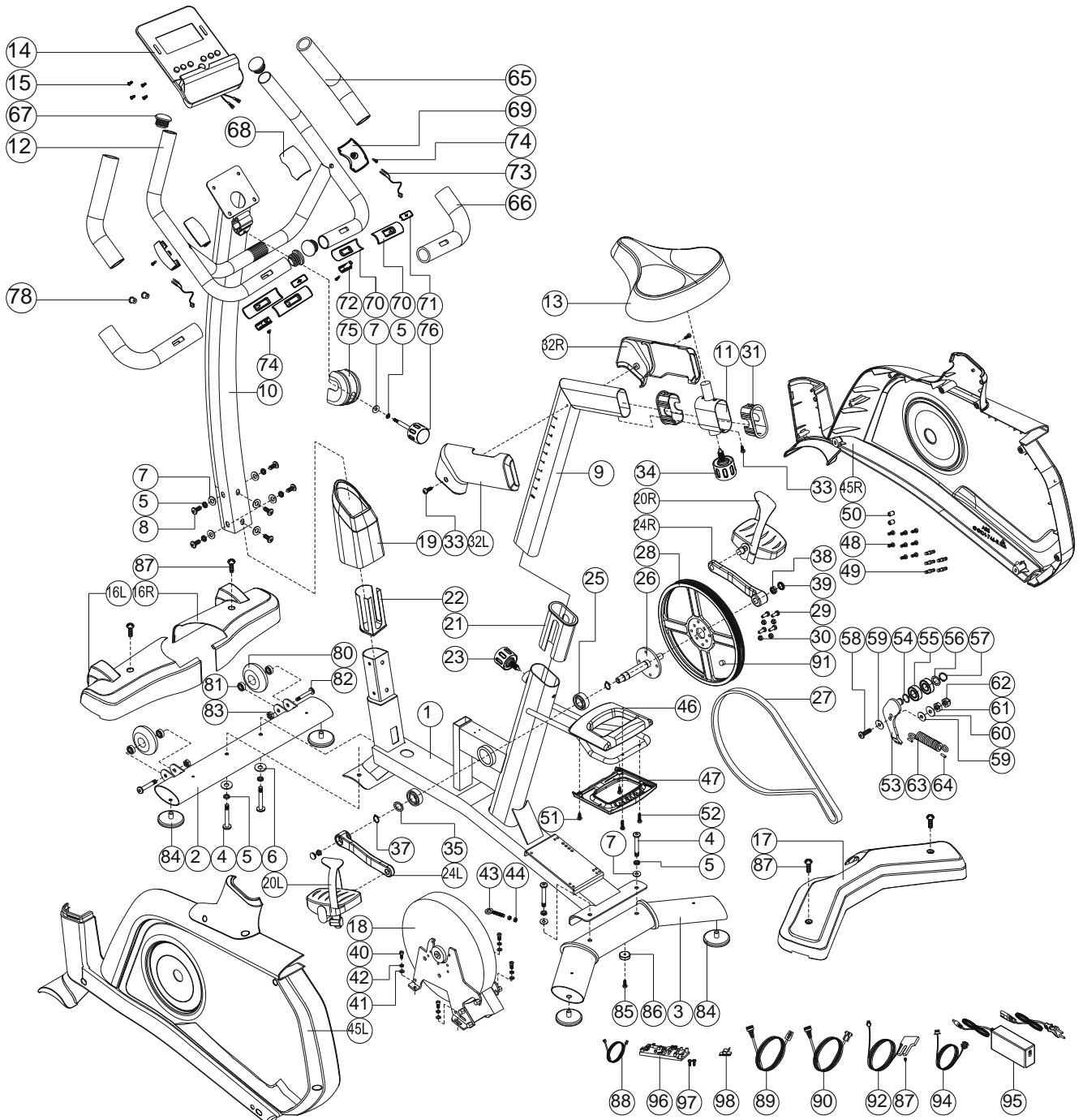


FORHOLDSREGLER

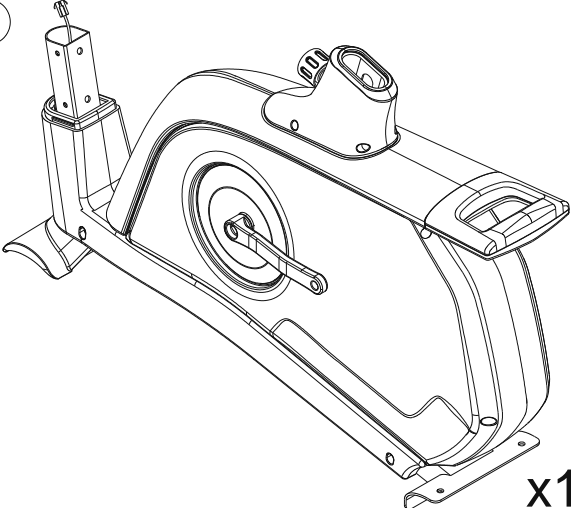
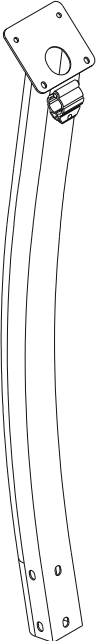
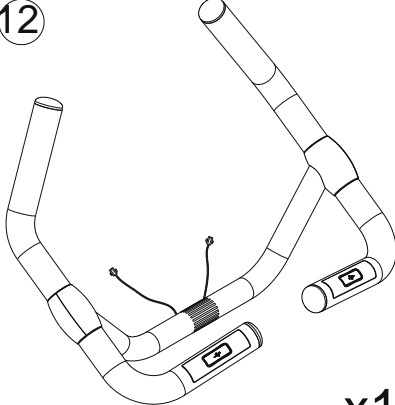
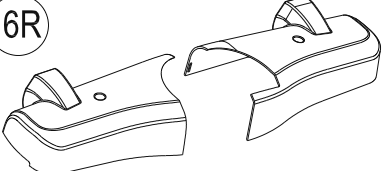
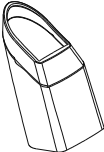
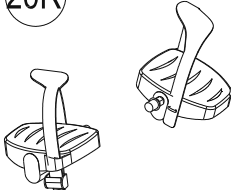
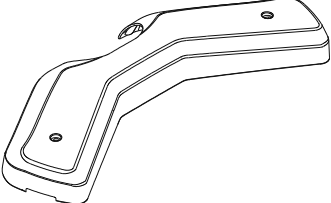
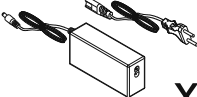
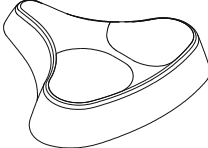
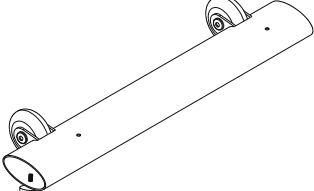
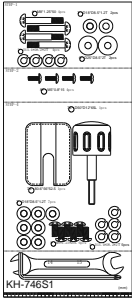
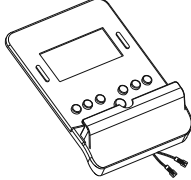
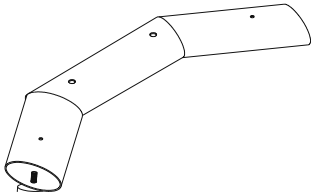
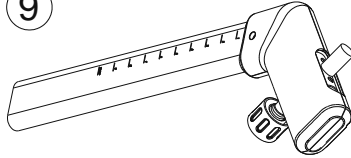
- Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitasje.
- Dersom du overlater apparatet til en annen eier eller bruker, forsikre deg om at vedkommende gjøres kjent med innholdet og instruksjonene i denne brukerveiledningen.
- Kun én person kan bruke dette apparatet om gangen.
- Før første gangs bruk, og regelmessig deretter, forsikre deg om at alle skruer, bolter og andre smådeler er strammet godt.
- Fjern alle skarpe objekter fra området rundt apparatet før du tar det i bruk.
- Bruk apparatet bare så lenge det fungerer feilfritt.
- Ødelagte eller slitte deler må byttes umiddelbart. Ikke bruk apparatet dersom det ikke er reparert eller vedlikeholdt.
- Foreldre og foresatte må holde et ekstra godt øye med barn som leker i nærheten av apparatet.
- Apparatet er ikke noe leketøy. Foreldre eller foresatte som lar barna benytte seg av apparatet må forsikre deg om at de vet hvordan det skal brukes.
- Forsikre deg om at det er nok rom rundt apparatet når du monterer det.
- Feilaktig eller overdreven trening kan virke mot sin hensikt.
- Forsikre deg om at justeringsspaker og andre mekanismer ikke er i veien for brukerens bevegelsesmønster.
- Forsikre deg om at apparatet monteres og brukes på en flat og jevn overflate.
- Ikle deg riktig bekledning og joggesko når du trener på dette apparatet. Klærne må ikke være løstsittende nok til å vikle seg inn i apparatets bevegelige deler.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Han eller hun kan hjelpe deg med å utvikle et helseregime, inkludert kosthold, som passer for deg.
- Forsikre deg om at treningsapparatet oppbevares i et tørt område, og ikke utsett det for fuktighet.
- Det anbefales å plassere en matte under apparatet for å beskytte gulv eller gulvteppe.
- Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever svimmelhet, kvalme eller annet ubehag. Snakk 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>⑩</p>  <p>x1</p> | <p>⑫</p>  <p>x1</p> |
| <p>⑯L & ⑯R</p>  <p>x1</p> | <p>⑲</p>  <p>x1</p> | <p>⑳L & ⑳R</p>  <p>x1</p> |
| <p>⑰</p>  <p>x1</p> | <p>⑨⑤</p>  <p>x1</p> | <p>⑬</p>  <p>x1</p> |
| <p>②</p>  <p>x1</p> |  <p>x1</p> | <p>⑭</p>  <p>x1</p> |
| <p>③</p>  <p>x1</p> | <p>⑨</p>  <p>x1</p> | |

DELELISTE (ENGELSK)

| Nr. | Engelsk navn | Ant. | Nr. | Engelsk navn | Ant. |
|---------|-----------------------------------|------|-----|------------------------------------------------|------|
| 1 | Main frame | 1 | 49 | Pin | 5 |
| 2 | Front stabilizer | 1 | 50 | Buffer | 2 |
| 3 | Rear stabilizer | 1 | 51 | Screw ST4*1.41*15L | 2 |
| 4 | Allen bolt M8x1.25x50L | 4 | 52 | Screw ST4*25L | 2 |
| 5 | Spring washer D15.4xD8.2x2T | 9 | 53 | Fixing plate for idle wheel | 1 |
| 6 | Flat washer D25xD8.5x2T | 2 | 54 | Flat washer D24*D16*1.5T | 1 |
| 7 | Flat washer D18xD8.5x1.2T | 9 | 55 | Bearing #99502 | 2 |
| 8 | Allen bolt M8x1.25x20L | 6 | 56 | Waved washer D21xD16.2x0.3T | 1 |
| 9 | Seat post | 1 | 57 | C-clip S-16(1T) | 1 |
| 10 | Handlebar post | 1 | 58 | Allen bolt M8x1.25x30L | 1 |
| 11 | Seat adjusting tube | 1 | 59 | Plastic washer | 2 |
| 12 | Fixed handlebar | 1 | 60 | Flat washer D28*D8.5*3T | 1 |
| 13 | Seat | 1 | 61 | Nut M8*1.25*6T | 1 |
| 14 | Computer SE2580-31 | 1 | 62 | Nylon nut M8*1.25*8T | 1 |
| 15 | Bolt M5*0.8*10L | 4 | 63 | Spring D2.2*D14*55L | 1 |
| 16L | Cover for front stabilizer(Left) | 1 | 64 | Plastic cover | 2 |
| 16R | Cover for front stabilizer(right) | 1 | 65 | Foam | 2 |
| 17 | Cover for rear stabilizer | 1 | 66 | Foam | 2 |
| 18 | EMS | 1 | 67 | Mushroom cap | 4 |
| 19 | Upper protective cover | 1 | 68 | Cover for handlebar(left) | 2 |
| 20L/20R | Pedal set | 1 | 69 | Cover for handlebar(right) | 2 |
| 21 | Inner tube | 1 | 70 | Handle pulse sensor | 4 |
| 22 | Inner tube | 1 | 71 | Fixing plate for handle pulse sensor(upper) | 2 |
| 23 | Knob | 1 | 72 | Fixing plate for handle pulse sensor(lower) | 2 |
| 24L | Left crank | 1 | 73 | Handle pulse cable | 2 |
| 24R | Right crank | 1 | 74 | Screw ST4x1.41x15L | 4 |
| 25 | Bearing #6004-2RS | 2 | 75 | Protective cover | 1 |
| 26 | Crank axle | 1 | 76 | Knob | 1 |
| 27 | Belt | 1 | 77 | | |
| 28 | Belt wheel | 1 | 78 | Cable plug | 2 |
| 29 | Hex bolt M6x1.0x15L | 4 | 80 | Round wheel | 2 |
| 30 | Nylon nut M6x1.0x6T | 4 | 81 | Bushing | 4 |
| 31 | Inner tube | 2 | 82 | Allen bolt M8*1.25*40L | 2 |
| 32L | Cover for seat post(Left) | 1 | 83 | Nylon nut M8*1.25*8T | 2 |
| 32R | Cover for seat post(Right) | 1 | 84 | Adjustable wheel | 4 |

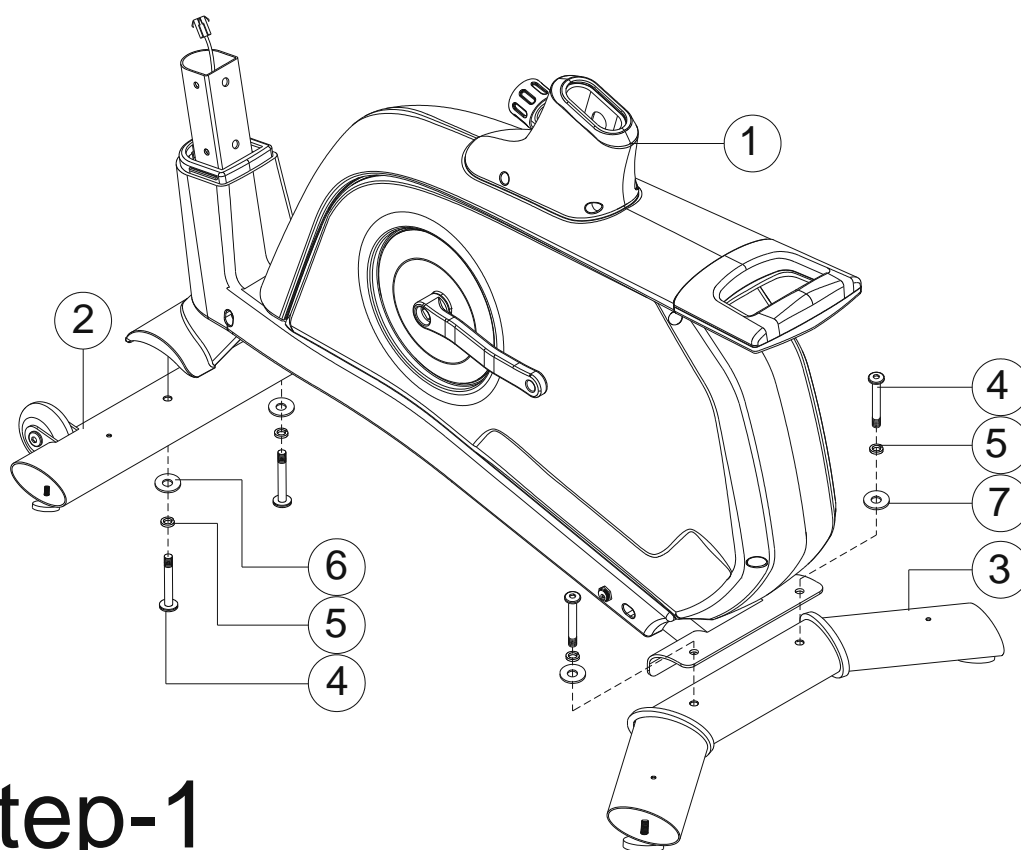
| | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|----|------------------------|---|
| 33 | Screw M5*0.8*12L | 3 | 85 | Screw ST4.2*15L | 1 |
| 34 | Knob(two) | 1 | 86 | Buffer | 1 |
| 35 | Waved washer D27xD20.3x0.5T | 1 | 87 | Bolt M5*0.8*15L | 5 |
| 36 | | | 88 | Outer connecting cable | 1 |
| 37 | C-clip | 1 | 89 | Upper computer cable | 1 |
| 38 | Nut | 2 | 90 | Lower computer cable | 1 |
| 39 | Screw cover | 2 | 91 | Round magnet | 1 |
| 40 | Allen screw M6*1.0*15L | 4 | 92 | Sensor cable | 1 |
| 41 | Flat washer D13*D6.5*1.0T | 4 | 93 | | |
| 42 | Spring washer D10.5*D6.1*1.3T | 4 | 94 | Electric cable | 1 |
| 43 | Adjustable screw | 1 | 95 | Adaptor | 1 |
| 44 | Nut M6*1*6T | 2 | 96 | Control board | 1 |
| 45L | Left chain cover | 1 | 97 | Screw ST4.2x1.4x15L | 2 |
| 45R | Right chain cover | 1 | 98 | Fixing clip | 1 |
| 46 | Rear cover(upper) | 1 | / | Allen spanner | 1 |
| 47 | Rear cover(lower) | 1 | / | Spanner | 1 |
| 48 | Screw ST4.2x1.4x20L | 8 | | | |

MONTERING

Steg 1



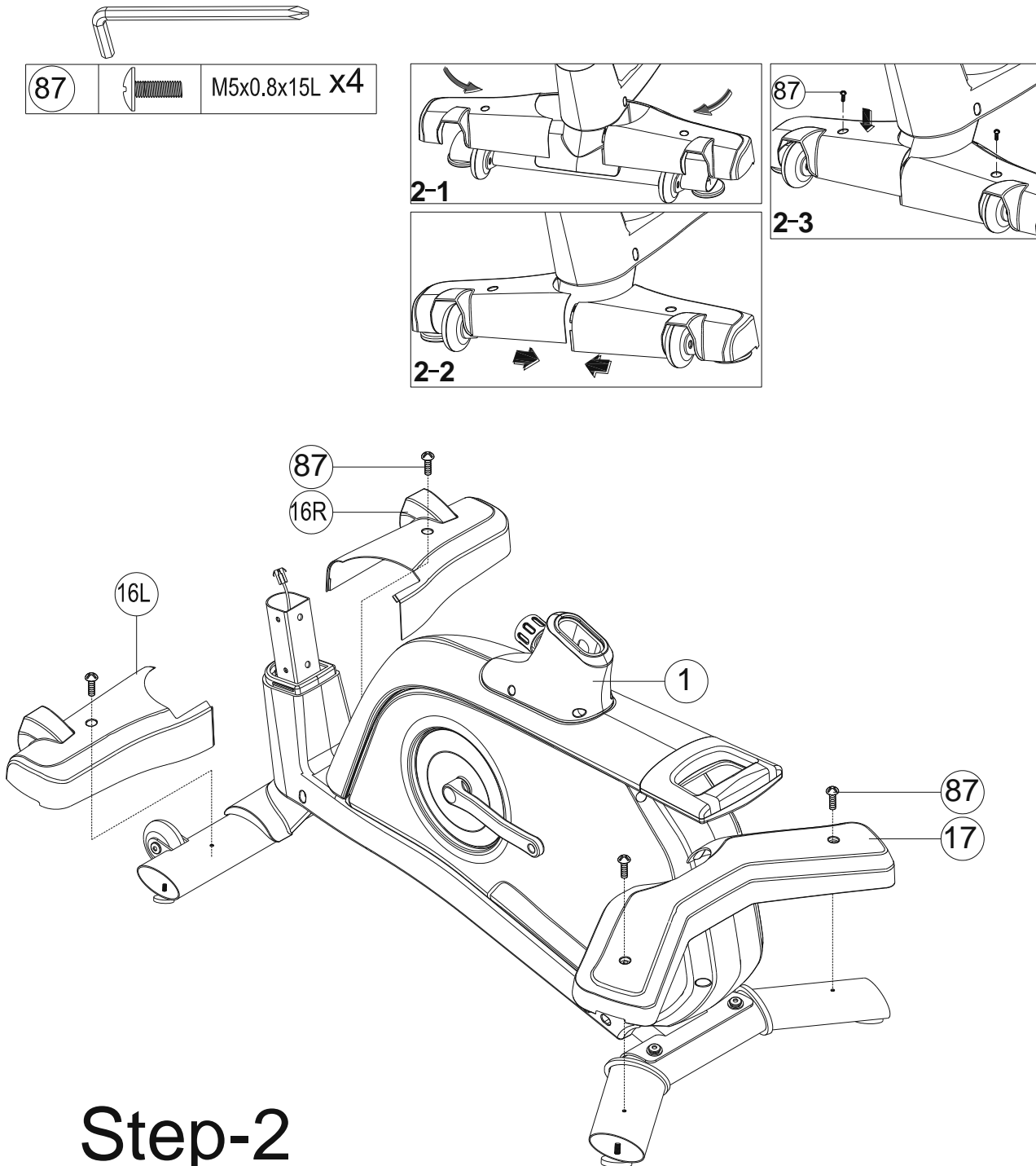
| | | | |
|---|--|---------------|----|
| 4 | | M8x1.25x50L | x4 |
| 5 | | D15.4xD8.2x2T | x4 |
| 7 | | D18xD8.5x1.2T | x2 |
| 6 | | D25xD8.5x2T | x2 |



Step-1

- 1) Fest fremre stabilisator (2) og bakre stabilisator (3) til hovedrammen (1) med unbrakobolt (4), springskive (5), flat skive (6) og flat skive (7).

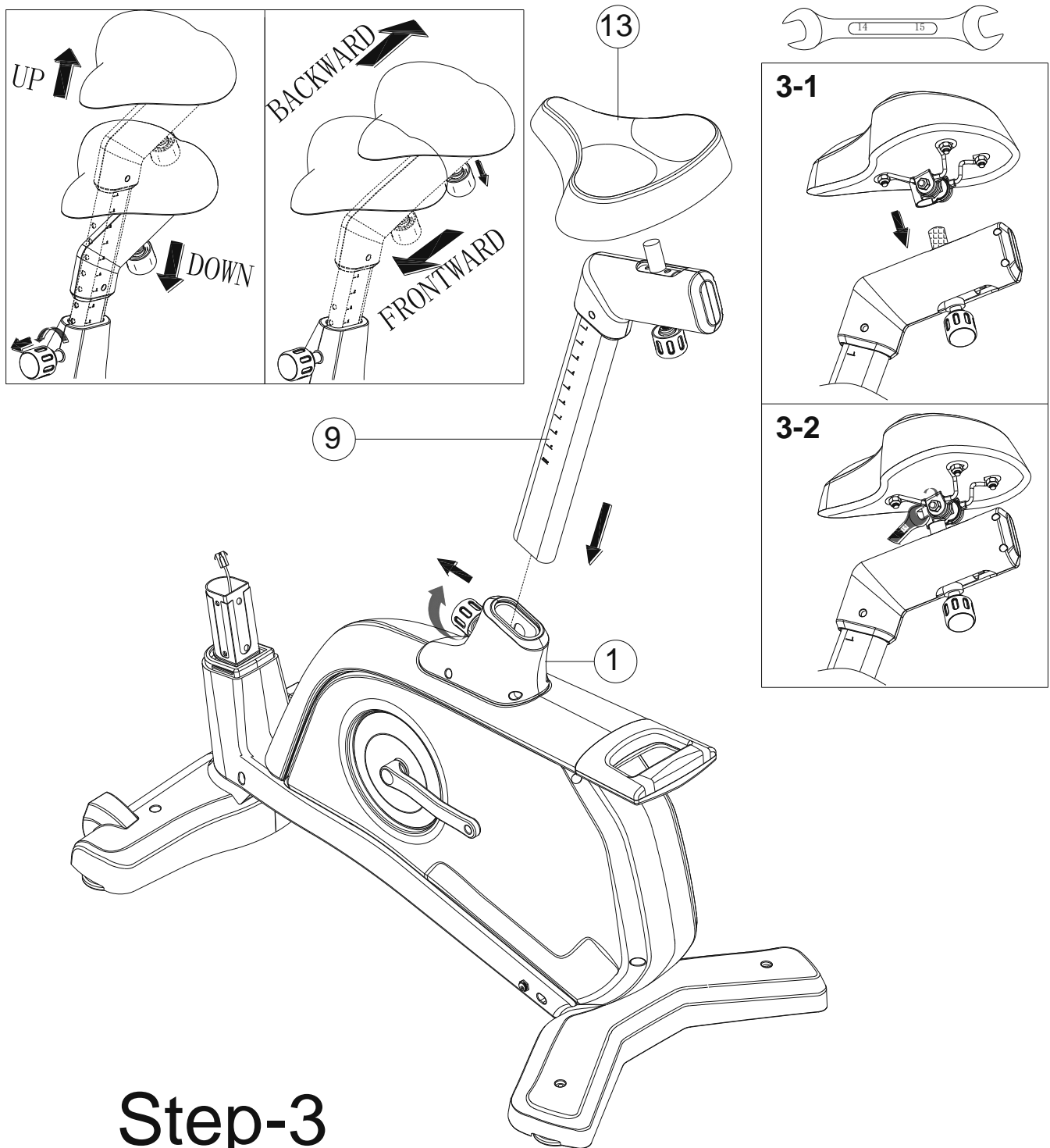
Steg 2



Step-2

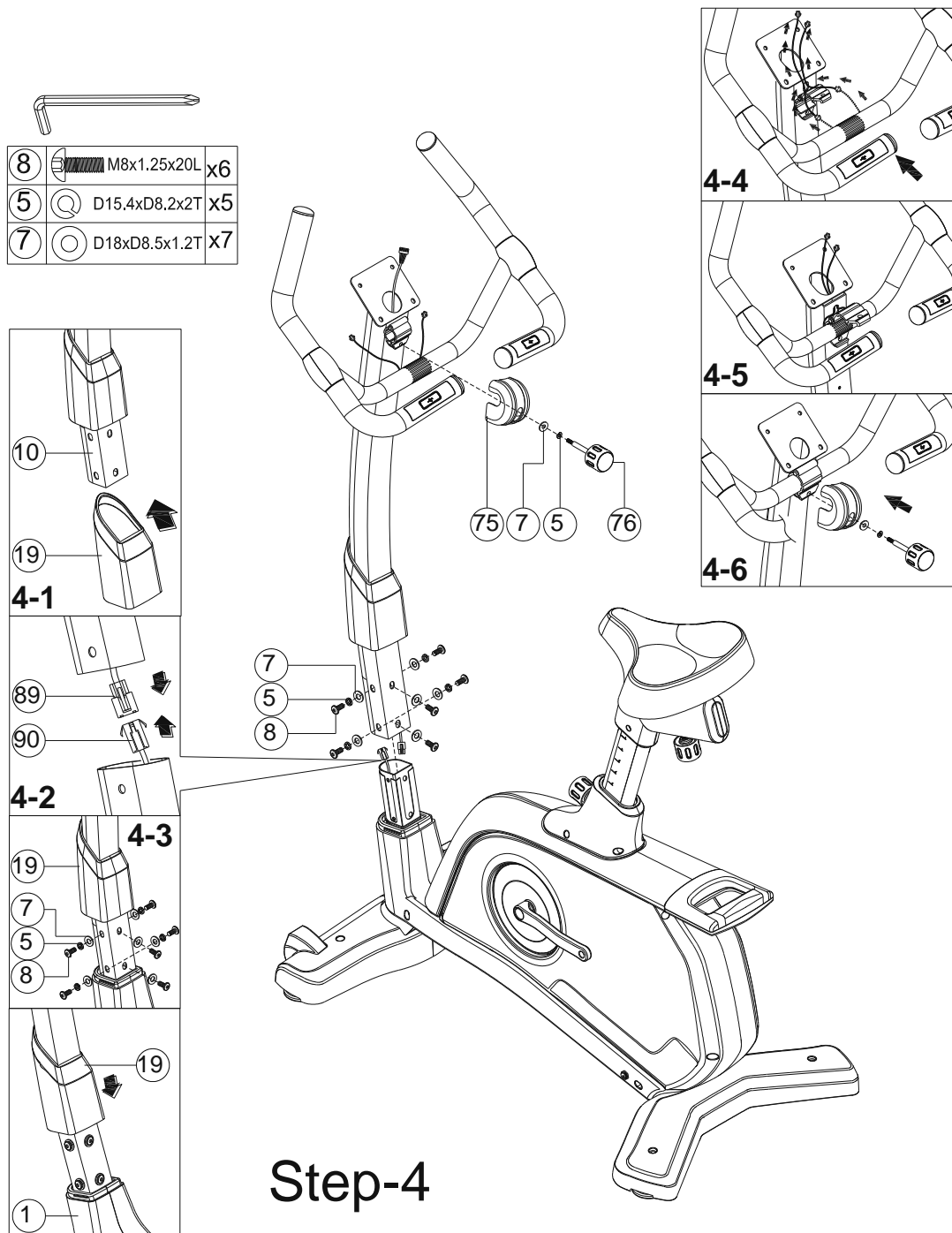
- 1) Fest fremre stabilisatordeksel (16L&16R) og bakre stabilisatordeksel (17) på fremre og bakre stabilisatorer med bolter (87).

Steg 3



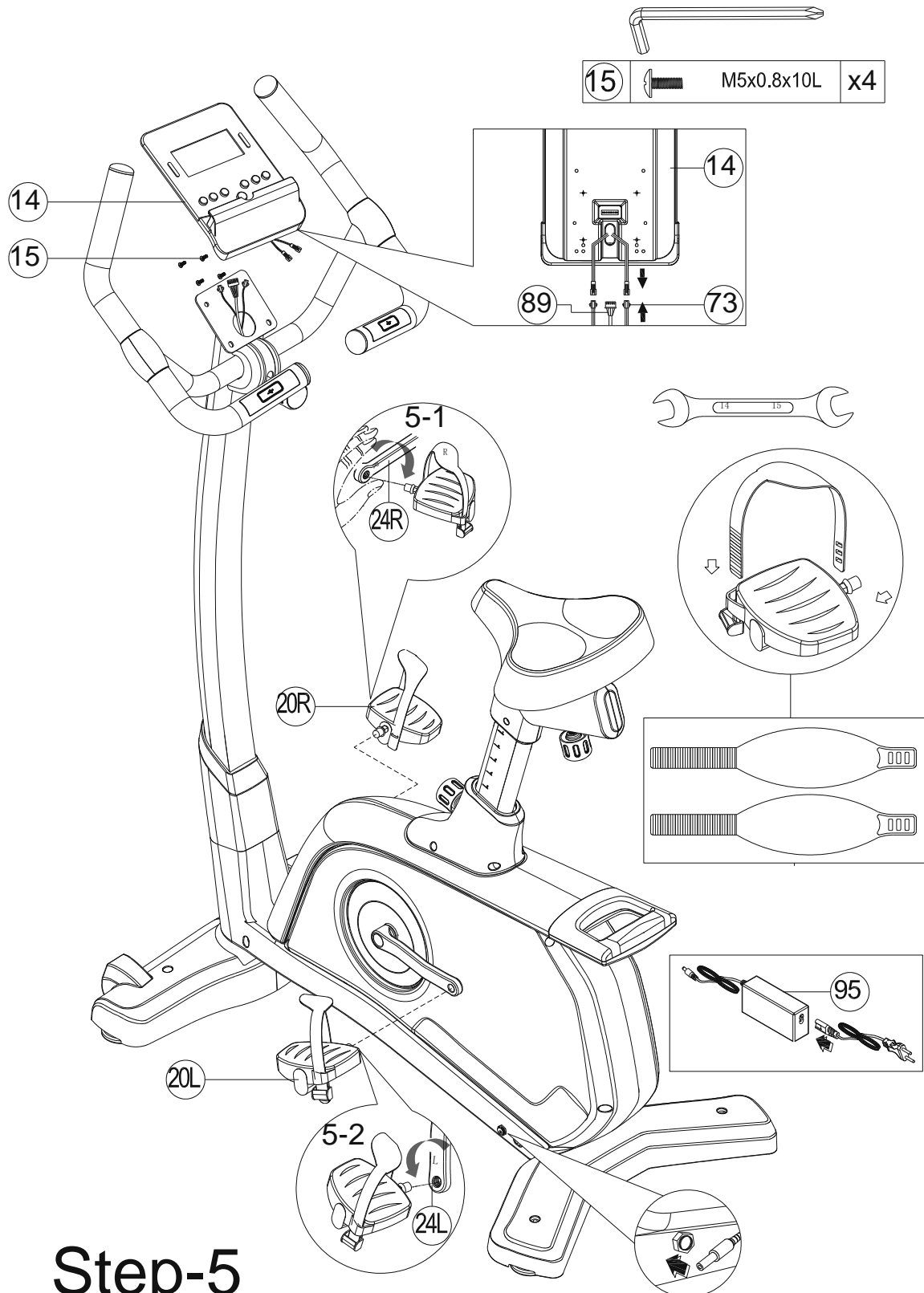
- 1) Før setestammen (9) inn i hovedrammen og juster høyden med justeringskruen.
- 2) Fest setet (13) på setetuben. Setet kan justeres frem og tilbake ved hjelp av justeringskruen.

Steg 4



- 1) Det anbefales å få hjelp av en annen person til dette monteringssteget.
- 2) Løft øvre deksel (19) og koble øvre og nedre computerkabel (89&90).
- 3) Før styrestammen (10) inn i hovedramen og fest med springskive (5), flat skive (7) og unbrakobolt (8).
- 4) Før kabelen fra det stasjonære håndtaket ut av styrestammen og fest håndtaket med springskive (5), flat skive (7), deksel (75) og justeringsskrue (76).

Step 5



Step-5

- 1) Koble øvre computerkabel (89) og håndpuls-kabelen (73) med kablene på computeren (14) og fest computeren til styrestammen med bolt (15).
- 2) Monter pedalerne (20L&20R) på krankene (24L&24R).
- 3) Koble til adapteren og skru på computeren.

SE2580-31 og iConsole+ Applikasjon



Støttede apparater:

- iOS-apparater:

- iPod touch (4. generasjon)
- iPod touch (3. generasjon)
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad 2
- iPad

- Android-apparater:

- Android nettbrett OS 4.0 eller nyere
- Android nettbrett med 1280X800-oppløsning
- Android telefon OS 4.0 eller nyere
- Android telefon med 800X480-oppløsning

Uttrykkene "Made for iPod," "Made for iPhone," og "Made for iPad" betyr at et elektronisk apparat er utviklet for å kunne kobles til henholdsvis iPod-er, iPhone-er og iPad-er, og at de i møtekommer Apples kvalitetskrav. Apple er ikke ansvarlig for driften av apparatet eller om hvorvidt apparatet tilfredsstiller sikkerhetskravene i hvert enkelt geografiske område. Vær oppmerksom på at bruken av dette apparatet sammen med iPod, iPhone eller iPad kan påvirke signalstyrken på ditt trådløse nettverk.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, og iPod touch er registrerte varemerker tilhørende Apple Inc.

SKJERMFUNKSJONER:

| FUNKSJON | BESKRIVELSE |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME (tid) | .Viser treningstiden under treningsøkta. .Skala 0:00 ~ 99:59 |
| SPEED (hastighet) | .Viser treningshastigheten under treningsøkta. .Skala 0.0 ~ 99.9 |
| DISTANCE (distanse) | .Viser treningsdistansen under treningsøkta. .Skala 0.0 ~ 99.9 |
| CALORIES (kalorier) | .Viser omtrentlig hvor mange kalorier som forbrennes under treningsøkta. .Skala 0 ~ 999 |
| PULSE (puls) | .Puls vises i BPM (slag pr minutt) under treningsøkta. .Konsollet lydindikerer når pulsen overstiger forhåndsinnstilt målverdi. |
| RPM (rotasjon pr minutt) | .Rotasjon pr minutt .Skala 0 ~ 999 |
| WATT (intensitet) | .Treningsintensitet .Konsollet forblir forhåndsinnstilt watt-verdi (skala 0 ~ 350). |
| MANUAL (manuelt program) | .Manuelt treningsprogram. |
| PROGRAM | .12 programvalg. |
| USER (bruker) | .Brukeren kan selv stille inn motstandsverdier. |
| H.R.C. | .Målpulsprogrammer. |

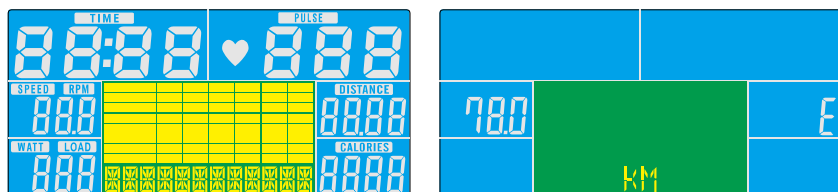
KNAPPEFUNKSJONER:

| KNAPP | BESKRIVELSE |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Up (opp) | · Øker motstandsnivå · Innstillingsvalg |
| Down (ned) | · Reduserer motstandsnivå · Innstillingsvalg |
| Mode (modus) | · Bekrefter innstilling eller valg |
| Reset (nullstill) | · Hold nede i to sekunder for å starte konsollet på nytt · Går tilbake til hovedmeny under innstillings- eller stoppmodus |
| Start/ Stop (start/stopp) | · Starter eller stanser en treningsøkt |
| Recovery (rekonvalesens) | · Tester brukerens rekonvalesens |
| Body fat (kroppsfett) | · Tester fettprosent og BMI |

DRIFT:

HVORDAN KOBLE TIL STRØMMEN

Konsollet vil skru seg på og vise alle LCD-segmentene i to sekunder etter at du kobler til strømforsyningen. Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene eller pulssensorene i fire minutter, vil konsollet gå inn i dvalemodus. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollet igjen.

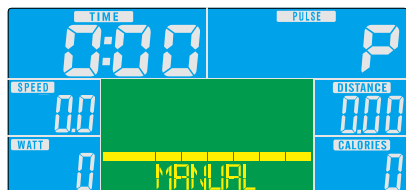


TRENINGSVALG

Trykk UP og DOWN for å velge en av følgende treningsøker: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT

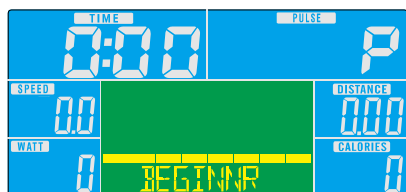
MANUAL (manuell modus)

Trykk START i hovedmenyen for å starte treningsøkta i manuell modus.



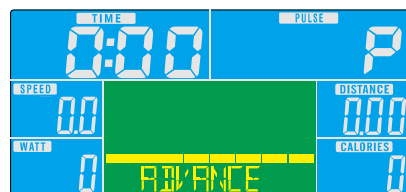
1. Trykk UP eller DOWN for å velge treningsprogram eller manuell modus, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å stille inn TIME (tid), DISTANCE (distanse), PULSE (puls) og trykk MODE for å bekrefte.
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

BEGINNER MODE (begynnermodus)



1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg BEGINNER MODE, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille tid (TIME).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

ADVANCE MODE (avansert modus)



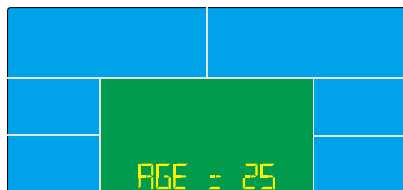
1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg ADVANCE MODE, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille tid (TIME).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

SPORTY MODE (sporty modus)



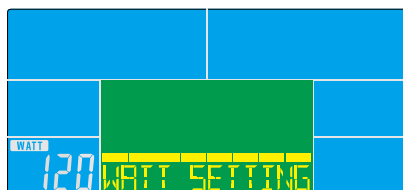
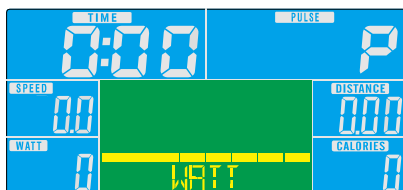
1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg SPORTY MODE, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille tid (TIME).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstandsnivå.
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

CARDIO MODE (kardiomodus)



1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg H.R.C., og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller Down for å velge 55%.75%.90% eller TAG (målverdi) (standard: 100).
3. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille tid (TIME).
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten eller sette den på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

WATT MODE (intensitetsmodus)



1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg WATT, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille WATT-verdi. (standard: 120)
3. Press UP or DOWN to preset TIME.
4. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere WATT-nivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

iConsole+ Applikasjon

På ditt nettbrett, skru på Bluetooth-funksjonen, og søk etter apparatet. Koble deretter til.

Skru på iConsole+ applikasjonen på nettbrettet, og koble til for å påbegynne treningsøkten med nettbrettet.

(passord: 0000)



MERK:

1. Konsollet vil skru seg av med en gang det kobles til nettbrettet via Bluetooth.

2. For iOS-systemer, vennligst gå ut av iConsole-applikasjonen og skru av Bluetooth-funksjonen på iPad-en. Konsollet vil deretter skru seg på igjen.

VEDLIKEHOLD

| Del | Anbefalt vedlikehold | Hvor ofte? | Rens | Smøremiddel |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| Pedaler | Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet. | Før bruk | Nei | Nei |
| Ramme | Rens med en myk, ren og fuktig klut. | Etter bruk | Vann | Nei |
| Computer | Rens med en myk, ren og fuktig klut. | Etter bruk | Nei | Nei |
| Bolter, muttre etc. | Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov. | Månedlig | Nei | Nei |
| Drivreim | 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.