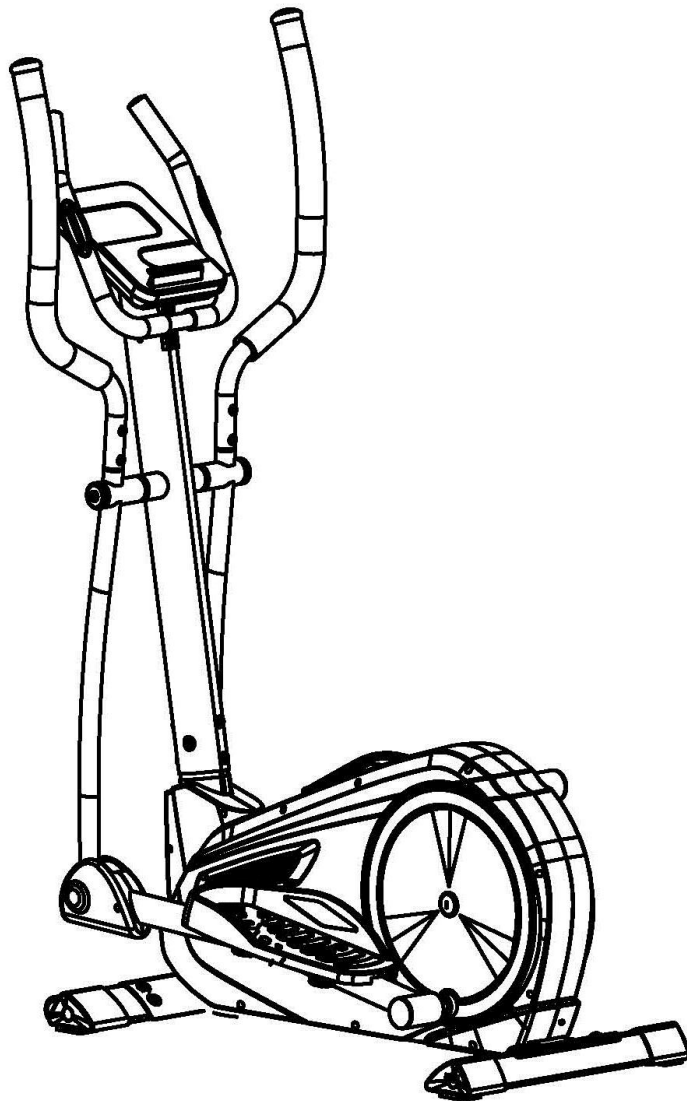


RC 7

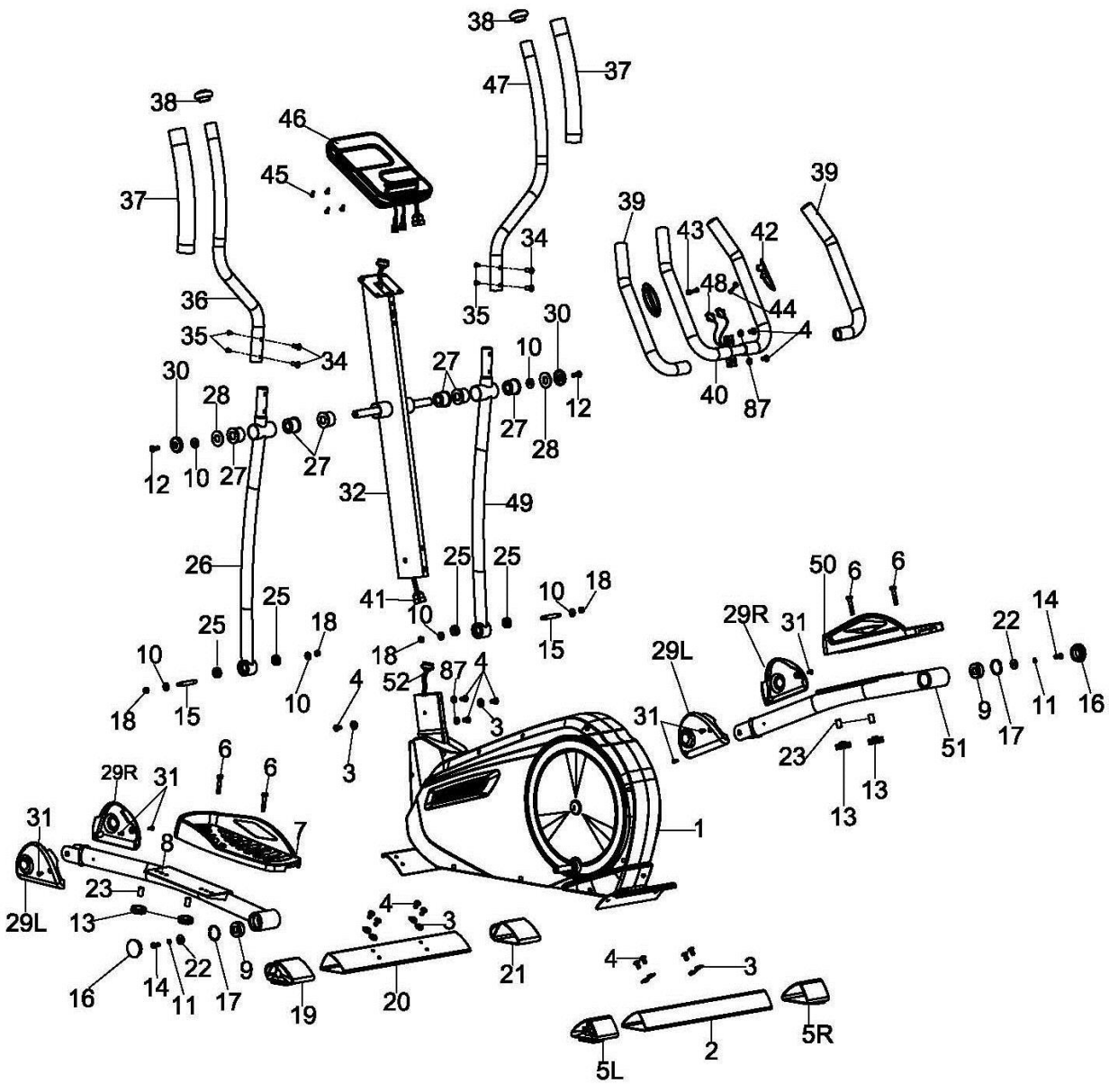


Art.nr. 300 921
Model NS-1007EA

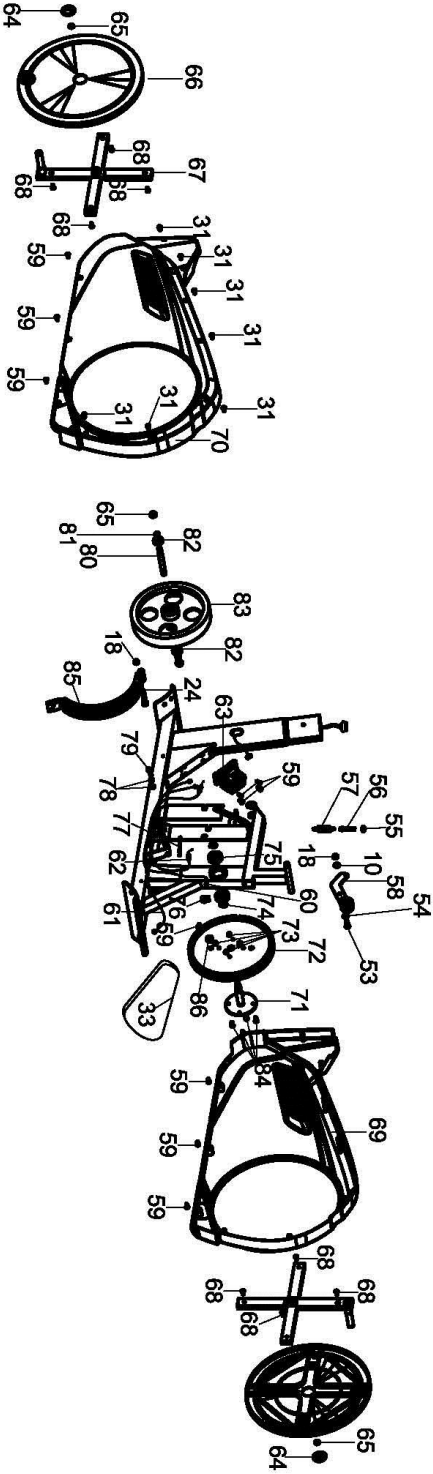
INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS / SISÄLLYS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing / Osakuvaus/ Teilezeichnung
7		Monteringsdeler / Parts details / Asennusosat
6		Deleliste / Dellista / Parts List / Osaluettelo/ Liste der Einzelteile
10		Montering / Assembly / Asennus/ Montage
17	(N) (DK)	Viktig informasjon
18		Betjening av computeren
24		Reklamasjonsvillkår
25		Kontaktinformasjon (Norge og Danmark)
26	(S)	Viktig information
27		BetjÄning av datorn
33		Reklamationsvillkor
34		Kontaktinformation
35	(GB)	Important information
36		Operating the console
42		Warranty regulations
43		Conatct information
44	(SF)	TÄrkeitÄ tietoja
45		Tietokoneen huolto
51		Valitusehdot
52		Yhteystiedot
53	(DE)	Wichtige informatione
54		Computer
60		Richtlinien für das reklamationsverfahren
61		Wichtige informationen zum service

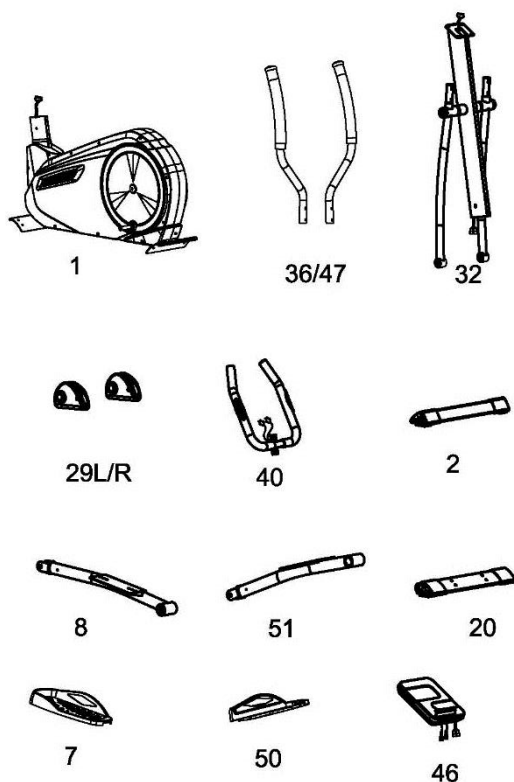
**DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW / OSAKUVAUS /
TEILEZEICHNUNG**



DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW / OSAKUVAUS /
 TEILEZEICHNUNG



MONTERINGSDELER / ASSEMBLY PARTS / ASENNUSOSAT/ EINZELTEILE



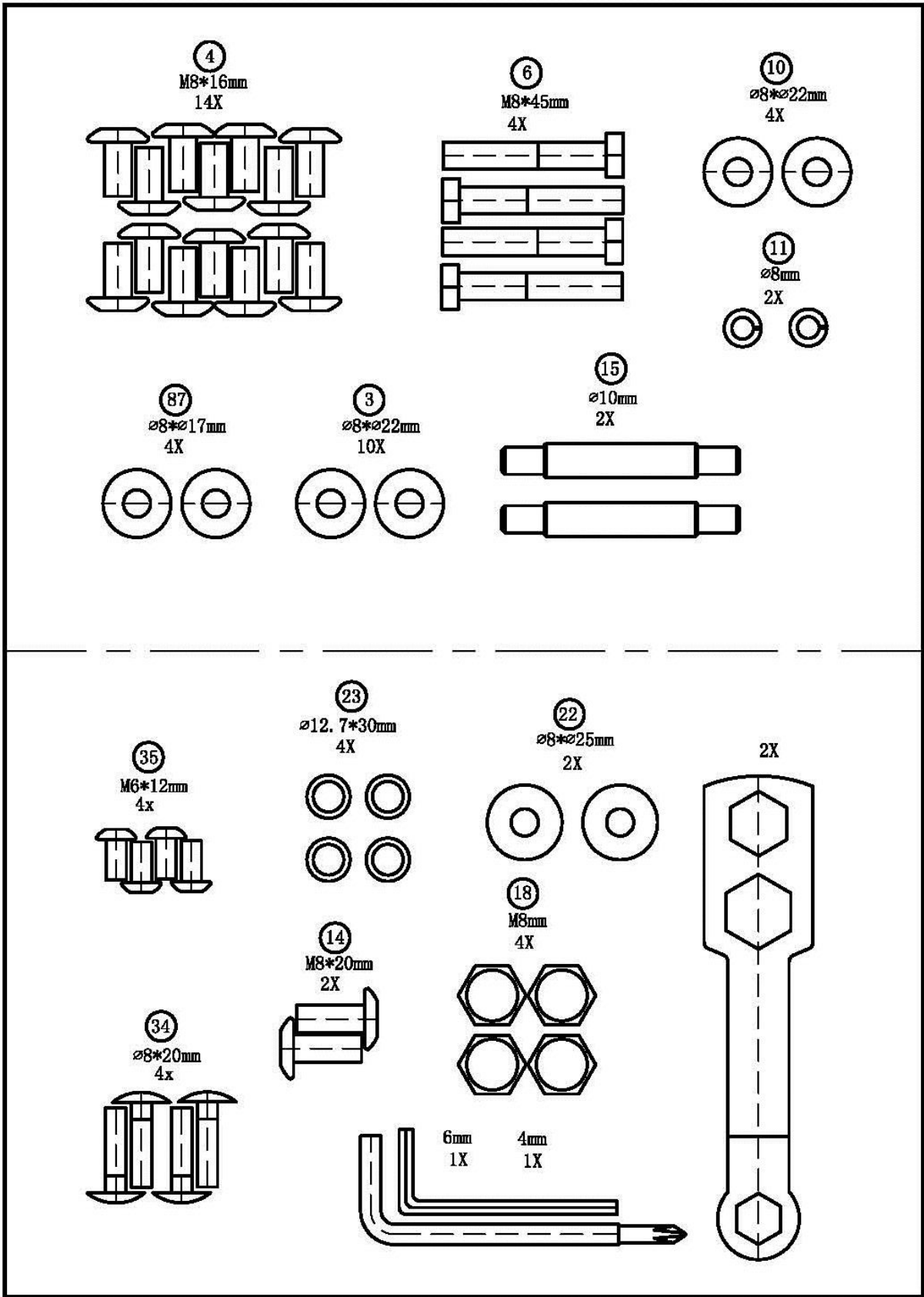
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
7	Left pedal	1
8	Left pedal tube	1
20	Front Stabilizer	1
29L/R	Left / Right cover for pedal tube	1/1
32	Front post	1
36/47	Left / Right <u>top</u> handlebar	1/1
40	Stationary handlebar	1
46	Meter	1
50	Right pedal	1
51	Right pedal tube	1

**DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST / OSALUETTELO/ LISTE
DER EINZELTEILE**

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Curve washer $\Phi 8*\Phi 20*1.5$	10
4	Allen screw M8*16	14
5	End cap for rear stabilizer	1/1
6	Hex head bolt M8*45	4
7	Pedal (L)	1
8	Pedal tube (L)	1
9	Bearing	2
10	Flat washer $\Phi 8*\Phi 22$	7
11	Spring washer $\Phi 8$	2
12	Allen bolt M8*20	2
13	Club knob	4
14	Allen bolt M8*20	2
15	Sleeve	2
16	Decorative cover	2
17	Circlip $\Phi 40$	2
18	Nylon nut M8	6
19	End cap for front stabilizer (L)	1
20	Front stabilizer	1
21	End cap for front stabilizer (R)	1
22	Flat washer $\Phi 8*\Phi 25$	2
23	Spacer	4
24	Allen bolt M8*20	1
25	Gum cover	4
26	Bottom handlebar tube (L)	1
27	Gum cover	6
28	D type washer $\Phi 42$	2
29L	Decorative cover (L)	2
29R	Decorative cover (R)	2
30	Decorative cover $\Phi 42$	2
31	Self-tapping screw ST5*15	13
32	Front support	1
33	Belt	1
34	Hollow carriage nut $\Phi 8*20$	4
35	Allen bolt M6*12	4
36	Top handlebar tube (L)	1

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
37	Foam grip for top handlebar tube	2
38	End cap	2
39	Foam grip for handlebar	2
40	Handlebar	1
41	Upper sensor wire	1
42	Hand pulse sensor	2
43	Flat washer $\Phi 4.2 \times \Phi 12$	2
44	Self-tapping screw ST4*20	2
45	Cross screw M5*10	4
46	Meter	1
47	Top handlebar tube (R)	1
48	Pulse wire	1
49	Bottom handlebar tube (R)	1
50	Pedal (R)	1
51	Pedal tube (R)	1
52	Lower ribbon cable	1
53	Allen bolt M8*20	1
54	Spacer	1
55	Hex head bolt	1
56	Adjustor bolt	1
57	Adjustor spring	1
58	Spring idler	1
59	Self-tapping screw ST5*15	11
60	Sensor wire	1
61	Power wire	1
62	Motor wire	1
63	Motor	1
64	Run washer cover	2
65	Flange nut	4
66	Run disc	2
67	Run washer holder	2
68	Self-tapping screw ST5*10	8
69	Rear chain cover (R)	1
70	Front chain cover (L)	1
71	Axle	1
72	Belt pulley	1
73	Nylon nut M6	4

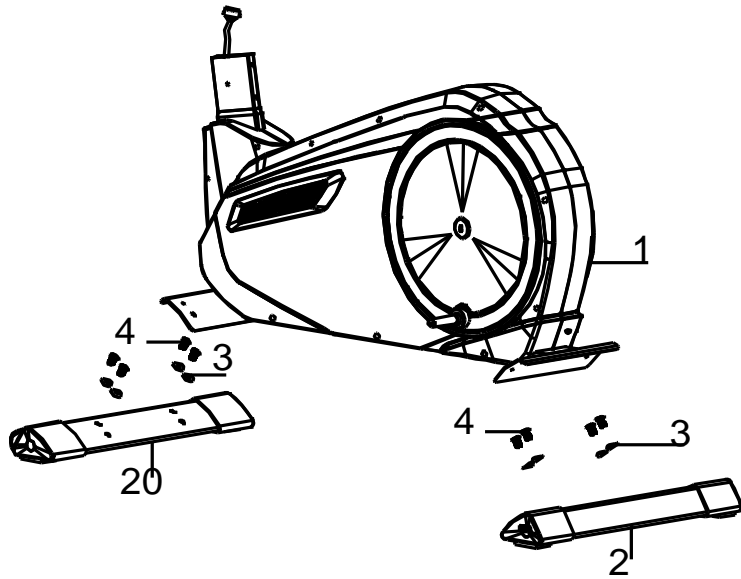
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
74	Circlip Φ 17	2
75	Bearing 6203	2
76	Sensor bracket	1
77	Spring	1
78	Hex head nut M6	2
79	Hex head bolt M6*25	1
80	Axle for flywheel	1
81	Circlip Φ 12	2
82	Bearing 6001	2
83	Flywheel	1
84	Allen bolt M6*15	4
85	Magnet assembly	1
86	Sensor magnet	1
87	Flat washer Φ 8* Φ 17	4



ASSEMBLY INSTRUCTION

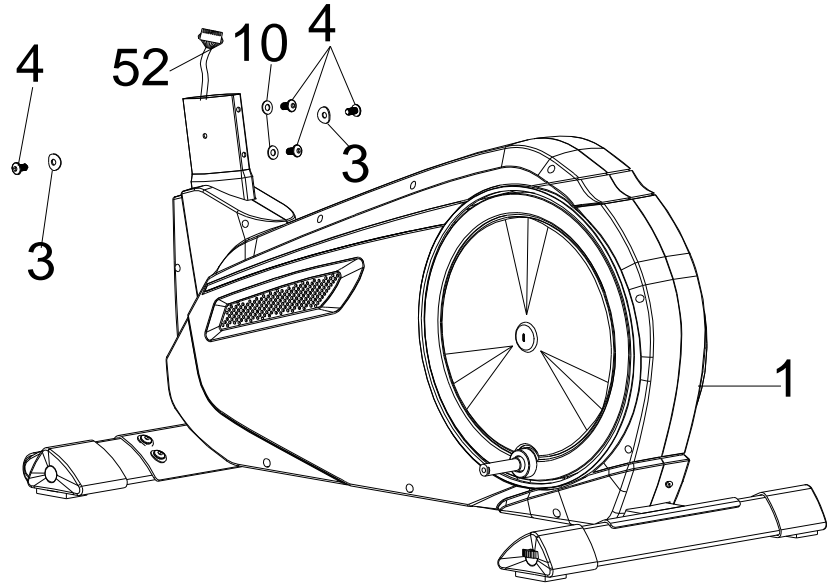
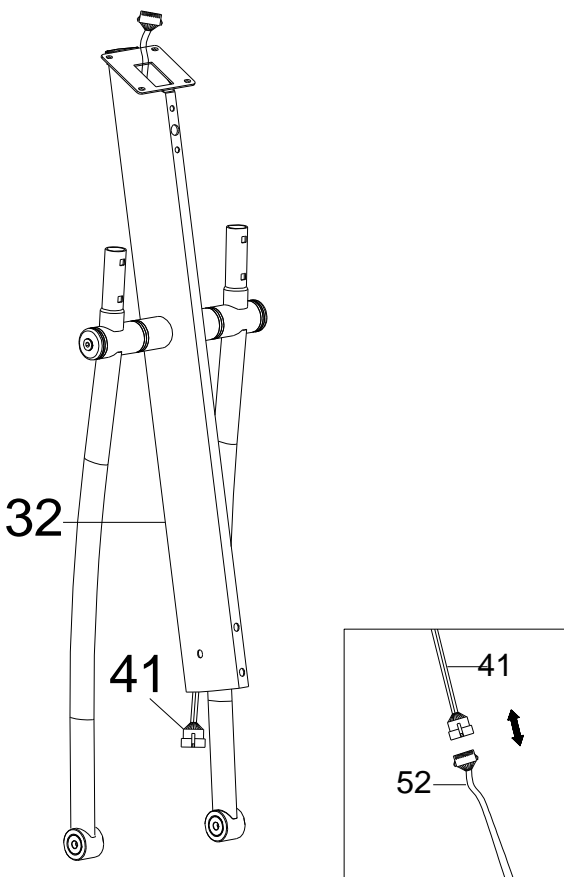
STEP 1

Attach the front stabilizer (20) to the front of the main frame (1) .Securing with 4 sets of allen screw (4) and curved washer (3).
Attach the rear stabilizer (2) to the rear of the main frame (1). Securing with 4 sets of allen screw (4) and curved washer (3).



STEP 2

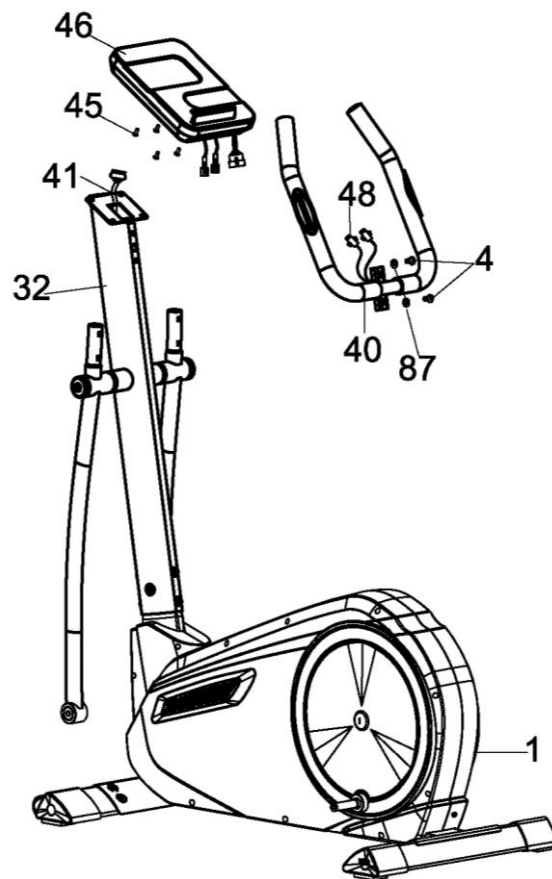
Connect lower ribbon cable (52) and upper ribbon cable (41). Attach front support (32) to main frame (1) and tighten with 2 sets of curve washer (3), 3 set of flat washer (10) and 3 set of allen screw (4).



STEP 3

Connect the upper sensor wire (41) to the sensor wire on the back of the meter (46) ,
Connect the hand pulse wire (48) to the meter (46) accordingly. Attach meter (46) to
the top bracket of front support (32) and secure with 4 set cross screw (45) which are
pre-assembled on the back of meter (46).

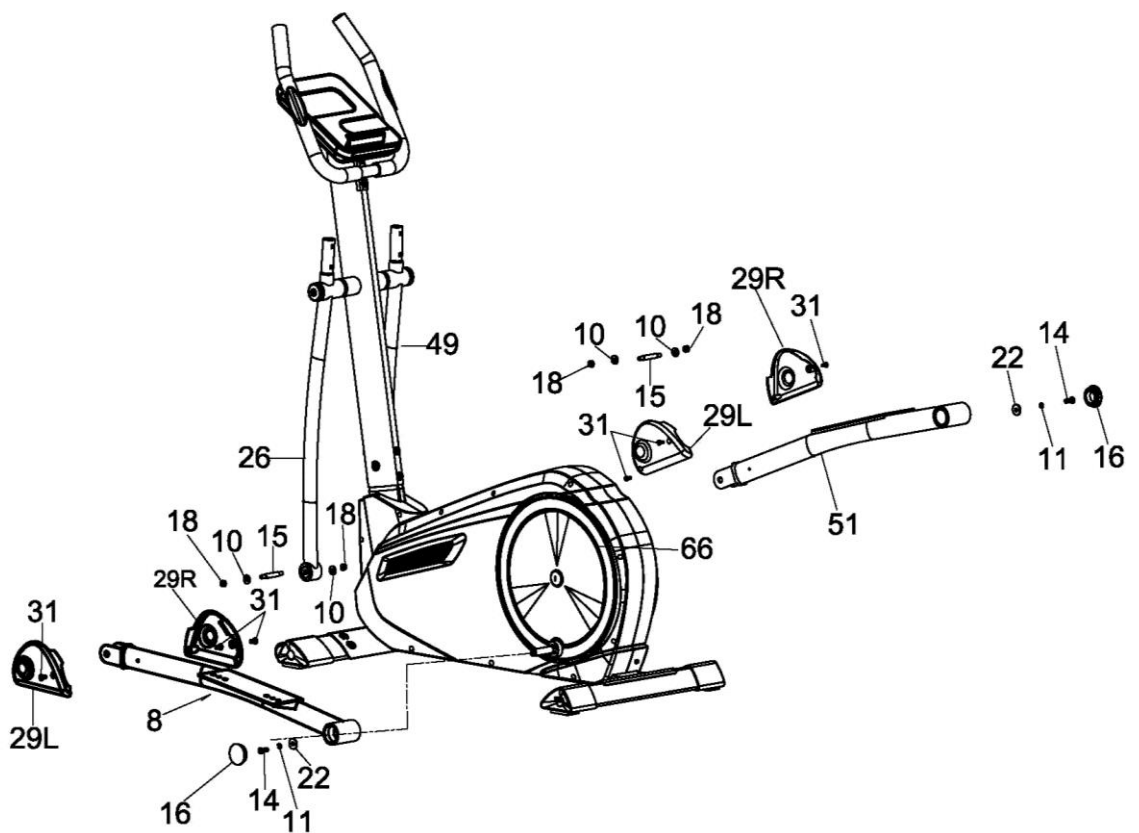
Attach the handlebar (40) to the front support (32). Securing with 2 sets of allen
screw (4), 2 sets of flat washer (87)



STEP 4

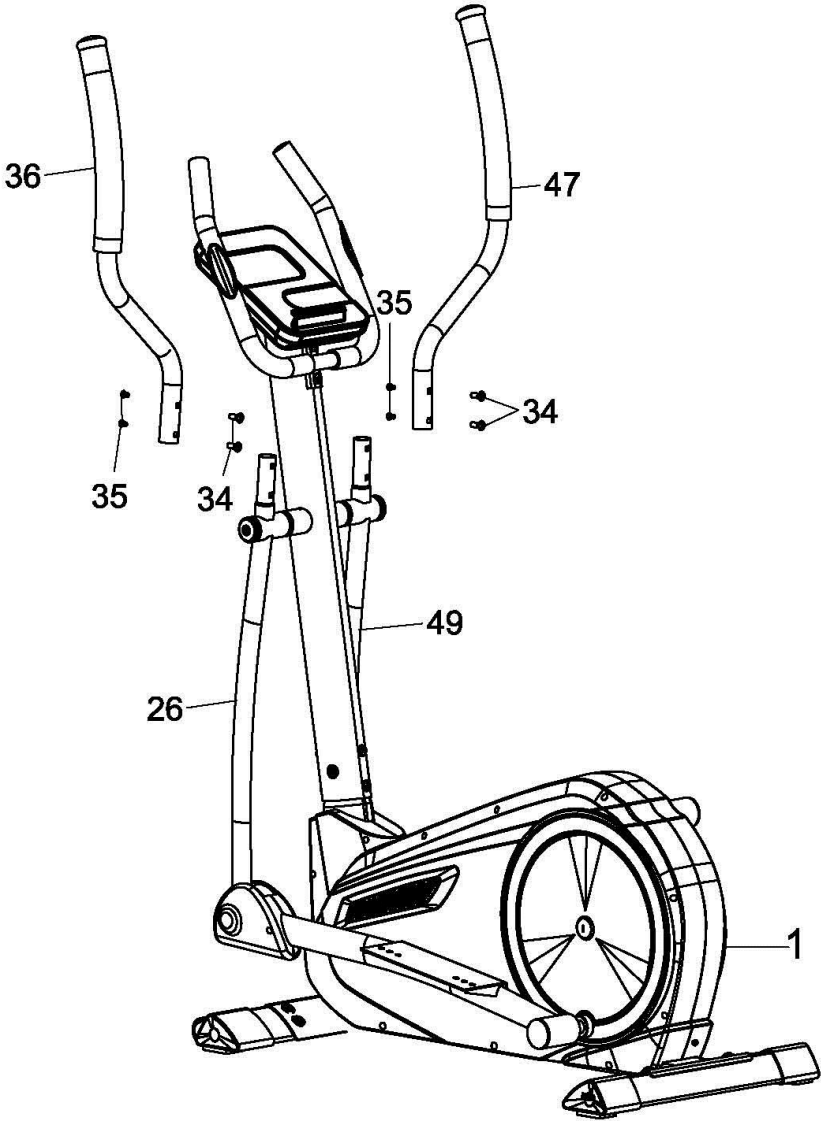
Attach left pedal tube (8) to run disc (66), secure using one flat washer (22), spring washer (11), allen screw (14) and decorative cover (16).

Slide left bottom handlebar tube (26) into left pedal tube (8). Line up the holes and insert the sleeve (15). Then secure with 2 sets flat washer (10) and 2 sets nylon nut (18). Attach a decorative cover (29L) and a decorative cover (29R) to the left pedal tube (8), and secure with 3 self tapping screws (31). Note that 1 of the self tapping screws (31) is pre-assembled on the left pedal tube (8) and the other 2 self tapping screws (31) are pre-assembled on right decorative cover (29R). Repeat for right pedal tube (51).



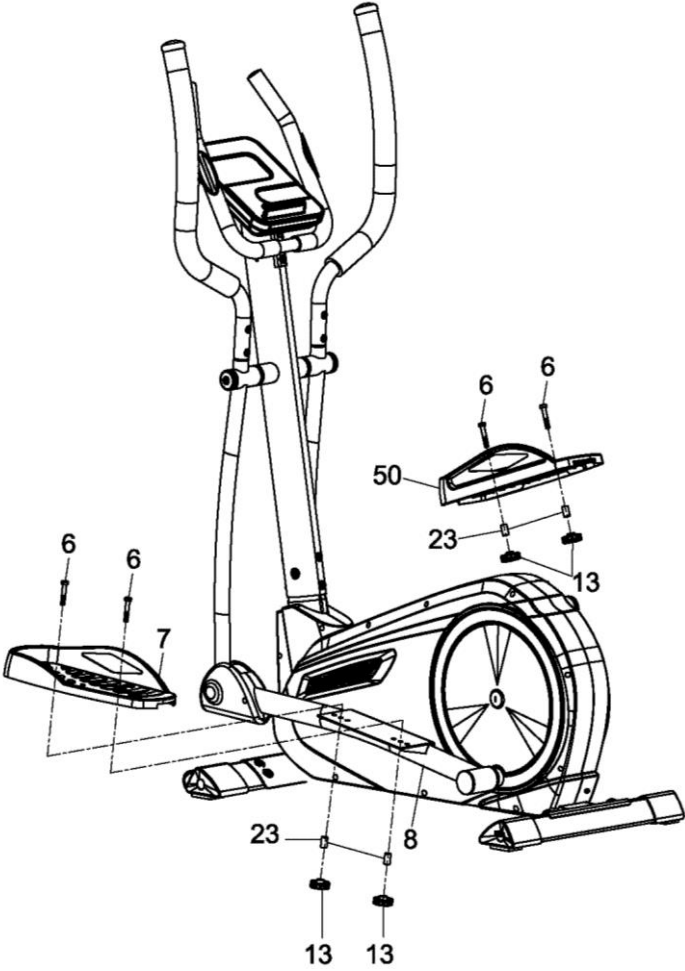
STEP 5

Left and right top handlebar tube (36 & 47) are marked with “L” and “R”. Inset left top handlebar tube (36) to the left top handlebar tube (26), tighten with 2 sets of hollow carriage nut (34) and allen bolt (35). Repeat for right top handlebar (47).



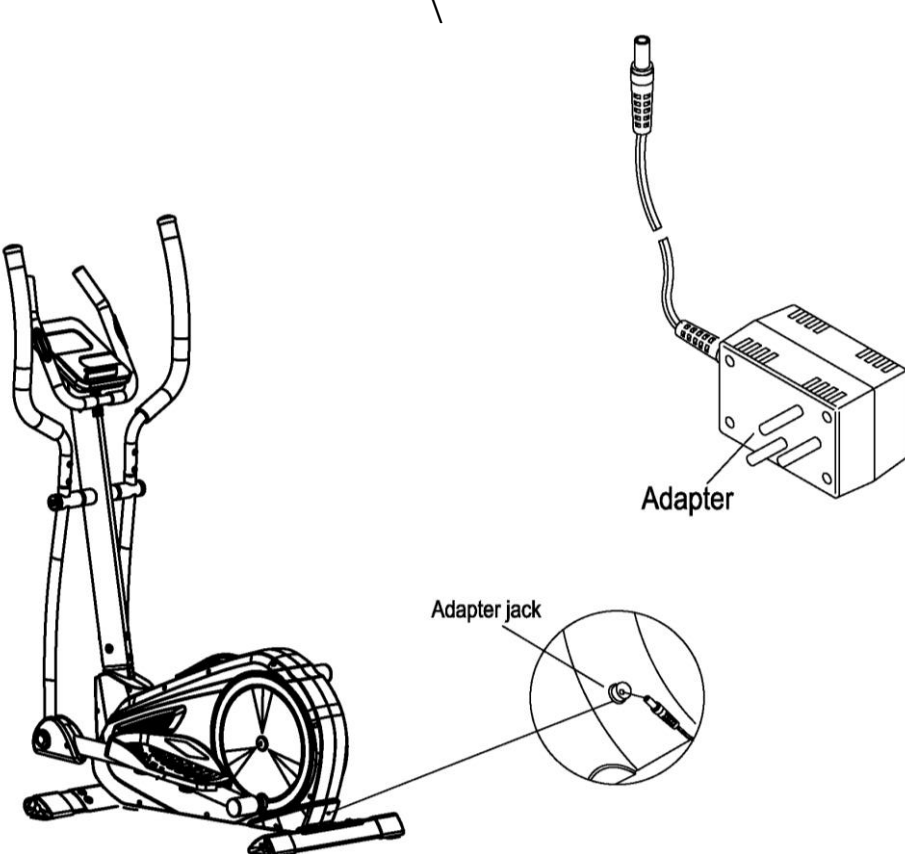
Step 6

Attach left pedal (7) to the left pedal tube (8), secure with 2 sets of hex head bolt (6), Spacer (23) and club knob (13). Repeat for right pedal (50).

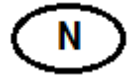


Step 7

Insert the plug of adaptor into the jack on the rear of the bike.



VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Sykkelen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av sykkelen er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser sykkelen på et flatt og jevnt underlag.

Sykkelen må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke sykkelen i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av sykkelen.

Sykkelen skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av sykkelen før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av sykkelen.

Sykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.

Denne sykkelen er ikke konstruert for stående sykling. Sitt alltid på setet under bruk.

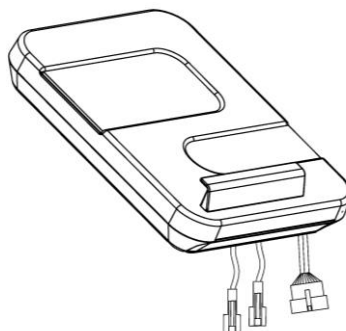
Ved justering av sete og styre; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar sykkelen i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig

Barn må ikke benytte sykkelen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når sykkelen er i bruk av andre.

Sykkelen bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Sykkelen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.



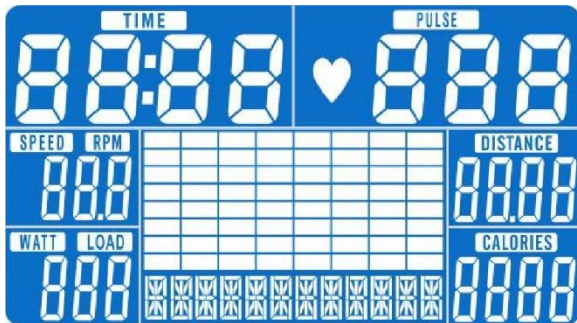
Funksjonsknapper

KNAPP	BESKRIVELSE
Opp (+)	Justerer innstillinger opp, og øker verdier.
Ned (-)	Justerer innstillinger ned, og reduserer verdier.
Mode	Bekrefter innstillingen eller funksjonen.
	Skifter displayfunksjon under treningsøkten.
Reset	Hold inne i to sekunder for å starte computer på nytt.
	I STOP-modus kan du trykke denne knappen for å gå tilbake til hovedmenyen.
Start/ Stop	Starter treningsøkten eller setter den på pause.
Recovery	Tester rekonvalesens
FAT	Tester kroppens fettprosent.

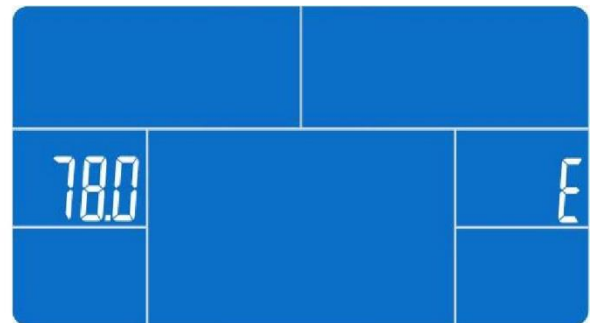
Drift

OPPSTART

Koble til strømforsyningen (eller hold RESET nede i to sekunder). Computeren vil nå skru seg på og vise alle LCD-segmentene i to sekunder (Figur 1). Skjermen vil deretter vise forhåndsinnstilt hjul diameter på SPEED-skjermen, og en «E» i TIME-skjermen, i ett sekund (Figur 2).



Figur 1



Figur 2

BRUKERINFORMASJON

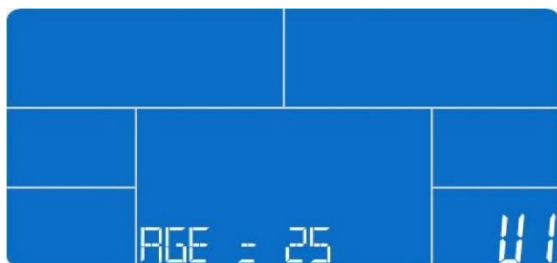
Skriv inn din brukerinformasjon. Trykk (+) eller (-) for å vege U1~U4 (Figur 3). Velg deretter SEX (kjønn), AGE (alder), HEIGHT (høyde), WEIGHT (vekt) (Figur 4~7) og bekreft ved å trykke MODE. Etter at computeren har stilt inn brukerprofilen vil den åpne treningsskjermen (Figur 8).



Figur 3



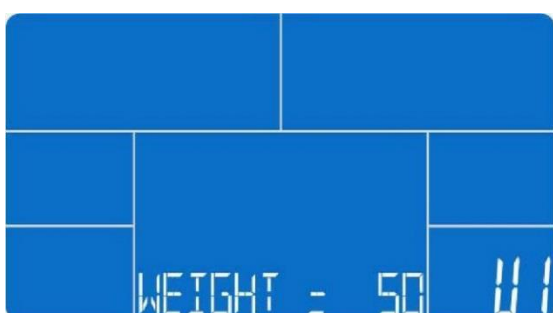
Figur 4



Figur 5



Figur 6



Figur 7



Figur 8

STRØMSPARINGSMODUS

Dersom computeren ikke mottar signaler fra funksjonsknappene eller pedalene på fire minutter, vil den gå inn i strømsparingsmodus. Computeren kan vekkes igjen ved å trykke på en av funksjonsknappene eller ved å trække på pedalene. Computeren vil lydindikere, og alle verdier vil være lagret.

TRENINGSVALG

I hovedmenyen trykker du (+) eller (-) for å velge treningsøkt: **MANUAL** (Manuell modus) (Figur 8); **PROGRAM** (Figur 9); **USER PROGRAM** (brukerinnstilt program) (Figur 10); **H.R.C** (pulsprogram) (Figur 11); **WATT** (Figur 12). Trykk MODE for å åpne det manuelle programmet.



Figur 9



Figur 10



Figur 11



Figur 12

.MANUAL (MANUELT PROGRAM)

1. Trykk START fra hovedmenyen for å gå direkte til det manuelle programmet.
2. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram. Velg «M», og trykk MODE for å bekrefte.
3. Trykk (+)(-) for å justere intensitetsnivå. Standardverdi er 1.
4. Trykk (+)(-) for å velge verdier for TIME (tid), DISTANCE (distanse) og PULSE (pulse); og trykk MODE for å bekrefte.
5. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Under økten kan brukeren justere intensitetsnivået ved hjelp av (+)(-). Intensitetsnivå vises på WATT-skjermen. Dersom du ikke stiller ønsket verdi innen tre sekunder vil skjermen i stedet vise WATT-verdi.

6. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å åpne hovedmenyen.

PROGRAM

1. Trykk P1~P12 for å velge treningsprogram, eller trykk (+)(-) for å velge et program fra P01 til P12. Trykk deretter MODE for å bekrefte.

3. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Under økten kan brukeren justere intensitetsnivået ved hjelp av (+)(-). Intensitetsnivå vises på WATT-skjermen.

Dersom du ikke stiller ønsket verdi innen tre sekunder vil skjermen i stedet vise WATT-verdi.

3. Trykk START/STOP for å sette treningsøkta på pause. Trykk RESET for å åpne hovedmenyen.

USER PROGRAM (BRUKERINNSTILT PROGRAM)

1. Trykk (+)(-) for å velge USER PROGRAM. Trykk MODE for å bekrefte.

2. Trykk (+)(-) for å opprette brukerprofil. Brukeren kan justere til sammen 20 søyler ved hjelp av (+)(-). Hver søyle representerer intensitetsnivået i et segment av treningsøkta. Hold MODE nede i to sekunder for å avslutte.

3. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten eller for å sette den på pause.

4. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

H.R.C. (PULSPROGRAMMER)

1. PULSE-skjermen vil vise brukerens pulsverdier basert på brukerens alder.

2. Trykk (+)(-) for å velge enten 55%, 75%, 90% eller TAG (Målpuls, standardverdi: 100). Når brukeren velger TAG kan han eller hun selv velge en pulsverdi mellom 30~230.

***HRC-programmet består av fire moduser:

A. 55%-slankeprogrammet (Skjermbeskjed: "H.R.C. 55")

B. 75% – helseprogrammet (Skjermbeskjed: "H.R.C. 75")

C. 90%- sportsprogrammet (Skjermbeskjed: "H.R.C. 90")

D. TARGET- brukerinnstilt pulsprogram (Skjermbeskjed: "H.R.C. TAG")

4. Når brukeren stiller inn sin alder vil konsollet automatisk kalkulere målpuls.

5. Trykk START/STOP for å starte eller stanse økten. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.

WATT

1. Trykk (+)(-) for å velge W (WATT), og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk (+)(-) for å justere målverdi for Watt. Standardverdi: 120.
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Under økten vil systemet automatisk justere intensitetsnivået basert på brukerens treningsstatus.
4. Trykk START/STOP for å sette økta på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

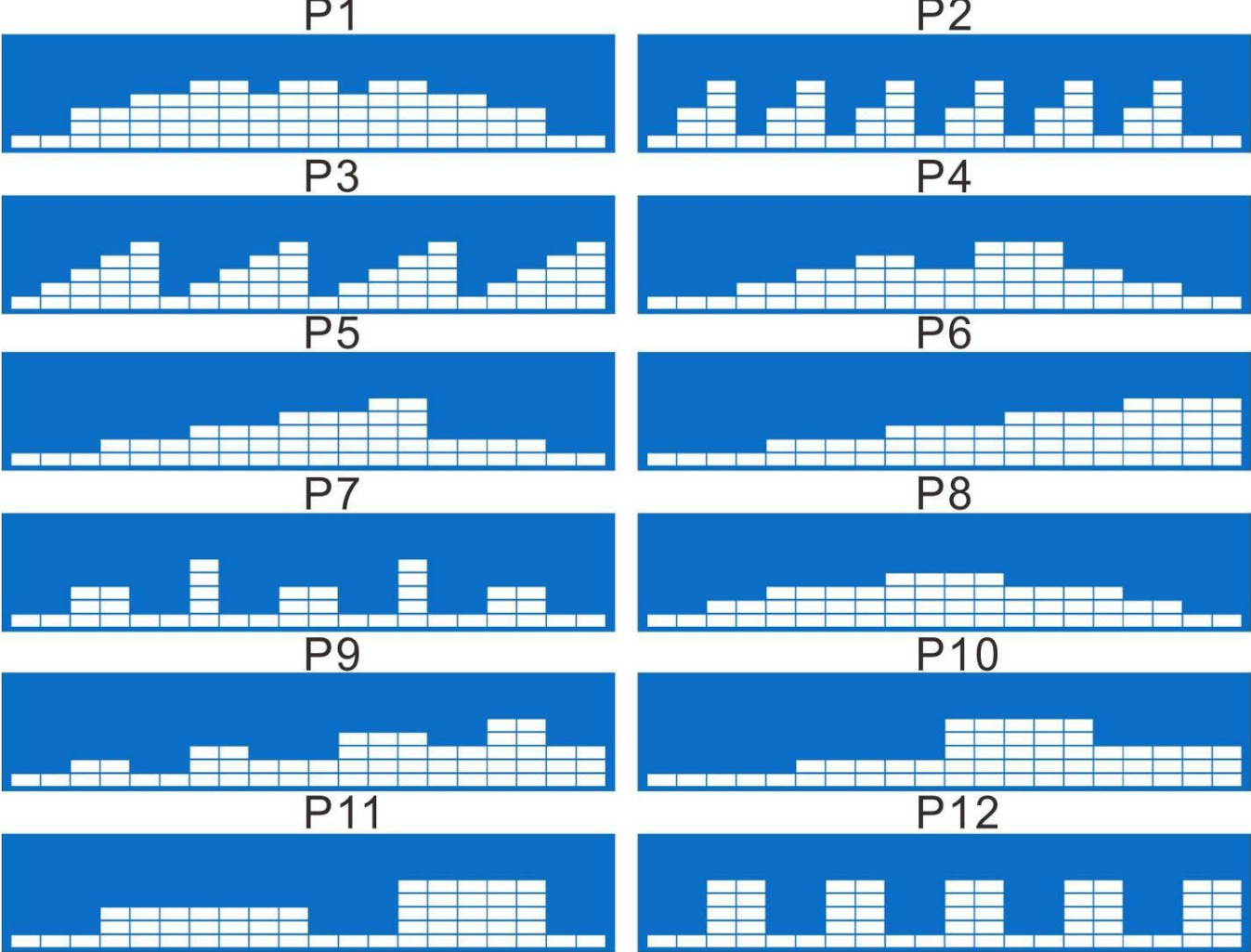
RECOVERY (REKONVALESENS)

1. Du vil ikke motta verdier dersom du trykker RECOVERY uten at konsollen mottar pulssignaler.
2. Etter å ha trent en stund, griper du rundt håndpulssensorene. Trykk RECOVERY når computeren oppdager pulsen din.
3. Alle funksjoner vil stanse, unntatt TIME, som vil telle ned fra 60 sekunder.
4. Skjermen vil deretter gi deg en karakter fra F1 til F6, hvor F1 er best. Oppretthold et stødig treningsregime for å forbedre denne karakteren over tid.
5. Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til hovedmenyen.

BODY FAT (FETTPROSENT)

1. I STOP-modus trykker du BODY FAT for å påbegynne målingen av fettprosent.
2. Konsollet vil vise beskjedene UX og BODY FAT. Etter to sekunder vil beskjeden "--,--,--,--,..." vises på skjermen.
3. Hold begge hender rundt håndpulssensorene innen åtte sekunder. Når konsollen oppdager pulsen vil LCD-skjermen vise beskjeden "-,--,---,----, ..." i åtte sekunder frem til målingen er fullført.
4. Skjermen vil nå vise BMI, FAT % og BODY FAT-symboler.
5. Dersom brukeren trykker BODY FAT under målingen vil systemet avbryte målingen og gå tilbake til den forrige menyen.
6. Feilbeskjed: «*The LCD displays "---- " " ----"–» Dette betyr at brukeren ikke holder godt nok rundt håndpulssensoren.
«*E-1–» Dette betyr at pulssignal ikke har blitt oppdaget.
«*E-4–» Dette betyr at FAT% er under 5% eller over 50%.

PROGRAMPROFILER: P1~P12



RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven. Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

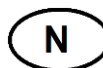
For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.

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.

VIGTIGT OM SERVICE



I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside www.mylناسport.com - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjælpe dig så effektivt som muligt.



VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Träningsredskapets ägare ansvarar för att alla användare har satt sig in i dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

Träningsredskapet får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapets används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt. Displayen bör aldrig utsättas för direkt solljus.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Bär alltid skor med en bra gummisula när du använder träningsredskapet.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Denna cykeln är inte avsett för stående cykling. Sitt alltid på sätet under användning.

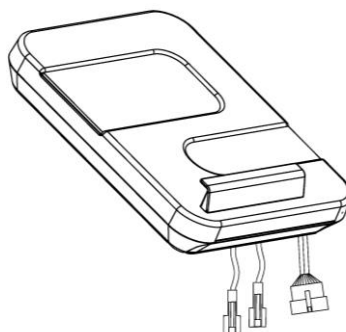
Vid justering av säte och styre: se till att justeringsskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet. Löst sittande justeringsskruvar orsakar mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt

Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.



Funktionsknappar

KNAPP	BESKRIVNING
Opp (+)	Justerar inställningar uppåt och ökar värden.
Ned (-)	Justerar inställningar nedåt och minskar värden.
Mode	Bekräftar inställningen eller funktionen
	Växlar skärmfunktion under träningspasset.
Reset	Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn.
	I STOP-läget kan du trycka på den här knappen för att gå tillbaka till huvudmenyn.
Start/ Stop	Startar eller pausar träningspasset
Recovery	Testar återhämtning
FAT	Mäter kroppens fettprocent.

Drift

UPPSTART

Anslut till strömförsörjningen (eller håll RESET intryckt i två sekunder). Datorn startas och visar alla LCD-segment i två sekunder (bild 1). Skärmen visar sedan förhandsinställd hjul diameter på SPEED-skärmen och ett "E" på TIME-skärmen i en sekund (bild 2).

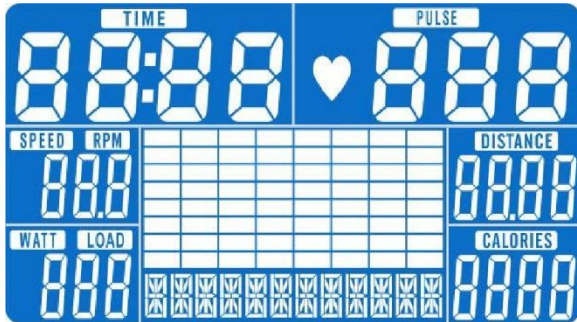


Bild 1

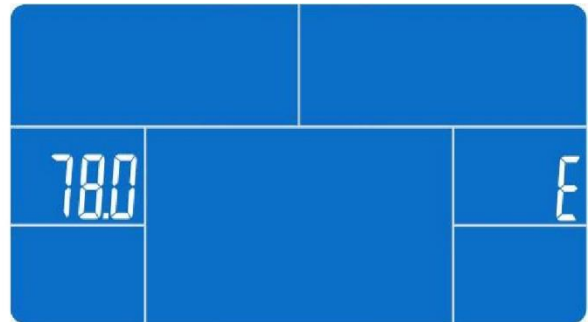


Bild 2

ANVÄNDARINFORMATION

Skriv in din användarinformation. Tryck på (+) eller (-) för att välja U1~U4 (bild 3). Välj sedan SEX (kön), AGE (ålder), HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt) (bild 4~7) och bekräfta genom att trycka på MODE. Efter att datorn har ställt in användarprofilen öppnas tränings-skärmen (bild 8).

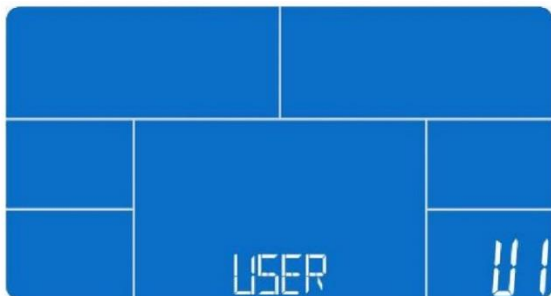


Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8

VILOLÄGE

Om datorn inte tar emot några signaler från funktionsknapparna eller pedalerna på fyra minuter försätts den i viloläge. Datorn kan väckas igen genom att trycka på någon av funktionsknapparna eller trampa med pedalerna. Datorn ger ifrån sig en ljudsignal och alla värden sparas.

TRÄNINGSSALTERNATIV

I huvudmenyn trycker du på (+) eller (-) för att välja träningspass: **MANUAL** (manuellt läge) (bild 8); **PROGRAM** (bild 9); **USER PROGRAM** (användarinställt program) (bild 10); **H.R.C** (pulsprogram) (bild 11); **WATT** (bild 12). Tryck på MODE för att öppna det manuella programmet.



Bild 9



Bild 10



Bild 11



Bild 12

.MANUAL (MANUELLT PROGRAM)

1. Tryck på START från huvudmenyn för att gå direkt till det manuella programmet.
2. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj "M" och tryck på MODE för att bekräfta.
3. Tryck på (+)(-) för att justera intensitetsnivån. Standardvärdet är 1.
4. Tryck på (+)(-) för att välja värden för TIME (tid), DISTANCE (sträcka) och PULSE (puls) och tryck på MODE för att bekräfta.
5. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Under passet kan användaren justera intensitetsnivån med hjälp av (+)(-). Intensitetsnivån visas på WATT-skärmen. Om du inte ställer in önskat värde inom tre sekunder visar skärmen i stället WATT-värdet.
6. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att öppna huvudmenyn.

PROGRAM

1. Tryck på P1~P12 för att välja träningsprogram eller tryck på (+)(-) för att välja ett program från P01 till P12. Tryck därefter på MODE för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Under passet kan användaren justera intensitetsnivån med hjälp av (+)(-). Intensitetsnivån visas på WATT-skärmen. Om du inte ställer in önskat värde inom tre sekunder visar skärmen i stället WATT-värdet.
3. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att öppna huvudmenyn.

USER PROGRAM (ANVÄNDARINSTÄLLT PROGRAM)

1. Tryck på (+)(-) för att välja USER PROGRAM. Tryck på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att skapa en användarprofil. Användaren kan justera totalt 20 staplar med hjälp av (+)(-). Varje stapel representerar intensitetsnivån i ett segment av träningspasset. Håll in MODE i två sekunder för att avsluta.
3. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset eller för att pausa det.
4. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

H.R.C. (PULSPROGRAM)

1. PULSE-skärmen visar användaren pulsvärden baserat på användarens ålder.
 2. Tryck på (+)(-) för att välja antingen 55%, 75%, 90% eller TAG (målpuls, standardvärde: 100). När användare väljer TAG kan han eller hon själv välja ett pulsvärde mellan 30 och 230.
- ***HRC-programmet består av fyra lägen:
- A. 55% – fettförbränningsprogrammet (skärmmeddelande: "H.R.C. 55")
 - B. 75% – hälsoprogrammet (skärmmeddelande: "H.R.C. 75")
 - C. 90% – sportprogrammet (skärmmeddelande: "H.R.C. 90")
 - D. TARGET – användarinställt pulsprogram (skärmmeddelande: "H.R.C. TAG")
4. När användaren ställer in sin ålder visar displayen automatiskt beräknad målpuls.
 5. Tryck på START/STOP för att starta eller stoppa passet. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

WATT

1. Tryck på (+)(-) för att välja W (WATT) och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att justera målvärde för Watt. Standardvärde: 120.
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Under passet justerar systemet intensitetsnivån automatiskt baserat på användarens träningsstatus.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

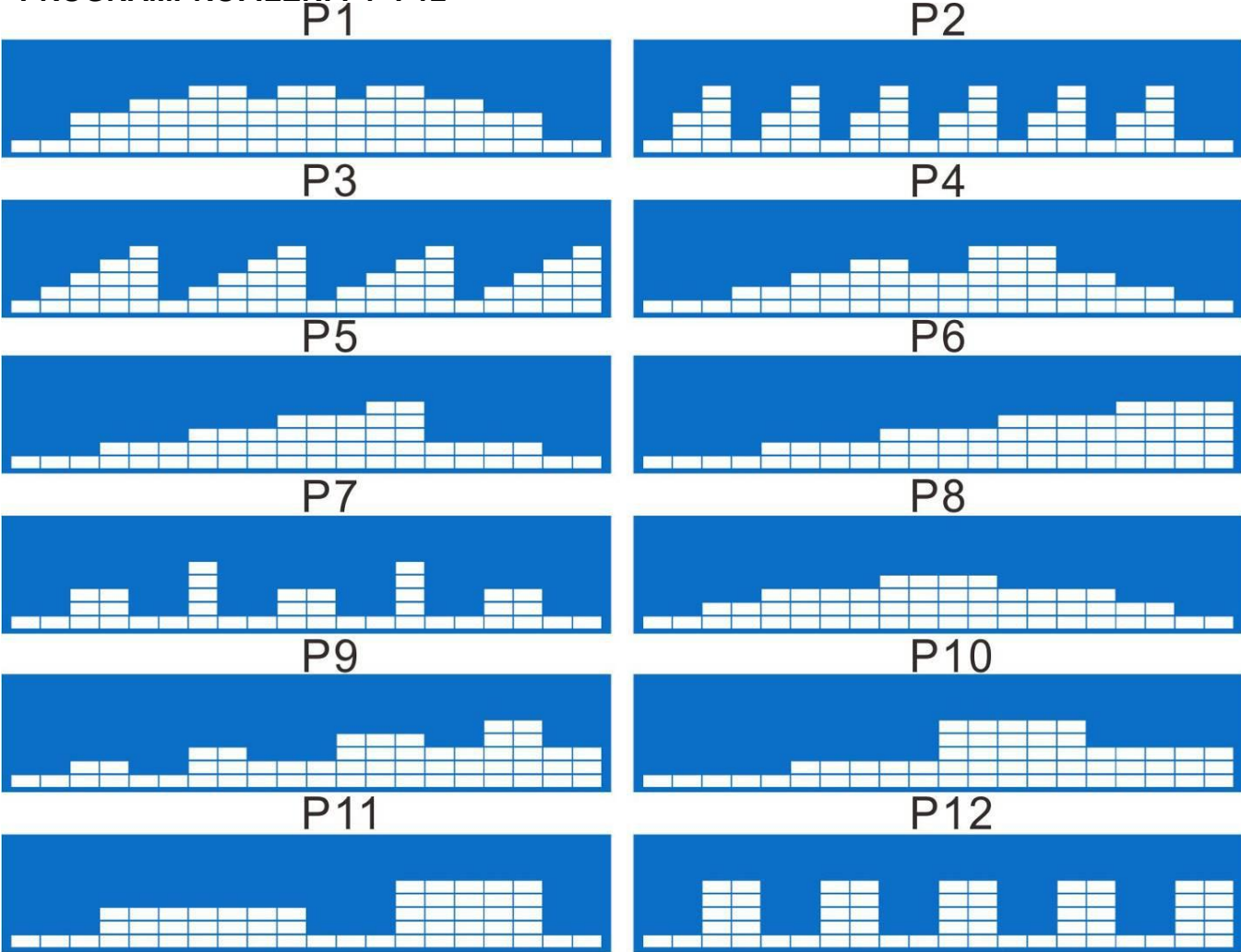
RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)

1. Du får inga värden om du trycker på RECOVERY utan att displayen tar emot pulssignaler.
2. Efter att ha tränat en stund tar du tag runt handpulssensorerna. Tryck på RECOVERY när datorn känner av din puls.
3. Alla funktioner kommer att avslutas, med undantag för TIME, som kommer att räkna ned från 60 sekunder.
4. Därefter visar skärmen ett resultat från F1 till F6, där F1 är bäst. Träna regelbundet för att förbättra det här resultatet med tiden.
5. Tryck på RECOVERY för att återgå till huvudmenyn.

BODY FAT (FETTPROCENT)

1. I STOP-läget trycker på BODY FAT för att starta mätningen av fettprocent.
2. Displayen visar meddelandet UX och BODY FAT. Efter två sekunder visas meddelandet "--,--,--,--,..." på skärmen.
3. Sätt båda händerna runt handpulssensorerna inom åtta sekunder. När displayen känner av pulsen visas meddelandet "-,--,---,----, ..." i åtta sekunder tills mätningen är slutförd.
4. Skärmen visar symbolerna BMI, FAT % och BODY FAT.
5. Om användaren trycker på BODY FAT under mätningen avbryter systemet mätningen och återgår till föregående meny.
6. Felmeddelande: "The LCD displays "---- " " ----"–" Detta innebär att användaren inte håller ordentligt runt handpulssensorn.
"*E-1–" Detta innebär att pulssignalen inte upptäcks.
"*E-4–" Detta innebär att FAT% är under 5 % eller över 50 %.

PROGRAMPROFILER: P1~P12



REKLAMATIONSVILLKOR

S

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast användts till hemmaträning
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar **slitdelar**, **andra utbytbara komponenter** och **konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

S

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

IMPORTANT INFORMATION



The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise machine.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.

When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.

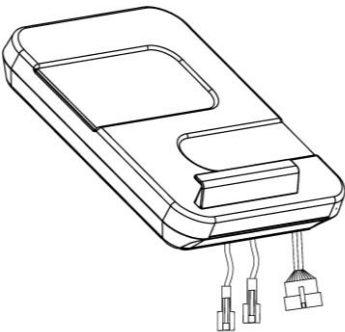
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

HOW TO OPERATE THE CONSOLE



Button functions

ITEM	Description
Up (+)	Upward adjustment of settings, increase function value.
Down (-)	Downwards adjustment of settings, decrease function value.
Mode	Confirm the setting or function.
	During workout, switch the display function.
Reset	Press it for 2 seconds, console will reboot.
	In STOP mode, press this key to reverse to Home page.
Start/ Stop	Start or pause workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
FAT	Testing body fat ratio.

Operation Instruction

POWER-ON

Plug in power supply (or hold RESET key for 2s), computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Figure 1). Then display preset wheel diameter in SPEED window and “E” in TIME window for 1 second (Figure 2).

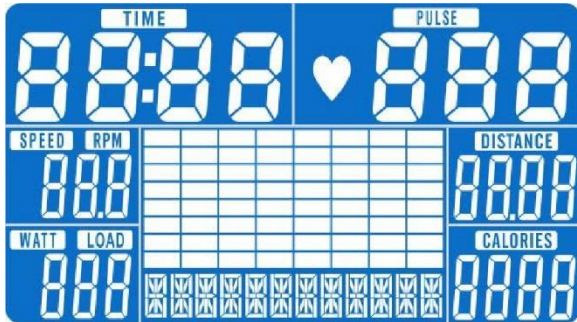


Figure 1

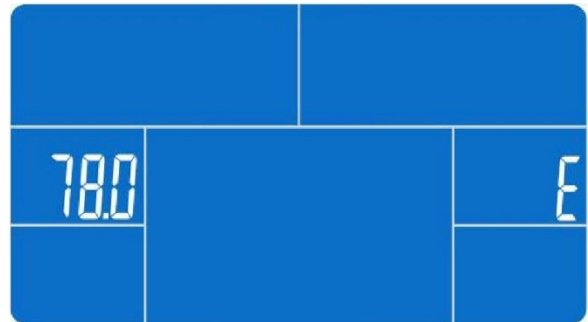


Figure 2

User data setting

Entering into User data setting. Press UP or DOWN to select U1~U4 (Figure 3), then set SEX, AGE, HEIGHT,WEIGHT (Figure 4~7) and confirm by MODE button. When finishing user data profile, console come to workout page (Figure 8).

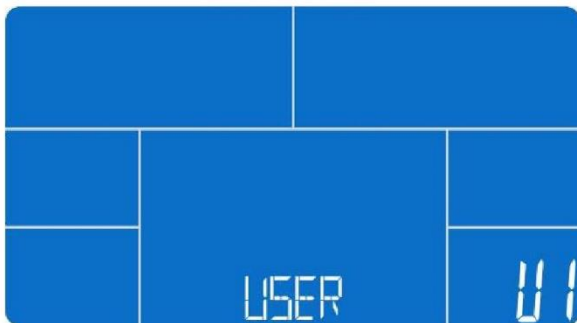


Figure 3

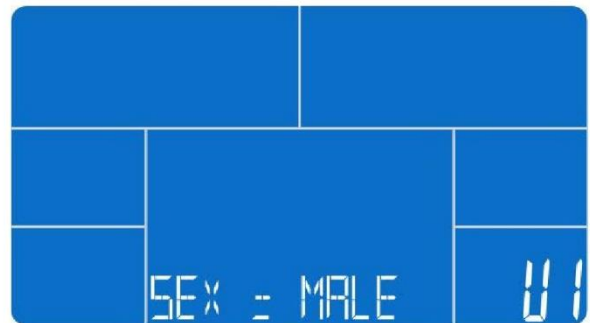


Figure 4

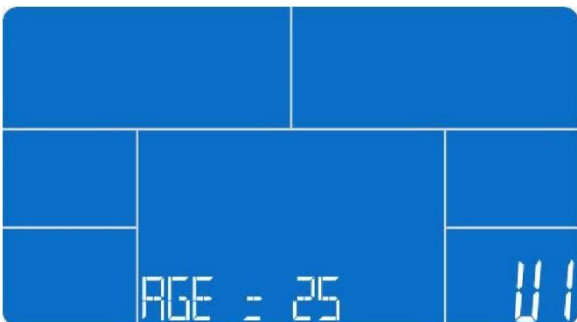


Figure 5

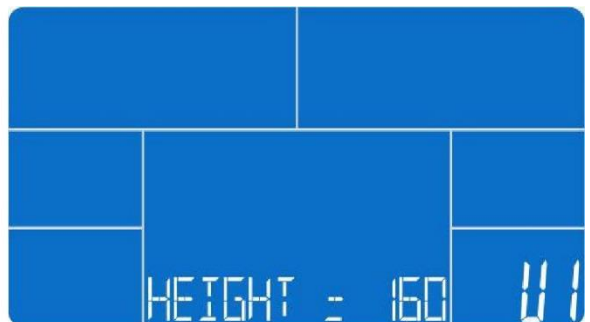


Figure 6



Figure 7



Figure 8

POWER OFF

After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode.

Press any key or resume pedalling may wake the console up, along with an alarm sound. All set value will be saved.

WORKOUT SELECTION

In main menu, press wheel UP or DOWN to select workout: **M** (Manual) (Figure 8) → **PROGRAM** (Figure 9) → **USER Program**(Figure 10) → **H.R.C** (Figure 11) → **WATT** (Figure 12) → Manual, press MODE to enter.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12

.MANUAL

- 1.Press START in main menu may start workout in manual mode directly.
- 2.Press UP or DOWN to select workout program, choose M and press MODE to enter.
- 3.Press UP or DOWN to adjust load level, preset value 1.
- 4.Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm.
- 5.Press START/STOP keys to start workout. During workout, user can also adjust load level by pressing UP and DOWN button. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT.

6. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

PROGRAM

1. Press P1~P12 button select workout program or press UP & DOWN to choose P01, P02, P03, ...P12, and press MODE to enter.
3. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by pressing UP and DOWN button. Load level display in WATT window, without adjusting for 3 seconds, it will switch to display WATT.
3. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

User Program

1. Press UP or DOWN to select User program and press MODE to enter.
2. Press UP or DOWN to create user profile. There are total 20 columns, user can adjust each column load level by using UP & DOWN button. Hold on MODE 2s to finish or quit during setting.
3. Press START/STOP key to start or to pause workout.
4. Press RESET to reverse to main menu.

H.R.C.

1. In PULSE window, user pulse value will be display (calculated based on AGE).
2. Press UP or Down to select 55%,75%,90% or TAG (TARGET H.R., default: 100). When select TAG, press joggle wheel to set value 30~230.
***HRC program contains four modes:
 - A. 55%-the DIET PROGRAM (window displays "H.R.C. 55")
 - B. 75% – HEALTH PROGRAM (window displays "H.R.C. 75")
 - C. 90%- the SPORTS PROGRAM (window displays "H.R.C. 90")
 - D. TARGET- SELF SET TARGET PULSE (window displays "H.R.C. TAG")
4. When user enters his or her age, console automatically calculated its TARGET PULSE.
5. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.

WATT

1. Press UP or DOWN to select W (WATT) and press MODE to enter.
2. Press UP or DOWN to adjust Target WATTvalue, preset value= 120.
3. Press START/STOP key to start workout. During workout, system will adjust load level automatically based on user training status.
4. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

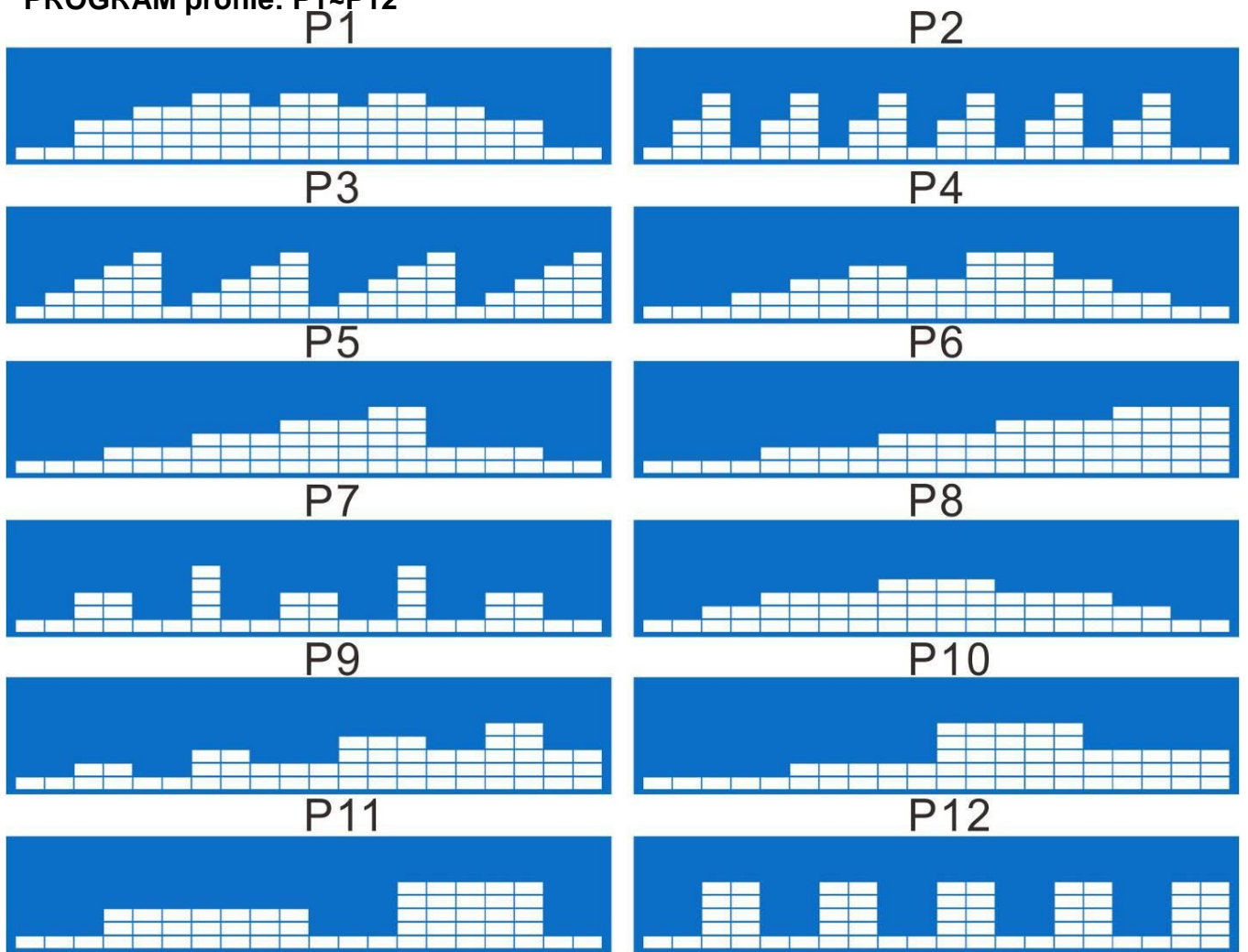
RECOVERY mode

1. It is invalid to press RECOVERY button if no pulse signal transmit to console.
2. After exercising for a period, keep holding on hand grips, when there is PULSE detected by console, press RECOVERY.
3. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00.
4. Screen will display your heart rate recovery status with FX (X=1, 2...6). F1 is the best, F6 is the lowest. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.
5. Press the RECOVERY button again to return the main display.

BODY FAT

1. In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.
2. Console will display UX and BODY FAT. In 2 seconds, the matrix display "--,--,--,-- ,...".
3. Users have to hold both hands on the hand grips within 8s. When console detect the pulse, LCD display "-,--,---,----, ..." for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BMI, FAT % and BODY FAT advice symbol.
5. During measurement, if user press BODY FAT key, system will end measuring and go back to previous page.
6. Error message: *The LCD displays "---- " " ----"—means not hand the grip correctly.
*E-1—There is no heart rate signal input detected.
*E-4—Occurs when FAT% result is below 5% or exceeds 50%.

PROGRAM profile: P1~P12



WARRANTY REGULATIONS



The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

Exercise equipment consist mainly of three component categories; ***Wearing parts***, ***Other replaceable labour parts***, and ***Frame / Structure***.

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

Normally, there is no statutory right to bring forth claims for such parts, but we offer a 1 year warranty for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the consumer market, a 2 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 5 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 5 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

IMPORTANT REGARDING SERVICE



In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website www.mylnasport.no - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.

TÄRKEITÄ TIETOJA



Tämän kuntoiluvälineen käyttöalue on kotikuntoilu.

Pyörää saa käyttää vain, kuten näissä käyttöohjeissa on kuvattu.

Pyörän omistaja on vastuussa siitä, että käyttäjät tuntevat nämä turvallisuusohjeet.

Huolehdi asennuksen aikana, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeilla paikoilla ja ruuvaa ne huolella, ennen kuin aloitat niiden kiristämisen.

Sijoita pyörä tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Pyörää ei saa käyttää ulkona tai tiloissa, joissa ilmankosteus on epätavallisen korkea. Kuntopyörää ei suositella käytettävän autotallissa, pysäköintitalossa tai ulkokuistilla.

Kuntopyörän kanssa suositellaan käytettävän alusmattoa, jotta poistetaan mahdollisuus että lattia tai lattiapinnoite vahingoittuu kuntopyörän käytöstä tms.

Kuntopyörä on säilytettävä kuivassa tilassa jäätymiseltä suojattuna. Näyttöä ei saa asettaa alttiiksi suoralle auringonvalolle.

Tarkista ennen jokaista käyttöä, että kaikki ruuvit ja mutterit on hyvin kiristetty. Jos huomataan irrallisia tai viallisia osia, huolehdi ettei kukaan käytä kuntopyörää, ennen kuin sen viat on korjattu.

Käytä aina kenkiä, joissa on kumipohjat, käyttäessäsi polkupyörää.

Kuntopyörää saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Tätä kuntopyörää ei ole tarkoitettu pyöräilyyn seisovassa asennossa. Istu aina istuimella käytön aikana.

Kun säädät istuinta ja ohjaustankoa, huolehdi että säätöruuvit on hyvin kiristetty, ennen kuin otat polkupyörän käyttöön. Löysät säätöruuvit mahdollistavat osien suuremman liikkumisen ja kuluttavat osia nopeammin kuin tarpeen.

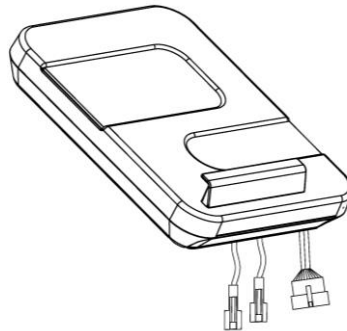
Lapset eivät saa käyttää kuntopyörää ilman valvontaa eivätkä saa olla pyörän läheisyydessä, kun se on käytössä.

Kuntopyörää eivät saa käyttää henkilöt, joiden paino on yli 130 kg.

Kuntopyörää ei saa käyttää lääketieteellisen tai fysikaalisen hoidon yhteydessä, jolle sitä lääkäri tai fysioterapeutti ole erikseen määrännyt.

Kun kytket laitteen virtalähteeseen, aseta sähköjohto ensin kuntopyörään. Liitä sen jälkeen pistoke pistorasiaan.

Oppaassa olevista painovirheistä ei olla vastuussa.



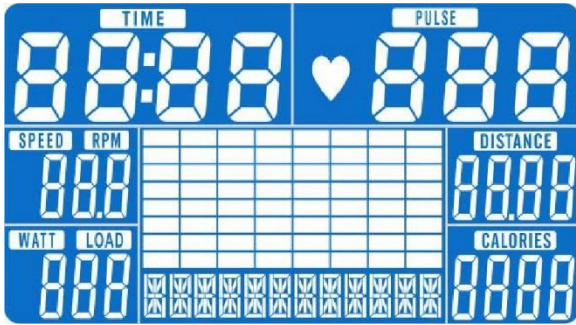
Toimintopainikkeet

PAINIKE	KUVAUS
Ylös (+)	Säädä asetuksia ylöspäin ja nosta arvoja.
Alas (-)	Säädä asetuksia alaspäin ja laske arvoja.
Mode (Tila)	Vahvistaa asetuksen tai toiminnon.
	Vaihtaa näyttötoiminnon harjoitusjakson aikana.
Reset (Nollaa)	Paina kahden sekunnin ajan käynnistääksesi tietokoneen uudelleen.
	Voit painaa tätä painiketta STOP-tilassa palataksesi päävalikkoon.
Start/Stop (Käynnistä/Seis)	Käynnistää harjoitusjakson tai asettaa sen tauolle.
Recovery (Palautuminen)	Testaa palautumisen.
FAT (RASVA)	Testaa kehon rasvaprosentin.

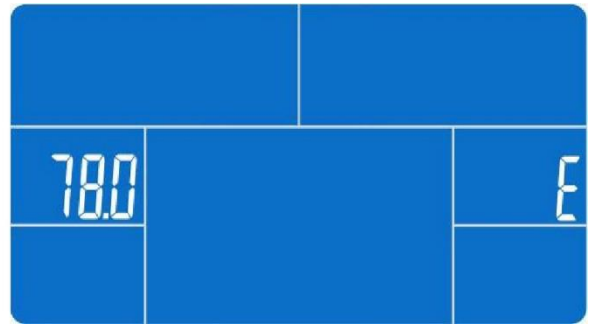
Käyttö

KÄYNNISTYS

Kytke virta päälle (tai pidä RESET-painiketta painettuna kahden sekunnin ajan). Tietokone käynnistyy ja näyttää kaikki nestekidenäytön lohkot kahden sekunnin ajan (Kuva 1). Näyttö näyttää sen jälkeen ennalta asetetun rengashalkaisijan SPEED-näytössä, kirjaimen "E" TIME-näytössä yhden sekunnin ajan (Kuva 2).



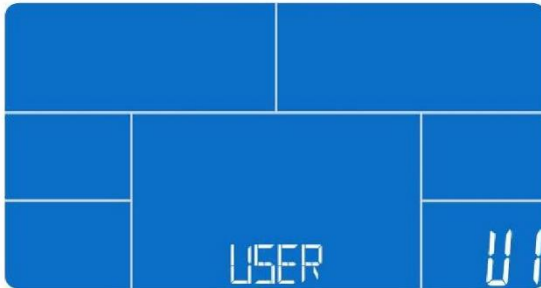
Kuva 1



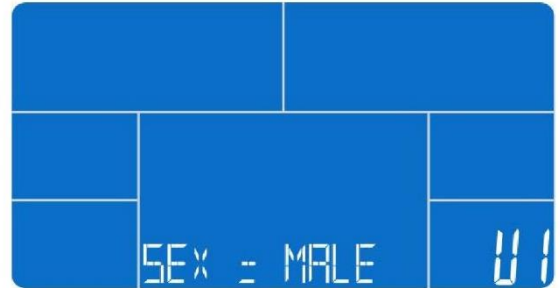
Kuva 2

KÄYTTÄJÄTIEDOT

Kirjoita käyttäjätietosi. Paina (+) tai (-) ja valitse U1–U4 (Kuva 3). Valitse sitten SEX (sukupuoli), AGE (ikä), HEIGHT (pituus), WEIGHT (paino) (Kuva 4–7) ja vahvista painamalla MODE-painiketta. Kun tietokone on tallentanut käyttäjäprofiilin, se avaa harjoitusnäytön (kuva 8).



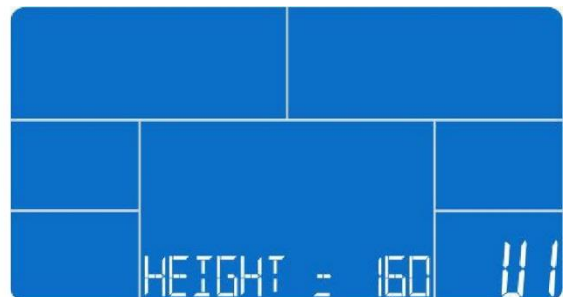
Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7



Kuva 8

VIRRANSÄÄSTÖTILA

Jos tietokone ei vastaanota signaaleja toimintopainikkeilta tai polkimilta neljään minuuttiin, se siirtyy virransäästötilaan. Tietokoneen voi herättää painamalla yhtä toimintopainikkeista tai polkemalla polkimia. Tietokone antaa äänimerkin ja kaikki arvot on tallennettu.

HARJOITUSVALINTA

Harjoitusjakso valitaan painamalla päävalikossa (+) tai (-): **MANUAL** (manuaalinen tila) (Kuva 8); **PROGRAM** (Kuva 9); **USER PROGRAM** (käyttäjän asettama ohjelma) (Kuva 10); **H.R.C** (sykeohjelma) (Kuva 11); **WATT** (Kuva 12). Avaa manuaalinen tila painamalla MODE-painiketta.



Kuva 9



Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12

.MANUAL (MANUAALINEN OHJELMA)

1. Siirry suoraan manuaaliseen tilaan painamalla päävalikossa START-painiketta.
2. Valitse harjoitusohjelma painamalla näppäimiä (+)(-). Valitse "M" ja vahvasta painamalla MODE-painiketta.
3. Säädä intensiteetin tasoa painamalla näppäimiä (+)(-). Vakioarvo on 1.
4. Paina näppäimiä (+)(-) ja valitse arvot asetuksille TIME (aika), DISTANCE (matka) ja PULSE (syke). Vahvasta painamalla MODE-painiketta.
5. Aloita harjoitusjakso painamalla START/STOP-painiketta. Käyttäjä voi säätää intensiteetin tasoa harjoituksen aikana näppäimillä (+)(-). Intensiteetin taso näytetään

WATT-näytössä. Jos et aseta haluttua arvoa kolmen sekunnin sisällä, näyttö näyttää sen sijaan WATT-arvon.

6. Aseta harjoitusjakso tauolle painamalla START/STOP-painiketta. Avaa päävalikko painamalla RESET-painiketta.

OHJELMA

1. Valitse harjoitusohjelma painamalla P1–P12-painikkeita tai valitse ohjelma P01–P12 näppäimillä (+)(-). Vahvasta sitten painamalla MODE-painiketta.

3. Aloita harjoitusjakso painamalla START/STOP-painiketta. Käyttäjä voi säätää intensiteetin tasoa jakson aikana näppäimillä (+)(-). Intensiteetin taso näytetään WATT-näytössä. Jos et aseta haluttua arvoa kolmen sekunnin sisällä, näyttö näyttää sen sijaan WATT-arvon.

3. Aseta harjoitusjakso tauolle painamalla START/STOP-painiketta. Avaa päävalikko painamalla RESET-painiketta.

USER PROGRAM (KÄYTTÄJÄN ASETTAMA OHJELMA)

1. Paina näppäimiä (+)(-) ja valitse USER PROGRAM. Vahvasta painamalla MODE-painiketta.

2. Luo käyttäjätili painamalla näppäimiä (+)(-). Käyttäjä voi muokata yhteensä 20 pylvästä näppäimillä (+)(-). Jokainen pylväs vastaa harjoitusjakson yhden segmentin intensiteetin tasoa. Lopeta pitämällä MODE-painiketta painettuna kahden sekunnin ajan.

3. Käynnistä harjoitusjakso tai aseta se tauolle painamalla START/STOP-painiketta.

4. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.

H.R.C. (SYKEOHJELMAT)

1. PULSE-näytössä näytetään käyttäjän sykearvot käyttäjän iän perusteella.

2. Paina näppäimiä (+)(-) ja valitse joko 55%, 75%, 90% tai TAG (tavoitesyke, normaali arvo: 100). Kun käyttäjä valitsee asetuksen TAG, hän voi valita sykearvon itse välillä 30–230.

***HCR sisältää neljä tilaa:

A. 55%-laihdutusohjelma (näyttökehotus: "H.R.C. 55")

B. 75% – kunto-ohjelma (näyttökehotus: "H.R.C. 75")

C. 90%- urheiluojelma (näyttökehotus: "H.R.C. 90")

D. TARGET- käyttäjän asettama sykeohjelma (näyttökehote: "H.R.C. TAG")

4. Kun käyttäjä asettaa ikänsä, konsoli laskee automaattisesti tavoitesykkeen.

5. Aloita ja pysäytä jakso painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.

WATT

1. Paina näppäimiä (+)(-) ja valitse W (WATT), ja vahvasta painamalla MODE-painiketta.
2. Säädä Watt-asetuksen tavoitearvoa näppäimillä (+)(-). Vakioarvo: 120.
3. Aloita kuntojakso painamalla START/STOP-painiketta. Järjestelmä säätää harjoituksen aikana intensiteetin tasoa automaattisesti käyttäjän harjoitustilan mukaan.
4. Aseta jakso tauolle painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.

RECOVERY (PALAUTUMINEN)

1. Et saa arvoja, vaikka paina RECOVERY-painiketta, jollei konsoli vastaanota sykesignaaleja.
2. Kun olet harjoitellut hetken, tartu kiinni kädensijan sykeantureihin. Paina RECOVERY, kun tietokone havaitsee sykkeesi.
3. Kaikki toiminnot pysähtyvät, paitsi TIME, joka laskee 60 sekunnista alaspäin.
4. Näytössä näkyy sen jälkeen lukema F1–F6, jossa F1 on paras arvo. Harjoittele säännöllisesti harjoitusohjelma, jotta tämä lukema paranee vähitellen.
5. Palaa päävalikkoon painamalla RECOVERY-painiketta uudelleen.

BODY FAT (RASVAPROSENTTI)

1. Paina STOP-tilassa BODY FAT, ja aloita rasvaprosentin laskeminen.
2. Konsolissa näkyvät ilmoitukset UX ja BODY FAT. Näytössä näkyy kahden sekunnin kuluttua viesti "--,--,--,--,...".
3. Pidä molempia käsiä kädensijan sykeantureiden ympärillä kahdeksan sekunnin sisällä. Kun konsoli löytää sykkeen, nestekidenäyttö näyttää viestin "-,--,---,----, ..." kahdeksan sekunnin sisällä siihen saakka kunnes mittaus on tehty.
4. Näytössä näkyvät symbolit BMI, FAT % ja BODY FAT.
5. Jos käyttäjä painaa BODY FAT -painiketta mittauksen aikana, järjestelmä keskeyttää laskemisen ja palaa edelliseen valikkoon.
6. Virheilmoitus: "*Nestekidenäytössä näkyy ilmoitus "---- " " "----" Se tarkoittaa, ettei käyttäjä pidä käsiä riittävän hyvin kädensijan sykeantureiden ympärillä.
"*E-1—" Tarkoittaa, ettei sykesignaalia ole saatu.
"*E-4—" Tarkoittaa, että FAT% on alle 5 % tai yli 50 %.

OHJELMAPROFIILIT: P1-P12

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12



VALITUSOHJEET



Valitusehdot koskevat kotikuntoilussa käytettyjä tuotteita. Yritysmarkkinoille on oma jakso puoli ammattilaisvälineiden takuuehdoista.

Kuntoilulaitteiden tapaiset komponentit on koottu pääasiassa kolmeen pääryhmään jaettavista osista: **kulutuset** **muut vaihdettavat osat** ja **rakenne/runko-osat**.

Kulutuset tarkoitetaan osia, jotka normaalissa käytössä kuluvat ja joita on vaihdettava säännöllisin väliajoin. Näitä ovat esimerkiksi jarrupalat, pyörät, vaijerit, säätöruuvit, kuulalaakerit ja jouset.

Kuluttajasuojalain mukaan tällaisista osista ei lakisääteisesti ole valitusoikeutta.

Annamme tällaisille osille kuitenkin yhden vuoden takuun.

*HUOMIO Jotta myyntiehtoja voidaan markkinoida tai kutsua TAKUUksi, laki edellyttää että tarjoamme huomattavasti paremmat oikeudet kuin mitä laki takaa. Myynti- tai markkinointimateriaaleissa **on laitonta** kutsua normaalia VALITUSOIKEUTTA TAKUUksi.*

Muilla vaihdettavilla osilla tarkoitetaan kaikki muita laitteessa olevia irto-osia. Näitä ovat esimerkiksi istuintyyny, pehmusteet, polkimet, harjoittelutietokone ja muu elektroniikka. Tämän tyyppisiä osia koskee lakisääteinen kahden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle. Poikkeus tähän luokkaan ovat juoksumattojen moottorit.

Kaikkia juoksumattojen moottoreita koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen ettei sitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle tai vaurioille kunnossapidon laiminlyönnin vuoksi.

Rakenne-/runko-osilla tarkoitetaan kuntoiluvälineen pääosia, eli teräsrakenteita ja niiden hitsausseamoja.

Tämän tyyppisiä osia koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle.

Kunkin laitteen kohdalla on erikseen mainittu rakenne- ja runko-osien mahdollisesta pidemmästä takuujasta/elinikäisestä takuusta.

TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON



Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme www.mylناسport.fi - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla

WICHTIGE INFORMATIONEN



Das Gerät darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Der Eigentümer des Fitnessgeräts ist dafür verantwortlich dafür, dass alle Nutzer mit diesen Sicherheitsregeln vertraut sind.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen.

Stellen Sie das Fitnessgerät auf einem flachen und ebenen Untergrund auf.

Das Fitnessgerät darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

Es wird davon abgeraten, das Gerät in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen.

Das Gerät ist an einem trockenen und frostfreien Ort aufzubewahren.

Es wird empfohlen, das Gerät auf einer Unterlage aufzustellen, um eventuelle Schäden am Fußboden oder Bodenbelag infolge der Nutzung des Geräts zu vermeiden.

Achten Sie vor jeder Verwendung darauf, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Gerät nicht verwendet wird, bevor ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Tragen Sie immer Schuhe mit einer guten Gummisohle, wenn Sie das Gerät verwenden.

Die maximale Gewichtsbelastung pro Haltepunkt beträgt 130 kg.

Ohne Aufsicht dürfen Kinder das Fitnessgeräts nicht benutzen, und sie dürfen sich nicht in seiner

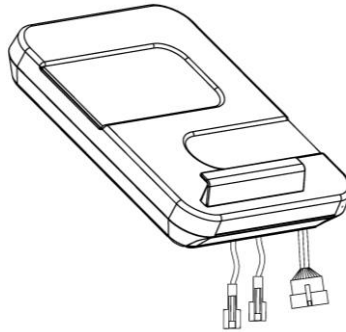
Nähe aufhalten, während es genutzt wird.

Das Gerät darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden,

sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.

COMPUTER



Funktionstasten

TASTE	BESCHREIBUNG
Nach oben (+)	Passt Einstellungen nach oben an und erhöht Werte.
Nach unten (-)	Passt Einstellungen nach unten an und verringert Werte.
Mode	Bestätigt Einstellungen oder Funktionen.
	Während der Trainingseinheiten wechseln Sie mit "Mode" die Display-Funktion.
Reset	Halten Sie diese Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten.
	Im Modus "STOP" können Sie diese Taste drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
Start/Stop	Startet bzw. unterbricht eine Trainingseinheit.
Recovery	Testet die Pulserholung.
FAT	Prüft den Körperfettanteil.

Betrieb

STARTEN

Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an (oder halten Sie die Taste "RESET" zwei Sekunden lang gedrückt). Der Computer schaltet sich ein und zeigt alle LCD-Segmente zwei Sekunden lang an (Abbildung 1). Anschließend zeigt das Display den voreingestellten Raddurchmesser auf dem Bildschirm "SPEED" und eine Sekunde lang ein "E" auf dem Bildschirm "TIME" (Abbildung 2).

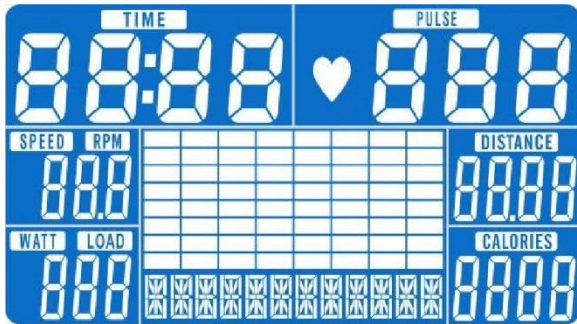


Abbildung 1

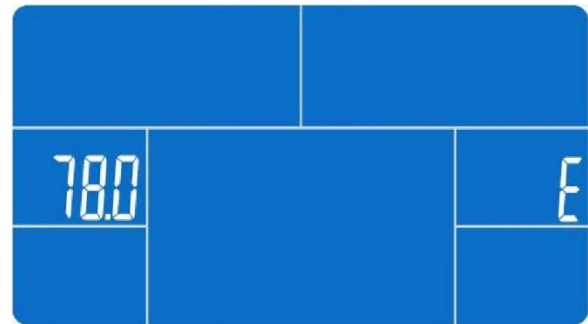


Abbildung 2

BENUTZERDATEN

Geben Sie Ihre Benutzerdaten ein. Drücken Sie (+) bzw. (-), um U1~U4 auszuwählen (Abbildung 3). Wählen Sie anschließend "SEX" (Geschlecht), "AGE" (Alter), "HEIGHT" (Größe), "WEIGHT" (Gewicht) (Abbildung 4-7), und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit der Taste "MODE". Nachdem der Computer das Benutzerprofil eingerichtet hat, wird der Trainingsbildschirm angezeigt (Abbildung 8).

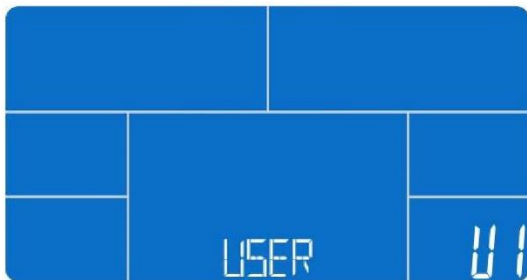


Abbildung 3

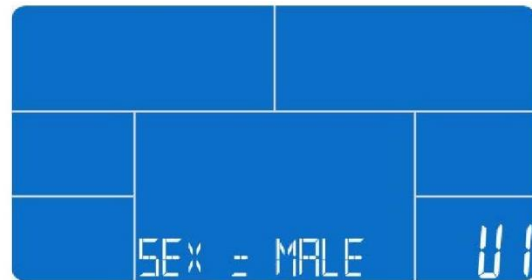


Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8

ENERGIESPARMODUS

Wenn der Computer vier Minuten lang kein Signal von den Funktionstasten oder den Pedalen empfängt, wechselt er in den Energiesparmodus. Um den Computer zu reaktivieren, drücken Sie eine der Funktionstaste oder bewegen Sie die Pedale. Der Computer gibt ein Tonsignal aus, und alle Werte werden gespeichert.

TRAININGSAUSWAHL

Um eine Trainingseinheit auszuwählen, drücken Sie im Hauptmenü die Taste "+" oder "-". **MANUAL** (Manueller Modus) (Abbildung 8); **PROGRAM** (Programm) (Abbildung 9); **USER PROGRAM** (benutzerdefiniertes Programm) (Abbildung 10); **H.R.C** (Pulsprogramm) (Abbildung 11); **WATT** (Abbildung 12). Drücken Sie "MODE", um das manuelle Programm zu öffnen.



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11



Abbildung 12

MANUAL (MANUELLES PROGRAMM)

1. Um das manuelle Programm direkt aufzurufen, drücken Sie im Hauptmenü die Taste "START".
2. Drücken Sie "+"/ "-", um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie "M", und bestätigen Ihre Eingabe mit "MODE".
3. Stellen Sie die Intensität des Programms über die Tasten "+"/ "-" ein. Der Standardwert ist 1.
4. Drücken Sie "+"/ "-", um die Werte für "TIME" (Zeit), "DISTANCE" (Entfernung) und "PULSE" (Puls) auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "MODE".

5. Drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen. Während der Trainingseinheit können Sie die Intensität über die Tasten "(+)"/"(-)" einstellen. Die Intensität wird auf dem Bildschirm "WATT" angezeigt. Wenn Sie den gewünschten Wert nicht innerhalb von drei Sekunden eingeben, zeigt der Bildschirm stattdessen den WATT-Wert.
6. Drücken Sie "START/STOP", um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Drücken Sie "RESET", um das Hauptmenü zu öffnen.

PROGRAM

1. Drücken Sie P1~P12, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, oder drücken Sie "(+)"/"(-)", um ein Programm von P01 bis P12 zu öffnen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend mit "MODE".
2. Drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen. Während der Trainingseinheit können Sie die Intensität über die Tasten "(+)"/"(-)" einstellen. Die Intensität wird auf dem Bildschirm "WATT" angezeigt. Wenn Sie den gewünschten Wert nicht innerhalb von drei Sekunden eingeben, zeigt der Bildschirm stattdessen den WATT-Wert.
3. Um die Trainingseinheit zu unterbrechen, drücken Sie "START/STOP". Um das Hauptmenü zu öffnen, drücken Sie "RESET".

USER PROGRAM (BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM)

1. Drücken Sie "(+)"/"(-)", um "USER PROGRAM" auszuwählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "MODE".
2. Um ein Benutzerprofil zu erstellen, drücken Sie "(+)"/"(-)". Sie können über "(+)"/"(-)" insgesamt 20 Säulen anpassen. Jede Säule repräsentiert die Intensität in einem Segment der Trainingseinheit. Um den Vorgang abzuschließen, halten Sie "MODE" zwei Sekunden lang gedrückt.
3. Drücken Sie "START/STOP", um die Trainingseinheit zu starten bzw. zu unterbrechen.
4. Drücken Sie "RESET", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

H.R.C. (PULSPROGRAMME)

1. Der Bildschirm "PULSE" zeigt daraufhin die auf Grundlage des Alters des Benutzers ermittelten Pulswerte.
2. Drücken Sie "(+)"/"(-)", um aus den Werten "55%", "75%", "90%" oder "TAG" (Zielpuls, Standardwert: 100) auszuwählen. Bei Auswahl von "TAG" können Sie einen beliebigen eigenen Pulswert zwischen 30 und 230 individuell auswählen.

***Das HRC-Programm umfasst vier Modi:

- A. 55% – Schlankheitsprogramm (Bildschirmanzeige: "H.R.C. 55")

- B. 75% – Gesundheitsprogramm (Bildschirmanzeige: "H.R.C. 75")
 - C. 90% – Sportprogramm (Bildschirmanzeige: "H.R.C. 90")
 - D. TARGET– benutzerdefiniertes Pulsprogramm (Bildschirmanzeige: "H.R.C. TAG")
4. Bei Eingabe des Benutzeralters berechnet das Bedienfeld automatisch den Zielpuls.
 5. Drücken Sie "START/STOP", um die Trainingseinheit zu starten bzw. zu unterbrechen. Drücken Sie "RESET", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

WATT

1. Drücken Sie "(+)" / "(-)", um "W" (WATT) auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "MODE".
2. Drücken Sie "(+)" / "(-)", um den Zielwert für Watt einzugeben. Standardwert: 120.
3. Drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen. Während der Trainingseinheit passt das System die Intensität automatisch auf Grundlage des Trainingsstatus des Benutzers an.
4. Drücken Sie "START/STOP", um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Drücken Sie "RESET", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

RECOVERY (ERHOLUNG)

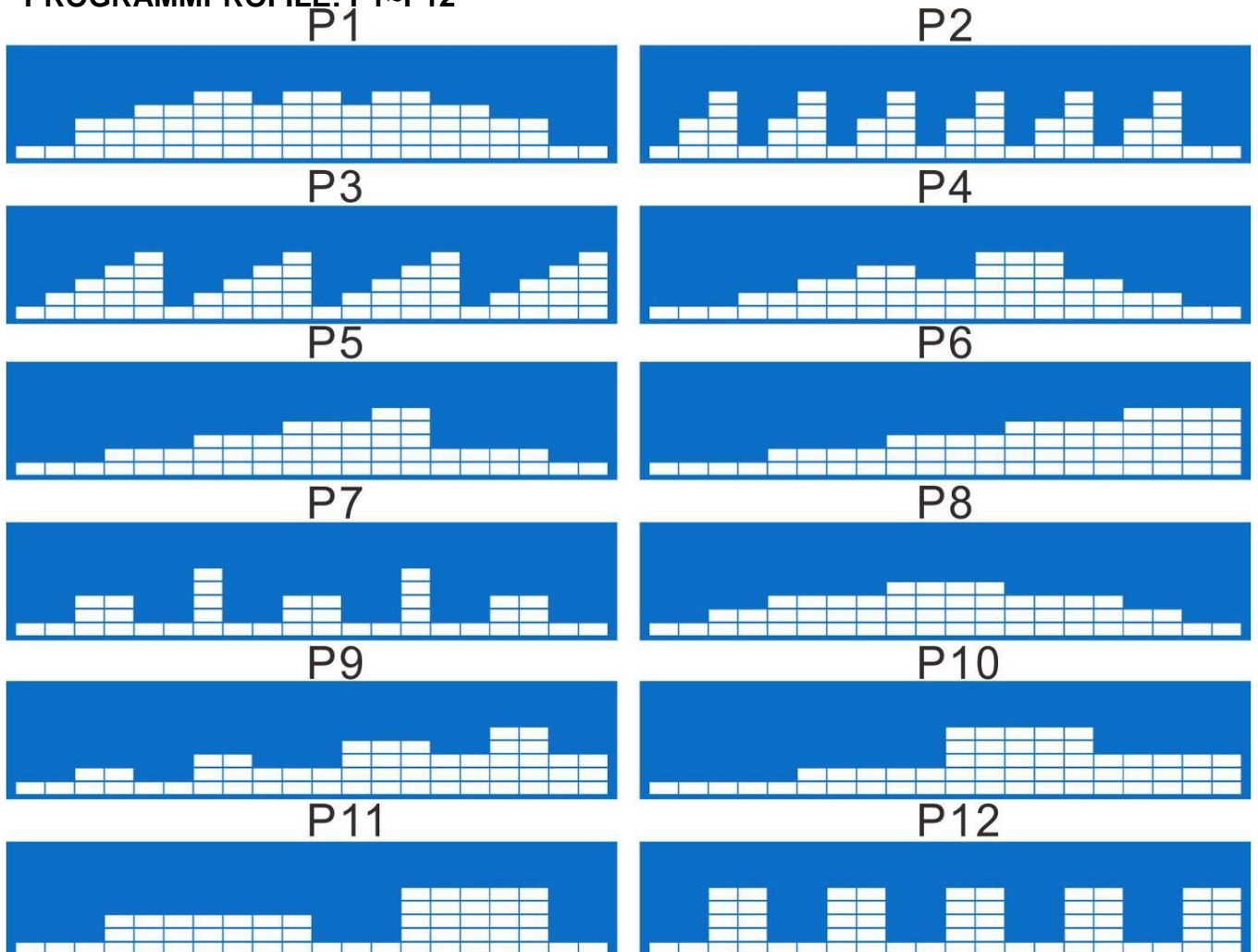
1. Sie erhalten keinerlei Werte, wenn Sie "RECOVERY" drücken, das Bedienfeld aber keine Pulssignale empfängt.
2. Nachdem Sie eine Weile trainiert haben, umgreifen Sie die Handpulssensoren. Drücken Sie "RECOVERY", wenn der Computer Ihr Pulssignal erkennt.
3. Alle Funktionen mit Ausnahme von "TIME" werden unterbrochen; der Zeitwert zählt von 60 Sekunden herunter.
4. Auf dem Bildschirm wird anschließend eine Note von F1 bis F6 angezeigt, wobei F1 der beste Wert ist. Behalten Sie einen beständigen Trainingsrhythmus bei, um Ihre Note im Laufe der Zeit zu verbessern.
5. Drücken Sie erneut "RECOVERY", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

BODY FAT (KÖRPERFETTANTEIL)

1. Drücken Sie im Modus "STOP" auf "BODY FAT", um mit der Messung Ihres Körperfettanteils zu beginnen.
2. Auf dem Bedienfeld werden die Ergebnisse für "UX" und "BODY FAT" angezeigt. Nach zwei Sekunden wird "--,--,--,--,..." auf dem Bildschirm angezeigt.

3. Umgreifen Sie die Handpulssensoren acht Sekunden lang mit beiden Händen. Sobald das Bedienfeld den Puls erkennt, wird auf dem LCD-Bildschirm acht Sekunden lang "-,-,---,----, ..." angezeigt, bis die Messung abgeschlossen ist.
4. Auf dem Bildschirm werden nun die Symbole "BMI", "FAT %" (Fett %) und "BODY FAT" (Körperfett) angezeigt.
5. Wenn der Benutzer während der Messung "BODY FAT" drückt, bricht das System die Messung ab und kehrt zum vorherigen Menü zurück.
6. Fehlermeldung: "*The LCD displays "---- " " ----"-": Dies bedeutet, dass der Benutzer die Handpulssensoren nicht fest genug umgreift.
 "*E-1-": Dies bedeutet, dass kein Pulssignal erkannt wird.
 "*E-4-": Dies bedeutet dass der Wert "FAT %" unter 5 % oder über 50 % liegt.

PROGRAMMPROFILE: P1~P12



RICHTLINIEN FÜR DAS REKLAMATIONSVERFAHREN

Die Reklamationsbestimmungen betreffen Produkte, die für das Heimtraining verwendet werden.

Für den Betriebsmarkt gibt es eine separate Übersicht über die Garantiebestimmungen für semiprofessionelle Ausrüstung.

Die Komponenten, aus denen Fitnessgeräte sich zusammensetzen, unterteilen sich im Wesentlichen in drei Hauptgruppen, **Verschleißteile**, **Andere austauschbare Teile** und **Konstruktion/Rahmen**.

Als **Verschleißteile** werden Teile bezeichnet, für die bei regulärer Verwendung ein Austausch innerhalb regelmäßiger Abstände vorgesehen ist. Dazu gehören beispielsweise Bremsklötze, Laufrollen, Gummibänder, Einstellschrauben, Kugellager, Leinen, Federn etc. Gemäß Kaufrecht und Verbraucherkaufrecht gibt es kein gesetzlich geregeltes Reklamationsrecht auf diese Teile. Dennoch gewähren wir für diese Teile ein Jahr Garantie. *Hinweis: Damit Kaufbedingungen als GARANTIE vermarktet und bezeichnet werden dürfen, wird vorausgesetzt, dass der Käufer deutlich bessere Rechte erhält als vom Gesetz vorgeschrieben. Es ist **ungesetzlich**, reguläres REKLAMATIONSRECHT in Verkaufs- oder Marketingunterlagen als GARANTIE zu bezeichnen.*

Als **Andere austauschbare Teile** werden alle anderen losen Teile bezeichnet, die das Gerät umfasst. Beispiele sind u. a. Sitzkissen, Polster, Pedale, Trainingscomputer und weitere Elektronik. Für diese Teile gilt eine gesetzlich vorgeschriebene Reklamationsfrist von zwei Jahren, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung ausgesetzt sind. Von dieser Kategorie ausgenommen ist der Motor für Laufbänder. Für alle Laufbandmotoren gilt ein fünfjähriges Reklamationsrecht, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung oder unnötigem Verschleiß aufgrund von mangelnder Wartung ausgesetzt sind.

Mit **Konstruktionsteilen /Rahmen** werden die Hauptbestandteile des Trainingsgeräts bezeichnet, d. h. die Stahlkonstruktionen und zugehörigen Schweißnähte. Für diese Teile gilt eine Reklamationsfrist von fünf Jahren, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung ausgesetzt sind. Eventuelle verlängerte Garantien/Garantien auf Lebenszeit auf den Rahmen sind explizit für einzelne Produkte angegeben.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE

Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.

Auf unserer Website www.mylnasport.com finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
www.abilica.com
www.mylnasport.com