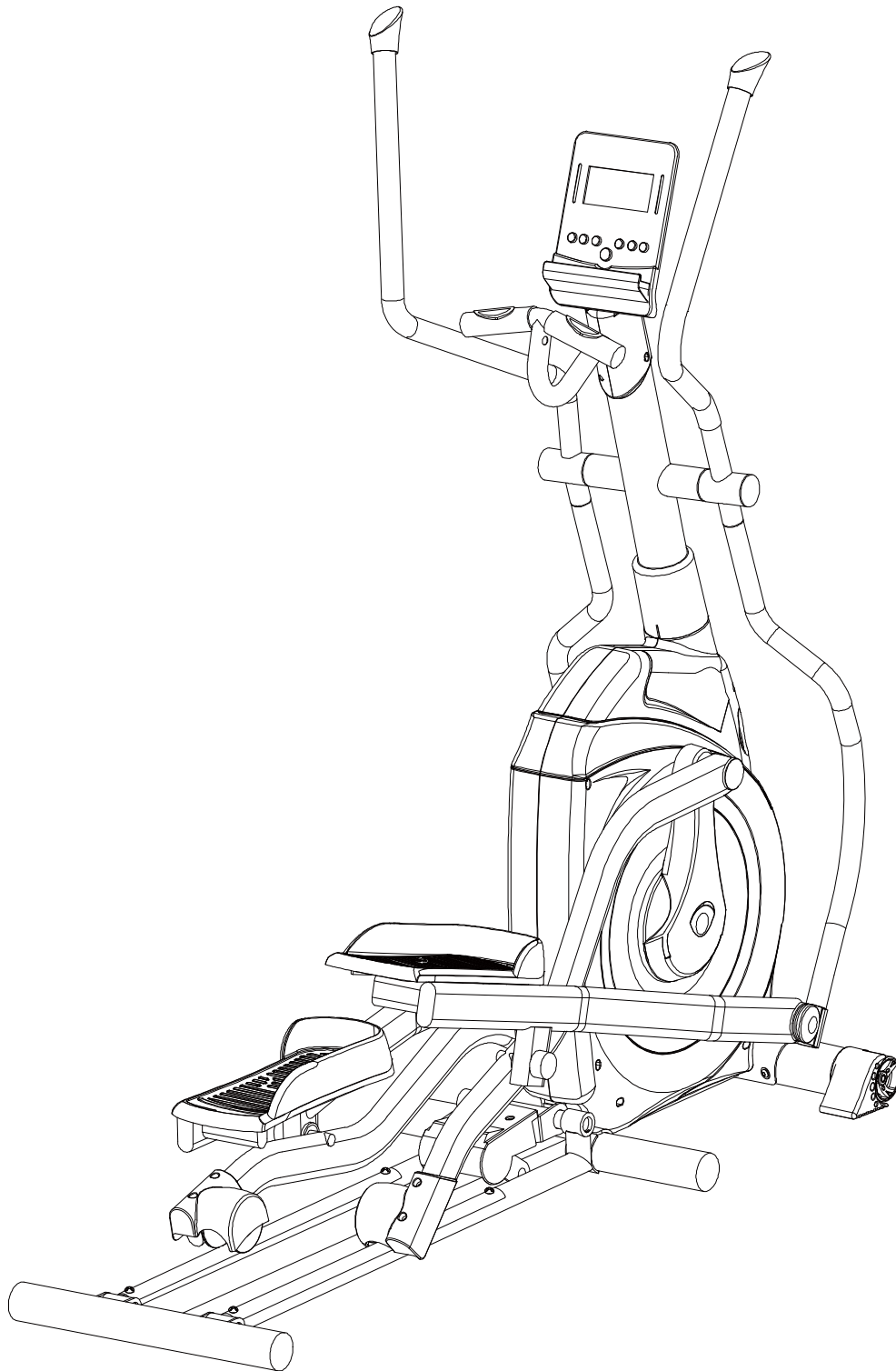




TP 900 FC

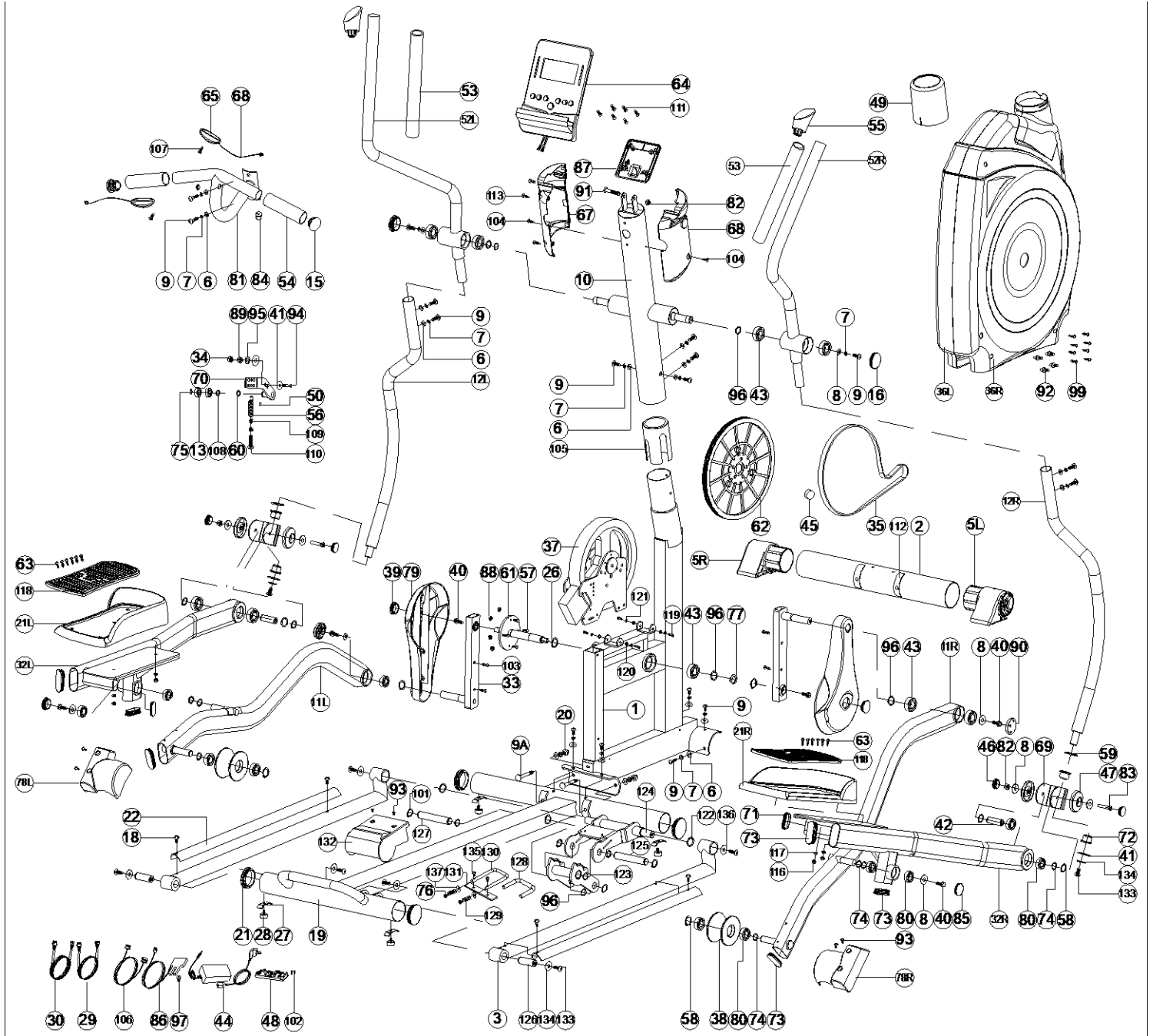
NORSK BRUKERVEILEDNING



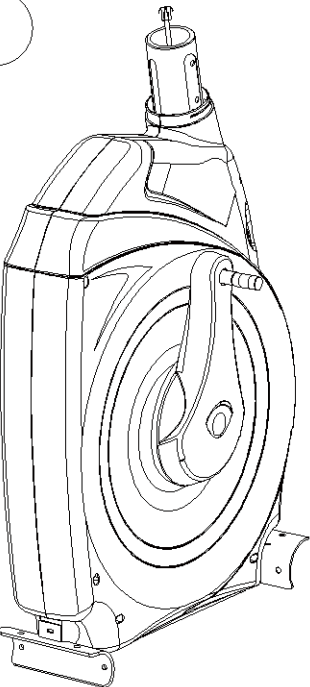
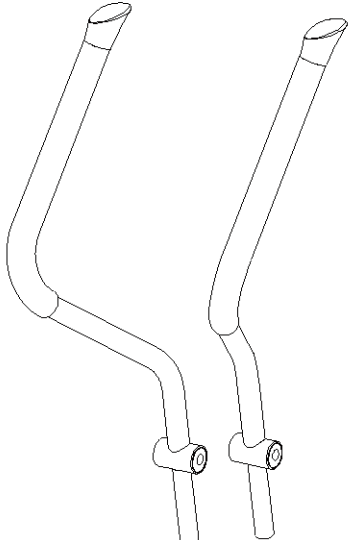
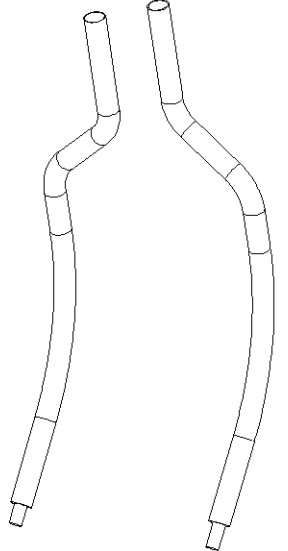
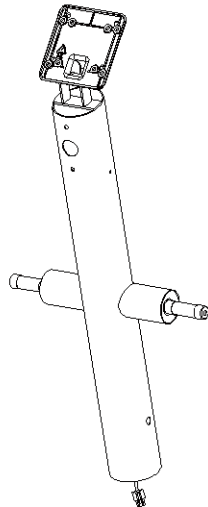
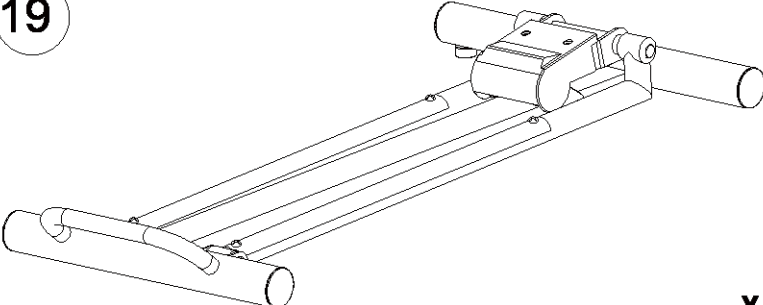
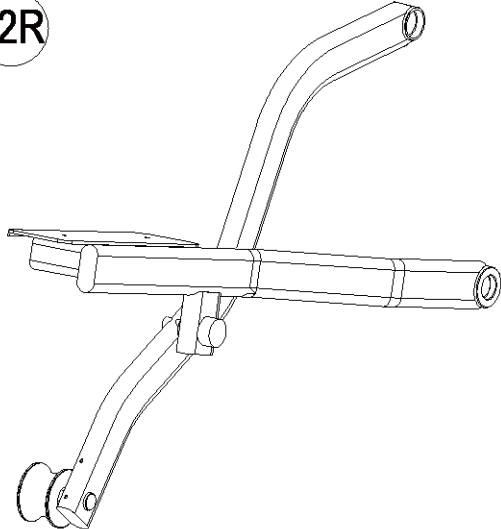
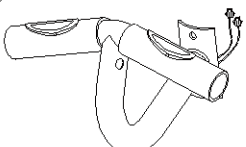
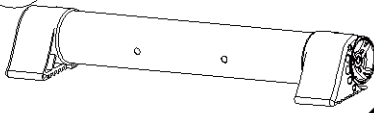
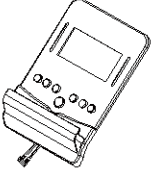
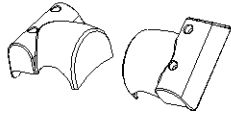
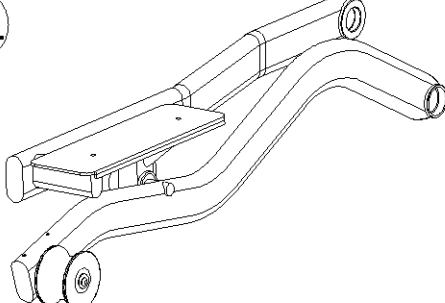
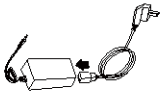

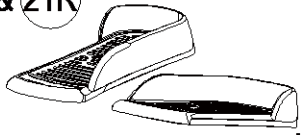
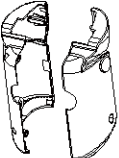
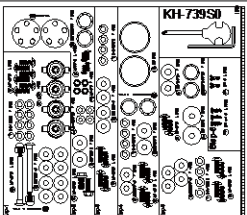
FORHOLDSREGLER

- 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 med en lege umiddelbart.
- Barn og handicappede bør kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
- Ikke berør deler som er i bevegelse.
- Forsikre deg om at du ikke justerer sete eller andre justerbare deler forbi maks-punktet.
- Ikke tren umiddelbart etter måltider.

OVERSIKTSDIAGRAM



SJEKKLISTE

<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>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>	

DELELISTE (engelsk)

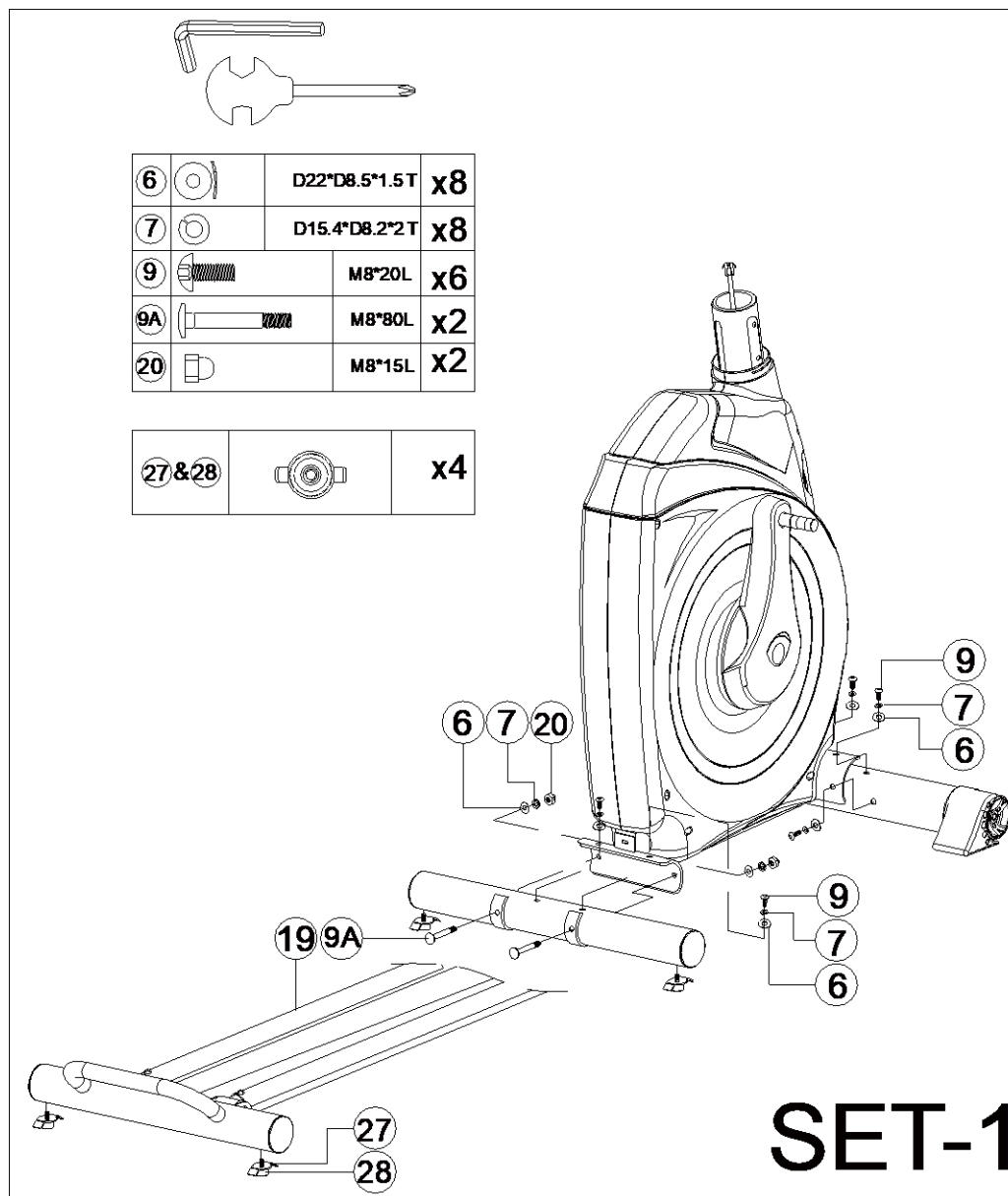
Nr.	Engelsk navn	Ant	Nr.	Engelsk navn	Ant
1	Main frame	1	61	Crank axle	1
2	Front stabilizer	1	62	Belt wheel	1
3	Silding beam	2	63	Screw ST4*1.41*14L	12
			64	Computer	1
5L	Left foot cap	1	65	Handle pulse	2
5R	right foot cap	1	66		
6	Curved washer D22xD8.5x1.5T	18	67L	Left computer bracket	1
7	Spring 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	Bolt	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	Wheel	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	Adaptor	1	110	Allen bolt M8x1.25x50L	1
45	Round magnet	1	111	Bolt M5*0.8*15L	4
46	Side cover	4	112	Buffer	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	Bolt	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

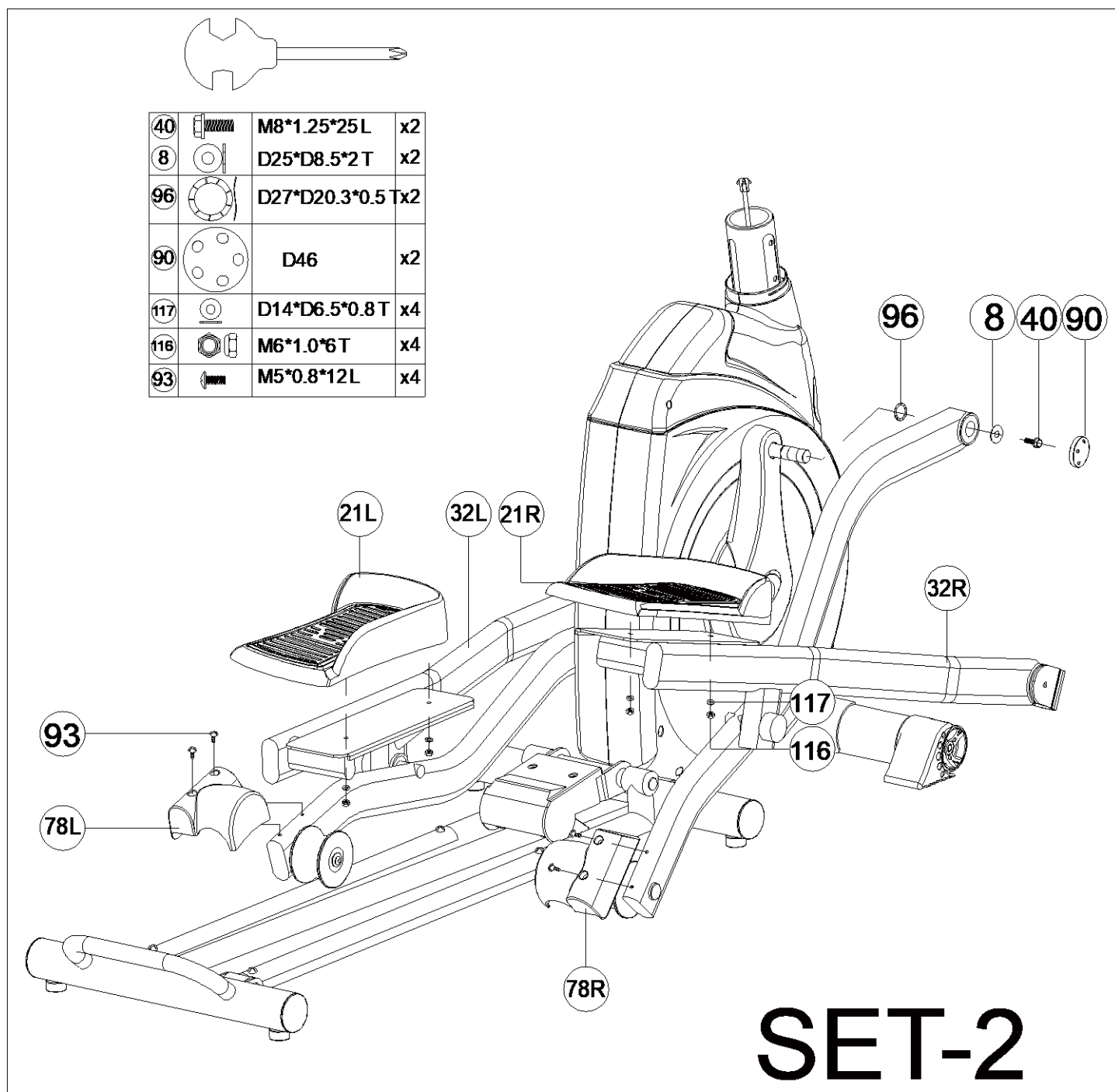
MONTERING

Steg 1



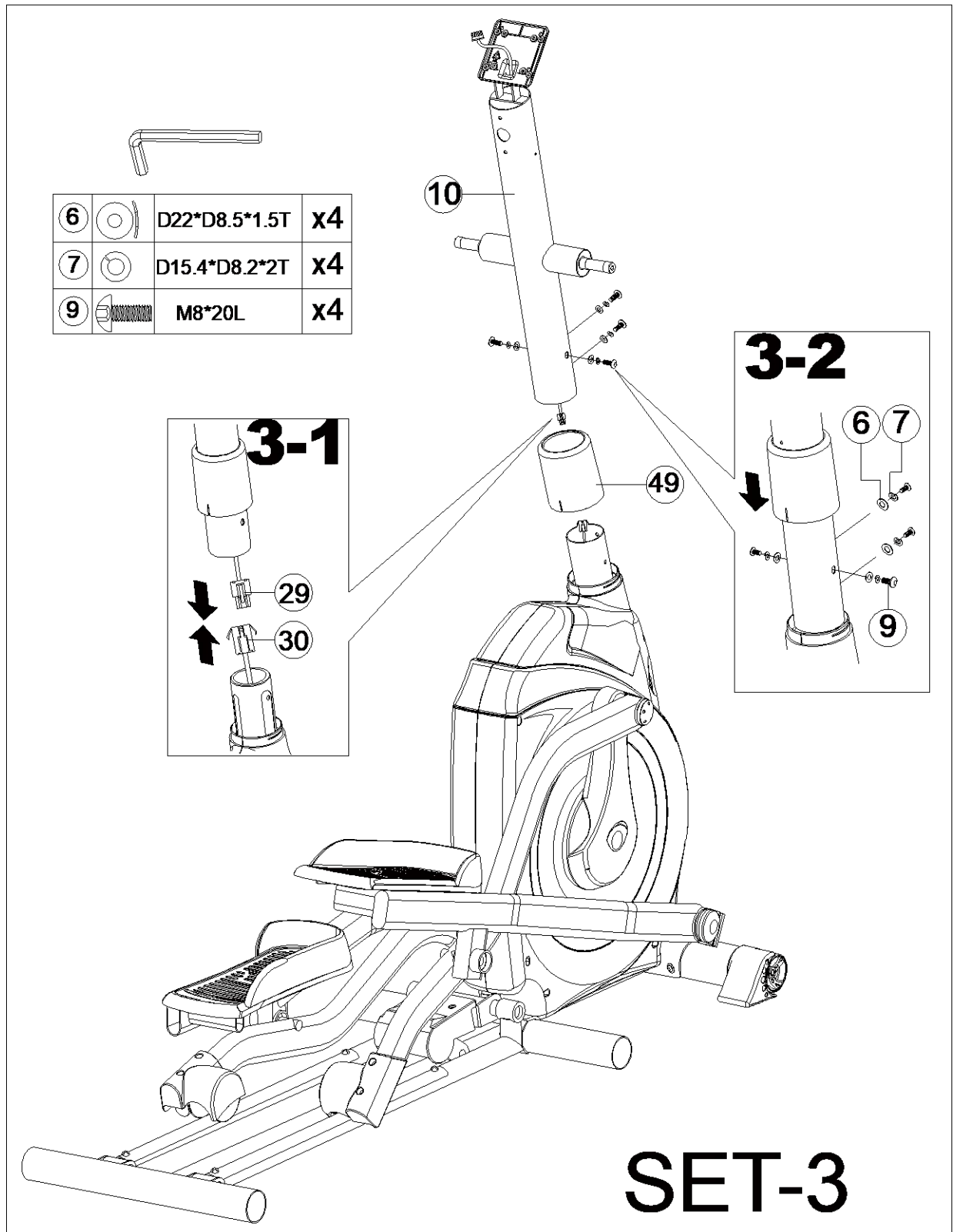
- 1) Monter låselaget (27) og justeringshjulet (28) til bakre stabilisator (19).
- 2) Fest bakre stabilisator (19) til hovedrammen (1) med unbrakobolt (9), kvadratisk bolt (9A), kurvet skive (6), springskive (7) og kuppelmutter (20).
- 3) Fest fremre stabilisator (2) til hovedrammen (1) med kvadratisk bolt (9), kurvet skive (6) og springskive (7).

Steg 2



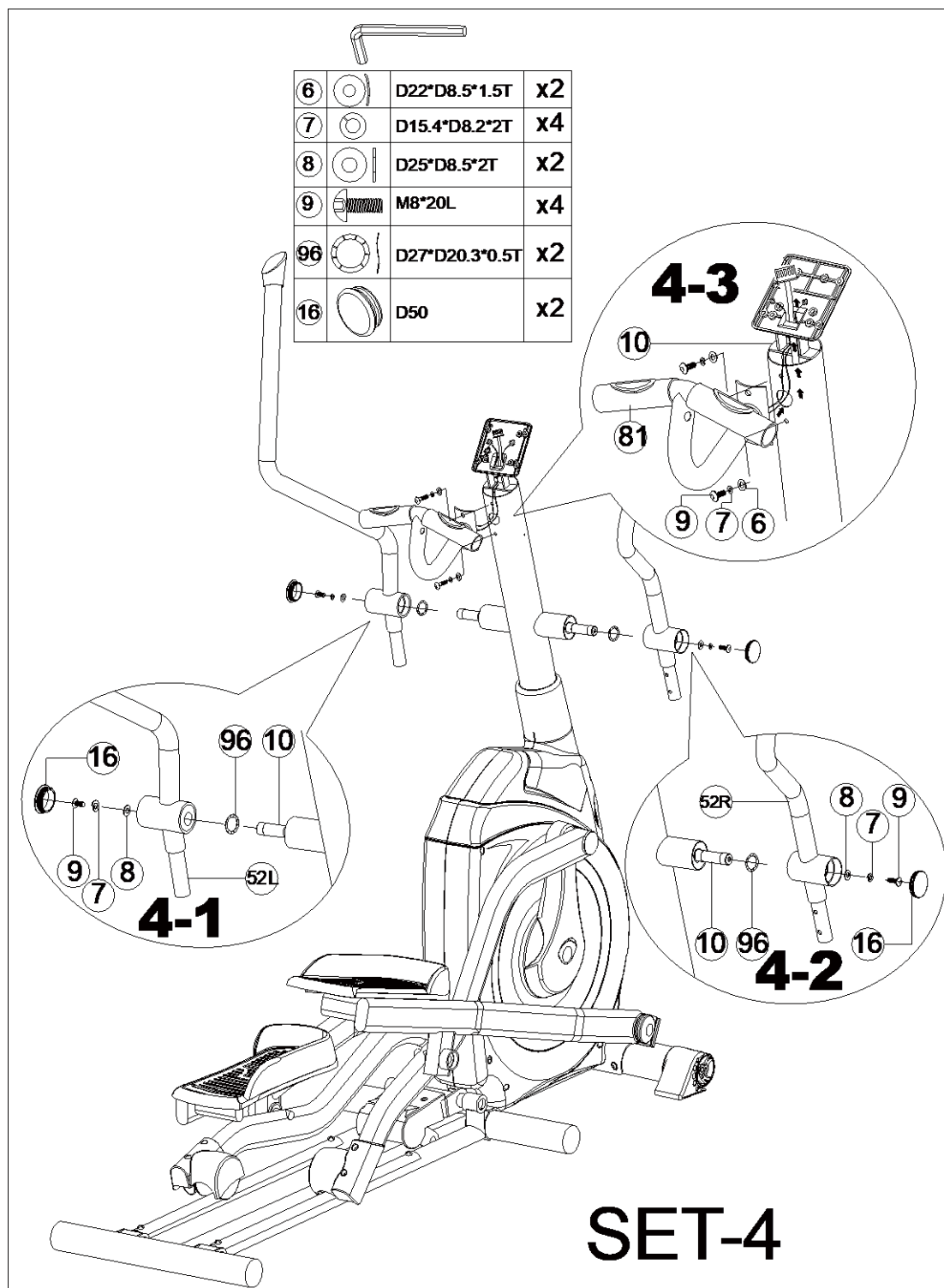
- 1) Fest pedalstøttetuben (32L&32R) til akselen med akseldeksel (90), bolt (40), flat skive (8) og bølget skive (96).
- 2) Fest pedalene (21L&21R) til pedalstøttetube (32L&32R) med mutter (116) og flat skive (117).
- 3) Fest hjuldekslet (78L&78R) til pedalstøttetuben (32L&32R) med bolt (93).

Steg 3



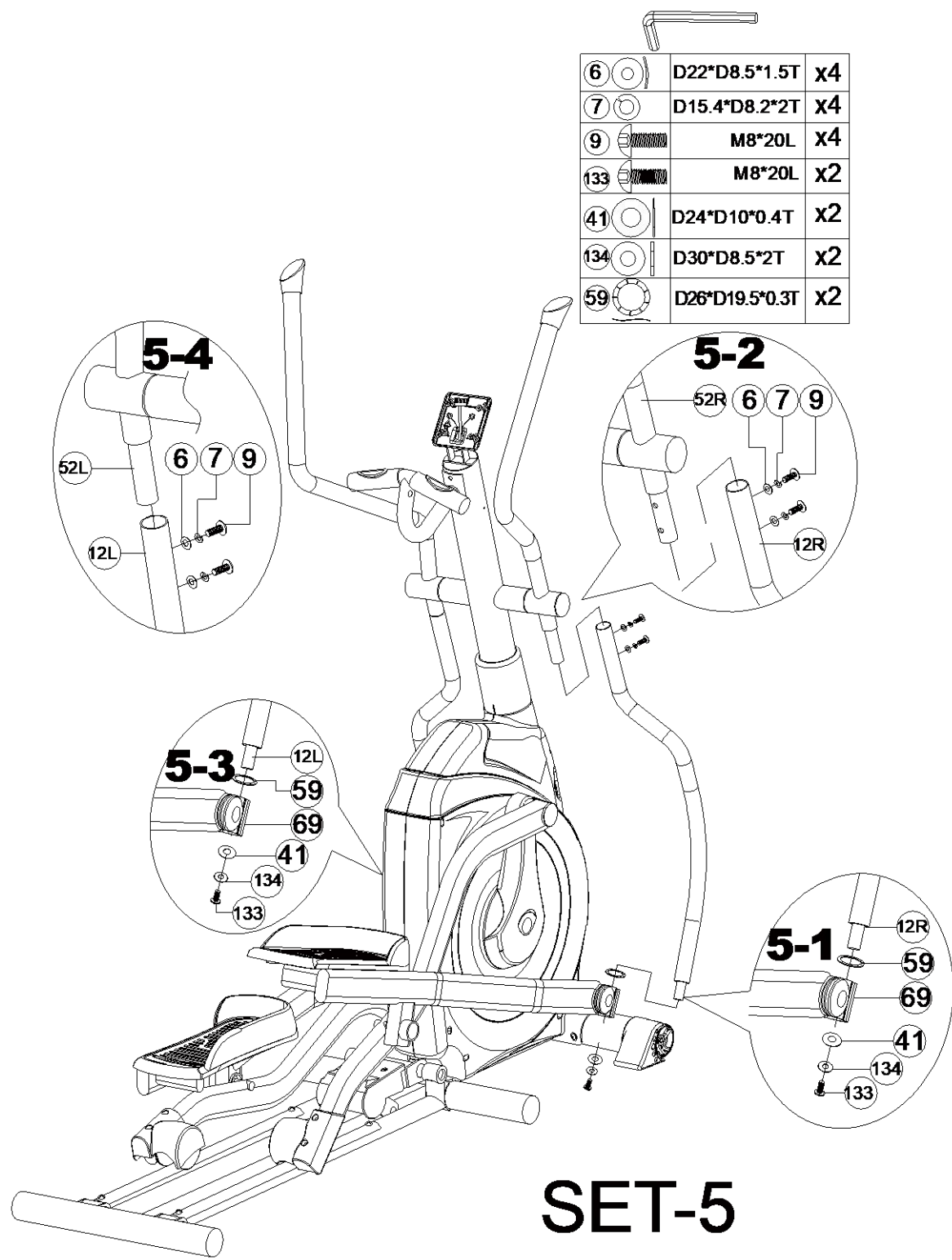
- 1) Fest styrestammedekslet (49) til styrestammen (10).
- 2) Koble øvre computerkabel (29) til nedre computerkabel (30).
- 3) Fest styrestammen (10) til hovedrammen (1) med kurvet skive (6), springskive (7) og unbrakobolt (9).

Steg 4



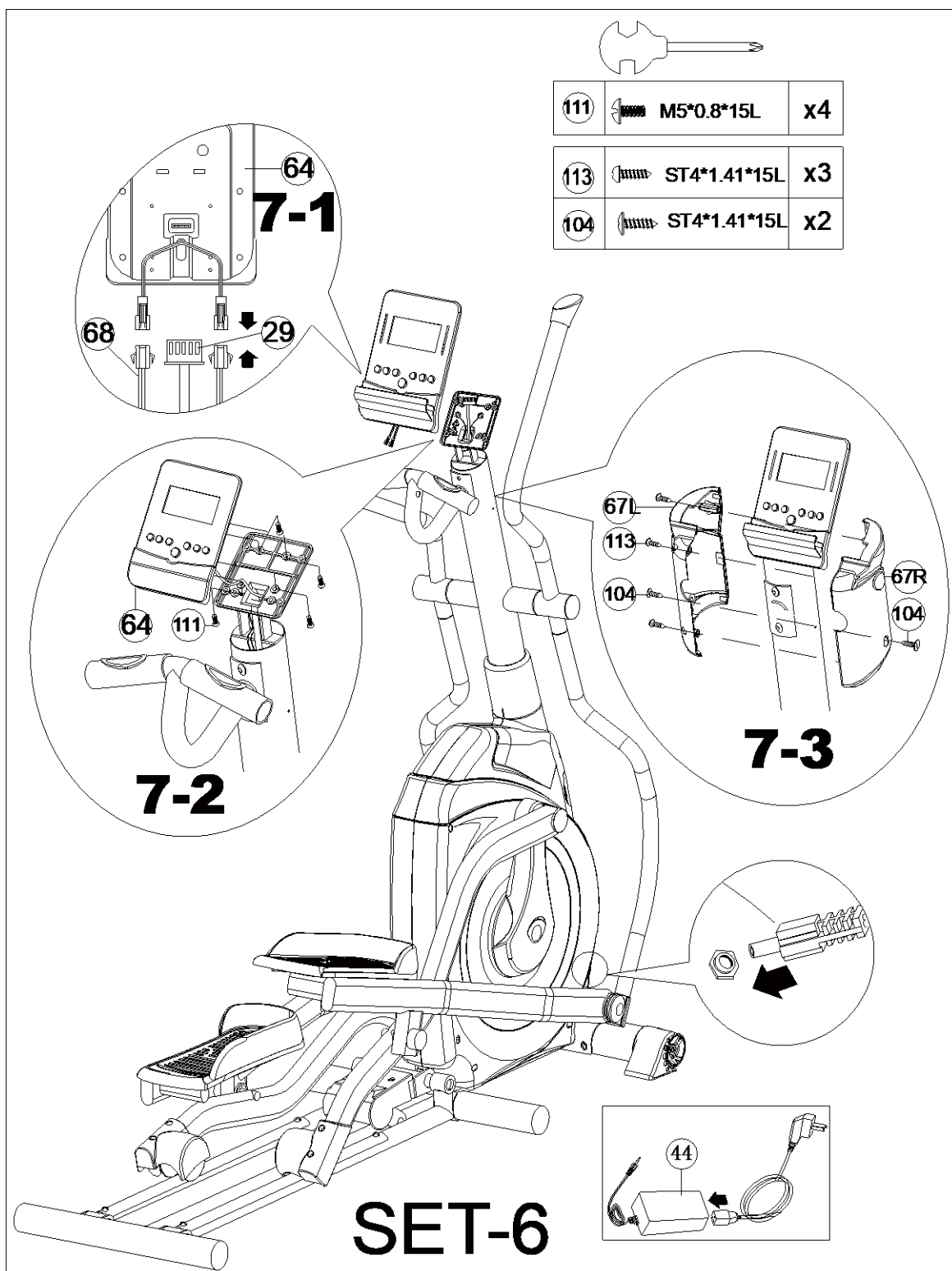
- 1) Fest bevegelig håndtak (52L&52R) til styrestammen (10) med flat skive (8), springskive (7), bølget skive (96), bolt (9) og hette (16).
- 2) Fest håndtaket (81) til styrestammen (10) med unbrakobolt (9), springskive (7) og kurvet skive (6). Før håndpuls-kablet gjennom styrestammen som vist på illustrasjonen.

Steg 5



- 1) Fest støttetuben for det bevegelige håndtaket (12L&12R) til universalledet (69) med bølget skive (59), plastikkskive (41), flat skive (134) og bolt (133).
- 2) Fest støttetuben for det bevegelige håndtaket (12L&12R) til det bevegelige håndtaket (52L&52R) med kurvet skive (6), springskive (7) og unbrakobolt (9).

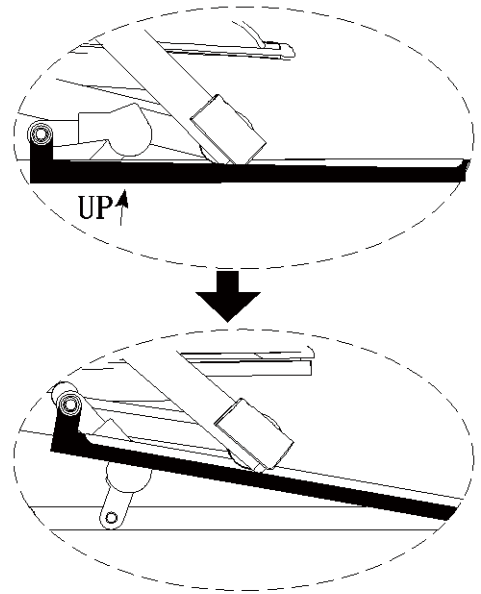
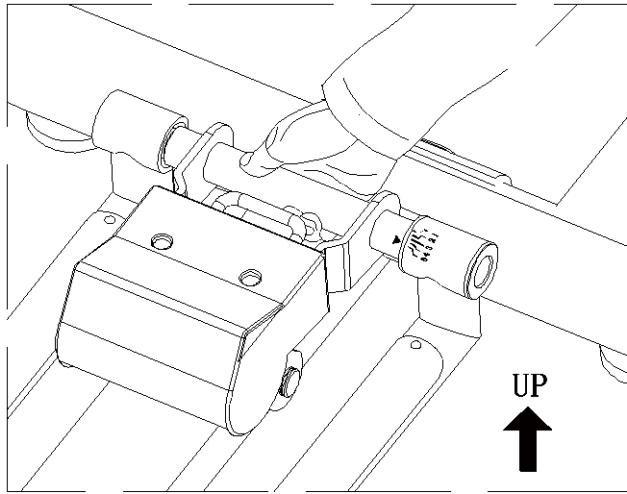
Steg 6



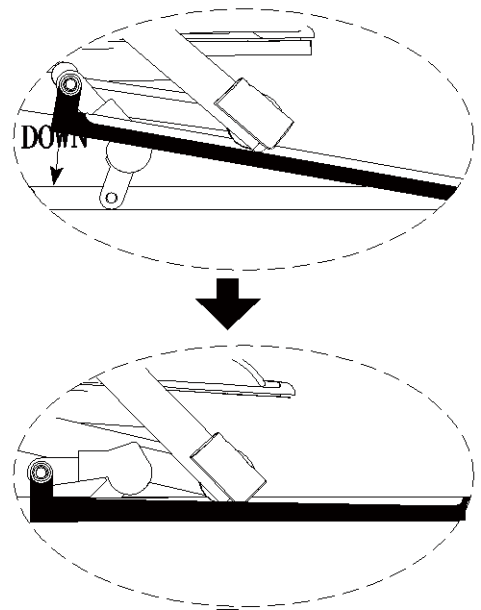
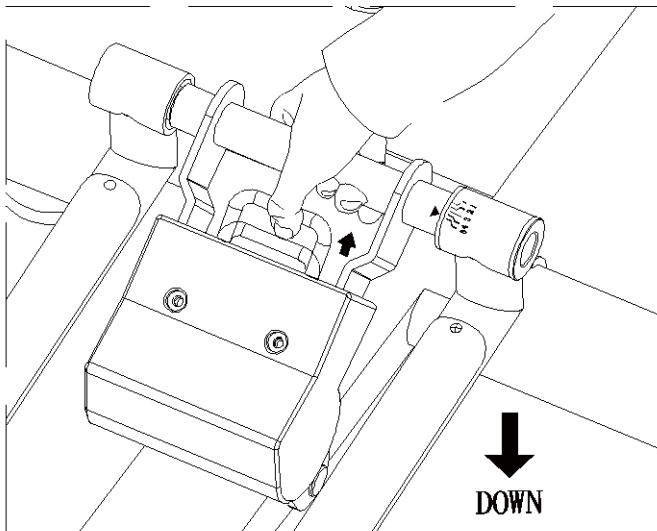
- 1) Koble øvre computerkabel (29) og håndpuls-kabelen (68) til computeren (64).
- 2) Fest computeren (64) til festebraketten (87) med bolt (111).
- 3) Fest venstre computerbrakett (67L) og høyre computerbrakett (67R) til styrestammen (10) med skrue (113) og skrue (104).
- 4) Koble til adapteren (44) og skru på computeren.

STIGNING

A



B



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.

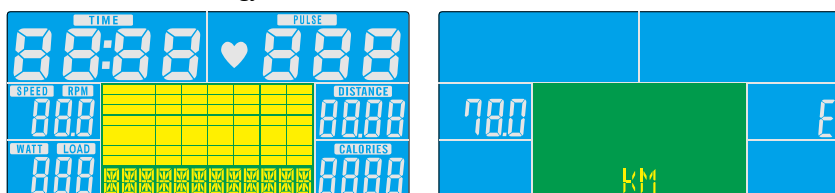
KNAPPEFUNKSJONER:

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 pedalele 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 treningsøkter: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT

MANUAL (manuell modus)

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



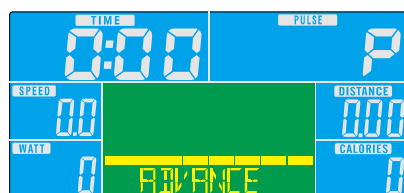
1. Trykk UP eller DOWN for å velge treningsprogram eller manuell modus, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å stille inn TIME (tid), DISTANCE (distanse), PULSE (puls) og trykk MODE for å bekrefte.
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere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

BEGINNER MODE (begynnermodus)



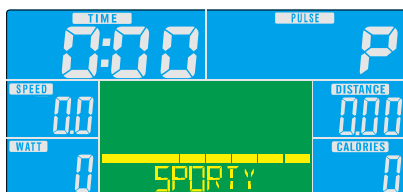
1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg BEGINNER MODE, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille tid (TIME).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på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

ADVANCE MODE (avansert modus)



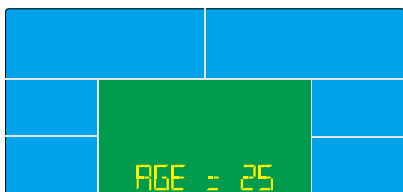
1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg ADVANCE MODE, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille tid (TIME).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på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

SPORTY MODE (sporty modus)



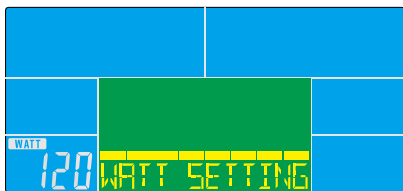
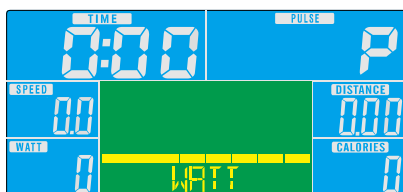
1. Trykk UP eller DOWN for å velge program, velg SPORTY MODE, og trykk MODE for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille tid (TIME).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på 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.	Ukentlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.