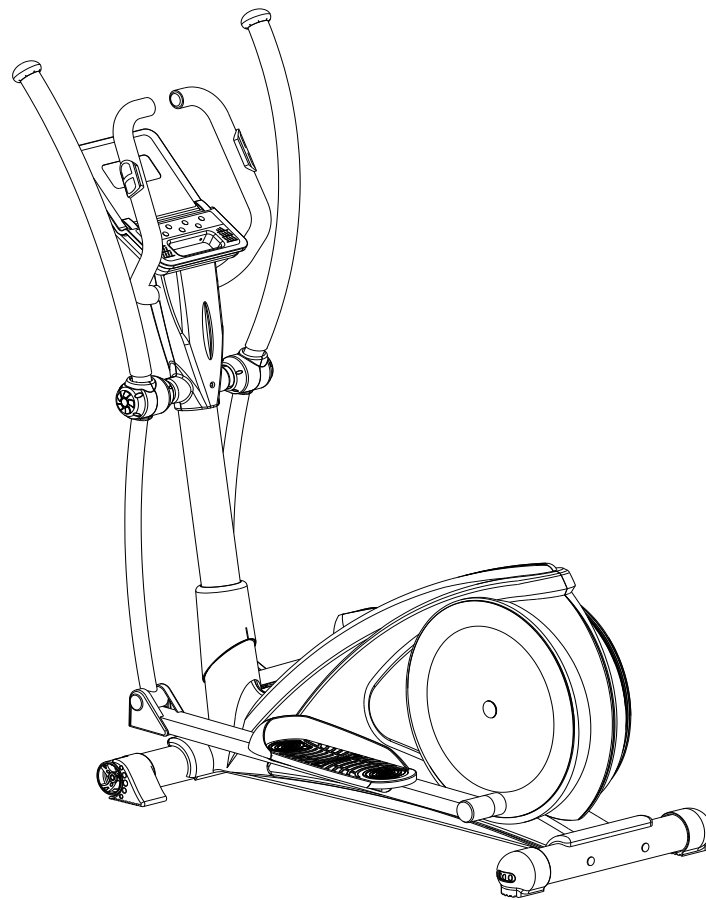


# WinStride



Art.nr. 300 923  
Model KH-816D2

## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS / SISÄLLYS/ INHALT

4		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing / Osakuvaus/ Teilezeichnung
5		Deleliste / Dellista / Parts List / Osaluettelo/ Liste der Einzelteile
7		Check list
8		Montering / Assembly / Asennus/ Montage
14	<b>N</b>	Viktig informasjon
15		Brukeranvisning
19		Reklamasjonsvillkår
20		Kontaktinformasjon ( Norge og Danmark)
21	<b>S</b>	Viktig information
22		ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER
26		Reklamationsvillkor
26		Kontaktinformation
28	<b>GB</b>	Important information
29		User manual
33		Warranty regulations
33		Conatct information
34	<b>SF</b>	Tärkeitä tietoja
35		KÄYTTÖOHJE
39		Valitusehdot
40		Yhteystiedot

41



Wichtige Informationen

---

42

Operating the console

---

46

Reklamationsbestimmungen

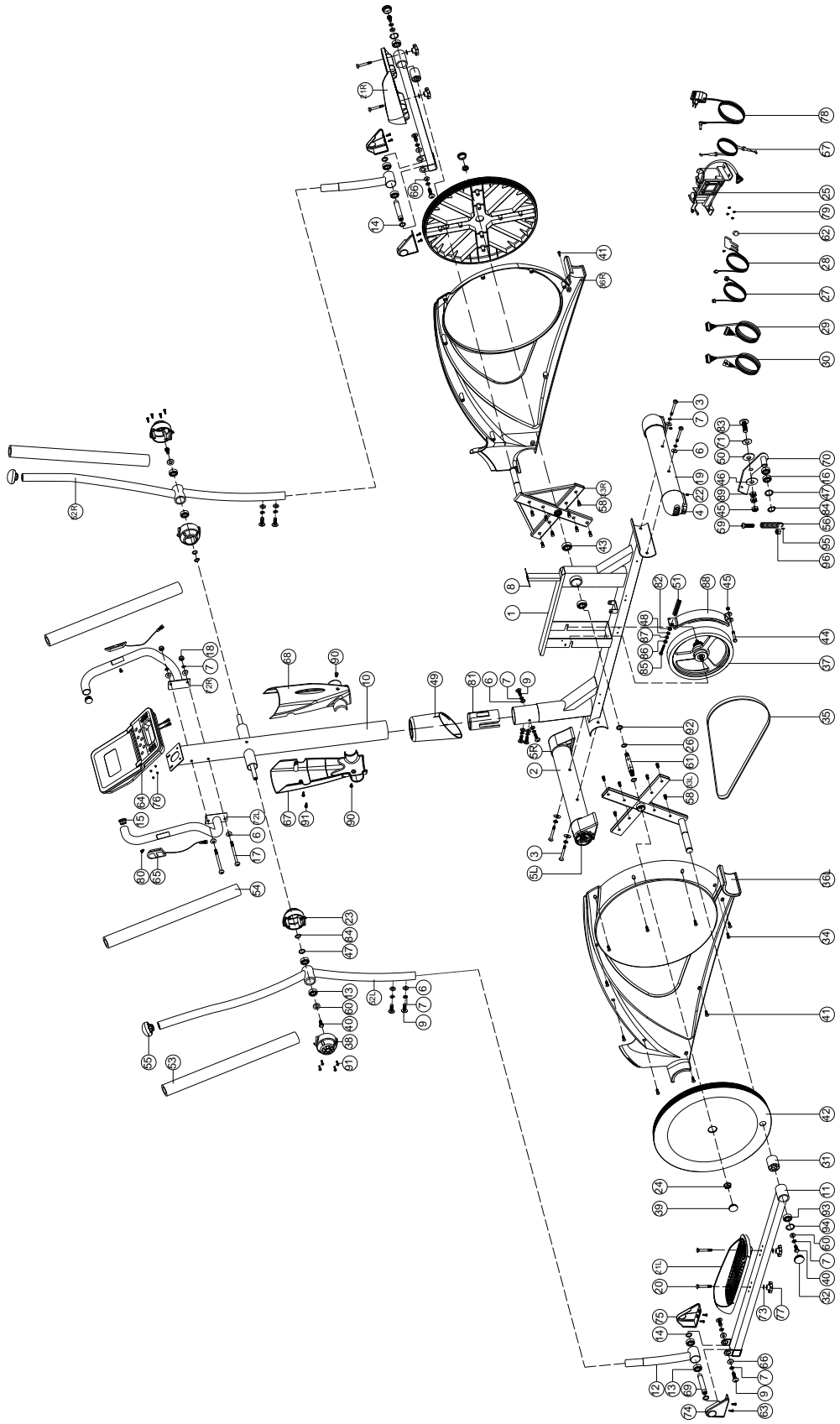
---

47

Wichtige Informationen Zum Service

---

Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing / Osakuvaus/ Teilezeichnung

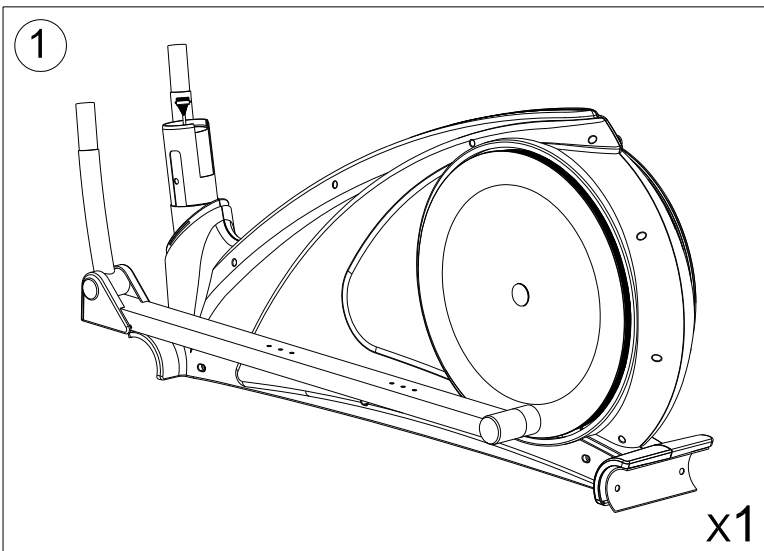
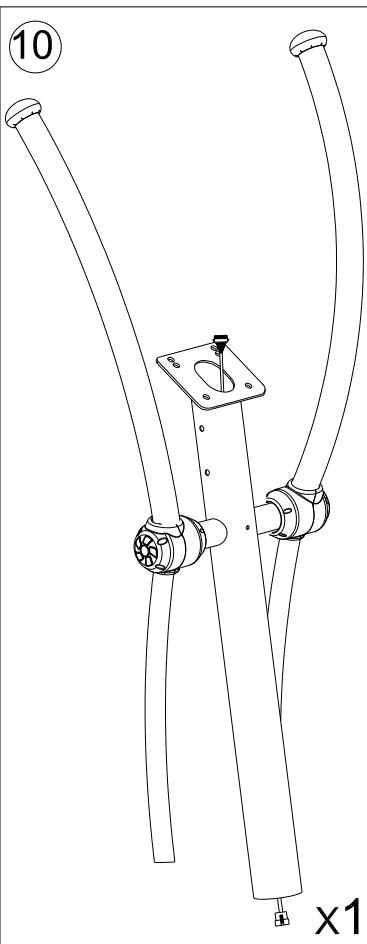
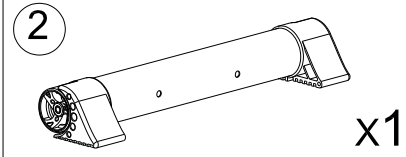
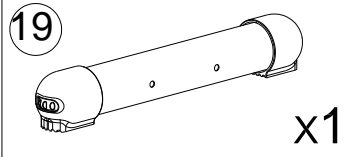
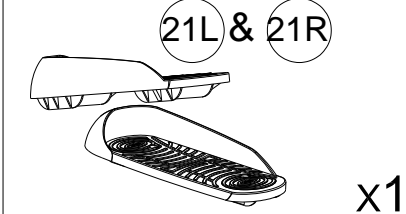
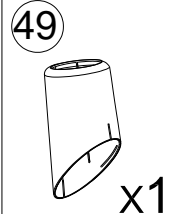
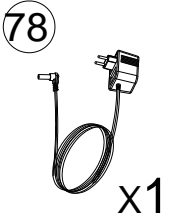
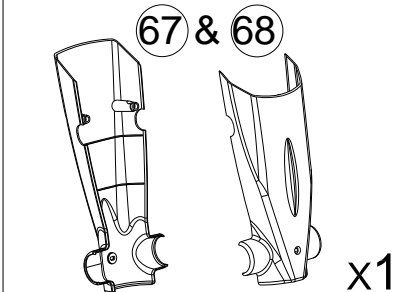
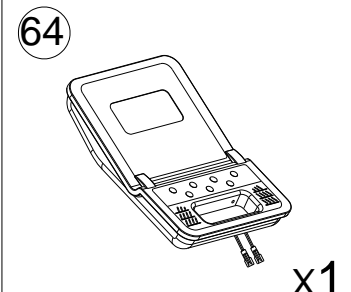
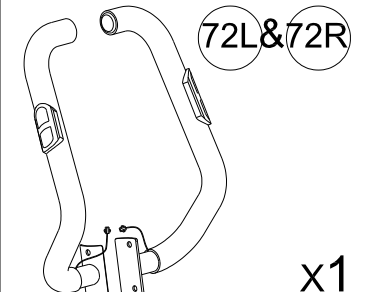














## Deleliste / Dellista / Parts List / Osaluettelo/ Liste der Einzelteile

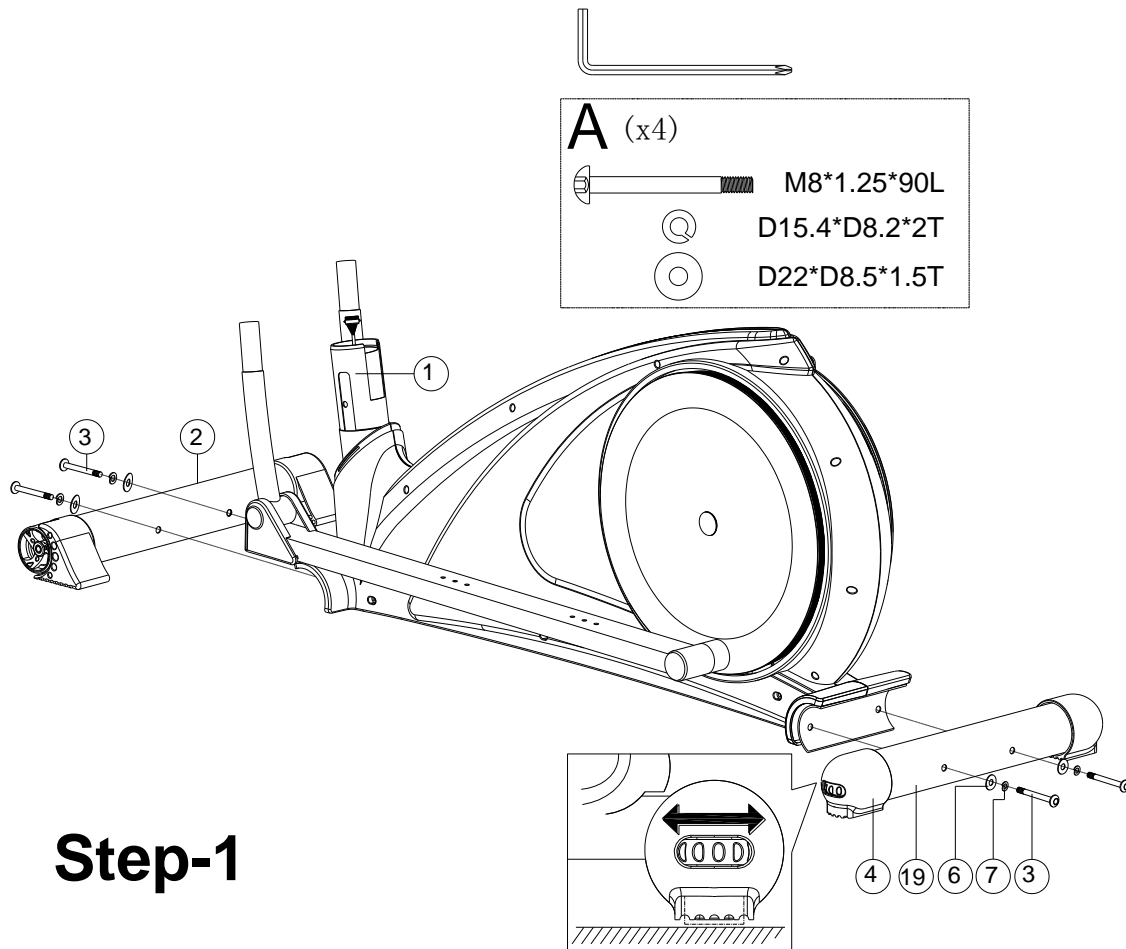
Part nr.	Description	Specification	Amount
1	Main frame		1
2	Front stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
3	Hexagon bolt M8*90L	M8x1.25x90L	4
4	Rear foot cap	D76*86	2
5L	Front foot cap (left)	D76*120L	1
5R	Front foot cap (right)	D76*120L	1
6	Curved disc D22*D8.5*1.5T	D22xD8.5x1.5T	16
7	Disc spring D15.4*D8.2*2T	D15.4xD8.2x2T	14
8	Buffer	D9*D5.8*13	3
9	Hexagon bolt M8*20L	M8x1.25x20L	8
10	Front pole		1
11	Pedal support tube		2
12	Movable support tube		2
13	Bearing	#99502ZZ	8
14	flat washer	D23*D17*1.2T	4
15	Round end cap	D1**17.5L	2
16	Bearing	#99502	2
17	Hexagon boltM8*100L	M8x1.25x100L	2
18	Nylon nut M8	M8*1.25*8T	2
19	Rear stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
20	Square Bolt M6*45L	M6*1*45L	4
21L	Left pedal	420*130*85	1
21R	Right pedal	420*130*85	1
22	Transverse screw	ST4x1.41x10.L	2
23	Upper left foot cap	80*55*87	2
24	Locknut	M10*1.25*10T	2
25	motor		1
26	C-formed ring D22.5*D18.5*1.2T	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Electronic cable	850L	1
28	Sensor cabel	900L	1
29	Data kabel ( Upper )	1000L	1
30	Data cabel ( Lower )	350L	1
31	Pedal axle cover	D46x44	2
32	Round end cap	D45*15	2
33L	Left crank welding cross		1
33R	Rightcrank welding cross		1
34	Round transverse screw	ST4x1.41x20L	7
35	Belt	1651 pj6	1
36L	Left chain cover back	1137.9*598.3*98	1
36R	Right chain cover back	1137.9*598.3*102	1
37	Flywheel	D300*32	1
38	Right upper foot cap	80*50*87	2
39	Screw cover	D36*16	2
40	Bolt M8*20L	M8x1.25x20	4
41	Transverse screw	ST4.2*20L	6
42	Rund plate	D456*29	2
43	Bearing	#6004ZZ	2
44	Bolt	M8*52L	1
45	Nylon nut	M8*1.25*8T	2
46	Flat disc	D50*D10*1.0T	1
47	Spring washer	D21xD16.2x0.3T	3
48	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	1
49	Upper cover	D100*210	1
50	Flat washer	D50*D10*3T	1
51	Spring	D1.0*55L	1
52L	Left support hand support bar		1
52R	Right support hand support bar		1
53	Foam for hand support bar	D30x3Tx680L	2
54	Faom tube	D23x5Tx530L,HDR	2
55	End cap	D1 1/4**45L	2
56	Spring	D3*D19*67L	1
57	Power cable	D1.5x800L	1

Part nr.	Description	Specification	Amount
58	Bolt M6*15L	M6*1.0*15L	16
59	Bolt M8*35L	M8*1.25*35L	1
60	Flat disc	D21*D8.5*1.5T	4
61	Veivaksel	D20*116L	1
62	Magnet	M02	1
63	Transverse screw	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer	SM-2690-76, KLASSE A	1
65	Pulse sensor	WP1007-12B(D22.2)	2
	Puls cable	600L	2
66	flat washer	D25xD8.5x2T	4
67	Computer cover, back	340*150*50	1
68	Computer cover, front	380*150*50	1
69	Front pedal cover	D15.83*63.2L	2
70	Mounting plate		1
71	flat washer	D28*D8.5*3T	1
72L	Left handle		1
72R	Right handle		1
73	flat disc	D14xD6.5x0.8T	4
74	Left cover	115x95x43	2
75	Right cover	115x95x43	2
76	Transverse screw	M5*0.8*10L	4
77	Switch	D40*M6*12	4
78	Adapter	9V	1
79	Transverse screw	ST4.2x1.4x20L	4
80	Round transverse screw	ST4x1.41x20L	2
81	Plug	D71.5*108L	1
82	Nylon nut	M6*1*6T	1
83	Hexagon bolt	M8x1.25x30L	1
84	c-ring	S-16(1T)	3
85	Bolt	M6*65L	1
86	mutter	M6*1*6T	1
87	Nylon disc	D6*D19*1.5T	1
88	Mounting plate for magnet		1
89	Nut	M8*1.25*6T	2
90	Round transverse screw	M5x0.8x10L	2
91	Round transverse screw	ST4x1.41x15L	12
92	washer	D27*D21*0.3T	1
93	Bearing	#2203-2RS	2
94	c-ring	S-40(1.8T) D40	2
95	Plast cover	D3*30L	1
96	Lock nut	D15*13L	1

# Check list

 <p>1 x1</p>			 <p>10 x1</p>			
 <p>2 x1</p>		 <p>19 x1</p>				
 <p>21L &amp; 21R x1</p>		 <p>49 x1</p>	 <p>78 x1</p>			
 <p>67 &amp; 68 x1</p>		 <p>64 x1</p>		 <p>72L&amp;72R x1</p>		
 <p>3</p>	M8*1.25*90L	x4	 <p>6</p>	⊙D22*D8.5*1.5T	x16	
 <p>9</p>	M8*1.25*20L	x8	 <p>7</p>	⊙D15.4*D8.2*2T	x14	
 <p>17</p>	M8*1.25*100L	x2	 <p>18</p>	⊘ M8*1.25*8T	x2	
 <p>20</p>	M6*1*45L	x4	 <p>77</p>	⊘ D40*M6*12	x4	
				 <p>73</p>	⊙D14*D6.5*0.8T	x4
				 <p>90</p>	M5*0.8*10L	x2
				 <p>91</p>	ST4*15L	x2
				 <p>x1</p>		

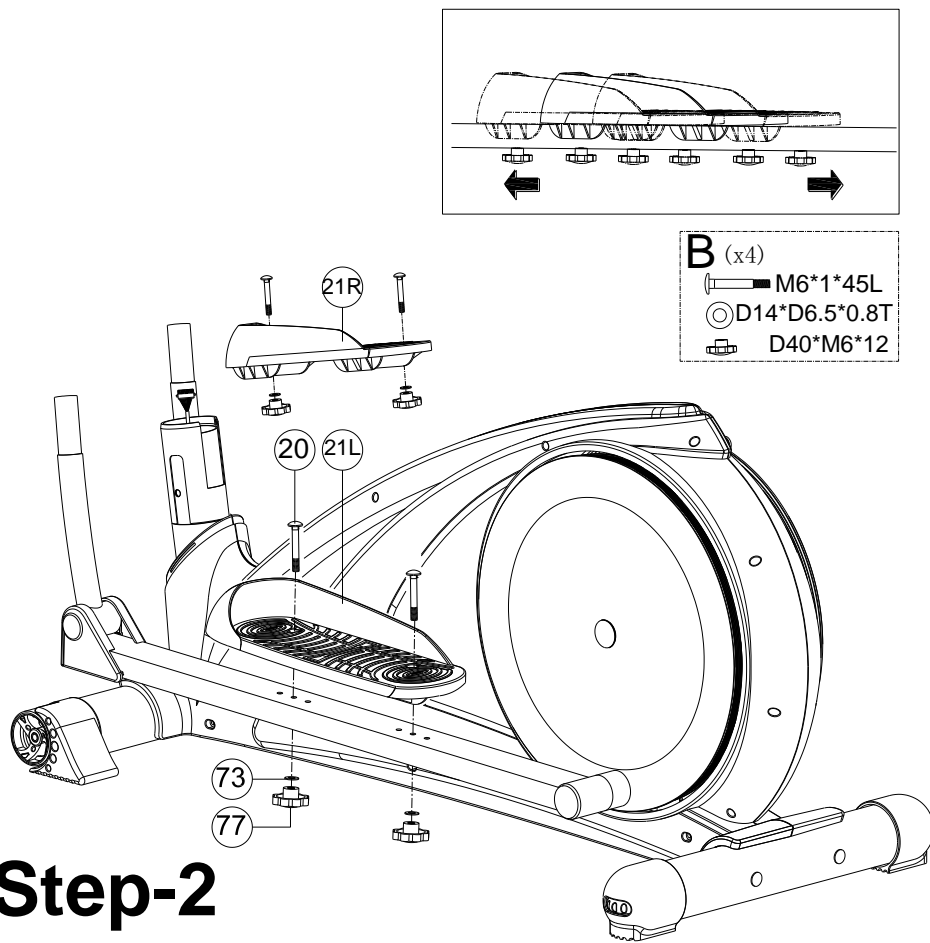
Step 1



- 1) Mount front stabilizer (2) and back stabilizer (19) on main frame (1) by using hexagon bolt (3), curved washer (6) and spring washer(7).
- 2) Adjust height by turning wheel on rear foot cap (4).

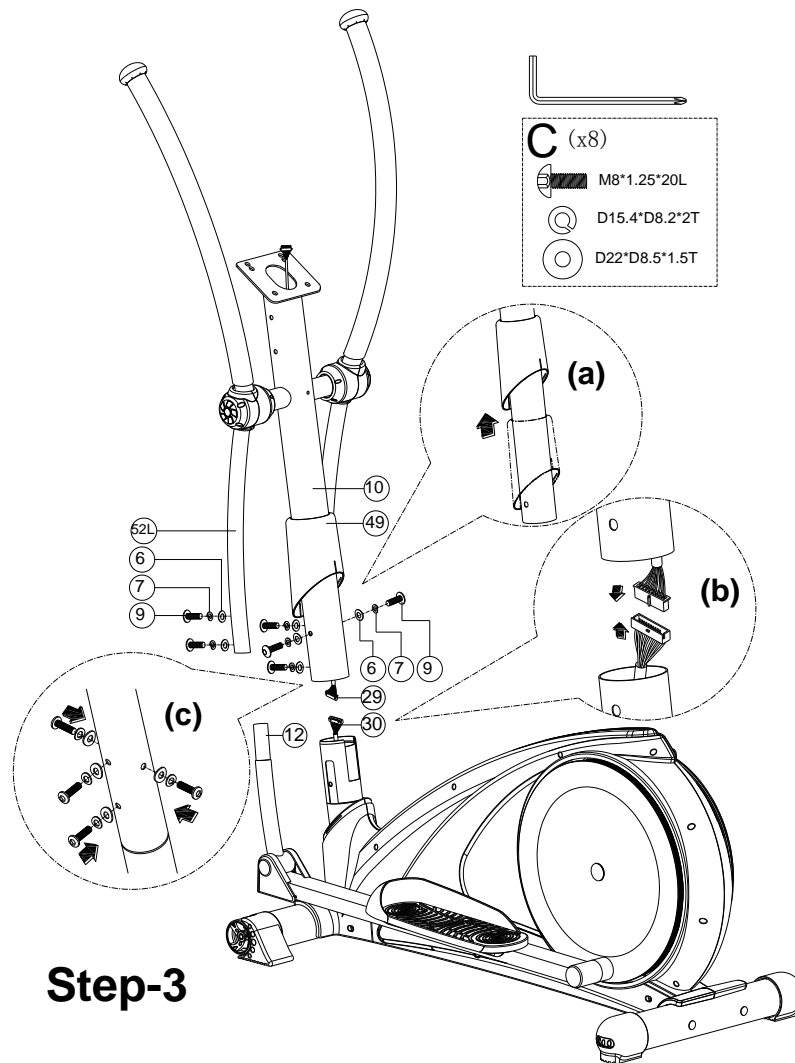


## Step 2



- 1) Mount left and right pedal (21L & 21R) on pedal support tube (11) by using screw (20), flat washer (73) and switch (77).
- 2) There are 3 optional positions.

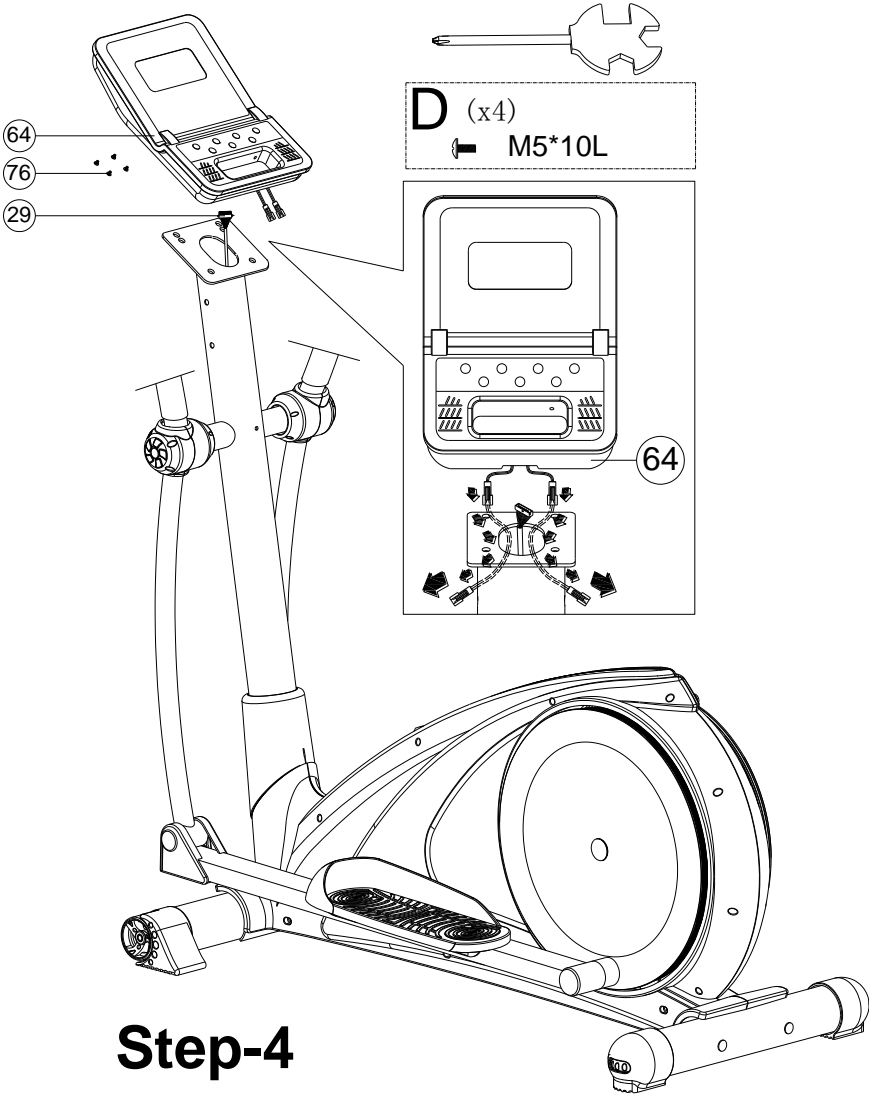
## Step 3



### Step-3

- 1) This step should be done by 2 persons.
- 2) Lift up cover on front pole (49) as in fig. (a), and connect data cable (29 & 30) as fig. (b)
- 3) Mount front pole (10) on mainframe and tighten as fig. (c) by using curved washer (6), spring washer (7) and hexagon bolt(9). Put down cover (49) and tighten well on mainframe.
- 4) Mount left and right hand support bar (52L & 52R) on support tube (12) by using curved washer (6), spring washer (7) and hexagon bolt (9) as in fig.

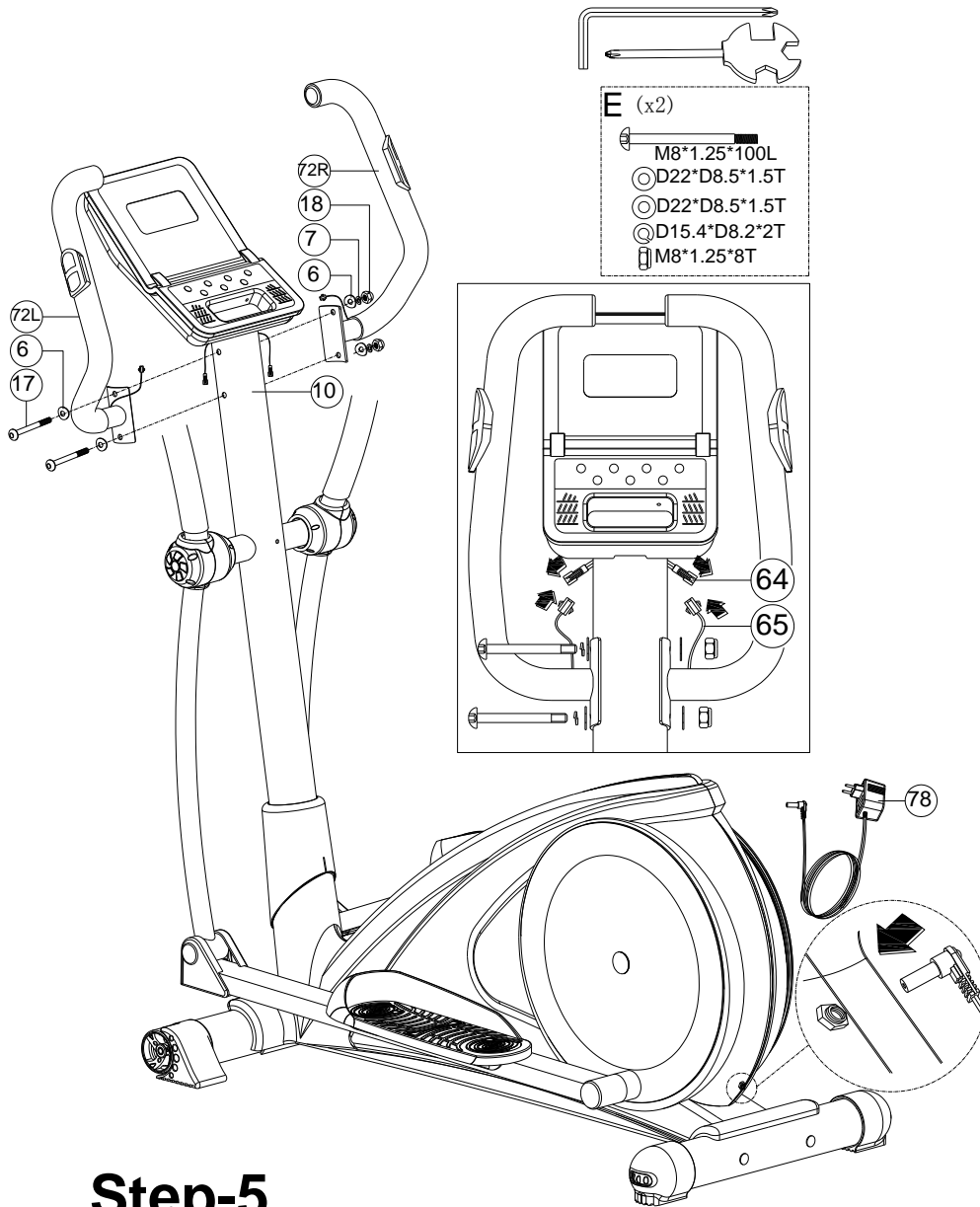
Step 4



**Step-4**

- 1) Conect cable (29) to computer (64), and tighten computer (64) one pole (10) by using screws (76).

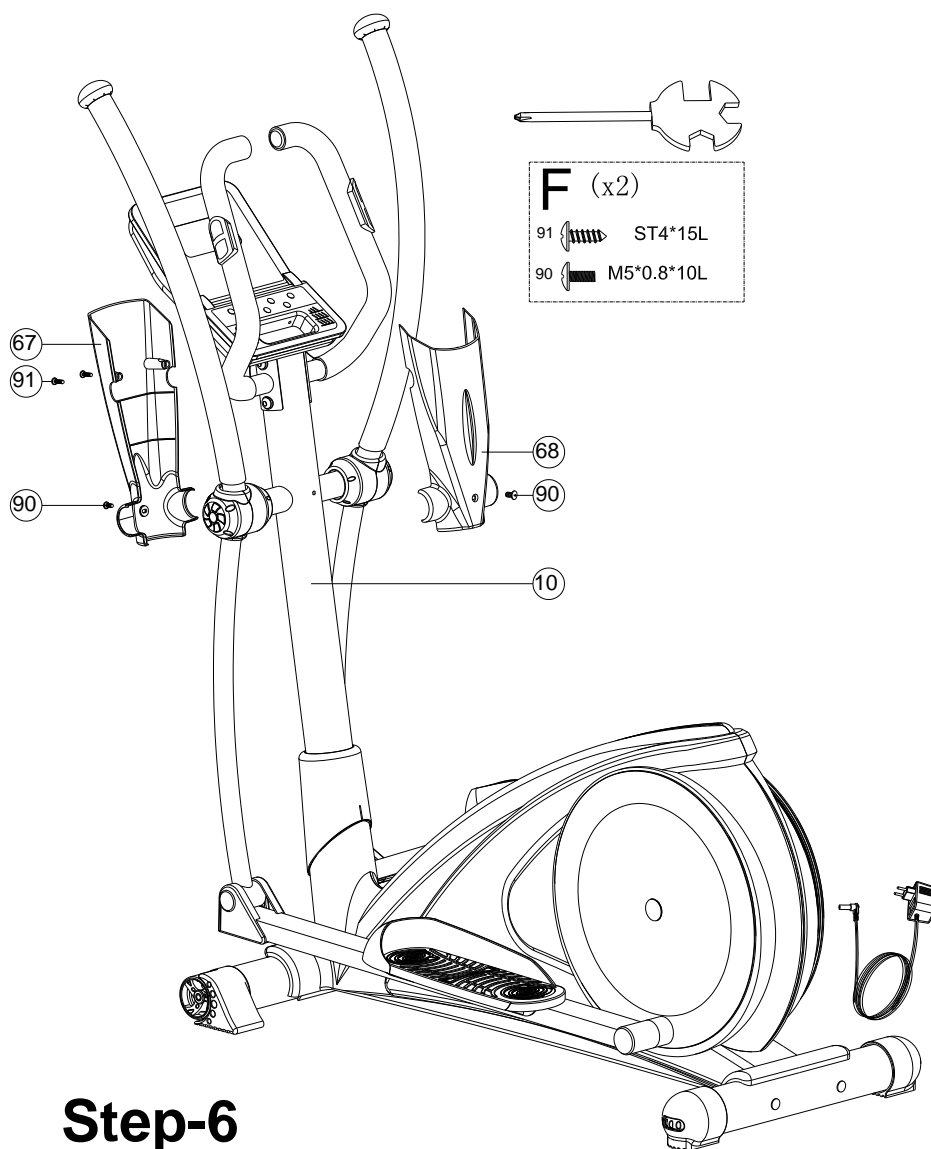
## Step 5



## Step-5

- 1) Mount left and right handle (72L & 72R) on pole (10) by using hexagon bolt(17), curved masher (6), spring washer (7) and nut (18).
- 2) Connect sensore (65) to computer (64)
- 3) Connect adapter (76) power outlet.

## Step 6



- 1) Mount front (68) and back computer cover (67) on pole (10)  
By using screw (90 & 91).

## VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av trimapparatet 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 trimapparatet på et flatt og jevnt underlag.

Trimapparatet må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet 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 apparatet.

Apparatet 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 apparatet før det er i tilfredsstillende stand igjen.

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 120 kg.

Apparatet 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.

## BRUKSANVISNING

### KNAPPEFUNKSJONER :

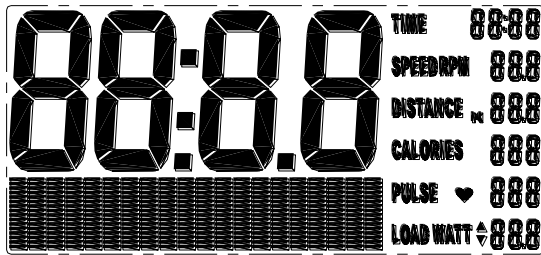
UP	For å øke funksjonsverdien.
DOWN	For å redusere funksjonsverdien.
MODE	For å bekrefte innstilt verdi.
RESET	For å fjerne innstilt verdi og gå tilbake til treningsvalg i hovedmenyen.
START/STOP	For å starte eller avslutte trening
RECOVERY	For å teste pulsens rekonvalensstatus.
TOTAL RESET	For å slå på datamaskinen igjen

### DISPLAYFUNKSJONER:

TIME	Telle oppover – Uten forhåndsinnstilt måltid. Datamaskinen teller opp fra 00:00, med 1 sekunders trinn. Telle nedover – Med forhåndsinnstilt måltid. Datamaskinen teller ned til 00:00 og påminner brukeren ved lange pipelyder i 8 sekunder i STOP-modus.
SPEED	Viser aktuell treningshastighet fra 0,0 til maksimalt 99,9 km eller miles.
RPM	Viser antall rotasjoner per minutt.
DISTANCE	Telle oppover – Uten forhåndsinnstilt måldistanse. Datamaskinen teller opp fra 0,00, med 1 kilometers trinn. Telle nedover – Med forhåndsinnstilt måldistanse. Datamaskinen teller ned til 0,00 og påminner brukeren ved lange pipelyder i 8 sekunder i STOP-modus.
CALORIES	Telle oppover – Uten forhåndsinnstilt målkalorier. Calories teller opp fra 0 til maksimum 990 med 1 cal trinn. Telle nedover – Med forhåndsinnstilt målkalorier. Datamaskinen teller ned til 0 og påminner brukeren ved lange pipelyder i 8 sekunder i STOP-modus.
PULSE	Datamaskinen viser pulssymbolet når den mottar pulssignal fra håndgrepssensoren.
WATT	Viser aktuelle watt-tall for treningen.
RECOVERY	Etter treningen trykker du på "RECOVERY"-knappen: Datamaskinen begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00, og tar en måling av pulsens rekonvalensstatus. Når du når 00:00, viser datamaskinen resultatet ved å vise F1, F2 --- til F6. (F1 angir best pulsprestasjon, og F6 er den laveste) Hvis du trykker RECOVERY-knappen igjen, går du tilbake til treningsvalg i hovedmenyen.

## **BRUKSANVISNING:**

1. Når du slår på, viser LCD segmentet i 2 sekunder med lang pipelyd. (tegning 1), og viser hjuldiameter (tegning 2).

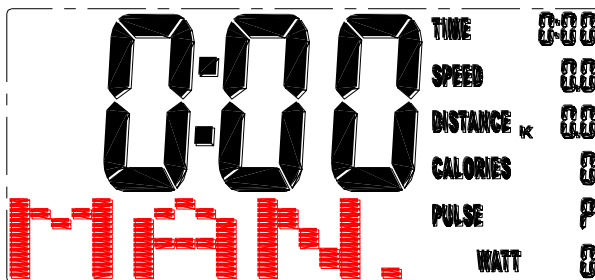


tegning 1



tegning 2

2. Forhåndsinnstill brukerdata fra bruker 1 til bruker 4 (SEX, WEIGHT, HEIGHT og AGE). Skjerm går i ventemodus.



tegning 3

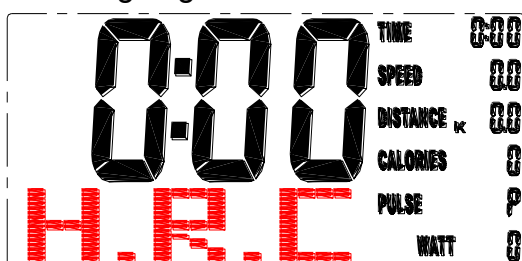
3. Manual blinker i ventemodus, (tegning 3) , du kan trykke UP og DOWN for å velge treningsmodus MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT (tegning 4-7) og trykke MODE for bekreftelse. Skjermen går i MANUAL modus for trening uten valg.



tegning 4



tegning 5



tegning 6



tegning 7

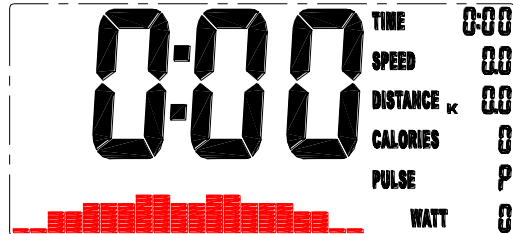


4. Trening i PROGRAM-modus:

4-1 I PROGRAM-modus kan du trykke UP/DOWN-knappen for å velge program P01,P02,P03..-P12, det valgte programmet blir vist på skjermen i 2 sekunder, deretter vises programprofilen tilsvarende. (tegning 8-9).



tegning 8



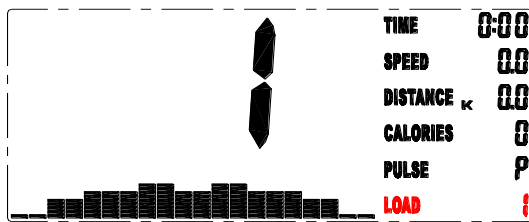
tegning 9

4-2 LOAD 1 (forhåndsinnstilt verdi) blinker etter treningsprogram er valgt, du kan trykke UP/DOWN-knappen for å velge nivå fra 1 til 16 og MODE-knappen for bekreftelse. (tegning 10)

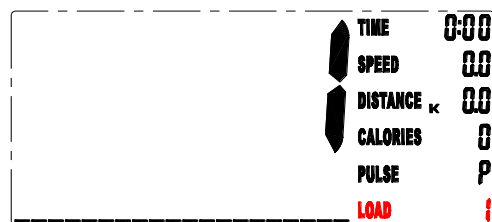
Belastningsnivå kan justeres under trening.

5. Trening i MANUAL modus

5-1 I MANUAL modus kan du trykke på UP/DOWN-knappen for å velge belastningsnivå fra 1 til 16. Forhåndsinnstilt nivå er 1. (tegning 11)



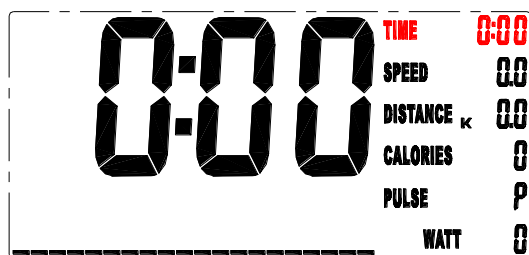
tegning 10



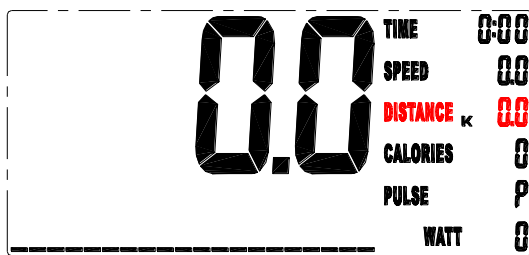
tegning 11

5-2 Etter at belastningsnivå er valgt, kan du forhåndsinnstille funksjonsverdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE ved å trykke på UP/DOWN-knappen og trykke på MODE for bekreftelse. (tegning 12-15)

5-3 Du starter treningen ved å trykke på START-knappen.



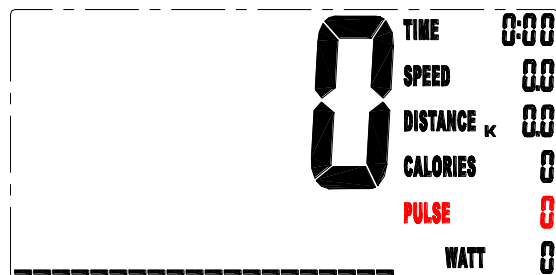
tegning 12



tegning 13



tegning 14



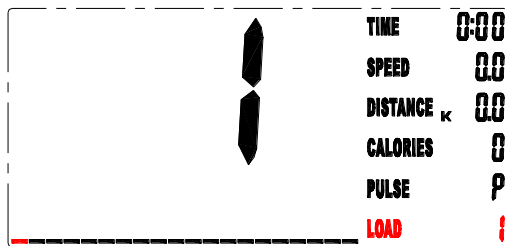
tegning 15

6. Trening i USER PROGRAM :

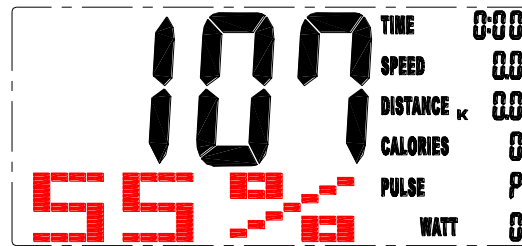
6-1 Etter at USER PROGRAM er valgt, kan du stille inn foretrukket programprofil ved å trykke på UP-, DOWN- og MODE-knappen for hver blinkende kolonne. Det er 20 segmenter for innstilling. Hvis du ønsker å avslutte under innstillingen, kan du holde inne MODE-knappen i 2 sekunder. Den tidligere innstillingsprofilen blir lagret for uferdige segmenter.

7. Trening i H.R.C.-modus :

Skjermen beregner forhåndsinnstilt pulsverdi automatisk i henhold til aldersinnstillingen. Skjermen viser pulsprosent 55 %, 75 %, 90 % og TARGET. Du kan velge pulsprosent med UP/DOWN/MODE-knappen for trening. (tegning 17)



tegning 16



tegning 17

8. Trening i WATT-modus:

Den forhåndsinnstilte wattverdien 120 blinker på skjermen i WATT-modus. Velg UP/DOWN/MODE for å stille inn målverdi fra 10 til 350. Du starter treningen ved å trykke på START-knappen.

Merknad:

1. Hvis du slutter å trene eller skjermen ikke mottar signal på 4 minutter, slår den seg av og går i strømsparingsmodus.
2. Hvis datamaskinen ikke fungerer ordentlig, trekker du ut kablen og setter den inn igjen.
3. MP3-kompatibel. Brukeren kan koble til MP3-spiller i MP3-utgangen.

## RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

N

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.

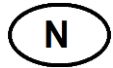
For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

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](http://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](http://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 120 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.

## ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

### KNAPPFUNKTIONER:

UP (upp)	Ökar funktionsvärdet.
DOWN (ner)	Minskar funktionsvärdet.
MODE (läge)	Bekräftar inställningsvärdet.
RESET (återställ)	Rensar inställningsvärdet och återgår till huvudmenyn för träningsval
START/STOP	För start eller stopp av träning
RECOVERY (återhämtning)	Testar pulsåterhämtningsstatus.
TOTAL RESET (total återställning)	Sätter på datorn igen

### DISPLAYFUNKTIONER:

<b>TIME (tid)</b>	Uppräkning – Utan en förinställd måltid, räknar datorn upp från 00:00, i steg om 1 sekund. Nedräkning – Med en förinställd måltid, räknar datorn ner till 00:00 och avger en lång signal i 8 sekunder i läget STOP (stopp).
SPEED (hastighet)	Visar aktuell träningshastighet från 0.0 till max. 99.9 km eller mil.
RPM (varv/min)	Visar aktuell träningsrotation per minut.
DISTANCE (sträcka)	Uppräkning – Utan en förinställd målsträcka, räknar datorn upp från 0:00, i steg om 0,1 km. Nedräkning – Med en förinställd målsträcka, räknar datorn ner till 0:00 och avger en lång signal i 8 sekunder i läget STOP (stopp).
CALORIES (kalorier)	Uppräkning – Utan förinställda målkalorier, räknar datorn upp från 0 till max. 990 i steg om 1 kal. Nedräkning – Med förinställda målkalorier, räknar datorn ner till 0 och avger en lång signal i 8 sekunder i läget STOP (stopp).
PULSE (puls)	Datorn visar ditt pulsvärde när den erhåller hjärtfrekvenssignalen från handtagssensorn.
WATT (W)	Visar aktuella wattvärden för träningen.
RECOVERY (återhämtning)	Efter träningspasset, Tryck på "RECOVERY": Datorn börjar räkna ner från 00:60 till 00:00, och känner av din pulsåterhämtningsstatus. Vid 00:00 visar datorn resultatet som F1, F2 --- till F6. (F1 indikerar den bästa pulsen, och F6 den sämsta.) Tryck en gång till på RECOVERY för att återgå till huvudmenyn för träningsval.

## ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER:

1. Ström på, LCD-displayen visar segment i 2 sekunder med långa signaler (bild 1), och visar hjuldiameter (bild 2).

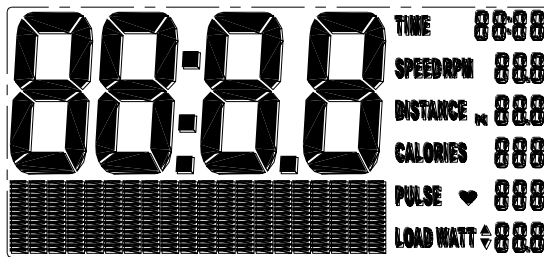


Bild 1



Bild 2

2. Förinställ användardata från User 1 (användare 1) till User 4 (SEX (kön), WEIGHT (vikt), HEIGHT (höjd) och ålder). Skärmen försätts i standby-läge.



Bild 3

3. Manual (manuell) blinkar i viloläget (bild 3). Du kan trycka på UP och DOWN för att välja träningsläge bland MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM (användarprogram) / H.R.C. (puls) / WATT (bild 4~7). Tryck på MODE som bekräftelse. Displayen öppnar MANUELLT läge för träning utan val.



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

#### 4. Träning i PROGRAM-läge :

4-1 I läget PROGRAM kan du trycka på UP/DOWN för att välja program bland P01, P02, P03...~P12. Det valda programmet visas på displayen i 2 sekunder, och därefter visas motsvarande programprofil (bild 8-9).



Bild 8

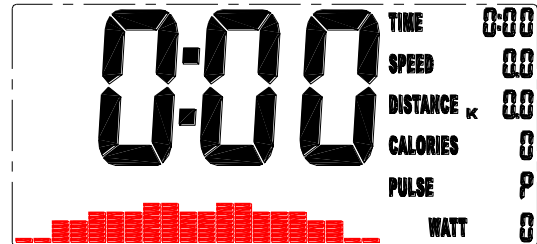


Bild 9

4-2 LOAD 1 (förinställningsvärde för belastning) blinker när du valt träningsprogram. Du måste trycka på UP/DOWN för att välja nivå från 1 till 16. Tryck därefter på MODE för bekräftelse (bild 10).

Belastningsnivån kan justeras under träning.

#### 5. Träning i MANUELLT läge :

5-1 I MANUELLT läge kan du trycka på UP/DOWN för att välja belastningsnivå från 1 till 16. Förinställningsnivån är 1 (bild 11).

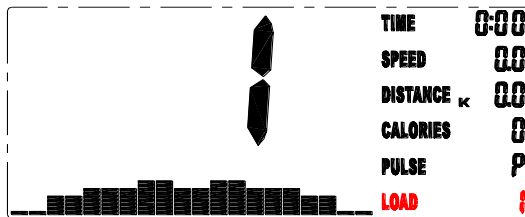


Bild 10

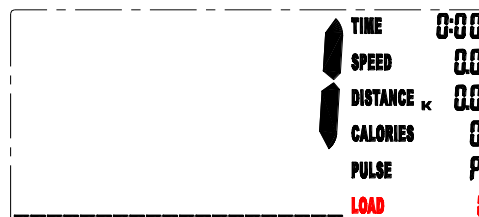


Bild 11

5-2 När du har valt belastningsnivå kan du förinställa funktionsvärden för TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) genom att trycka på UP/DOWN. Tryck därefter på MODE för bekräftelse (bild 12~15).

5-3 Tryck på START för att börja träna.



Bild 12

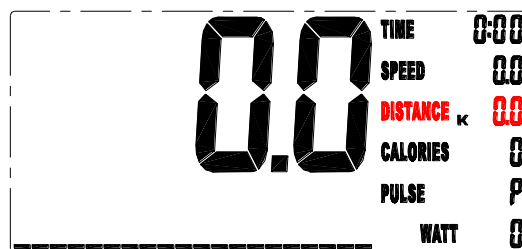


Bild 13

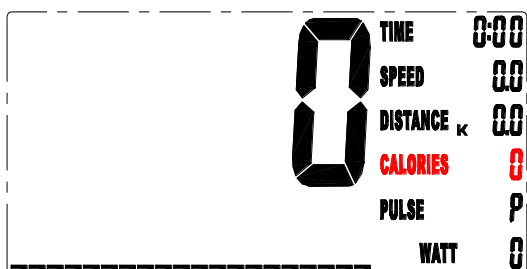


Bild 14

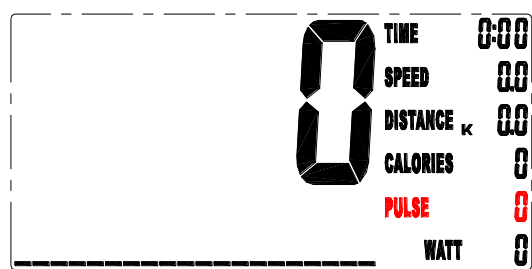


Bild 15



6. Träning med USER PROGRAM (användarprogram):
  - 6-1 När du har valt USER PROGRAM, kan du välja önskad programprofil genom att trycka på UP, DOWN och MODE för varje blinkande kolumn. Det finns 20 segment för inställning. Om du vill avbryta under inställningen, kan du hålla in MODE i 2 sekunder för att avsluta. Föregående inställningsprofil sparas för det oavslutade segmentet.
7. Träning i läget H.R.C. (puls):
 

Displayen beräknar förinställt pulsvärde automatiskt beroende på din åldersinställning. Skärmen visar pulsen i procent - 55%, 75%, 90% och TARGET (mål). Du kan välja pulsvärde med UP/DOWN/MODE under träning (bild 17).

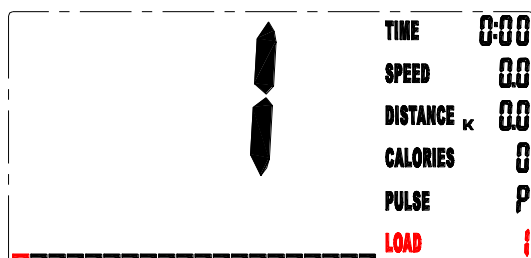


Bild 16

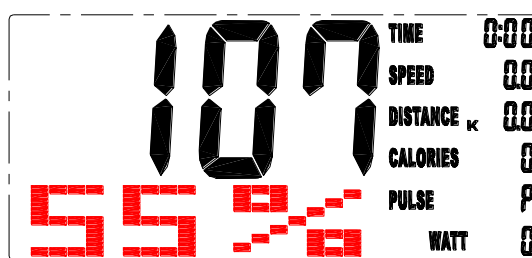


Bild 17

8. Träning i WATT-läge :
 

Det förinställda watt-värdet 120 blinkar på displayen i WATT-inställningsläget. Välj UP/DOWN/MODE för att ställa in ett målvärde mellan 10 och 350. Tryck på START för att börja träna.

**OBS!**

1. Utan aktiv träning eller utan en signal på över 4 minuter, stängs displayen av och försätts i strömsparläge.
2. Om datorn inte fungerar korrekt, koppla från adaptorn och anslut den därefter igen.
3. MP3-kompatibel. Du kan ansluta en MP3-spelare till MP3-uttaget.

## REKLAMATIONSVILLKOR

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](http://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 125 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.

## User manual

### Buttons :

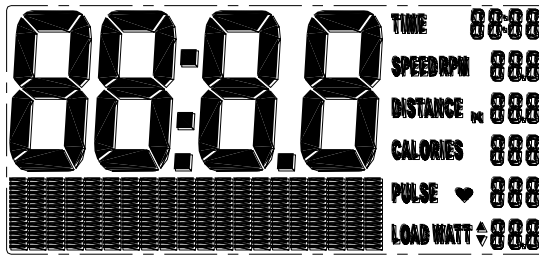
UP	Increase function value
DOWN	Reduce function value.
MODE	Confirm value.
RESET	Reset value and return to menu.
START/STOP	Start or stop exercise.
RECOVERY	Check recovery with pulse.
TOTAL RESET	Turn computer back on.

### DISPLAYFUNKSJONER:

TIME	Count upward - Without preset target time. The computer counts up from 00:00, with 1 second step. Count down - With preset target time. The computer counts down to 00:00 and reminds the user of long beeps for 8 seconds in STOP mode.
SPEED	Shows current training speed from 0.0 to a maximum of 99.9 km or miles.
RPM	Shows the number of rotations per minute.
DISTANCE	Count upward - Without target distance. The computer counts from 0.00, with 1 km stages. Count down - With preset target distance. The computer counts down to 0.00 and reminds the user of long beeps for 8 seconds in STOP mode.
CALORIES	Count upward - Without target calories. Calories count from 0 to maximum 990 with 1 cal stages. Count down - With target calories. The computer counts down to 0 and reminds the user of long beeps for 8 seconds in STOP mode.
PULSE	The computer shows the pulse when it receives pulse signal from the hand sensor.
WATT	Displays the current watt produced.
RECOVERY	After training, press the "RECOVERY" button: The computer begins counting from 00:60 to 00:00, and measures a pulse status. When you reach 00:00, the computer shows the result by displaying F1, F2 --- to F6. (F1 indicates best pulse performance, and F6 is the lowest) If you press the RECOVERY button again, return to exercise options in the main menu.

**User manual:**

1. When you turn on, the LCD is shown for 2 seconds with bip noise. (drawing 1), and show diameter of flywheel (drawing 2).

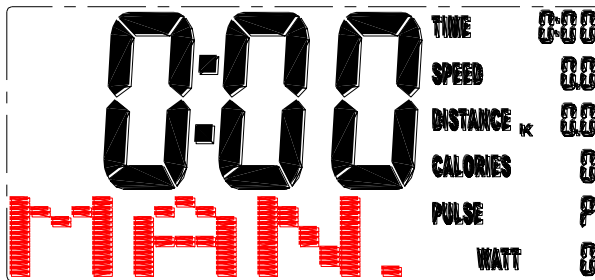


drawing 1



drawing 2

2. Preset user data from user 1 until 4 (SEX, WEIGHT, HEIGHT and AGE). Screen goes to standby .



drawing 3

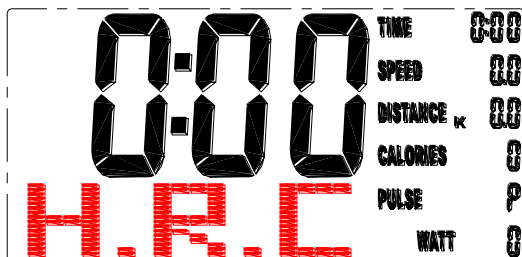
3. Manual blink during standby, (drawing 3) you can press UP and DOWN to choose training method MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT (drawing 4-7) and press MODE to confirm. Screen chooses MANUAL mode for training without user selecting any program.



drawing 4



drawing 5



drawing 6



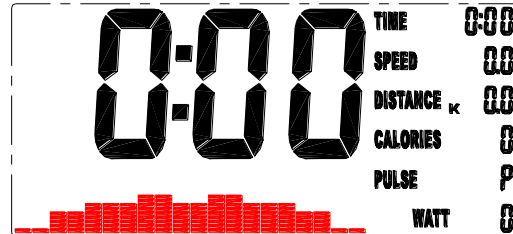
drawing 7

4. Training in PROGRAM-mode:

4-1 in PROGRAM-mode, press UP/DOWN-button to select between program P01,P02,P03..-P12, chosen program will be shown in screen for 2 seconds, then program profile. (drawing 8-9).



drawing 8



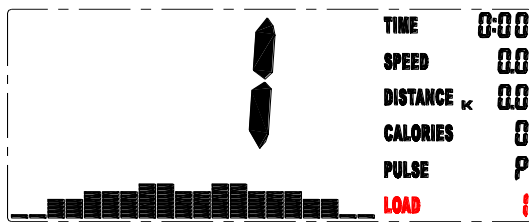
drawing 9

4-2 LOAD 1 (preset value) flashes after exercise program is selected, you can press the UP / DOWN button to select level from 1 to 16 and the MODE button for confirmation. (drawing 10)

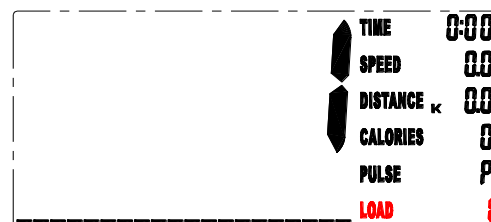
Resistance level can be adjusted during training.

5. Training in MANUAL mode

5-1 in MANUAL mode, press UP/DOWN-button to choose level of resistance from 1 until 16. Pre set level is 1. (drawing 11)



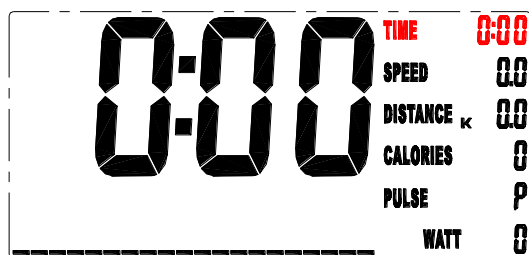
drawing 10



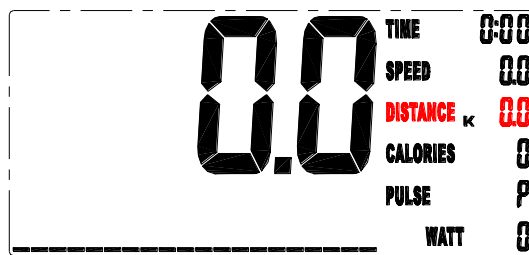
drawing 11

5-2 After level of resistance is chosen, you can set values for TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE using UP/DOWN-button and use MODE to confirm. (drawing 12-15)

5-3 Start workout by pressing START-button.



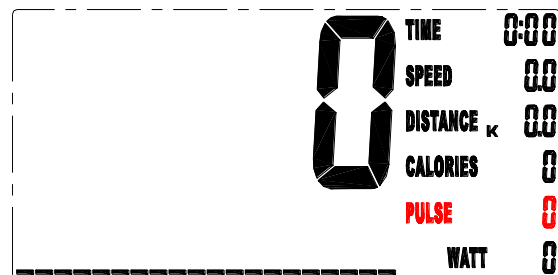
drawing 12



drawing 13



drawing 14



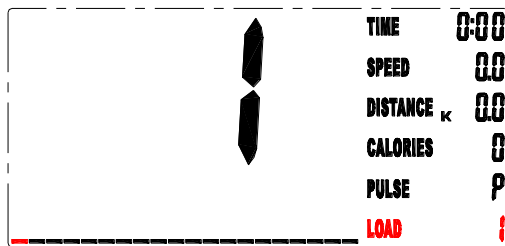
drawing 15

6. Training in USER PROGRAM :

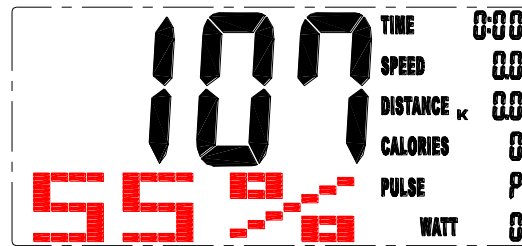
6-1 After USER PROGRAM is chosen, can you set preferred program by pressing UP-, DOWN- and MODE-button for each column. There are 20 segments to preset. If you want to exit under the presetting, hold the MODE button for 2 seconds. The previous profile setting is stored for unfinished programs.

7. Training in H.R.C.-mode :

The computer automatically calculates pulse value according to the age setting. The screen shows pulse percentages 55%, 75%, 90% and TARGET. You can select pulse percentage with the OPP / DOWN / MODE button for set exercise. (Drawing 17)



drawing 16



drawing 17

8. Training in WATT-mode:

The preset watt value 120 flashes on the screen in WATT mode. Select UP / DOWN / MODE to set the target value from 10 to 350. You start the exercise by pressing the START button.

Note:

1. If you stop exercising or the screen does not receive a signal in 4 minutes, it turns off and goes into power save mode.
2. If the computer is not working properly, unplug the cable and reinsert it.
3. MP3 compatible. The user can connect MP3 player to MP3 output.



## 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.mylناسport.no](http://www.mylناسport.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 120 kg.

Kuntopyörää ei saa käyttää lääketieteellisen tai fysikaalisen hoidon yhteydessä, jollei 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.

# KÄYTTÖOHJE

## NÄPPÄINTOIMINNOT:

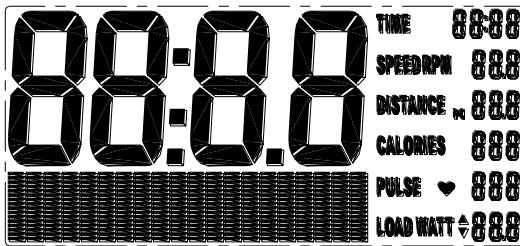
UP (ylös)	Nostaa toiminnon arvoa.
DOWN (alas)	Laskee toiminnon arvoa.
MODE (tila)	Asetetun arvon vahvistaminen.
RESET (nollaus)	Tyhjentää asetusarvon ja palaa päävalikon harjoitusvalintaan.
START/STOP (käynnistys/seis)	Harjoittelun aloittaminen tai lopettaminen
RECOVERY (nollaus)	Testaa sykkeen palautumistilan.
TOTAL RESET (täysi nollaus)	Kytkee tietokoneen päälle uudelleen

## NÄYTTÖTOIMINNOT:

<b>TIME (aika)</b>	Laskeminen ylöspäin – ennalta asetettuun tavoiteaikaan. Tietokone laskee ylöspäin alkaen ajasta 00:00, 1 sekunnin askelin. Laskeminen alaspäin – ennalta asetettuun tavoiteaikaan. Tietokone laskee alas tavoiteaikaan 00:00 ja muistuttaa käyttäjää pitkillä äänimerkeillä 8 sekunnin ajan STOP-tilassa.
SPEED (nopeus)	Näyttää todellisen harjoittelunopeuden välillä 0,0 km/mailia – 99,9 km/mailia
RPM (kierrosta minuutissa)	Näyttää kierrosten lukumäärän minuutissa
DISTANCE (etäisyys)	Laskeminen ylöspäin – ennalta asetettuun tavoitematkaan. Tietokone laskee ylöspäin alkaen 0,00 km, 1 kilometrin välein. Laskeminen alaspäin – ennalta asetettuun tavoitematkaan. Tietokone laskee alas 0,00 saakka ja muistuttaa käyttäjää pitkillä äänimerkeillä 8 sekunnin ajan STOP-tilassa.
CALORIES (kalorit)	Laskeminen ylöspäin – ennalta asetettuun tavoitekalorimäärään. Kaloreita lasketaan välillä 0 – 990, 1 kilokalorin askelin. Laskeminen alaspäin – ennalta asetettuun tavoitekalorimäärään. Tietokone laskee alas 0 saakka ja muistuttaa käyttäjää pitkillä äänimerkeillä 8 sekunnin ajan STOP-tilassa.
PULSE	Tietokone näyttää sykesymbolin, kun se vastaanottaa sykesignaalin kädensijan antureista.
WATT (wattia)	Näyttää harjoittelun todellisen wattiluvun.
RECOVERY (palautuminen)	Paina harjoittelun jälkeen "RECOVERY"-näppäintä: Tietokone alkaa laskemaan alas aikaa 00:60 – 00:00, ja mittaa palautumistilan sykkelukeman. Kun aika saavutetaan 00:00, näyttää tuloksen arvoina F1, F2 – F6. (F1 on paras palautumissyke ja F6 on huonoin) Kun painat uudelleen RECOVERY-näppäintä, palaat päävalikon harjoitusvalintaan.

## KÄYTTÖOHJE:

1. Virta kytketään päälle, LCD-näyttö näkyy 2 sekunnin ajan äänimerkkien kanssa (kuva 1) ja näyttää pyörän halkaisijan (kuva 2).



kuva 1



kuva 2

2. Ennakoon asetetut käyttäjätiedot User 1 (käyttäjä 1) – User 4 (SEX (sukupuoli), WEIGHT (paino), HEIGHT (pituus) ja ikä). Näyttö siirtyy valmiustilaan.



kuva 3

3. Manual (manuaalinen) vilkkuu lepotilassa (kuva 3). Voit painaa UP- ja DOWN-näppäimiä ja valita harjoittelutilan vaihtoehdoista MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM (käyttäjäohjelma) / H.R.C. (syke) / WATT (kuva 4~7). Vahvasta painamalla MODE-näppäintä. Näyttö avautuu MANUAL-tilassa harjoitteluun ilman valintaa.



kuva 4



kuva 5



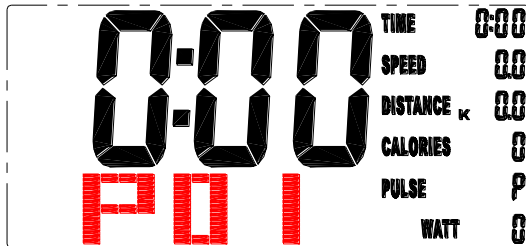
kuva 6



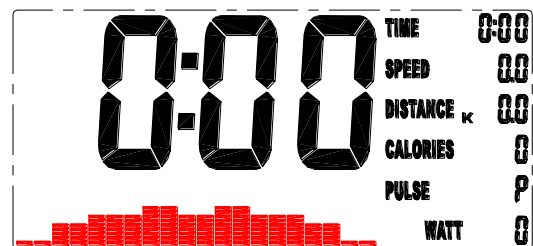
kuva 7

4. Harjoittelu PROGRAM-tilassa:

4-1 PROGRAM-tilassa voit painaa UP/DOWN-näppäimiä ja valita ohjelma ohjelmista P01, P02, P03...P12. Valittu ohjelma näkyy näytössä 2 sekunnin ajan, ja sen jälkeen näytetään vastaava ohjelmaprofiili. kuva 8–9).



kuva 8



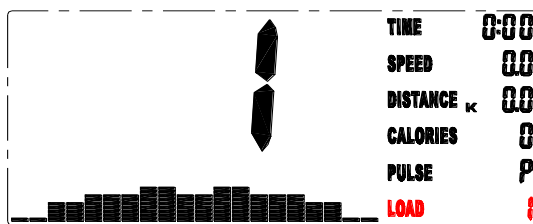
kuva 9

4-2 LOAD 1 (vastuksen asetusarvo) vilkkuu, kun valitset harjoitteluohjelman. Paina UP/DOWN-näppäimiä ja valitse 1 – 16. Vahvista painamalla sen jälkeen MODE-näppäintä. (kuva 10)

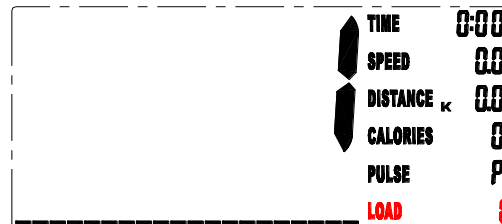
Vastustasoa voi säätää harjoittelun aikana.

5. Harjoittelu MANUAL-tilassa

5-1 Voit MANUAL-tilassa UP/DOWN-näppäimiä painamalla valita vastustason välillä 1 – 16. Esiasetusarvo on 1. (kuva 11)



kuva 10



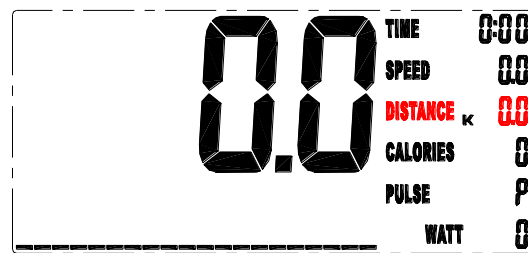
kuva 11

5-2 Kun kuormitustaso on valittu, voit etukäteen asettaa arvot toiminnoille TIME, DISTANCE, CALORIES ja PULSE painamalla UP/DOWN-näppäintä ja vahvistamalla painamalla MODE-näppäintä. (kuva 12-15)

5-3 Aloita harjoittelu painamalla START-näppäintä.



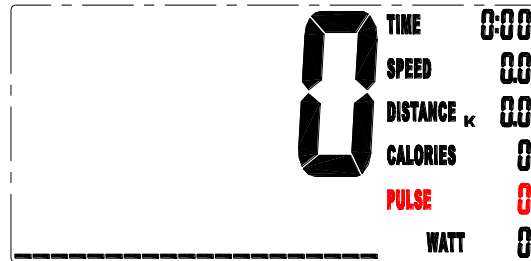
kuva 12



kuva 13



kuva 14



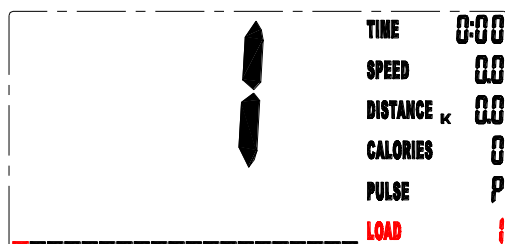
kuva 15

6. Harjoittelu, USER PROGRAM :

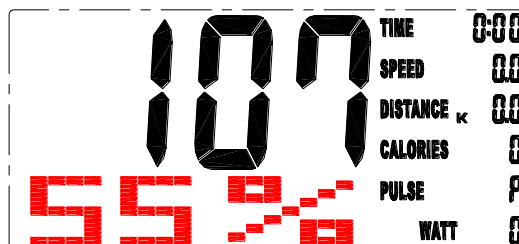
6-1 Kun USER PROGRAM on valittu, voit valita halutun käyttäjäprofiilin painamalla UP-, DOWN- ja MODE-näppäimiä vilkkuvissa sarakkeissa. Asetettavana on 20 segmenttiä. Jos haluat keskeyttää asetusten teon, voit painaa MODE-näppäintä 2 sekunnin ajan. Aiempi asetusprofiili tallennetaan keskeneräisiin profiileihin.

7. Harjoittelu H.R.C.-tilassa :

Näyttö laskee ennalta asetetun sykearvon automaattisesti ikäasetuksen mukaan. Näytössä näkyvät sykeprosentit 55 %, 75 %, 90 % ja TARGET. Voit valita harjoittelun sykeprosentin UP/DOWN/MODE-näppäimillä. (kuva 17)



kuva 16



kuva 17

8. Harjoittelu WATT-tilassa:

Esiasetettu wattiarvo 120 vilkkuu näytössä WATT-tilassa. Valitse UP/DOWN/MODE ja aseta tavoitearvo välillä 10 – 350. Aloita harjoittelu painamalla START-näppäintä.

Huomaa:

1. Jos lopetat harjoittelun tai näyttö ei saa signaalia 4 minuuttiin, se sammuu ja siirtyy virransäätötilaan.
2. Jos tietokone ei toimi oikein, irrota kaapeli ja liitä se takaisin.
3. MP3-yhteensopiva. Käyttäjä voi liittää MP3-soittimen MP3-liitäntään.



## VALITUSOHJEET

Valitusehdot koskevat kotikuntoilussa käytettyjä tuotteita. Yritysmarkkinoille on oma jakso puoliammattilaisvälineiden takuuehdoista.

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

**Kulutuset osilla** 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 takuuajasta/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](http://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 120 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.

## BEDIENUNG DES COMPUTERS



### TASTENFUNKTIONEN:

UP	Vergrößert den Funktionswert.
DOWN	Verkleinert den Funktionswert.
MODE	Bestätigt den eingestellten Wert.
RESET	Entfernt einen eingestellten Wert und wechselt zurück in die Trainingsauswahl im Hauptmenü.
START/STOP	Startet oder beendet das Training
RECOVERY	Testet den Erholungsstatus des Pulses.
TOTAL RESET	Startet den Computer neu.

### DISPLAY-FUNKTIONEN

TIME	Aufwärts zählen – ohne voreingestellte Zielzeit. Der Computer zählt beginnend bei 00:00 in 1-Sekunden-Schritten aufwärts. Abwärts zählen – mit voreingestellter Zielzeit. Der Computer zählt abwärts bis 00:00, wechselt in den Modus "STOP" und benachrichtigt den Nutzer durch ein acht Sekunden langes Tonsignal.
SPEED	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit von 0,0 bis maximal 99,9 Kilometer oder Meilen.
RPM	Zeigt die Anzahl Umdrehungen pro Minute.
DISTANCE	Aufwärts zählen – ohne voreingestellte Zielentfernung. Der Computer zählt beginnend bei 0,00 in 1-Kilometer-Schritten aufwärts. Abwärts zählen – mit voreingestellter Zielentfernung. Der Computer zählt abwärts bis 0.00, wechselt in den Modus "STOP" und benachrichtigt den Nutzer durch ein acht Sekunden langes Tonsignal..
CALORIES	Aufwärts zählen – ohne voreingestellten Zielkalorien. Die Kalorien werden aufwärts von 0 bis maximal 990 in 1-kcal-Schritten gezählt. Abwärts zählen – mit voreingestellten Zielkalorien. Der Computer zählt abwärts bis 0, wechselt in den Modus "STOP" und benachrichtigt den Nutzer durch ein acht Sekunden langes Tonsignal.
PULSE	Der Computer zeigt das Pulssymbol an, wenn er ein Pulssignal vom Handgriffsensor empfängt.
WATT	Zeigt den aktuellen Watt-Wert für das Training an.
RECOVERY	Drücken Sie nach dem Training auf die Taste "RECOVERY": Der Computer beginnt, von 00:60 abwärts bis 00:00 zu zählen und misst den Pulserholungsstatus. Wenn 00:00 erreicht ist, zeigt der Computer das Ergebnis in Form der Werte F1, F2 --- bis F6. (F1 gibt die beste Pulsleistung an, F6 die schwächste) Wenn Sie die Taste "RECOVERY" erneut drücken, kehren Sie zur Trainingsauswahl im Hauptmenü zurück.

**BEDIENUNGSANLEITUNG:**

1. Beim Einschalten gibt das LCD-Segment zwei Sekunden lang einen Signalton aus (Abbildung 1) und zeigt den Raddurchmesser an (Abbildung 2).

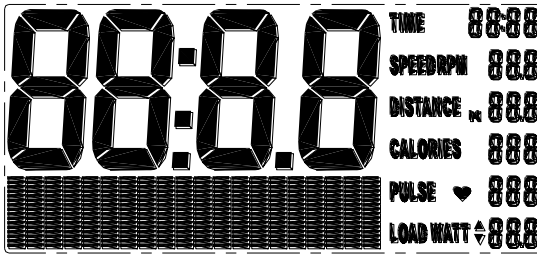


Abbildung 1

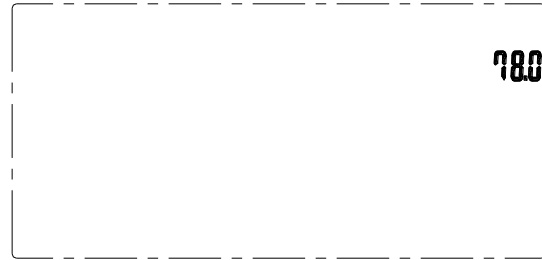


Abbildung 2

2. Voreinstellen der Nutzerdaten von Nutzer 1 bis Nutzer 4 ("SEX", "WEIGHT", "HEIGHT" und "AGE"). Der Bildschirm wechselt in den Wartemodus.



Abbildung 3

3. Im Wartemodus blinkt "Manual" (Abbildung 3). Sie können über die Tasten "UP" und "DOWN" den Trainingsmodus auswählen ("MANUAL"/"PROGRAM"/"USER PROGRAM"/"H.R.C."/ "WATT") (Abbildung 4-7). Bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend mit "MODE". Der Bildschirm wechselt in den Modus "MANUAL" für Training ohne Auswahl.



Abbildung 4



Abbildung 5

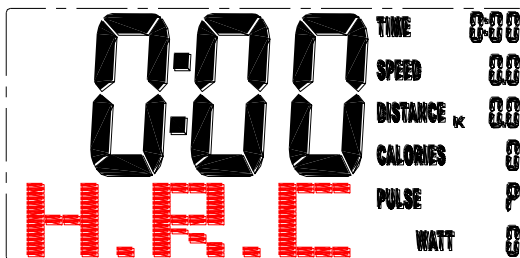


Abbildung 6



Abbildung 7

4. Training im Modus "PROGRAM":

4-1 Im Modus "PROGRAM" können Sie mithilfe der Tasten "UP"/"DOWN" aus den Programmen P01, P02, P03 bis P12 auswählen. Das ausgewählte Programm wird zwei Sekunden lang auf dem Bildschirm angezeigt, anschließend wird das entsprechende Programmprofil dargestellt. (Abbildung 8-9)

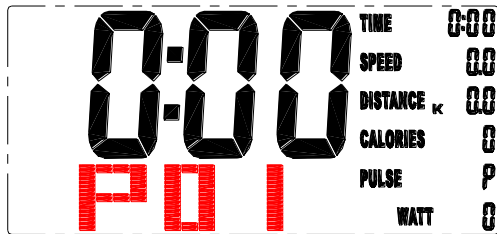


Abbildung 8

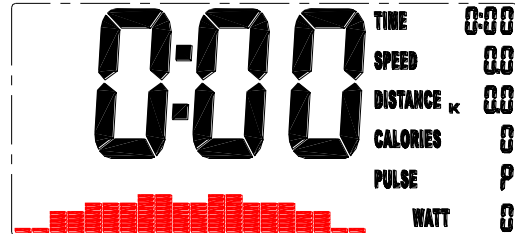


Abbildung 9

4-2 "LOAD 1" (voreingestellter Wert) blinkt nach Auswahl des Trainingsprogramms. Mithilfe der Tasten "UP"/"DOWN" können Sie ein Niveau von 1 bis 16 auswählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend mit der Taste "MODE". (Abbildung 10)

Das Belastungsniveau lässt sich während des Trainings anpassen.

5. Training im Modus "MANUAL"

5-1 Im Modus "MANUAL" können Sie mithilfe der Tasten "UP"/"DOWN" ein Belastungsniveau zwischen 1 und 16 auswählen. Der voreingestellte Wert ist 1. (Abbildung 11)

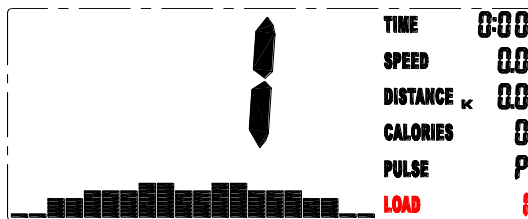


Abbildung 10

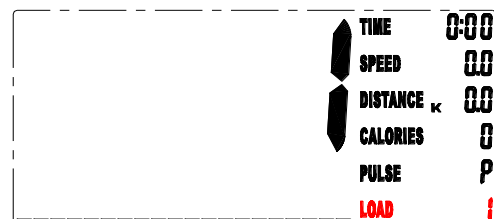


Abbildung 11

5-2 Nach Auswahl des Belastungsniveaus können Sie Voreinstellungen für die Funktionswerte für "TIME", "DISTANCE", "CALORIES" und "PULSE" vornehmen, indem Sie die Tasten "UP"/"DOWN" drücken und Ihre Auswahl anschließend mit der Taste "MODE" bestätigen. (Abbildung 12-15)

5-3 Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie die Taste "START".



Abbildung 12

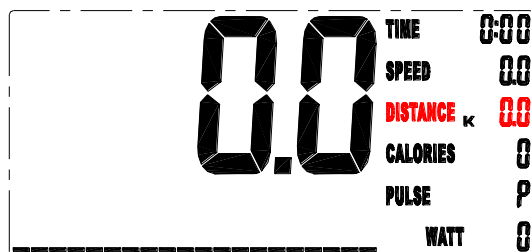


Abbildung 13

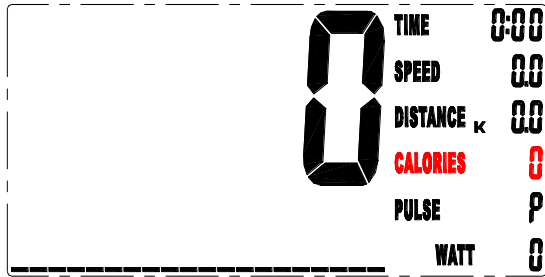


Abbildung 14

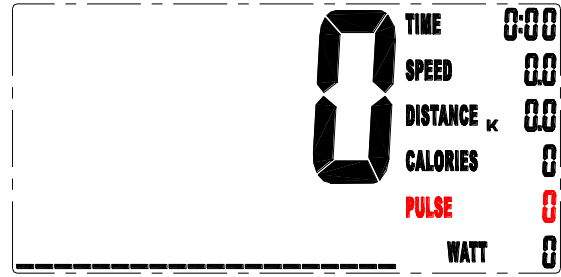


Abbildung 15

6. Training im Modus "USER PROGRAM":

6-1 Nachdem Sie "USER PROGRAM" ausgewählt haben, können Sie ein voreingestelltes Programmprofil erstellen, indem Sie die Tasten "UP"/"DOWN" und "MODE" für jede blinkende Spalte auswählen. Sie können 20 Segmente einstellen. Wenn Sie den Vorgang während des Einstellungsvorgangs beenden möchten, halten Sie die Taste "MODE" zwei Sekunden lang gedrückt. Das bis zu diesem Zeitpunkt erstellte Einstellungsprofil wird für unfertige Segmente gespeichert.

7. Training im Modus "H.R.C.":

Der Bildschirm berechnet den voreingestellten Pulswert automatisch anhand der Alterseinstellung. Der Bildschirm zeigt die Pulsprozentsätze "55 %", "75 %", "90 %" und "TARGET". Mithilfe der Tasten "UP", "DOWN" und "MODE" können Sie einen Pulsprozentsatz für das Training auswählen. (Abbildung 17)

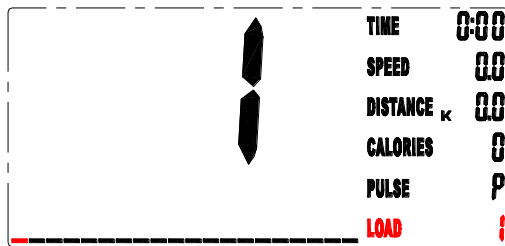


Abbildung 16

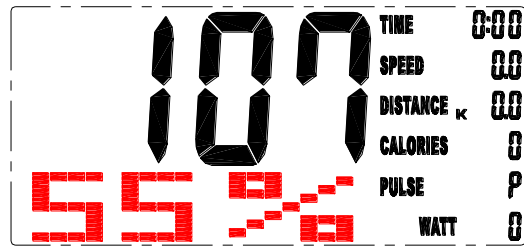


Abbildung 17

8. Training im Modus "WATT":

Der voreingestellte WATT-Wert "120" blinkt auf dem Bildschirm im Modus "WATT". Mithilfe der Tasten "UP", "DOWN" und "MODE" können Sie einen Zielwert von 10 bis 350 einstellen. Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie die Taste "START".

Hinweis:

- 1.: Wenn Sie das Training beenden oder der Bildschirm vier Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet sich das Gerät aus oder wechselt in den Energiesparmodus.
- 2.: Wenn der Computer nicht korrekt funktioniert, ziehen Sie das Netzkabel und starten Sie ihn erneut.
- 3.: MP3-kompatibel. Sie können einen MP3-Spieler an den MP3-Ausgang anschließen.

## 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.mylناسport.com](http://www.mylناسport.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.

