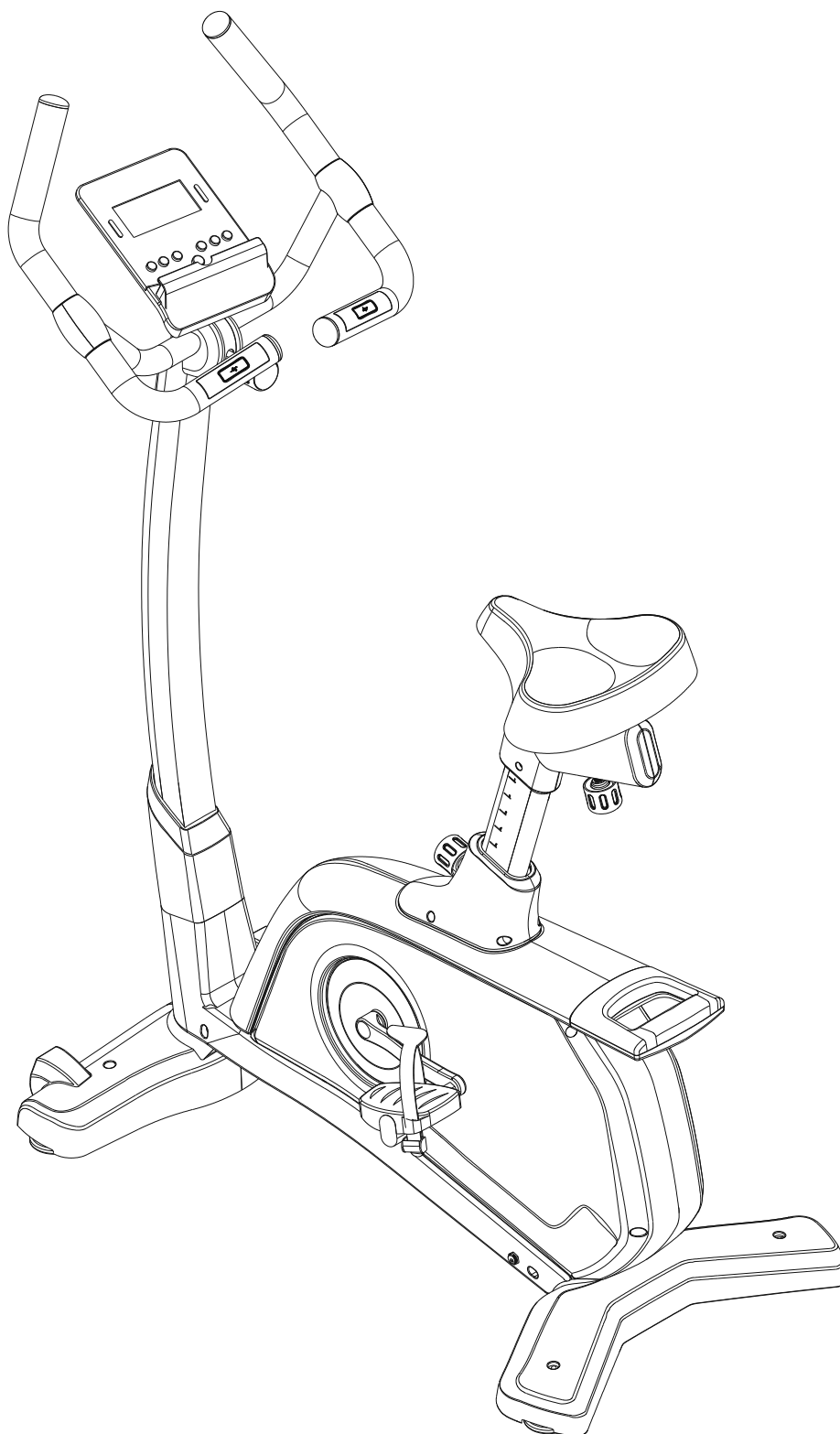




TP 900 bike
SVENSK BRUKSANVISNING

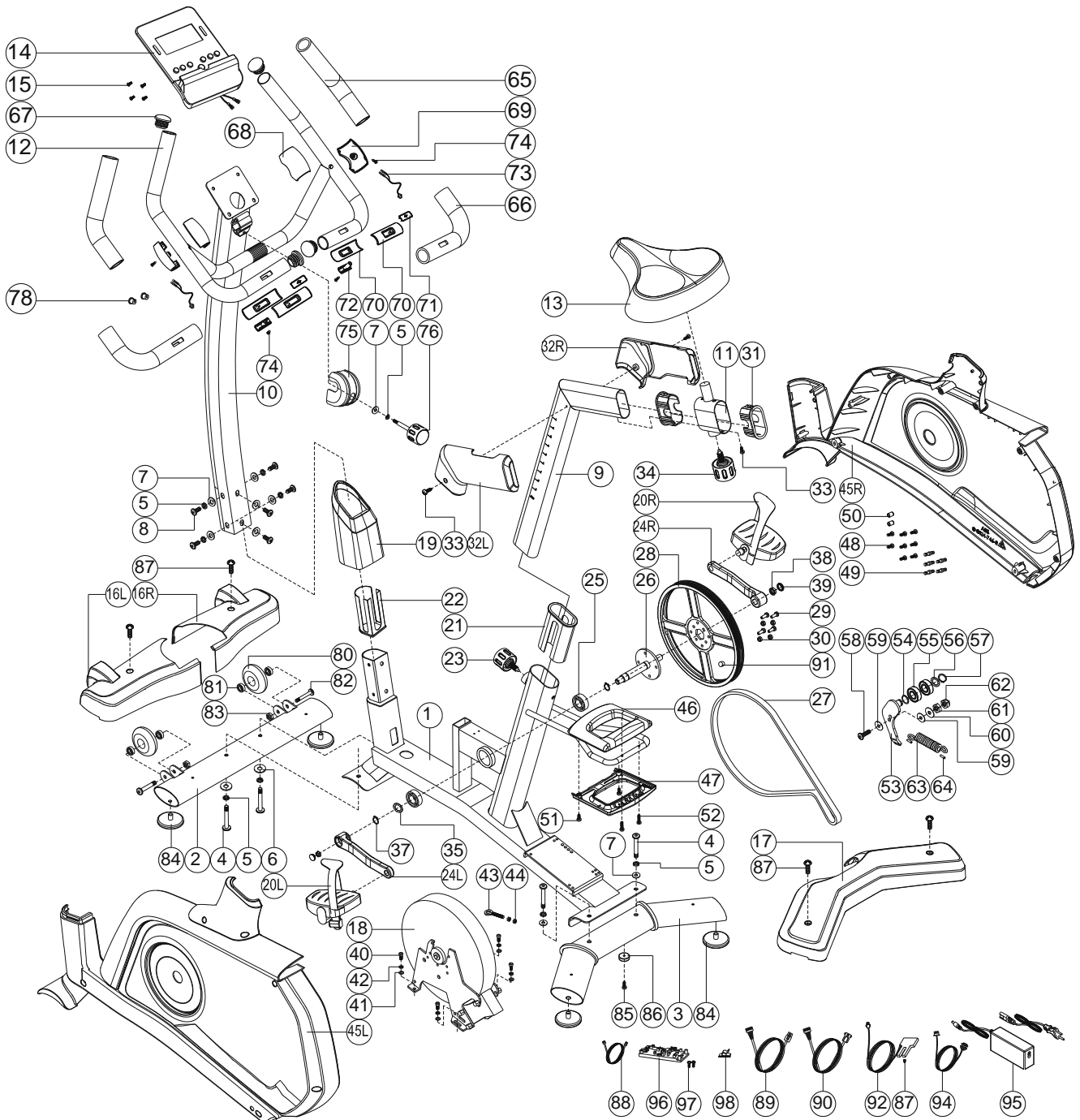


SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

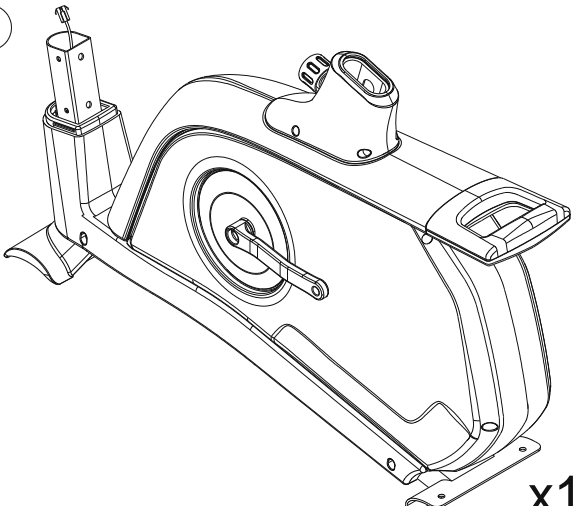
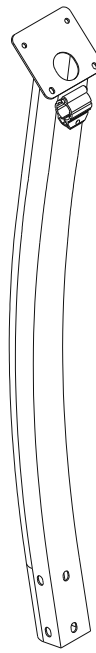
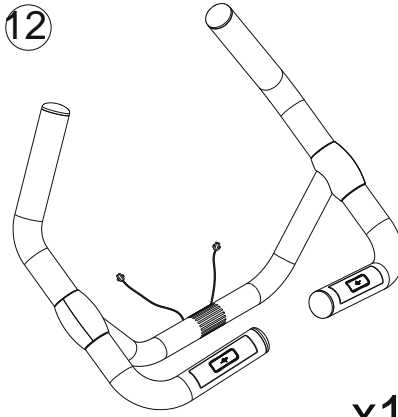
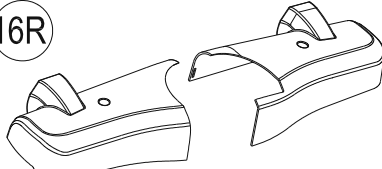
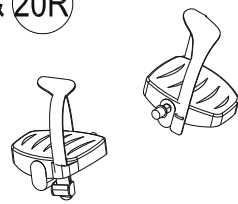
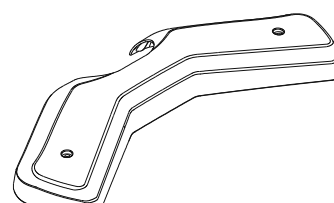
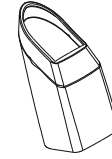
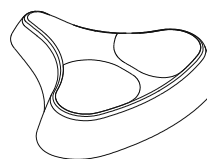
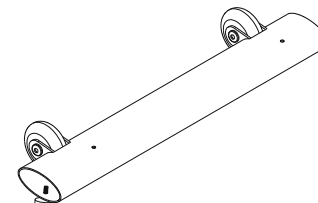
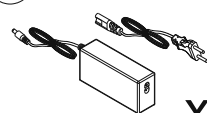
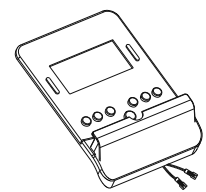
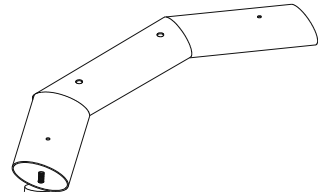
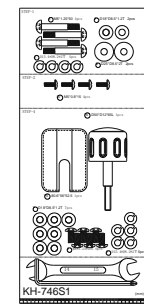
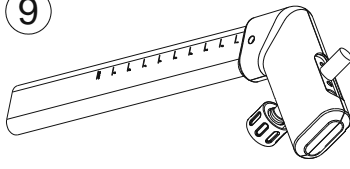
- Kontrollera regelbundet att enheten inte är skadad eller sliten.
- Om du överlåter maskinen till någon annan ägare eller användare ska du se till att personen i fråga känner till innehållet och instruktionerna i den här bruksanvisningen.
- Endast en person åt gången kan använda maskinen.
- Innan du använder maskinen för första gången, och regelbundet därefter, ska du försäkra dig om att alla skruvar, muttrar och andra smådelar ordentligt åtdragna.
- Ta bort alla vassa föremål från utrymmet runt maskinen innan du använder den.
- Använd maskinen endast så länge den fungerar felfritt.
- Trasiga eller utslitna delar måste bytas ut omedelbart. Använd inte maskinen om den är trasig eller om underhåll behöver utföras på den.
- Föräldrar och vårdnadshavare måste hålla ett extra öga på barn som leker i närheten av maskinen.
- Maskinen är ingen leksak. Föräldrar eller vårdnadshavare som låter barn använda maskinen måste se till att de vet hur den ska användas.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt maskinen när den monteras.
- Felaktig träning eller överträning kan motverka sitt syfte.
- Se till att justeringsspakar och andra mekanismer inte är i vägen för användarens rörelser.
- Se till att maskinen monteras och används på ett plant och jämnt underlag.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar på maskinen. Kläderna får inte vara lössittande så att de fastnar i maskinens rörliga delar.
- Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Han eller hon kan hjälpa dig utveckla en hälsoregim, inklusive kosthållning, som passar dig.
- Se till att maskinen förvaras på en torr plats där den inte utsätts för solljus.
- Du rekommenderas att placera maskinen på en matta för att skydda underlaget.
- Avbryt träningen omedelbart om du upplever yrsel, illamående eller annat obehag. Prata med en läkare omedelbart.
- Barn och handikappade får endast använda maskinen under tillsyn.
- Rör inte vid delar som är i rörelse.
- Se till att du inte justerar sadeln eller andra justerbara delar längre än maxpunkten.
- Träna inte direkt efter en måltid.

!

ÖVERSIKTSDIAGRAM



CHECKLISTA

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>⑩</p>  <p>x1</p>	<p>⑫</p>  <p>x1</p>
<p>⑯L & ⑯R</p>  <p>x1</p>	<p>⑫L & ⑫R</p>  <p>x1</p>	
<p>⑰</p>  <p>x1</p>	<p>⑲</p>  <p>x1</p>	<p>⑬</p>  <p>x1</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>⑨5</p>  <p>x1</p>	<p>⑭</p>  <p>x1</p>
<p>③</p>  <p>x1</p>	 <p>x1</p>	<p>⑨</p>  <p>x1</p>

LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

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

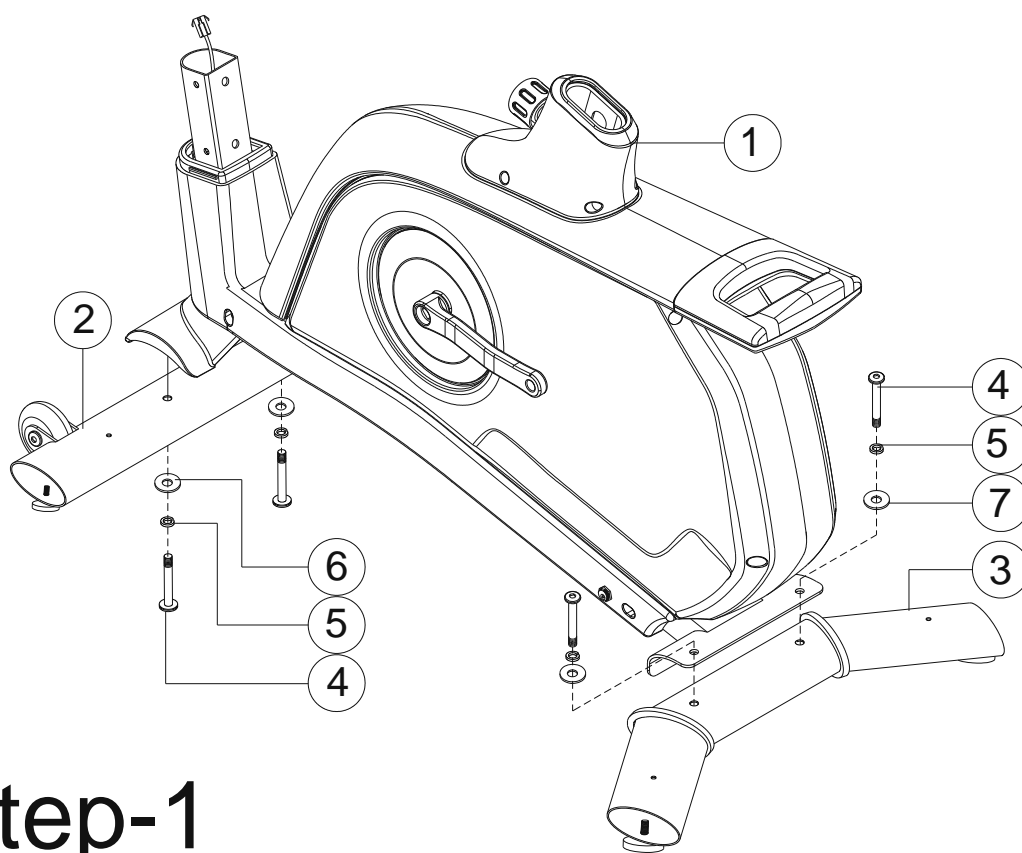
33	Screw M5*0.8*12L	3	85	Screw ST4.2*15L	1
34	Knob(two)	1	86	Buffert	1
35	Waved washer D27xD20.3x0.5T	1	87	Bolt M5*0.8*15L	5
36			88	Outer connecting cable	1
37	C-clip	1	89	Upper computer cable	1
38	Nut	2	90	Lower computer cable	1
39	Screw cover	2	91	Round magnet	1
40	Allen screw M6*1.0*15L	4	92	Sensor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

MONTERING

Steg 1



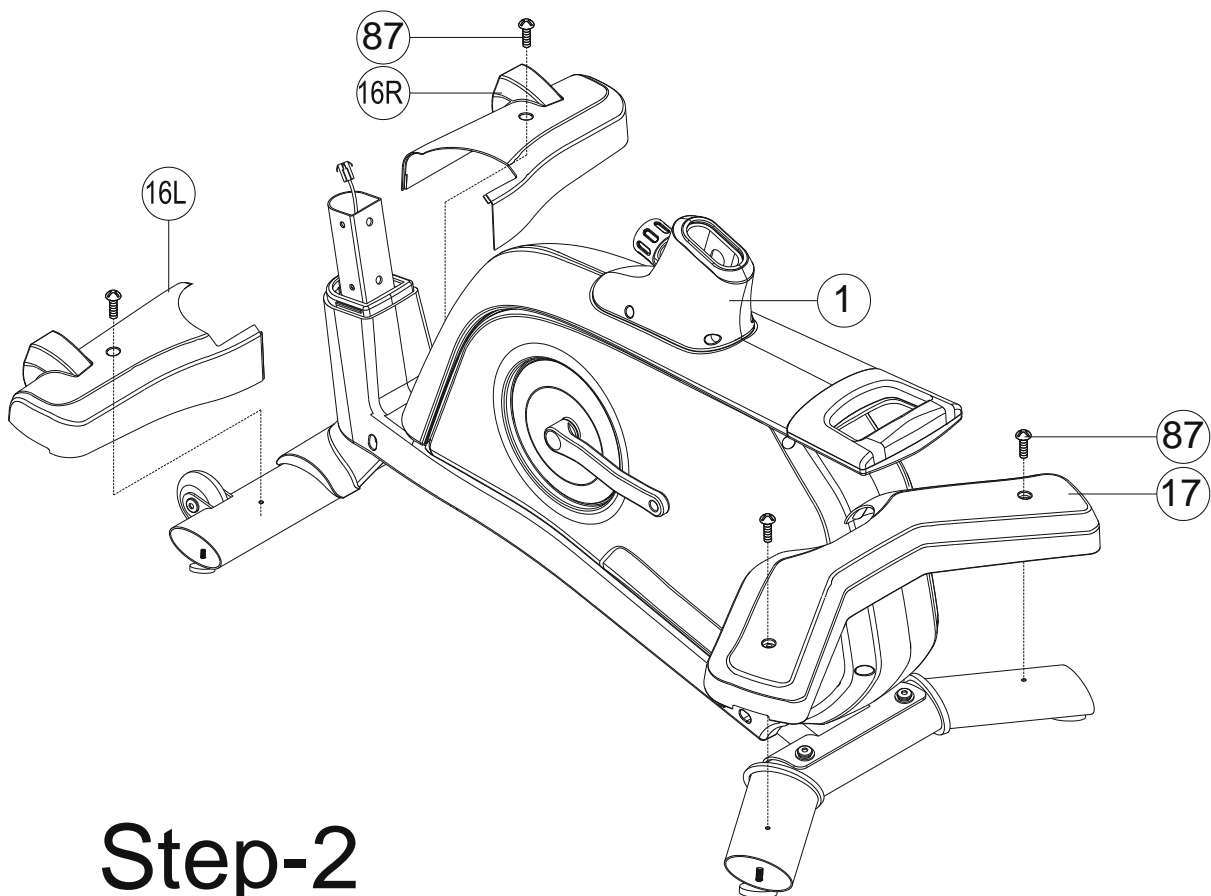
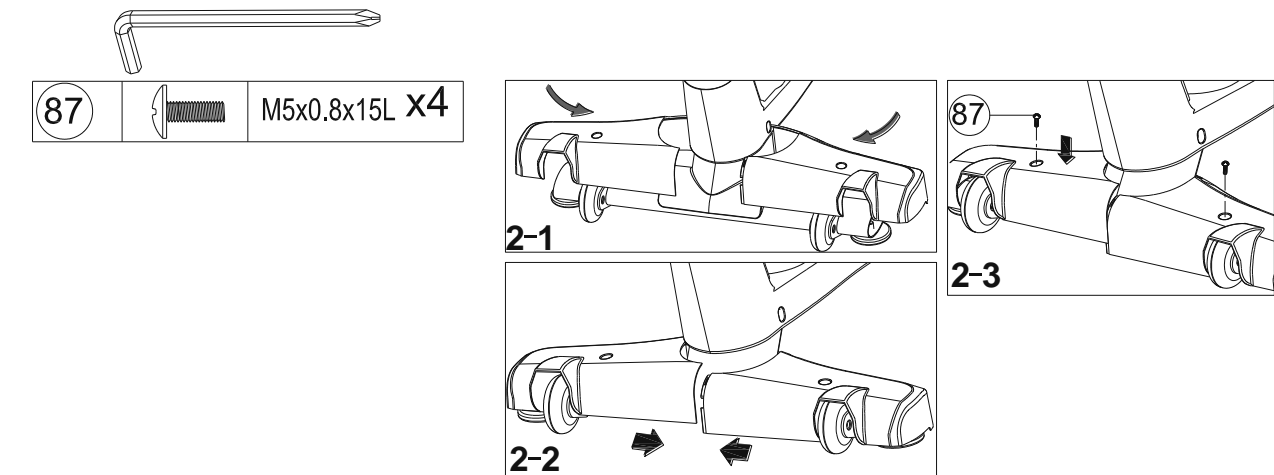
4		M8x1.25x50L	x4
5		D15.4xD8.2x2T	x4
7		D18xD8.5x1.2T	x2
6		D25xD8.5x2T	x2



Step-1

- 1) Montera det främre stödbenet (2) och det bakre stödbenet (3) på huvudramen (1) med insexskruv (4), fjäderbricka (5), svängd bricka (6) och platt bricka (7).

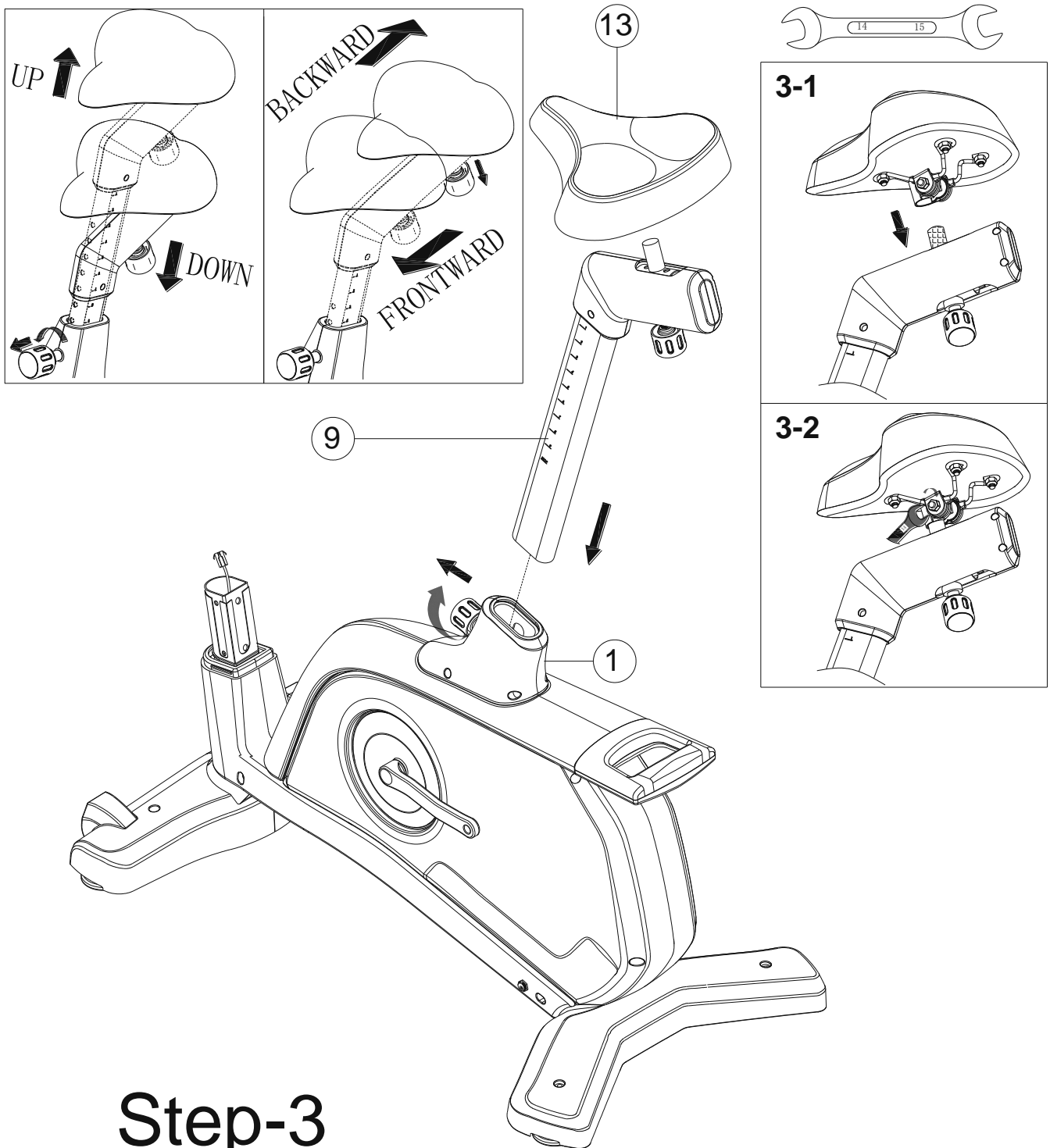
Steg 2



Step-2

- 1) Fäst den främre stödbenslåpan (16L och 16R) och den bakre stödbenslåpan (17) det främre och bakre stöbbenet med hjälp av skruvar (87).

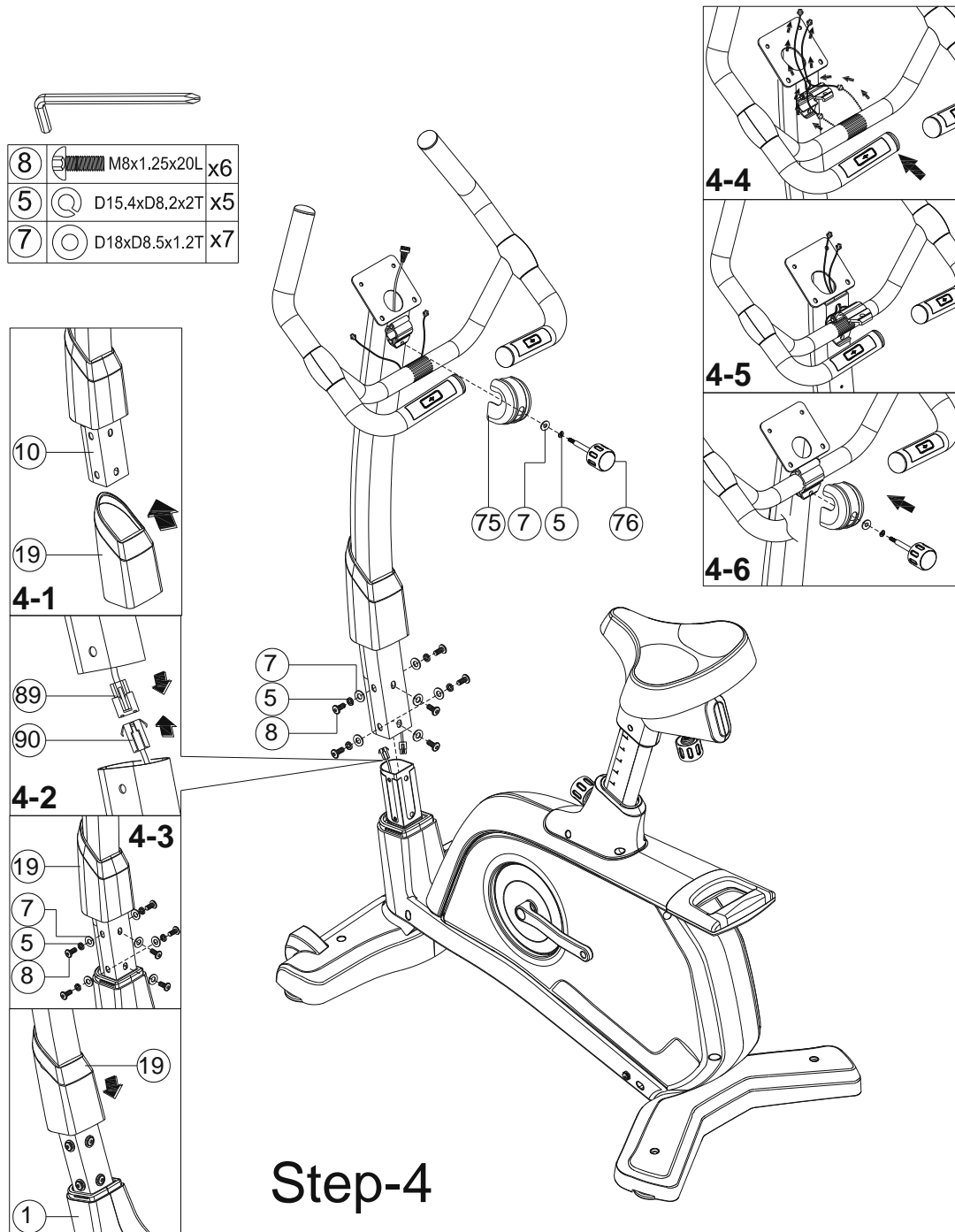
Steg 3



Step-3

- 1) För in sadelstången (9) i huvudramen och justera höjden med justeringskruven.
- 2) Montera sadeln (13) på sadelröret. Sadeln kan justeras fram och tillbaka med hjälp av justeringskruven.

Steg 4



Step-4

- 1) Det rekommenderas att ta hjälp av en annan person för det här monteringssteget.
- 2) Lyft den övre kåpan (19) och anslut den övre och den nedre datorkabeln (89 och 90).
- 3) För in styrstäng (10) i huvudramen och fäst med fjäderbricka (5), platt bricka (7) och insexskruv (8).
- 4) För kablarna från det stationära handtaget ut genom styrstäng och sätt fast handtaget med fjäderbricka (5), platt bricka (7), kåpa (75) och justeringsskruv (76).

SE2580-31 och iConsole+-appen



Enheter som stöds:

- iOS-enheter:

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

- Android-enheter:

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

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

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

SKÄRMFUNKTIONER:

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

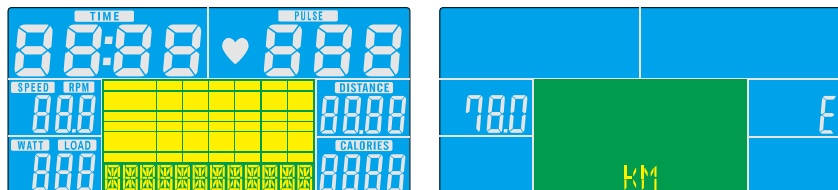
KNAPPFUNKTIONER:

KNAPP	BESKRIVNING
Up (upp)	· Ökar motståndsnivån · Inställningsval
Down (ned)	· Minskar motståndsnivån · Inställningsval
Mode (läge)	· Bekräftar inställning eller val
Reset (nollställ)	· Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn · Återgår till huvudmenyn under inställningsläget eller stoppat läge
Start/ Stop (start/stopp)	· Startar och stoppar ett träningspass.
Recovery (återhämtning)	· Testar användarens återhämtningsförmåga
Body fat (kroppsfett)	· Testar fettprocent och BMI

DRIFT:

ANSLUTA TILL NÄTSTRÖM

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

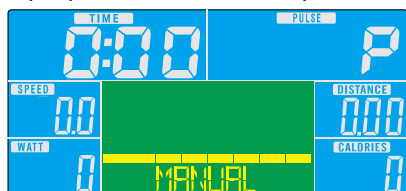


TRÄNINGSSALTERNATIV

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

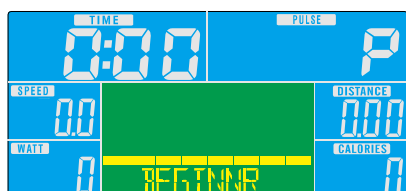
MANUAL (manuellt läge)

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



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

BEGINNER MODE (nybörjarläge)



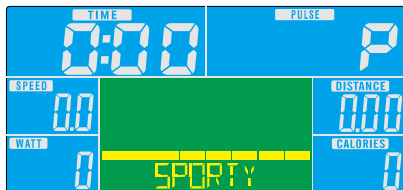
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj BEGINNER MODE och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att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

ADVANCE MODE (avancerat läge)



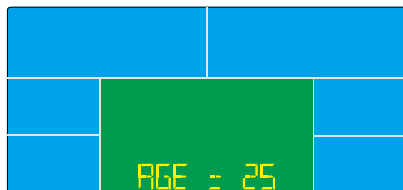
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj ADVANCE MODE och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att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

SPORTY MODE (sportläge)



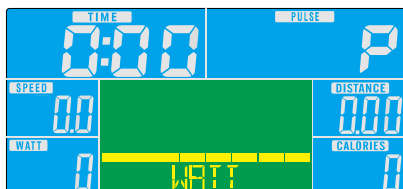
1. Tryck på UP eller DOWN för att välja program, välj SPORTY MODE och tryck sedan på MODE för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in tid (TIME).
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in motståndet.
4. Tryck på START/STOP för att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

CARDIO MODE (kardioläge)



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

WATT MODE (intensitetsläge)



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

iConsole+-appen

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



OBS!

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

UNDERHÅLL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.