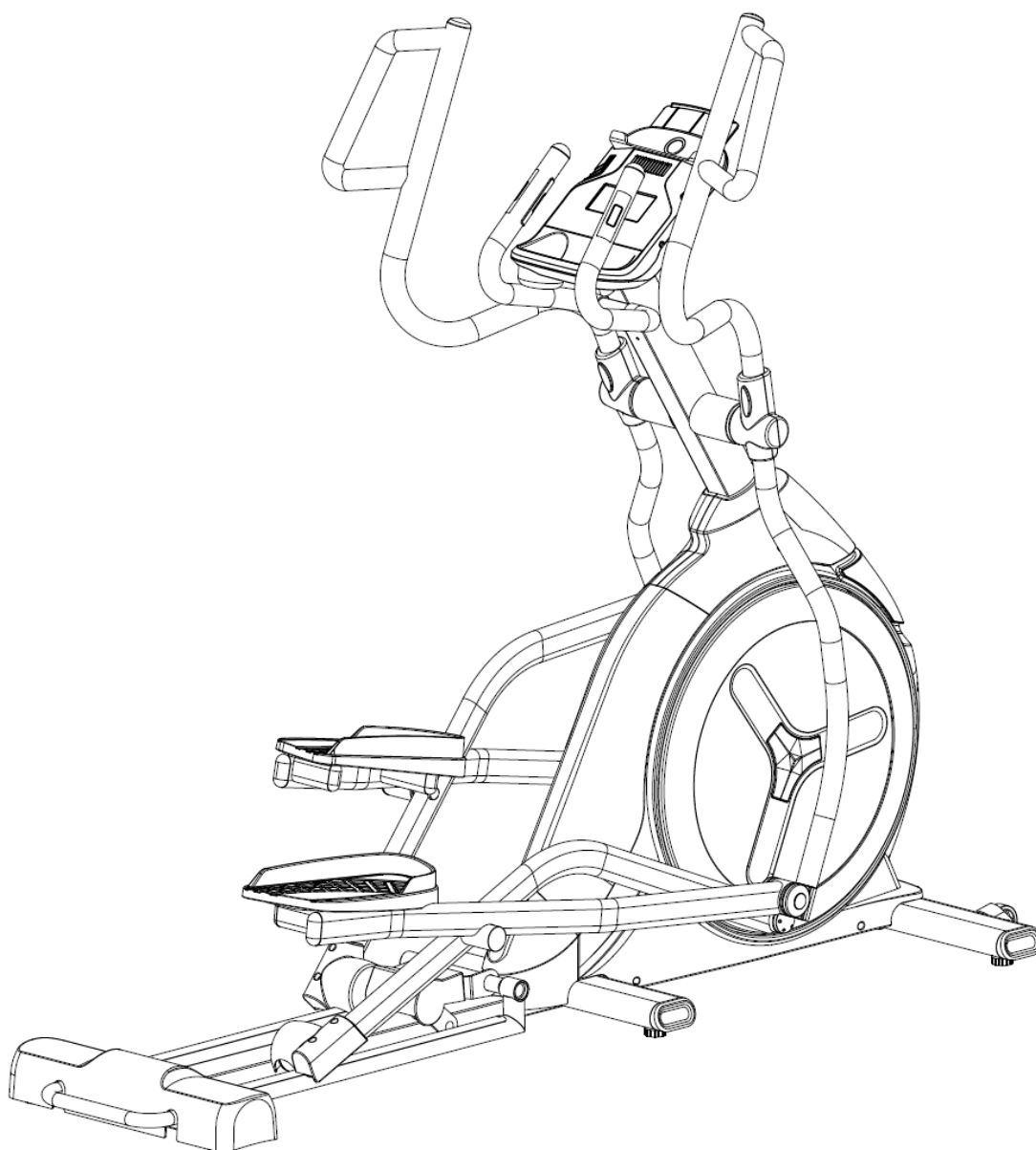




TP 900 elliptical

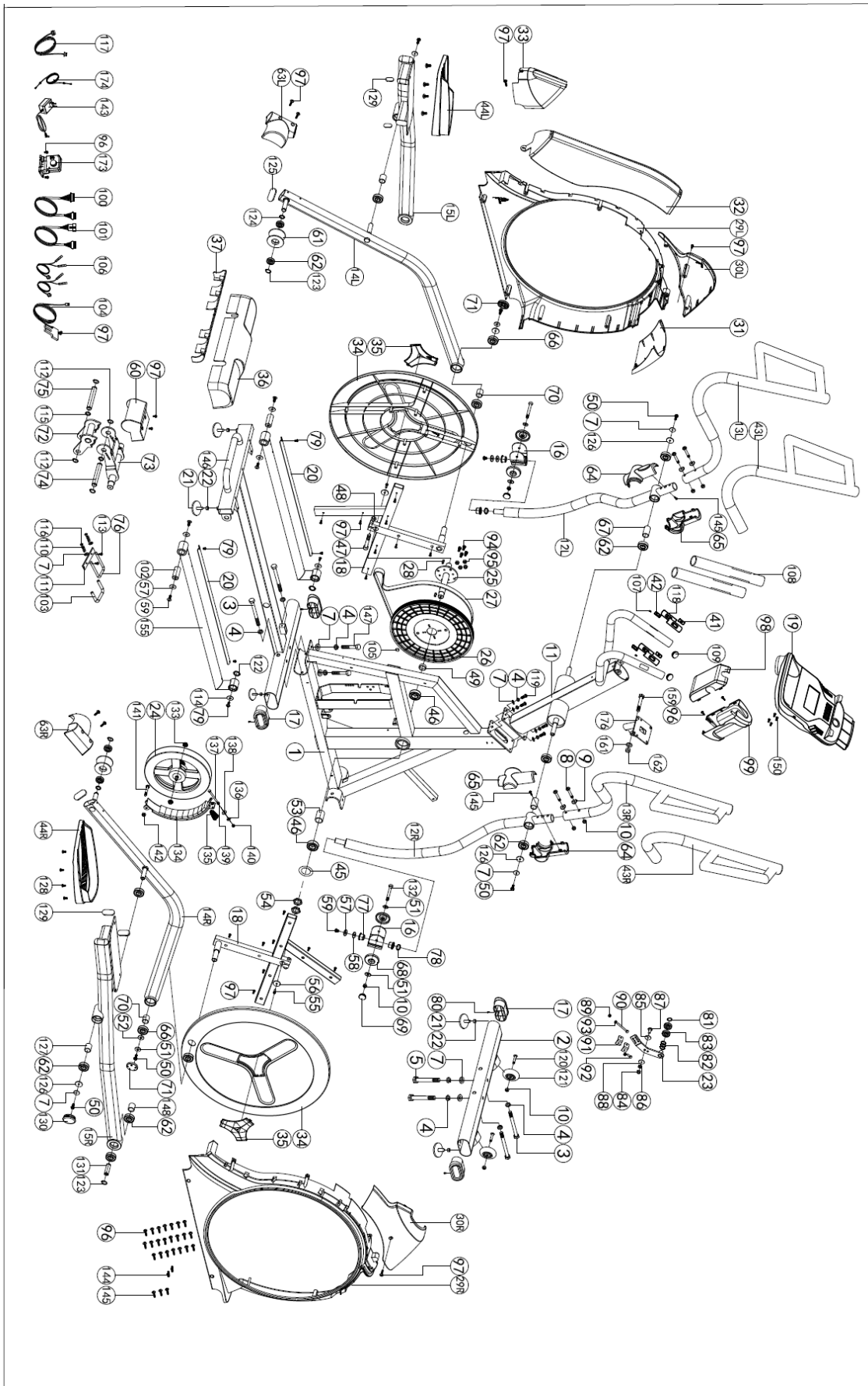
SVENSK BRUKSANVISNING



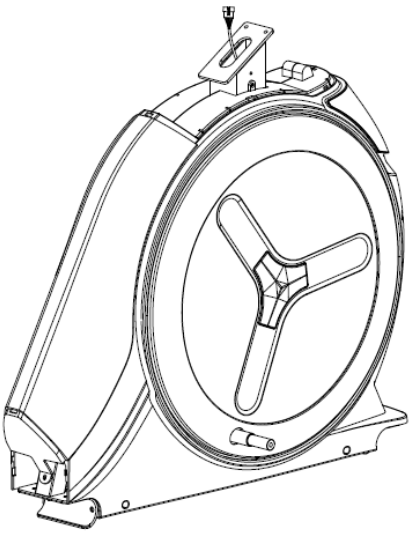
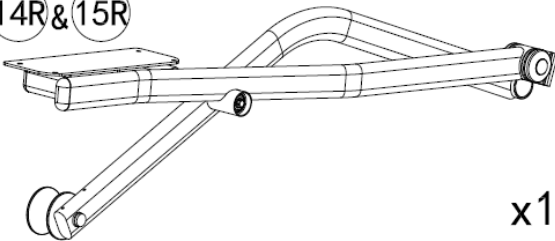

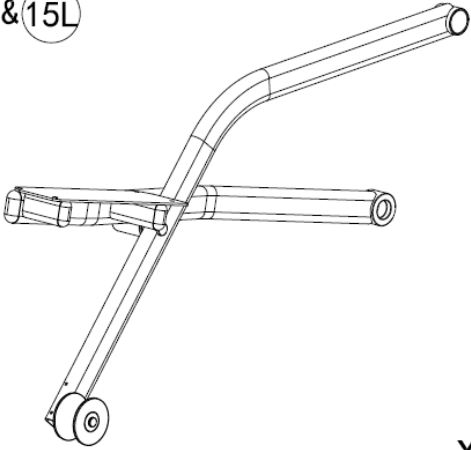

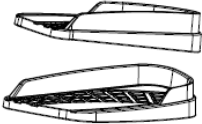
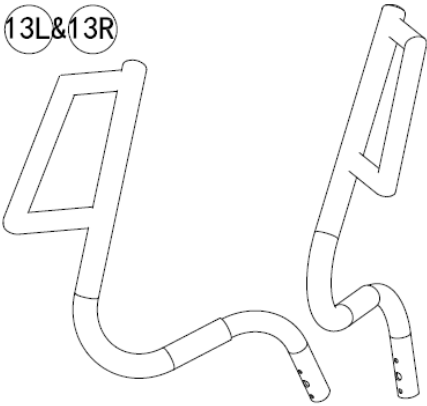


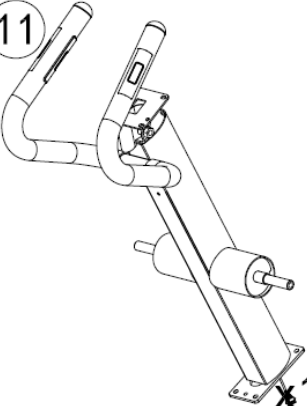


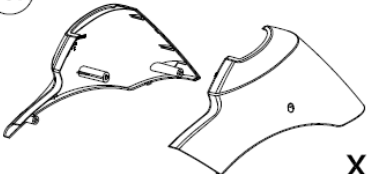
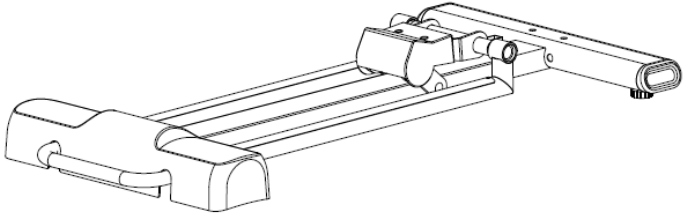
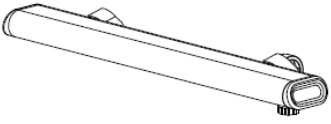
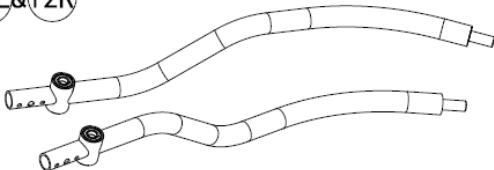
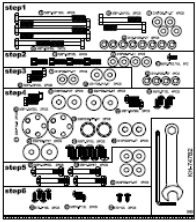
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- 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.

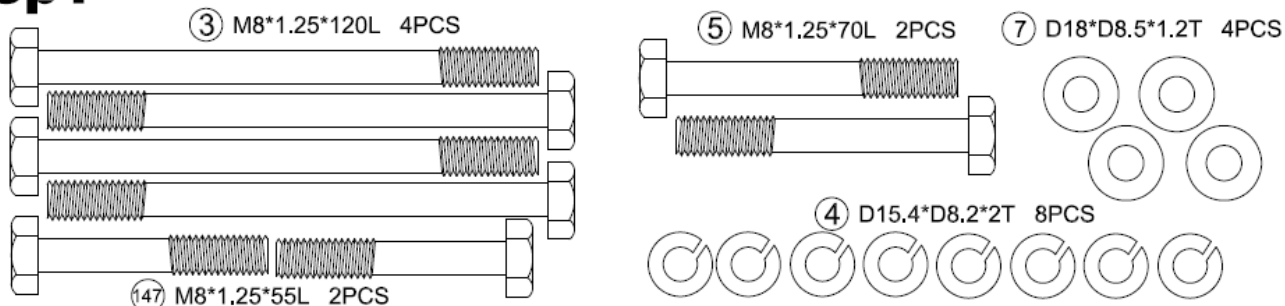
Översiktsdiagram



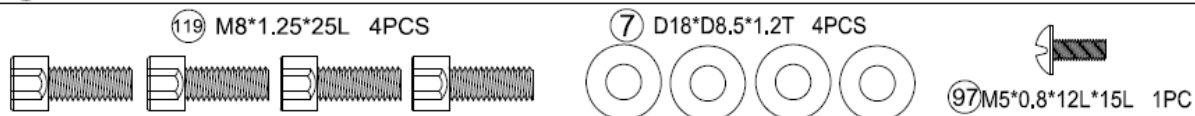
CHECKLISTA

<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>14R & 15R</p>  <p>x1</p>	<p>19</p>  <p>x1</p>	
	<p>14L & 15L</p>  <p>x1</p>	<p>98 & 99</p>  <p>x1</p>	
		<p>44L & 44R</p>  <p>x1</p>	
<p>13L & 13R</p>  <p>x1</p>	<p>64 & 65</p>  <p>x2</p>	<p>33</p>  <p>x1</p>	<p>11</p>  <p>x1</p>
	<p>63L & 63R</p>  <p>x1</p>	<p>143</p>  <p>x1</p>	
<p>30L & 30R</p>  <p>x1</p>	<p>146</p>  <p>x1</p>		
<p>2</p>  <p>x1</p>	<p>12L & 12R</p> 	 <p>x1</p>	

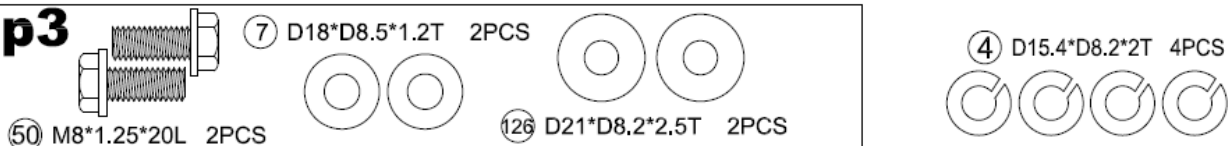
step1



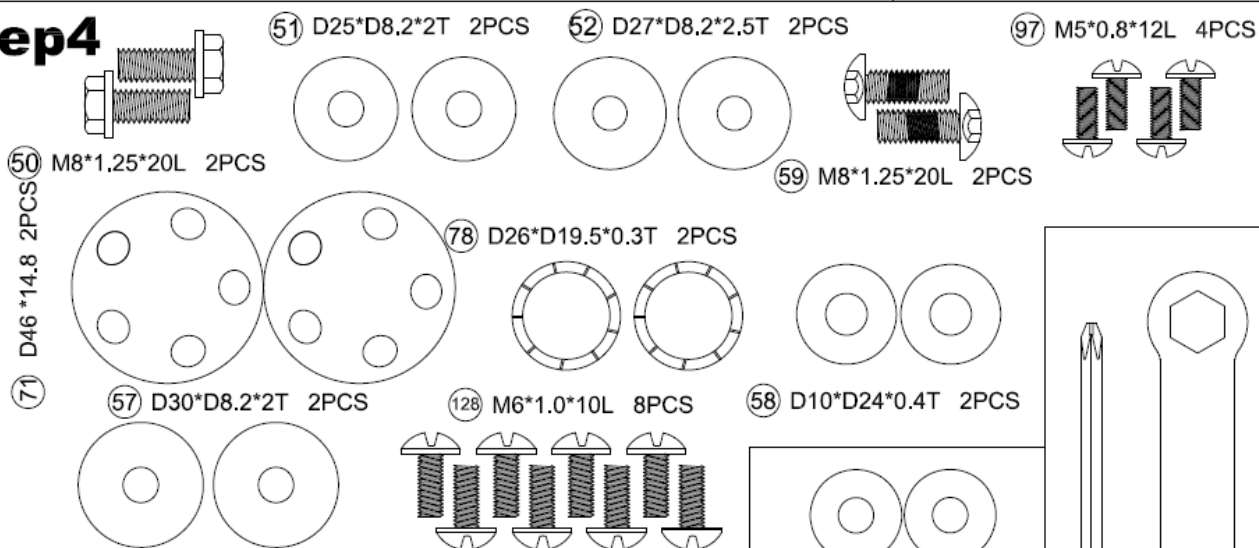
step2



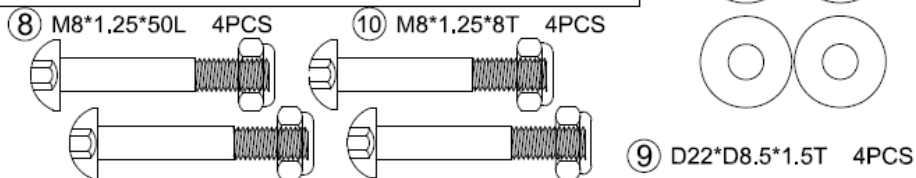
step3



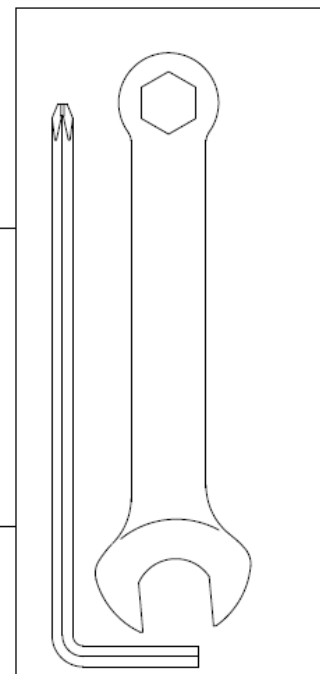
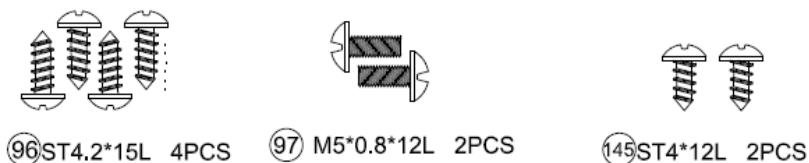
step4



step5



step6



(MM)

LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

Nr	Engelskt namn	Bildnr	Specifikationer	Ant.
1	Main frame	747B2-3-1000-J0		1
2	Front stabilizer	747B2-3-2100-J0		1
3	Hex bolt	50108-5-0120-F5	M8*1.25*120L,8.8 level	4
4	spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	12
5	Hex bolt	50108-5-0070-F4	M8*1.25*70L,8.8level	2
7	flat washer	55108-1-1812-FA	D18*D8.5*1.2T	14
8	Allen bolt	50308-5-0050-F3	M8*1.25*50L,8.8level	4
9	curved washer	55108-3-2215-FA	D22xD8.5x1.5T	4
10	anti-loose nut	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	8
11	Handlebar post welding	747B2-3-2000-J0		1
12L	Supporting tube for left movable handlebar	747B2-3-3710-J0		1
12R	Supporting tube for right movable handlebar	747B2-3-3711-J0		1
13L	left handlebar welding set	747B2-3-2430-J0		1
13R	right handlebar welding set	747B2-3-2450-J0		1
14L	Supporting tube for left pedal	747B2-3-3810-J0		1
14R	Supporting tube for right pedal	747B2-3-3811-00		1
15L	Left pedal welding set	747B2-3-6000-J0		1
15R	right pedal welding set	747B2-3-6025-01		1
16	Pedal bottom bracket welding set	74202-3-3804-J1		2
17	Oval cap	75000-6-2190-B0	100*50*48.2	4
18	Crank axle welding set	747S0-3-2700-J1		2
19	Dator	747B2-6-2501-B0	SM-2539-31	1
20	Sliding beam guiding plate	741H2-6-5171-00	R21*681*1.5T	2
21	Adjustable wheel	74202-6-2174-N0	D50*M10*1.5	6
22	Hex nut	55210-2-2008-NA	M10*1.5*8T	6
23	Fixing plate for Idle wheel	747S0-3-1600-00		1
24	Magnetic System	747A2-2-3100-00		1
25	Crank Axle welding	747S0-3-2903-00		1
26	Pulley Wheel	58008-6-1006-00	D350x19.5	1

27	Multi-groove Belt	58004-6-1042-00	1321 PJ6	1
28	The C key	75000-6-3107-01	8*7*20L	2
29L	left chain	747B2-6-4501-B0	734.4*878.2*98.1	1
29R	right chain	747S0-6-4502-B0	734*878.2*105.2	1
30L	left front chain cover	747S0-6-4529-B1	459.7*225.5*87.2	1
30R	right front chain cover	747S0-6-4530-B1	459.7*225.5*93.8	1
31	front decorative cover	747S0-6-4523-B0	168.9*175.2*170.8	1
32	upper decorative cover	747S0-6-4520-B0	639*313.7*176.5	1
33	rear decorative cover	747B2-6-4521-B0	153.2*147.4*215.3	1
34	round chain	747S0-6-4506-B0	D632.9*36.7	2
35	slide cap	747S0-6-4582-A0	148*130.3*16.1	2
36	Cover for rear stabilizer	747S0-6-4542-B1	566.9*109.3*144.3	1
37	inside cover for rear stabilizer	747B2-6-4543-B0	59*44.5*503.5	1
41	Upper fixing plate for handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2,haveLOGO	2
42	Lower fixing plate for handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
43L	foam	58015-6-1392-B0	D38*4T	1
43R	foam	58015-6-1393-B0	D38*4T	1
44L	left pedal strip	58029-6-1148-B0	399.6*183.6*69.7	1
44R	right Pedal strip	58029-6-1149-B0	399.6*183.6*69.7	1
45	flat washer	55125-1-2905-DA	D29*D25.2*0.5T	1
46	Bearing	58006-6-1057-00	#6205ZZ,NBK	2
47	Allen screw	54010-8-0065-F6	M10*1.5*65L,12.9level	2
48	Hex nut	55210-A-2008-FA	M10*1.5*8T, 8.8level	4
49	spacer	75000-6-2781-00	D32*D25.2*9T	1
50	Hex bolt	50108-2-0020-U0	M8*1.25*20L(Resistance to fall to deal with)	6
51	flat washer	55108-1-2520-FA	D 25 x D 8.5 x 2 T	4
52	Buffert	739S0-6-1081-B0	D27*D8.2*2.5T	2
53	sleeve	747S0-6-2707-00	D30*D25.2*45L	1
54	Nut	75000-6-2807-N0	M25*1.5*32*6T	2
55	Allen screw	54006-5-0010-F0	M6*1.0*10L,8.8level	2
56	flat washer	55106-1-2820-FA	D28*D6.5*2T	2
57	flat washer	55108-1-3020-CA	D30*D8.5*2T	6
58	Plastic washer	55110-1-2404-BF	D10*D24*0,4T	2
59	Allen bolt	50308-5-0020-UF0	M8*1.25*20L,8.8level,Resistance to fall to deal with	6
60	fluted disc protective cover	742S2-6-2280-B0	125.4*128.5*90.1	1
61	round wheel	74202-6-3886-B0	D87.2*55L	2
62	Bearing	58006-6-1018-00	#6003ZZ	16

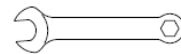
63L	left moving wheel cover	742S2-6-3897-B0	143.1*113.3*65	1
63R	right moving wheel cover	742S2-6-3898-B0	143.1*113.3*65	1
64	front handlebar protective cover	747B2-6-3780-B0	161.9*104*55	2
65	rear handlebar protective cover	747B2-6-3781-B0	161.9*104*47.7	2
66	Bearing	58006-6-1017-00	#6004ZZ	4
67	liner	75000-6-2973-01	D21*D17.2*40L	2
68	Axle cover	24500-6-2771-B0	D60*13.5L	4
69	slide cap	24500-6-2471-B0	D29,1*13L	4
70	liner	747S0-6-2973-00	D25.4*D20.2*26L	2
71	Axle cover	78000-6-3876-B1	D46*14.8	2
72	Circumgyrate axle welding set	742S2-3-2750-J1		1
73	Adjustable pole welding set	747B2-3-3225-J0		1
74	Circumgyrate axle	742S2-6-2751-N1	D19*114.7L	1
75	Front pedal axle	742S2-6-3872-N1	D19*101.7L	1
76	Hand grip	742S2-6-5103-N0	D8*95L	1
77	bushing	58002-6-1051-B0	D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	4
78	Waved washer	55119-5-2603-DA	D26*D19.5*0.3T	2
79	cross screw	52606-2-0015-N0	M6*1*15L	6
80	cross screw	52804-2-0012-F0	ST4*1,41*12L	4
81	C ring	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
82	Waved washer	55117-5-2203--DA	D17*D22*0.3T	3
83	Bearing	58006-6-1026-01	6203-2RS plastic cover	2
84	Anti-loose nut	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
85	flat washer	55108-1-2830-NA	D28*D8.5*3T	1
86	Hex nut	55208-2-2006-NA	M8*1,25*6T	1
87	Hex bolt	50108-5-0030-C4	M8*1.25*30L,8.8level,teeht 20L	1
88	Plastic Washer	55110-1-5010-BF	D 50 * D 10 * 1,0 T	1
89	Hex nut	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	2
90	Hex bolt	50106-2-0075-N0	M6*75L all the teeth	1
91	fixing washer	815G0-6-1673-N0	20*27*4T	2
92	Hex bolt	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L, 8.8level	2
93	Hex nut	55206-2-2005-NA	M6*1*5T	3
94	Hex bolt	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L, 8.8level	4
95	anti-loose nut	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	4
96	cross screw	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	26
97	cross screw	52605-5-0012-F0	M5*0.8*12L,8.8level	26
98	front computer bracket	747S0-6-2592-B0	196.4*109.5*49.1	1
99	rear computer bracket	747S0-6-2593-B0	196.3*109.5*96.4	1
100	upper computer cable	73102-6-2572-00	800L	1






101	lower computer cable	81800-6-2573-00	900L	1
102	fixing axle	742S2-6-3821-N0	D23.6*56L	2
103	foam	58015-6-1353-QK0	D7.8*1.5T*140L	1
104	sensor cable	703MB-6-2576-00	200L	1
105	round magnet	174R4-6-2574-00	M02, include the base	1
106	Handle pulse cable	81800-6-2479-00	700L	2
107	Roundhead cross screw	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	2
108	foam	58015-6-1390-B0	D30*3.0T*500L,have hole	2
109	mushroom cap	553K0-1-0029-B3	D1 1/4"*29L	2
110	spring	58003-6-1070-N0	D1*D10.5*20.5L	2
111	Lock plate	742S2-6-2179-N0	112*22*4T	1
112	C ring	55518-1-2212-DA	D21.5xD17.5x1.2T	4
113	Roundhead cross screw	50804-2-0012-N0	M4x0.7x12L	2
114	flat washer	55106-1-2820-FA	D28xD6.5x2.0T	2
115	Waved washer	55120-5-2705-DA	D27*D20.3*0.5T	5
116	Conical washer	58002-6-1050-00	D14*D8.5*4T	2
117	Electric cable	71800-6-2596-01	330L	1
118	Handle pulse	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
119	Allen screw	54008-5-0025-F0	M8*1.25*25L,8.8level	4
120	Allen Bolt	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40L,8.8level	2
121	Roller wheel	26100-6-1087-B0	D65*24	2
122	Waved washer	55124-5-3104-DA	D24.3*D30.9*0.4T	2
123	C ring	55517-1-0010-00	S-17(1T)	4
124	Waved washer	55117-5-2203-DA	D22xD17x0.3T	4
125	Oval cap	55315-3-3060-B8	30*60*15	2
126	Buffert	747S0-6-1081-B0	D21*D8.2*2.5T	4
127	sleeve	747B2-6-5202-00	D21*D17.2*35L	2
128	cross screw	52606-2-0010-F0	M6*1*10L	8
129	Oval cap	55328-3-2550-B1	25*50*28L,1.5Ttube	4
130	round cap	55345-1-0015-B8	D45*15	2
131	Axle	74202-6-3890-N2	D17*48L	2
132	Allen screw	54008-5-0075-F0	M8*1.25*75L,8.8level,all the teeth	2
133	Anti-loosen nut	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNFx6,5T	2
134	Magnet fixing bracket	742B2-3-3200-N0		1
135	spring	58003-6-1035-01	D 1,2 * 55 L	1
136	flat washer	55106-1-1408-NA	D14*D6.5*0.8T	1
137	Hex bolt	50106-5-0065-N0	M6*65Lall the teeth 8.8level	1
138	Nylon washer	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
139	Hex nut	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
140	anti-loose nut	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1

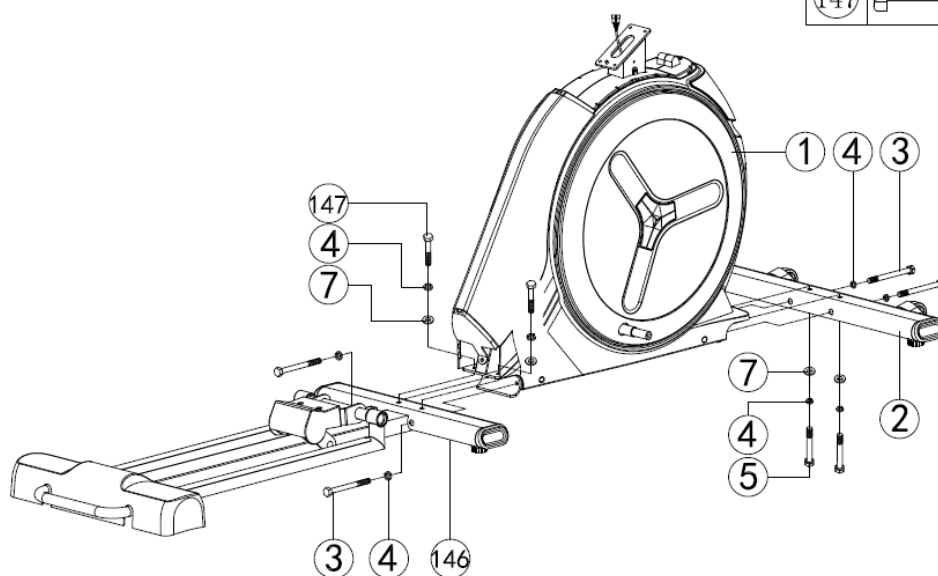
141	Hex bolt	50108-5-0052-N3	M8*52Lteeth15MM	1
142	anti-loose nut	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
143	adaptor	742G2-6-2584-00	output:9V.1300MA	1
144	pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7	2
145	cross screw	52804-2-0012-F0	ST4*1,41*12L	5
146	Rear stabilizer	747B2-3-2112-J0		1
147	Hex bolt	50108-5-0055-F3	M8*1.25*55L,8.8level	2
148	spacer ring	742H2-6-3892-00	D21*D17.1*5T	2
150	cross screw	52605-5-0015-F0	M5*0.8*15L,8.8level	4
155	Slide beam welding set	747B2-3-5100-J0		2
159	Hex bolt	50110-2-0075-F3	M10*1.5*75L	1
161	flat washer	55110-1-2020-FA	D20*D11*2T	1
162	anti-loose nut	55210-1-2010-FA	M10*1.5*10T	1
173	motor	180B2-6-2571-00	M8	1
174	Tension cable	747B2-6-2602-00	D1.5*360L	1
176	Computer Fixing Plate	747B2-3-2725-J0		1
/	Allen spanner	58030-6-1031-D1	M6 8.8level	1
/	spanner	58030-6-1028-N2	139*5T	1

MONTERING

STEG 1



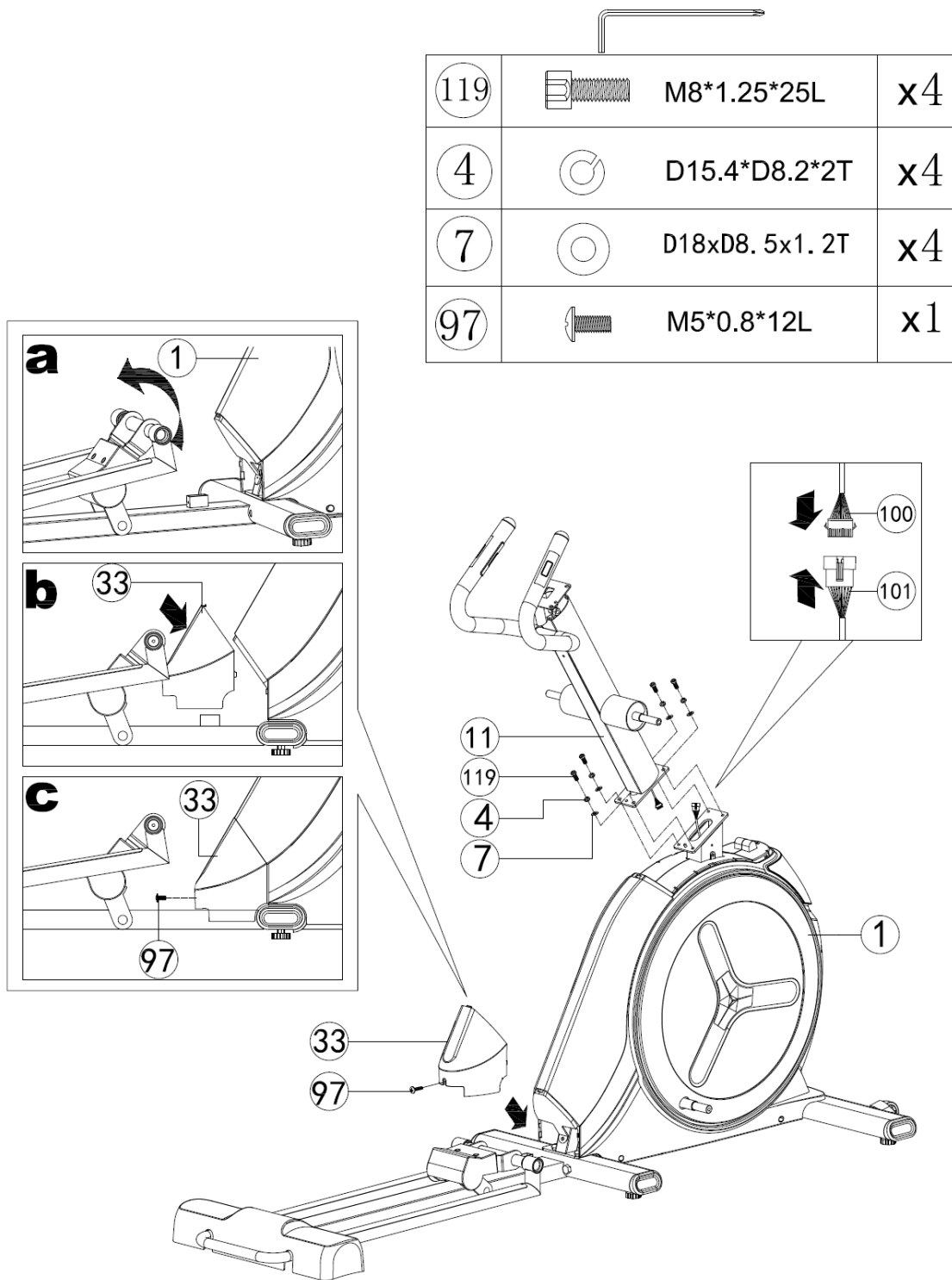
③	 M8*1.25*120L	x4
⑤	 M8*1.25*70L	x2
④	 D15.4*D8.2*2T	x8
⑦	 D18xD8.5x1.2T	x4
⑭⑦	 M8*1.25*55L	x2



step1

- 1) Montera det främre stödbenet (146) och det bakre stödbenet (2) i huvudramen (1) med hjälp av en sexkantsskruv (3), sexkantsskruv (147), sexkantsskruv (5), fjäderbricka (4) och platt bricka (7).

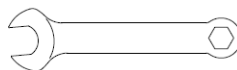
STEG 2






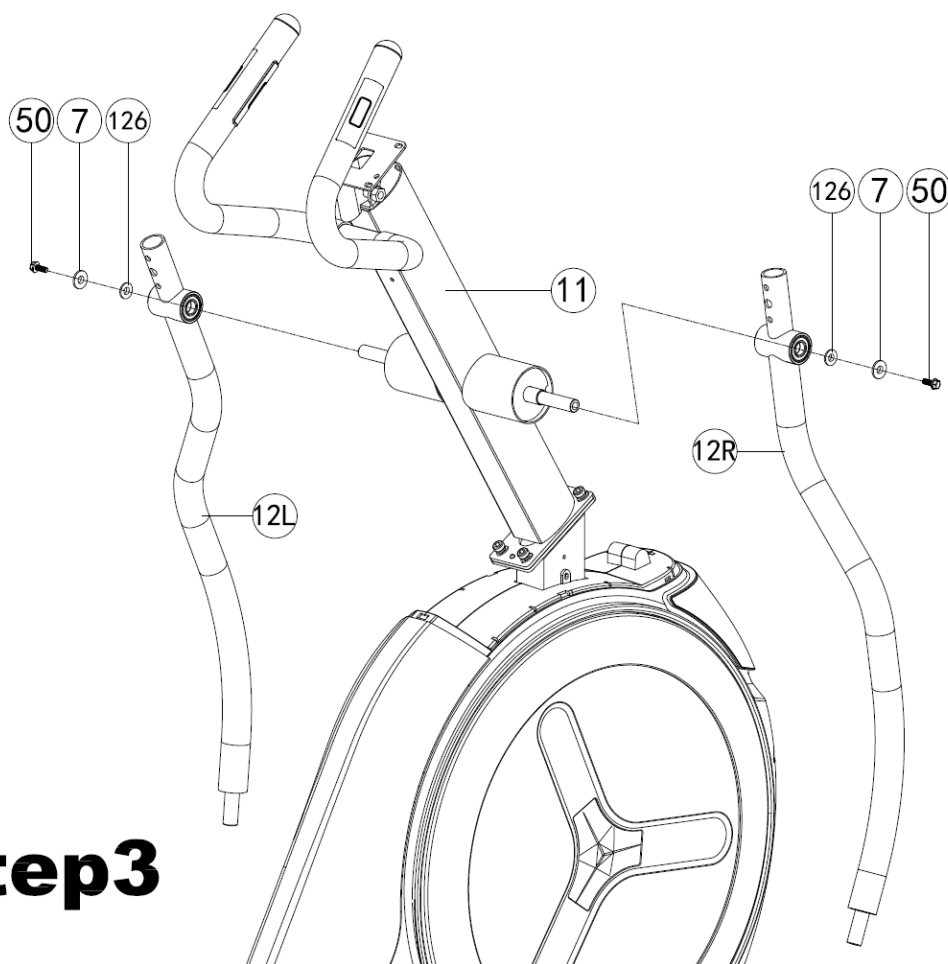
step2

- 1) Montera styrstången (11) på huvudramen (1) med hjälp av en skruv (119), fjäderbricka (4) och bricka (7).
- 2) Koppla samman den övre datorkabeln (100) med den nedre datorkabeln (101).
- 3) Fäst skruven (97) i den bakre kåpan (33).

STEG 3



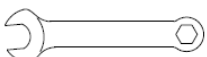
50		M8*1.25*20L	x2
7		D18xD8, 5x1, 2T	x2
126		D21*Ø8, 2*2, 5T	x2








step3







- 1) Montera vänster rörligt stödset (12L) i styrstången (11) med hjälp av en sexkantsskruv (50), buffert (126) och platt bricka (7).
- 2) Montera höger rörligt stödset (12R) i styrstången (11) med hjälp av en sexkantsskruv (50), buffert (126) och platt bricka (7).

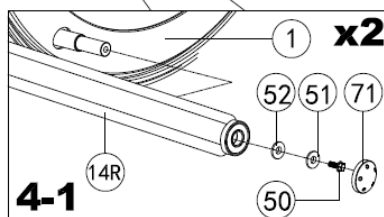
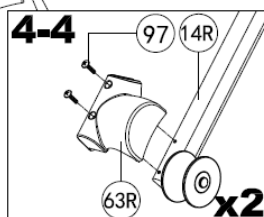
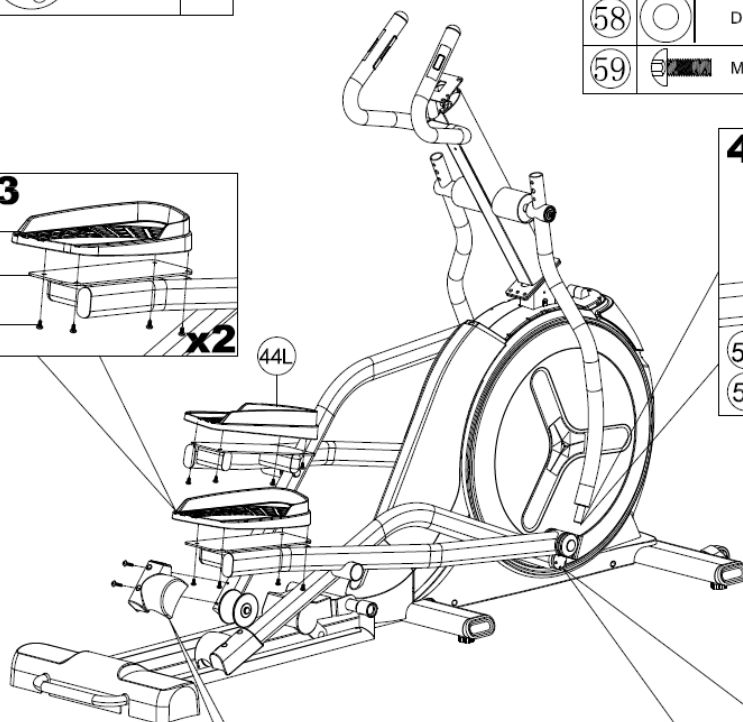
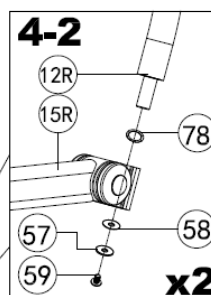
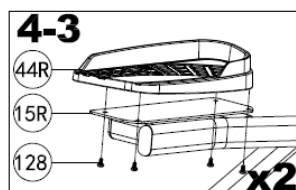
STEG 4



50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8. 5x2T	x2
52		D27*Ø8. 2*2. 5T	x2
71		D46*14, 8	x2




97		M5*0.8*12L	x4
128		M6*1.0*10L	x8
78		D26*D19.5*0.3T	x2
57		D30*D8.5*2T	x2
58		D10*D24*0.4T	x2
59		M8*1.25*20L	x2






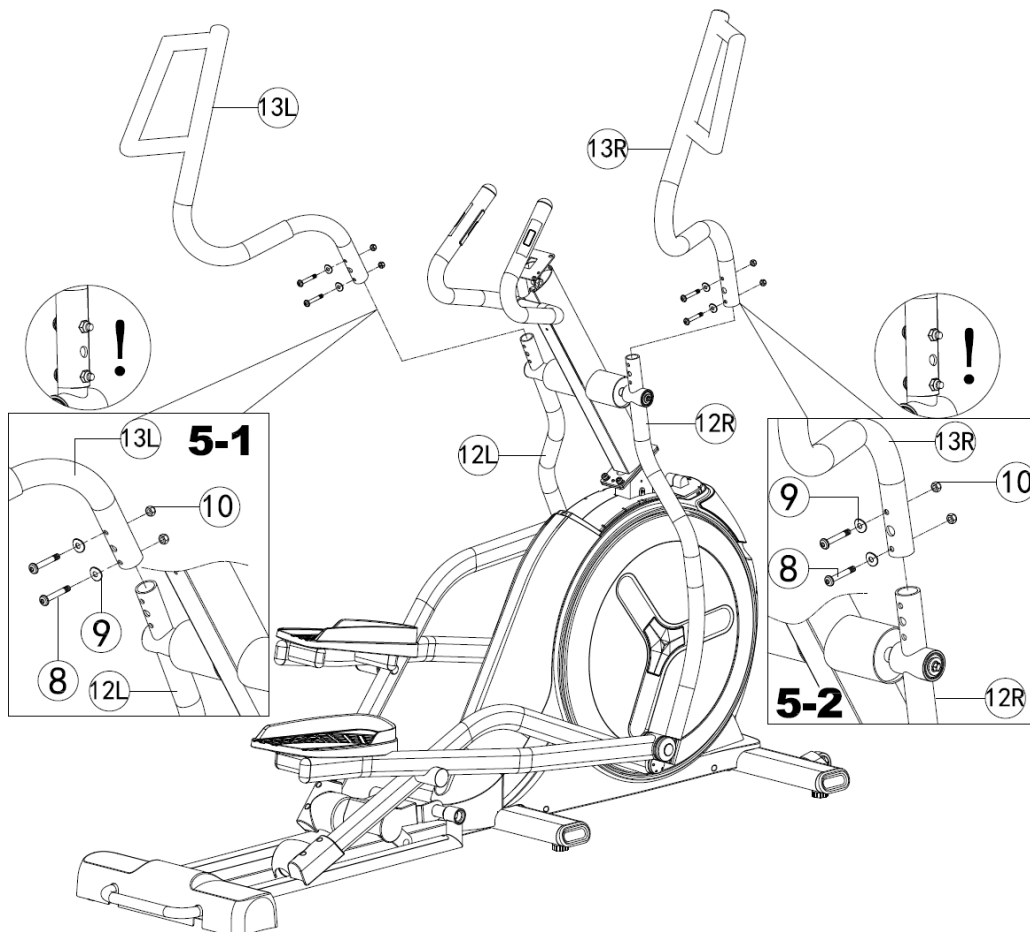
step4

- 1) Montera höger pedalarör (14R) i huvudramen (1) med hjälp av en buffert (52), platt bricka (51) och axelkåpa (71) enligt fig. 4-1.
- 2) Montera höger rörligt stödset (12R) i höger pedalhållarset (15R) med hjälp av en insexskruv (59), plastbricka (58), böjd bricka (78) och platt bricka (57), enligt fig. 4-2.
- 3) Montera höger pedal (44R) på vänster pedalhållarset (15R) med hjälp av en korsbult 128), enligt fig. 4-3.
- 4) Montera det rörliga hjulet (63R) på höger pedalarör (14R) med hjälp av en stjärnskruv (97), enligt fig. 4-4.

STEG 5



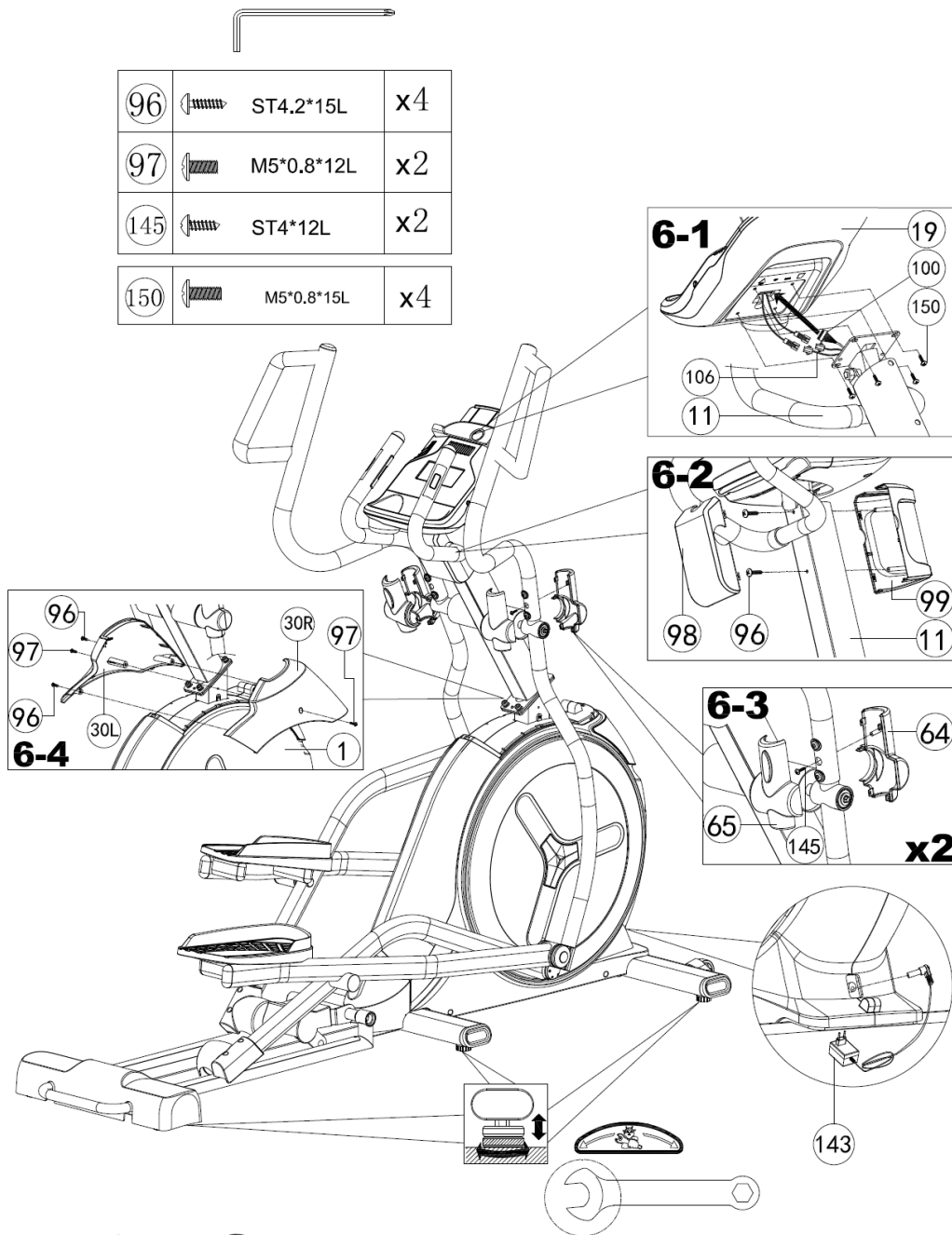
8		M8*1.25*50L	x4
9		D22*D8.5*1.5T	x4
10		M8*1.25*8T	x4



step5

- 1) Montera vänster handtagsset (13L) i stödröret för vänster rörligt handtag (12L) med hjälp av en insexskruv (8), böjd bricka (9) och låsmutter (10), enligt fig. 5-1.
- 2) Montera höger handtagsset (13R) i stödröret för höger rörligt handtag (12R) med hjälp av en insexskruv (8), böjd bricka (9) och låsmutter (10), enligt fig. 5-2.

STEG 6



step6

- 1) Montera datorn (19) med den övre datorkabeln (100) och pulskabeln (106) på styrstången (11) med hjälp av en stjärnskruv(150), enligt fig. 6-1.
- 2) Montera den främre datorhållaren (98) och den bakre datorhållaren (99) på styrstången (11), med hjälp av en stjärnskruv(96), enligt fig. 6-2.
- 3) Montera det främre handtagets skyddskåpa (64) och det bakre handtagets skyddskåpa (65) med hjälp av en stjärnskruv (145), enligt fig. 6-3.
- 4) Montera vänster främre kedjeskydd (30L) och höger främre kedjeskydd (30R) med hjälp av stjärnskruv (97) och stjärnskruv (96), enligt fig. 6-4.
- 5) Anslut adaptern (143) till uttaget på enhetens baksida.

Display

SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (TID)	<u>Räknar uppåt:</u> Inget förinställt målvärde. Tiden räknar uppåt från 00:00 till som mest 99:59, i steg om en minut. <u>Räknar nedåt:</u> Förinställt målvärde. Tiden räknar nedåt från förinställt målvärde till 00:00, i steg om en minut.
SPEED (HASTIGHET)	Visar aktuell träningshastighet. Maximal hastighet är 99,9 KM/ H eller ML/H.
RPM (VARV PER MINUT)	Visar antalet hjulrotationer per minut. Skala: 0~15~999
DISTANCE (STRÄCKA)	Räknar total sträcka från 0,00 till 99,99 KM eller ML. Användaren kan ställa in målvärde med hjälp av knapparna (+)(-). Varje steg representerar 0,1 KM eller ML mellan 0,00 och 99,90.
CALORIES (KALORIER)	Räknar det ungefärliga antalet kalorier som förbränns från 0 till som mest 9 999 kalorier. Den här informationen är endast ungefärlig, och kan inte användas för medicinska behandlingsändamål.
PULSE (PULS)	Användaren kan ställa in målpuls mellan 0–30 och 230. Datorn avger en ljudsignal när användarens puls överstiger målvärdet.
WATTS (WATT)	Visar aktuell träningsintensitet mätt i watt. Skala: 0–999.
MANUAL (MANUELLT)	Manuellt träningsläge
BEGINNER (NYBÖRJARE)	Fyra program
ADVANCE (AVANCERAD)	Fyra program
SPORTY (SPORTLÄGE)	Fyra program
CARDIO (KARDIO)	Träningsläge med målpuls
WATT PROGRAM (WATTPROGRAM)	Träningsläge med wattmätning

FUNKTIONSKNAPPAR

FUNKTION	BESKRIVNING
Opp (+)	Ökar motståndsnivån. Används till att göra inställningsval.
Ned (-)	Minskar motståndsnivån. Används till att göra inställningsval.
Mode / Enter	Bekräftar inställning eller val.
Reset	Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn. Återgår till huvudmenyn från STOP-läget eller under inställning av träningsvärden.
Start/ Stop	Startar och stoppar träningspasset.
Recovery	Testar användarens konvalescens.
Body fat	I STOP-läget trycker du för att få en uppskattning av fettprocent.

DRIFT:

UPPSTART

Anslut strömkabeln. Datorn startas och skärmen visar alla LCD-segment i ca två sekunder (fig. 1)

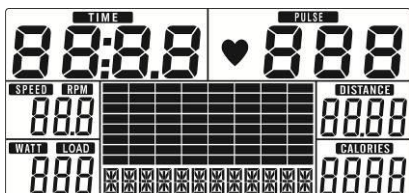


Fig. 1

TRÄNINGSSALTERNATIV

Tryck på (+)/(-) för att välja mellan manuellt läge (fig. 2) → Beginner (fig. 3) → Advance (fig. 4) → Sporty (fig. 5) → Cardio (fig. 6) → Watt (fig. 7).

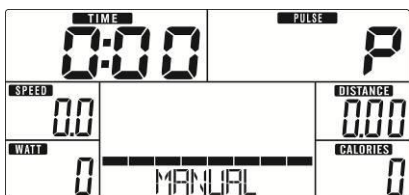


Fig. 2



Fig. 3

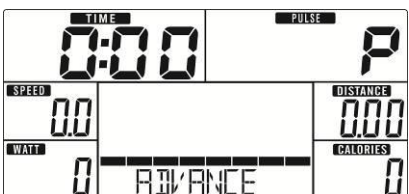


Fig. 4

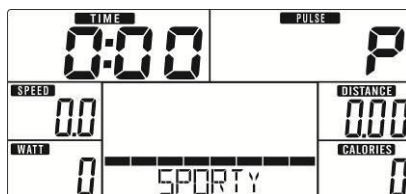


Fig. 5



Fig. 6

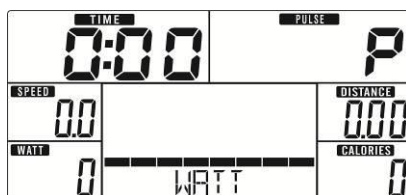


Fig. 7

Manuellt läge

Du kan påbörja ett manuellt träningspass genom att trycka på START i huvudmenyn.

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj MANUAL och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid (fig. 8), sträcka (fig. 9), kalorier (fig. 10) och puls (fig. 11), och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån. Motståndsnivån visas på Watt-skärmen. Om datorn inte tar emot några signaler på tre sekunder växlar den till watt (fig. 12).
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

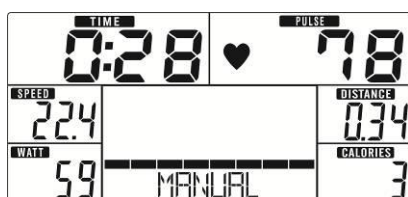


Fig. 12

Nybörjarläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj BEGINNER och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att välja något av de fyra nybörjarprogrammen (fig. 13) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

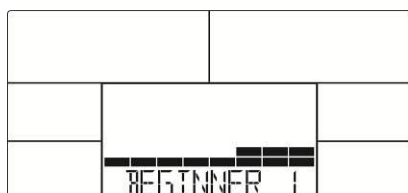


Fig. 13

Avancerat läge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj ADVANCE och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att välja något av de fyra avancerade programmen (fig. 14) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

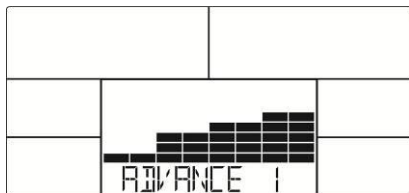


Fig. 14

Sportläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj SPORTY och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att välja något av de fyra sportprogrammen (fig. 15) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

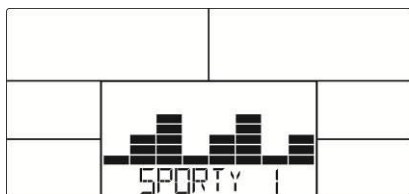


Fig. 15

Kardioläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj H.R.C. tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att ställa in ålder (fig. 16).
3. Tryck på (+)(-) för att välja 55 % (fig. 17), 75 %, 90 % eller TAG (målpuls). (Standardvärde: 100).
4. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

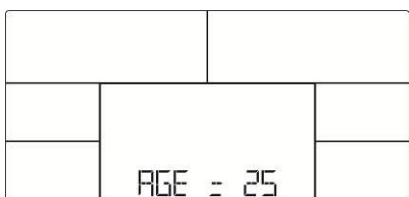


Fig. 16



Fig. 17

Wattläge

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj WATT. och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på (+)(-) för att ställa in wattvärde (Standardvärde: 120, fig. 18)
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att ändra wattnivå.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.



Fig. 18

ÅTERHÄMTNING

När du har tränat en stund kan du testa din återhämtning genom att fatta tag runt handpulssensorerna eller sätta på dig ett pulsband och trycka på RECOVERY. Alla skärmfunktioner stoppas och TIME-funktionen räknar ned från 60 sekunder (fig. 19).

Skärmen ger dig sedan ett återhämtningsbetyg mellan F1 och F6, där F1 är bäst och F6 är sämst (fig. 20). Användaren kan fortsätta träna för att förbättra sin återhämtning. Tryck en gång till på RECOVERY för att återgå till huvudmenyn.



Fig. 19



Fig. 20

KROPPSFETT

1. I STOP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfett.
2. Displayen ber användaren skriva in information om kön (SEX) (fig. 21), ålder (AGE), längd (HEIGHT), vikt (WEIGHT) och sedan starta mätningen.
3. Användaren måste hålla båda händerna på handpulskontaktarna under mätningen. LCD-skärmen visar texten "= " "= =" (fig. 22) i åtta sekunder innan mätningen slutförs.
4. Skärmen visar sedan BODY FAT-symbolen, användarens fettprocent (fig. 23) och BMI-värde (fig. 24) i 30 sekunder.

5. Felmeddelanden:

*Skärmen visar meddelandet "= " "= =" (fig. 25): Det betyder att användaren använder handpulssensorerna eller pulsbandet felaktigt.

*E-1 – Datorn registrerar inget pulsvärde.

*E-4 – Visas när fettprocenten eller BMI-resultatet är under 5 eller över 50 (fig. 26).

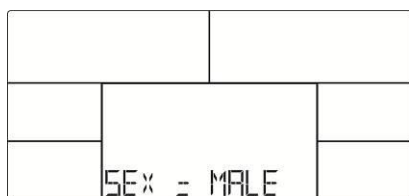


Fig. 21

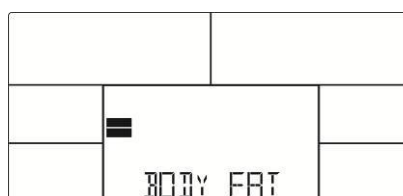


Fig. 22

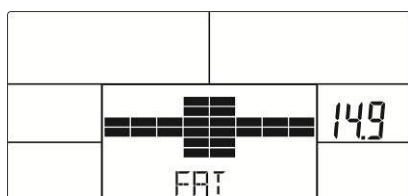


Fig. 23

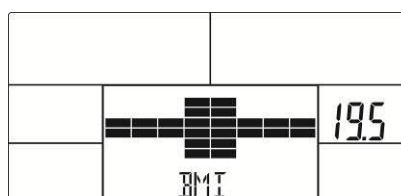


Fig. 24

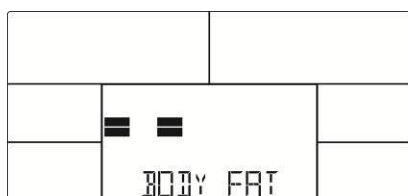


Fig. 25

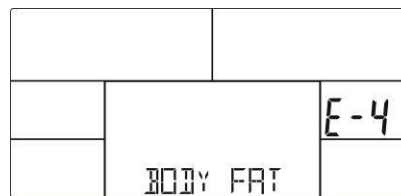


Fig. 26

Anmärkningar:

1. Om datorn inte tar emot några signaler från datorn eller pedalerna på fyra minuter försätts den i viloläge. Håll in valfri knapp för att väcka datorn.
2. Om datorn inte fungerar som den ska kan du testa att ansluta adaptorn på nytt.

APP

1. Displayen kan anslutas till appen "iConsole+ training" på smarta enheter via Bluetooth.
2. När displayen ansluts till smarta enheter via Bluetooth slås den av automatiskt.



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 bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Varje vecka	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag ber vi dig kontakta Mylnas 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.mylناسport.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.