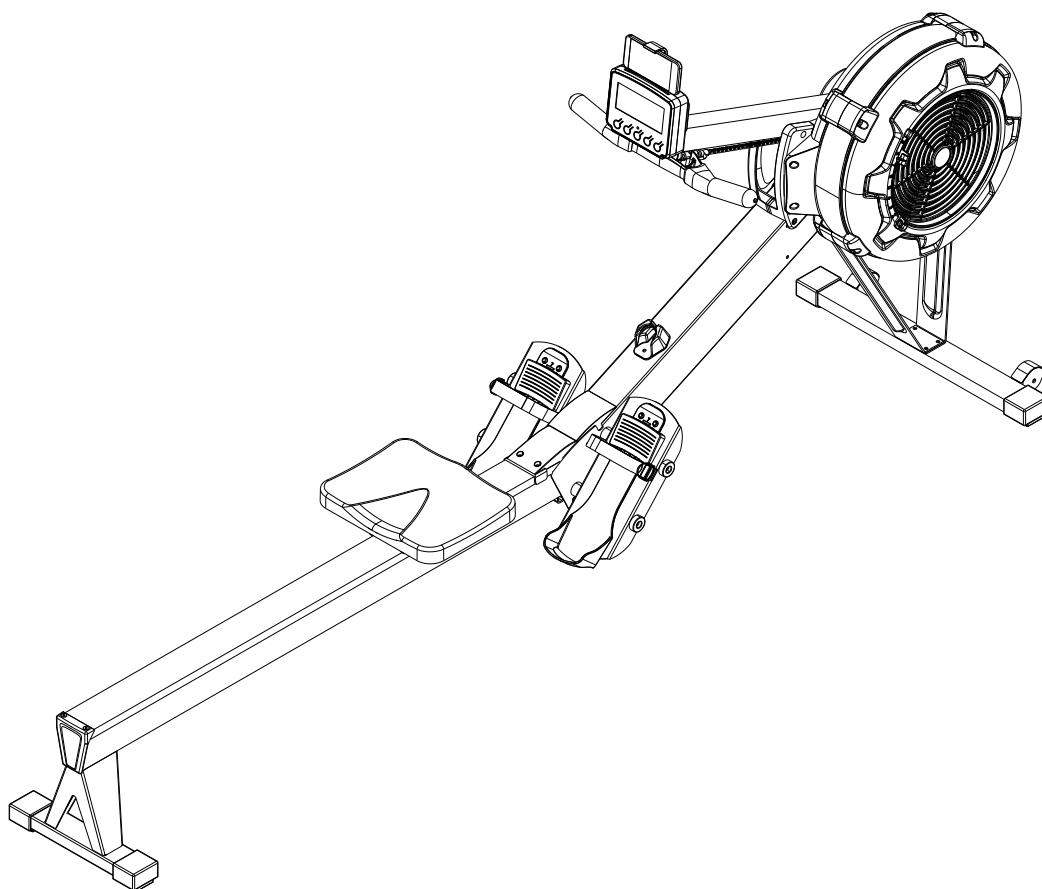


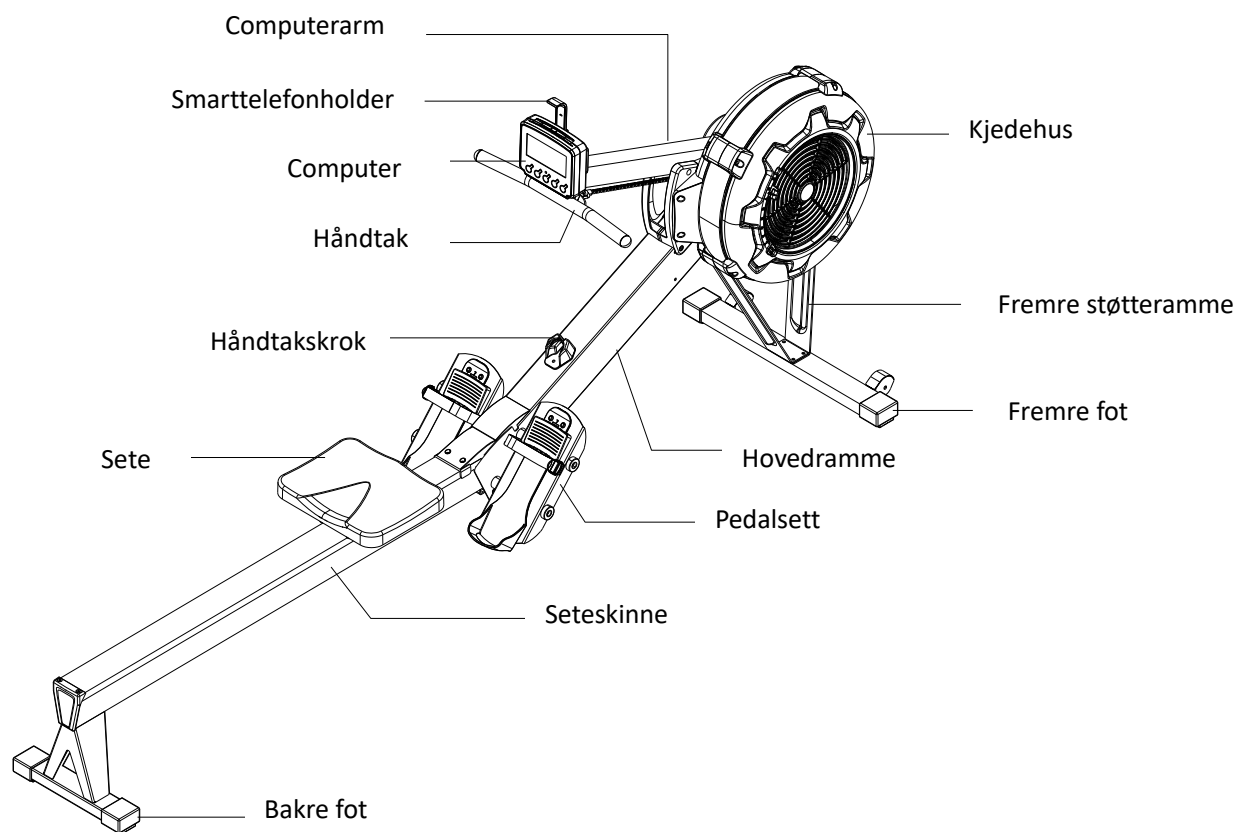
MASTERFIT[®]

TP900 ROWER

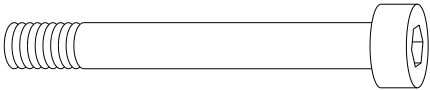
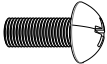
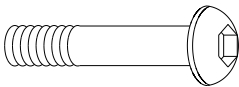
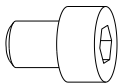

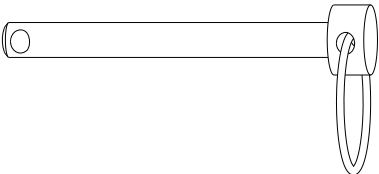
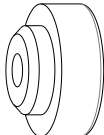

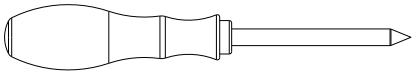
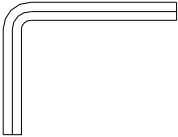



NORSK BRUKERVEILEDNING

Deler



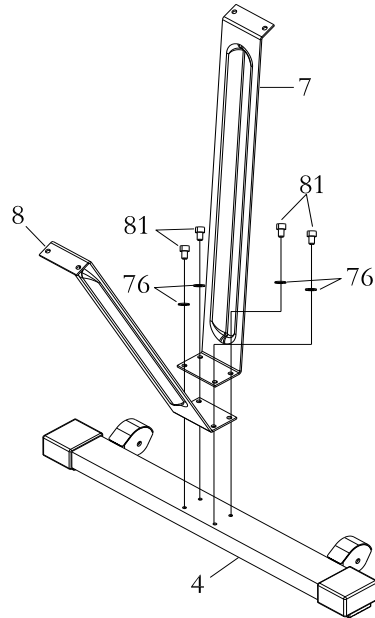
Smådeler

Illustrasjon	Nr.	Engelsk navn	Ant.
	84	Hex round head bolt M10x160	4
	72	Cross head bolt M6x10	2
	78	Round head hex bolt M8x75	1
	81	Hex round head bolt M6x16	8
	79	Flat washer M8	1
	76	Flat washer M6	8
	98	Pin	1
	9	Pedal stopper	4
	80	Nylon nut M8	1
	102	Screwdriver	1
	103	Allen wrench T6	1
	114	Allen wrench T5	1
	128	Allen Wrench T8	1
	104	Screw driver 13-15	1

Montering

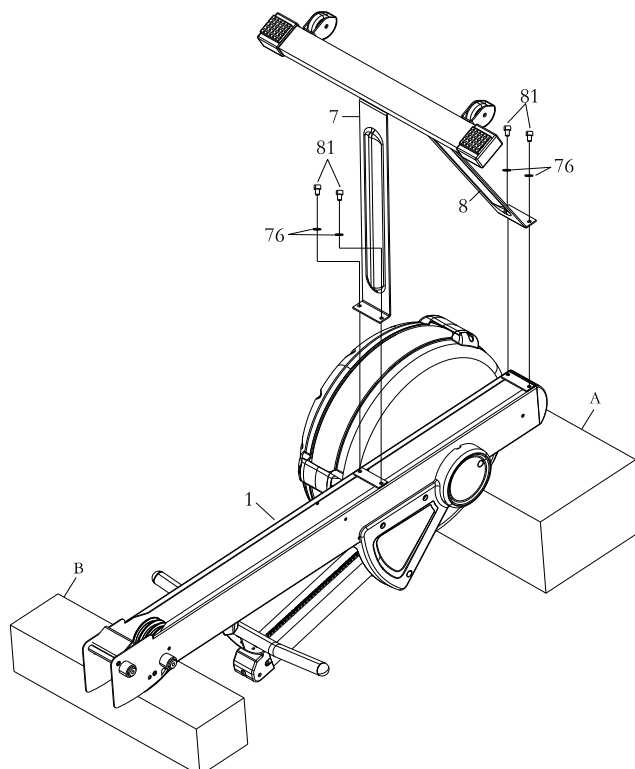
STEG 1

Fest fremre/bakre støtteramme (7/8) til fremre stabilisator (4) med sekskantede M6X16-bolter (81) og flate M6-skiver (76). Ikke stram boltene før neste steg er fullført.



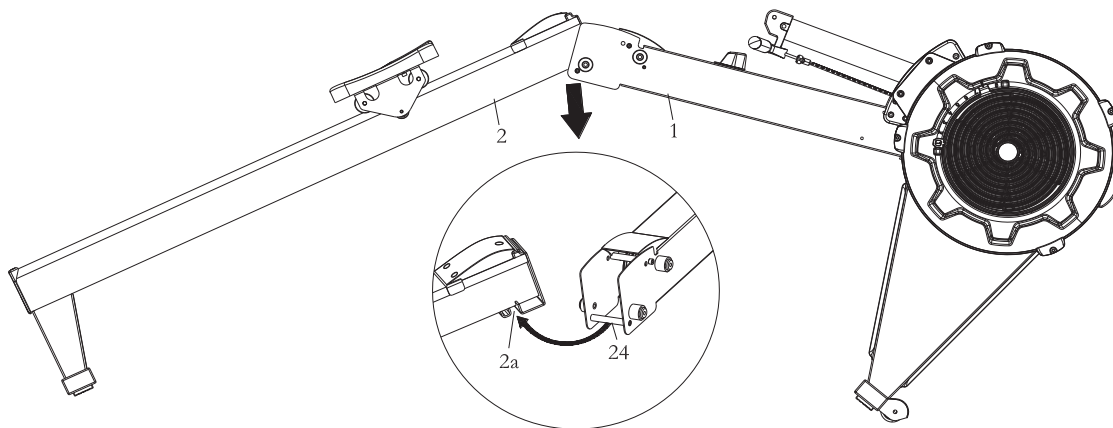
STEG 2

Snu apparatet og plasser det på isopor (A, B) som vist på illustrasjonen. Ikke plasser det rett på underlaget da dette kan skade kjededekslet. Fest fremre/bakre støttestamme (7/8) til hovedrammen (1) med M6X16-bolter (81) og flate M6-skiver (76). Stram alle boltene.



STEG 3

Løft hoveddrammen (1) og seteskinnen (2). Før seteskinnen inn i hoveddrammen. Forsikre deg om at du låser foldeaksen (24) på del 2a.

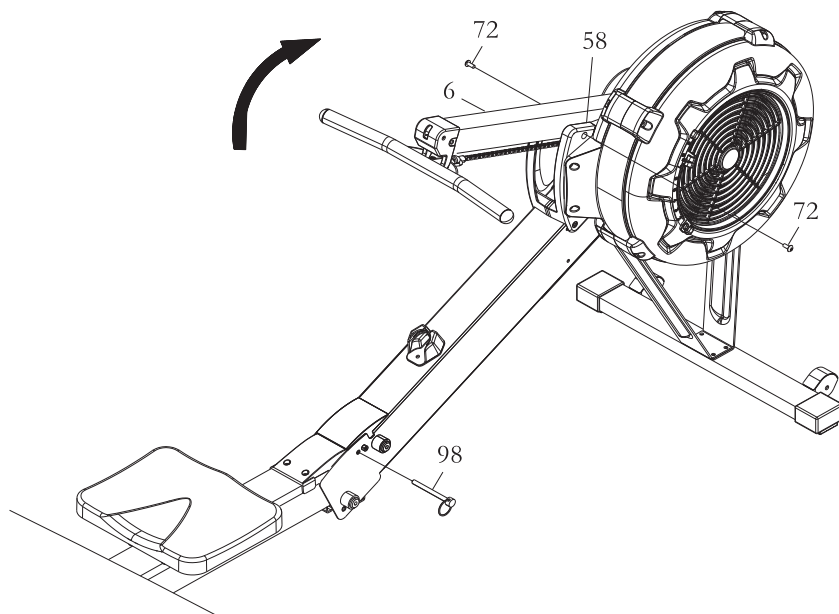


STEG 4

Monter pinnen (98).

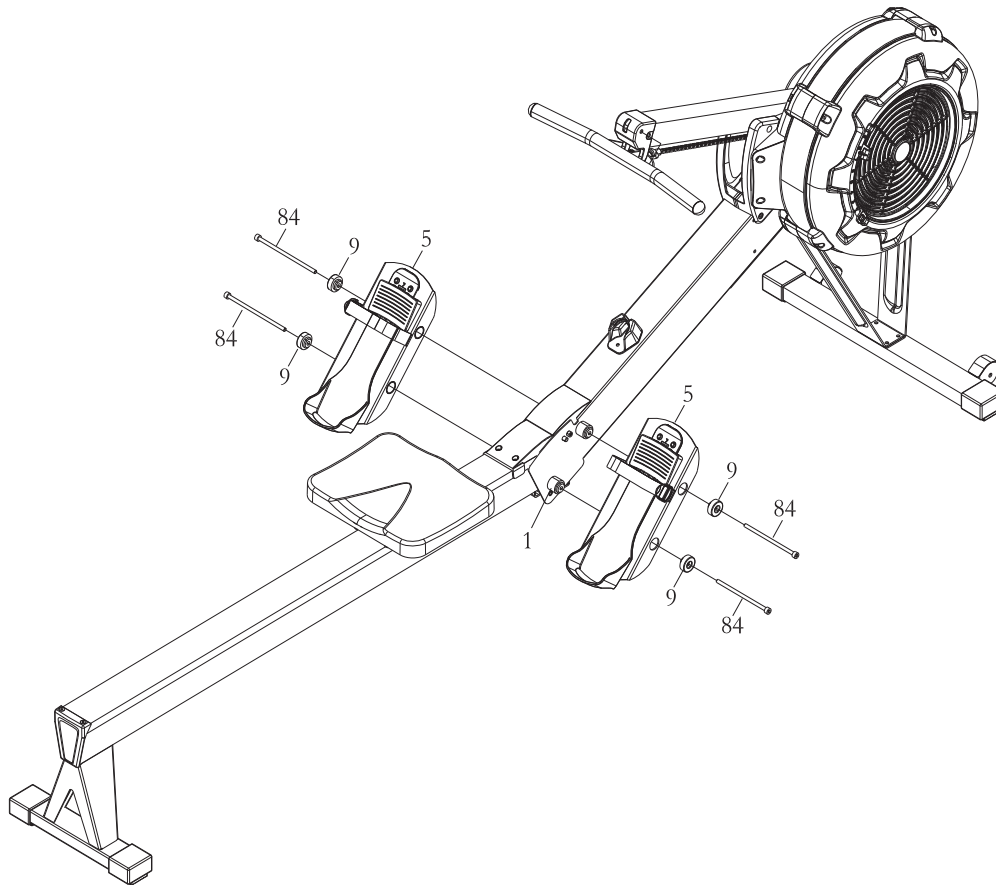
STEG 5

Løft computerarmen (6) og fest denne til venstre/høyre sidedeksler (57/58) med M6X10-bolt (72).



STEG 6

Fest pedallet (5) til hoveddrammen (1) med M10X160-bolt (84).



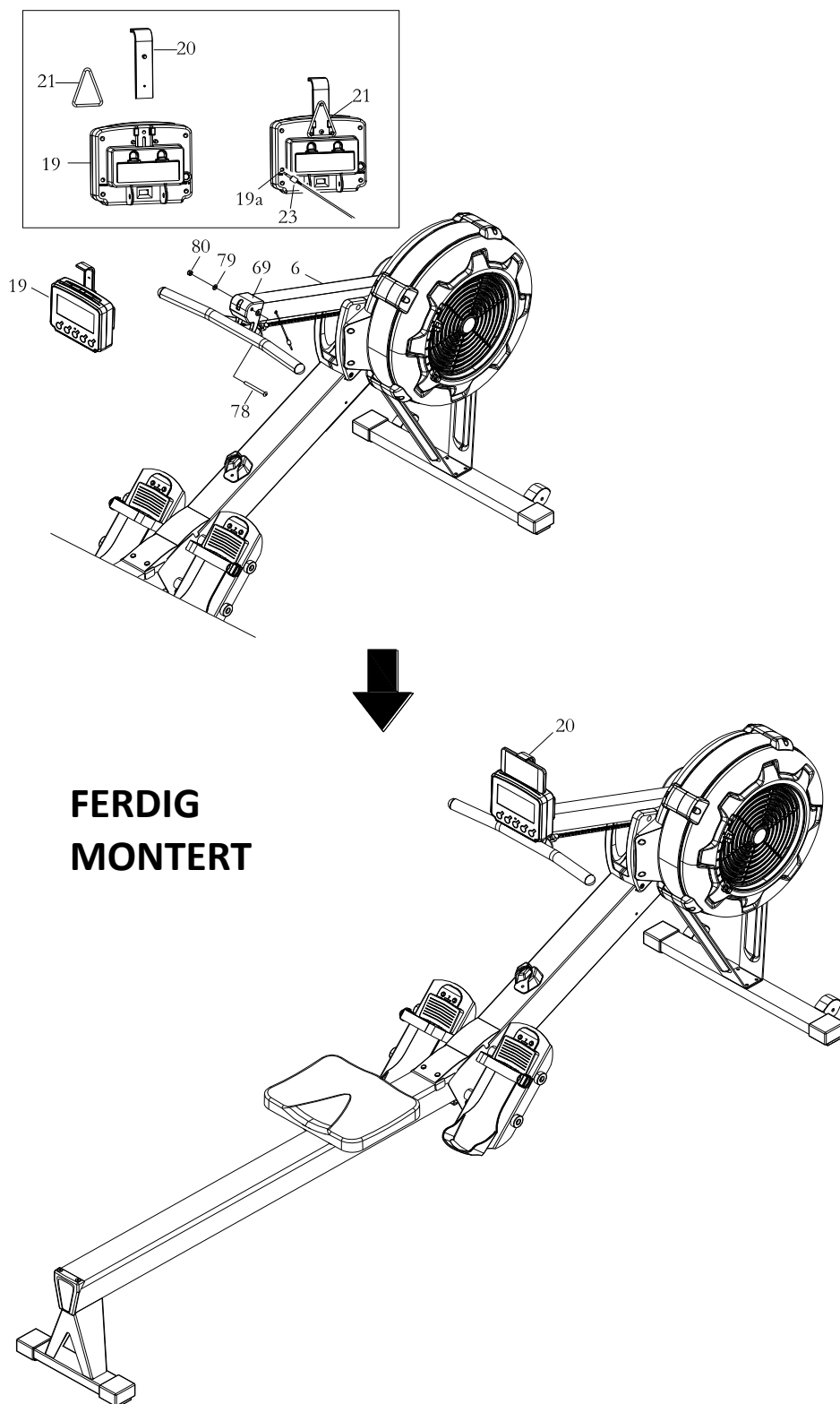
STEG 7

Monter smarttelefonholderen (20) til computeren (19). Fest smarttelefonholderen til de tre sporene på konsollet med den elastiske snora (21).

STEG 8

Fest computeren (19) til computerholderen (69) med M8X75-bolt (78), flat M8-skive (79) og M8-mutter (80). Før sensorledningen (23) inn i computerhullet (19a).

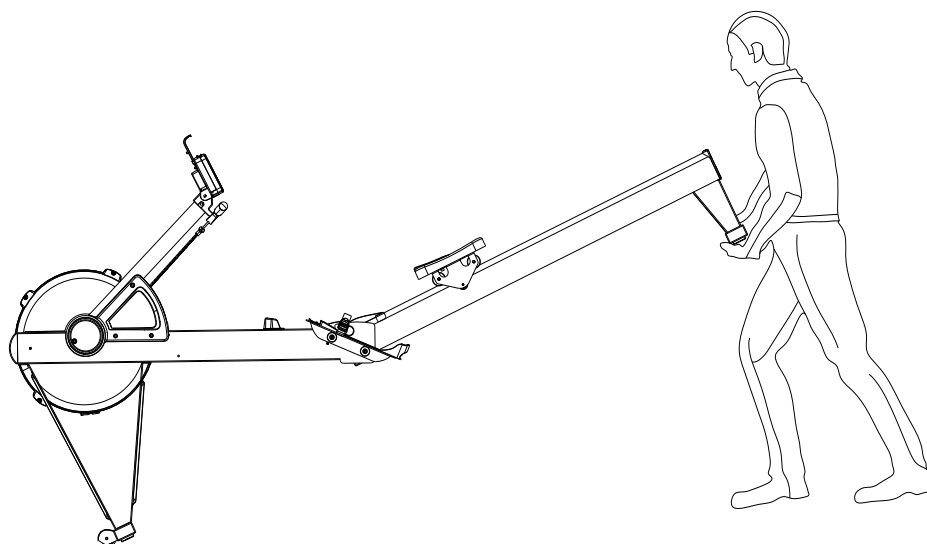
STEG 9



Monteringen er nå fullført. Du kan nå plassere din smarttelefon i smarttelefonholderen (20).

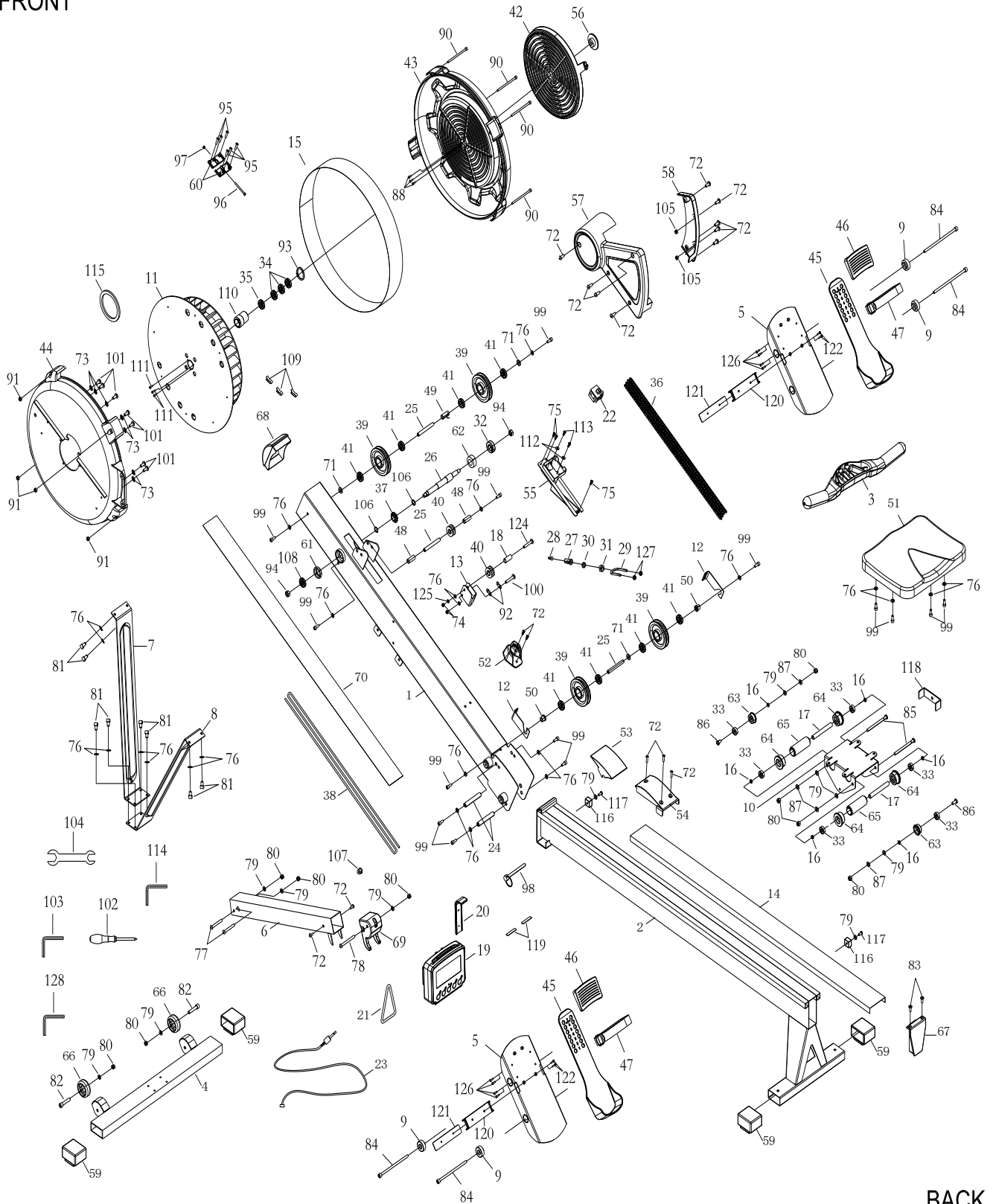
Flytting

Hev bakre stabilisator og dytt rommaskinen til ønsket plassering.



Oversiktsdiagram

FRONT





BACK

Deleliste

Nr.	Engelsk navn	Ant.
1	Main Frame	1
2	Monorail	1
3	Handle bar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal set	2
6	Meter arm	1
7	Front support frame	1
8	Rear support frame	1
9	Pedal stopper	4
10	Seat carriage	1
11	Flywheel assembly	1
12	Elastic rope hook	2
13	Chain holder	1
14	Stainless steel track	1
15	Stainless steel mesh	1
16	Seat spacer	6
17	Long seat spacer	2
18	PU Pulley spacer	1
19	R2000 Plus Meter	1
20	Smart phone holder	1
21	Elastic rope	2
22	Generator set	1
23	Sensor wire	1
24	Folding axis	2
25	Pulley axis	3
26	Chain pulling buckle	1
27	Chain buckle	1
28	Generator set	1
29	U-ring	1
30	Copper-based powder metallurgy (inner)	1
31	Copper-based powder metallurgy (outer)	1

31	Copper-based powder metallurgy (outer)	1
32	Bearing (6003RS)	1
33	Bearing (608ZZ)	6
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way bearing HF2016	1
36	Chain	1
37	Sprocket wheel	1
38	Elastic band	1
39	Pulley	4
40	PU roller	2
41	Bearing (6000ZZ)	8
42	Cover (upper)	1
43	Cover (middle)	1
44	Cover (bottom)	1
45	Pedal adjustment	2
46	Pedal adjustment bracket	2
47	Pedal strap	2
48	Small pulley bushing	2
49	Big small pulley bushing	1
50	Big small pulley bushing (second)	2
51	Cushion	1
52	Armrest fixed block	1
53	Joint cover A	1
54	Joint cover B	1
55	Power generator	1
56	Fan fixed heart	1
57	Left side cover	1
58	Right side cover	1
59	Rear foot	4
60	Web buckle	2
61	6001 rubber sleeve	1
62	6003 rubber sleeve	1
63	Seat stopper	2

64	Seat roller	4
65	Roller spacer	2
66	Transport wheel	2
67	Roller rear stopper	1
68	Front cover	1
69	Meter holder	1
70	Drive under cover	1
71	Plastic washer	3
72	Cross head bolt M6X10	16
73	Inner star washer M6	7
74	Nylon nut M6	2
75	Cross self-tapping bolt ST4.2X10	3
76	Flat washer M6	24
77	Hex round head bolt M8*65	2
78	Round head hex bolt M8*75	1
79	Flat washer M8	11
80	Nylon nut M8	9
81	Hex round head bolt M6X16	8
82	Hex round head bolt M8*40	2
83	Cross recessed head screw M6X16	2
84	Hex round head bolt M10*160	4
85	Hex round head bolt M8*110	2
86	Round head hex bolt M8*25	2
87	Spring washer M8	4
 88	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	3
90	Hex round head bolt M5*92	4
 91	Hex nutsM5	4
92	Stainless steel coupons	2
93	Hole-used flexible ring Φ32	1
94	Nylon nut M10	2
95	Cross self-tapping bolt ST4.2*6	6
96	Hex round head bolt M4*45	1

97	Hex Nylon nut M4	1
98	Pin	1
99	Hex round head bolt M6*16	14
100	Cross flat head bolt M6*30 (Full Thread)	1
101	Cross flat head bolt M6*10	7
102	Screwdriver	1
103	Allen wrench T6	1
104	Screw driver 13-15	1
105	Hex Nylon nut	2
106	PU apron	2
107	Plug	1
108	Bearing (6001RS)	1
109	Weight sheet	3
110	Bearing sleeve	1
111	Round head hex bolt M4X12	3
112	Flat washer $\Phi 12 * \Phi 3.5 * 1.0t$	2
113	Slot Pan Head Self Drilling Screw ST3.0*12	2
114	Allen wrench T5	1
115	Magnetic	1
116	Stopper	2
117	Hex round head bolt M8*20	2
118	Stop block	1
119	EVA pad	2
120	Pedal Strap Stopper Plate	2
121	Pedal Strap Protector	2
122	Phillips Flat Head Screw M5*12mm	4
124	Cross flat head bolt M6*30 (Half Thread)	1
125	Spring washer M6	1
126	Cross head self-tapping screw ST4.2*10	8
127	Nylon Lock Nut M6	2
128	Allen Wrench T8	1

KONSOLL

A. Grunnleggende funksjoner

1. Oppstart: Når strømmen er avskrudd, kan du trykke hvilken som helst knapp for å vekke konsollet. Når konsollet skrus på vil skjermen aktiveres sammen med en lydindikasjon. Konsollet vil åpne normal modus med en gang hastighetssensoren mottar signaler.
2. Konsollet drives av to C-størrelses 1,5V batterier.
3. Tomgangsmodus:
 - 3.1. Skjermen vil nå vise en statisk bølge. Trykk SELECT for å velge mellom forskjellige programmer, inkludert NORMAL, DISTANCE, TIME, CALORIES, GAME, 20/10(intervallmodus), 10/20 (intervallmodus) og 10/10 (brukerdefinert modus).
 - 3.2. I tomgangsmodus vil strømmen skrus av etter 20 sekunders inaktivitet.
4. Du kan starte treningsmodus fra standby ved å begynne å ro på apparatet. Dette vil åpne normal modus.
5. Hver treningsøkt vil avsluttes når brukeren når en forhåndsprogrammert målverdi. Brukeren kan fortsette å ro dersom han eller hun ønsker dette.
6. I tomgangsmodus vil strømmen skrus av etter 20 sekunders inaktivitet. I treningsmodus vil strømmen skrus av etter 30 sekunders inaktivitet. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollet igjen.
7. Etter at svinghjulet har stanset fullstendig, trengs kun ett rotak for å aktivere baklyset. Dersom svinghjulet spinner sakte uten baklys, trengt to til tre rotak for å aktivere baklyset igjen.

B. Knappefunksjoner

1. Knappefunksjon:
 - 1.1. Konsollet vil lydindikere hver gang brukeren trykker en aktiv knapp.
 - 1.2. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollet dersom strømmen er avskrudd.

2. SELECT-knappen:

2.1. Fra tomgangsmodus kan du trykke SELECT for å endre treningsmodus. Følgende moduser er tilgjengelige: NORMAL, DISTANCE, TIME, CALORIES, GAME, 20/10 (intervallmodus), 10/20 (intervallmodus) og 10/10 (brukerdefinert modus). NORMAL modus er standard.

2.2. Modusen du velger vil vises på skjermen.

3. Opp-knappen:

3.1. Brukes til å stille parametre før treningsprogrammer.

3.2. Legger på én enhet for hvert trykk.

3.3. Hold inne for å legge på fire enheter pr sekund.

4. Ned-knappen:

4.1. Brukes til å stille parametre før treningsprogrammer.

4.2. Trekker fra én enhet for hvert trykk.

4.3. Hold inne for å trekke fra fire enheter pr sekund.

5. BACK-knappen (tilbake)

5.1. Trykk BACK etter at en treningsøkt er over, for å gå tilbake til tomgangsmodus.

5.2. Trykk BACK når du stiller parametre før treningsprogrammer, for å gå tilbake til forrige parameter-valg.

6. ENTER/STOP-knappen

6.1. Brukes til å bekrefte parameter-valg under innstilling av treningsprogrammer.

6.2. I treningsmodus vil baklyset skrus på første gang du trykker på ENTER-knappen. Med baklyset fremdeles aktivt, kan du trykke knappen en gang til for å sette programmet på pause. Trykker du knappen for tredje gang med baklyset fremdeles aktivt, vil du starte treningsøkten igjen.

6.3. I hvilken som helst treningsmodus kan du trykke denne knappen for å sette programmet på pause. Trykk første gang for å aktivere konsollet; trykk andre gang for å sette programmet på pause (kun mens konsollet fremdeles er aktivt); og trykk tredje gang for å fortsette treningsøkta (kun mens konsollet fremdeles er aktivt).

6.4. Restart konsollet ved å holde knappen inne i tre sekunder.

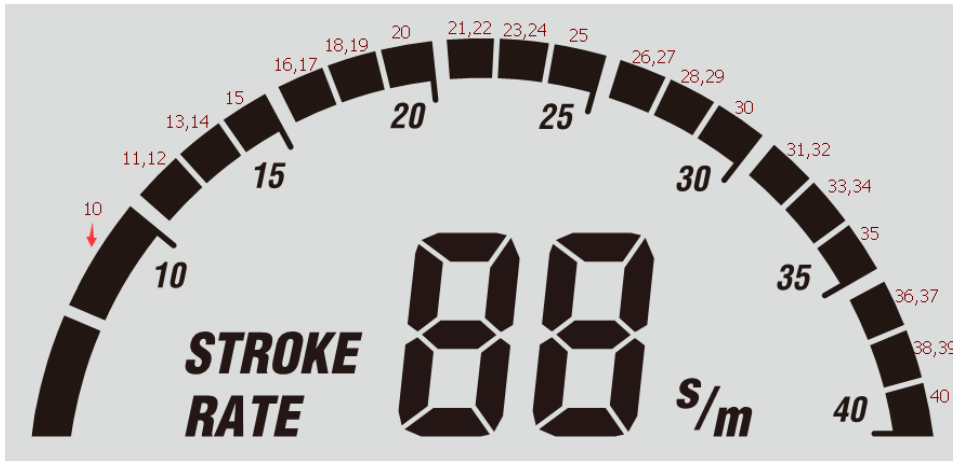
C. FUNKSJONER

1. Rotak: Konsollet teller antall rotak (STROKE).

2. Rotak pr minutt:

2.1. STROKE RATE på skjermen viser rotak pr. minutt.

2.2. Halvsirkelen tilsvarer rotak pr minutt i treningsmodus



3. TIME (klokke):

3.1. Skjermkala: 00:00 – 99:59 (minutt : sekund).

3.2. Konsollet teller treningstid i løpet av alle treningsprogrammer.

3.3. Under TIME-programmet vil klokken telle ned til null. Innstillingsskala er 0 – 99.

3.4. Treningstid vil ikke lagres i intervallmodus. Innstillingsskala er 10 – 99.

4. DISTANCE (distanse):

4.1. Distanseskala: 0 – 9999 meter. Dersom distansen er større enn 9999 vil skjermen rekalkulere fra 0.

4.2. Konsollet kalkulerer distanse i løpet av alle treningsprogrammer.

4.3. Under DISTANCE-programmet vil konsollet telle distansen ned til null. Innstillingsskala er 500 Meter – 9999 Meter.

5. CYCLE: Under intervallprogrammer viser CYCLE-verdiene inneværende treningsperiode. Innstillingsskala er 1 – 99. Standardverdi er 8.

6. PULSE (puls):

6.1. Pulsskala: 40 – 220 BPM.

6.2. Hjertesymbolet vil blinke sammen med en verdi i pulsvinduet med en gang konsollet har oppdaget brukerens puls.

6.3. Pulsvinduet vil være blankt dersom konsollet ikke har oppdaget puls.

7. CALORIES (kalorier):

- 7.1. Kalorikonvertering av hvert rotak. Skala er 0 – 999. (Kalorier/time = Kcal/ht = Watts)*4*0,8604+300)
- 7.2. Under CALORIES-programmet vil konsollet telle kaloriene ned til null. Innstillingsskala er 10cal – 999cal.

8. WATTS:

- 8.1. Viser Watts-konverteringen av hvert rotak. (Watts = 2,8 / (sec/meter)^3)
- 8.2. Dersom Watts-verdi er over 999, vil skjermen vise 999.

9. PADDLE WIDTH (padlebredde):

- 9.1. Skjermsskala: 0 – 99M.
- 9.2. Viser inneværende distanse mellom hvert rotak.
- 9.3. Distanse Mellom hvert rotak:
 - 9.3.1. Metriske enheter: Hvert rotak = 2,094*Padlebølge/100 (Meter).
 - 9.3.2. Engelske enheter: Hvert rotak = (2,094*Padlebølge/100) /0,3048 (fot).
 - 9.3.3. En fot = 0,3048 meter.

10. Batteri-påminnelse

- 10.1. Symbolet for lavt batteri oppstår kun når det er lite batteri igjen.
- 10.2. Baklys vil ikke være tilgjengelig når det er lite batteri igjen.

11. Lydindikasjon:

- 11.1. Konsollet vil lydindikere hver gang brukeren trykker en aktiv knapp.
- 11.2. Dersom en funksjon eller knapp ikke er aktiv, vil konsollet heller ikke lydindikere.

D. PROGRAMMER

1. Treningsmoduser: 1-NORMAL; 2-DISTANCE; 3-TIME; 4-CALORIES; 5-GAME; 6-INTERMITTENT(20/10); 7-INTERMITTENT(10/20); 8-USER INTERMITTENT(10/10).
2. Når strømmen er skrudd av kan du trykke hvilken som helst knapp for å aktivere konsollet. Konsollet vil lydindikere, og konsollet vil være klart til bruk. NORMAL modus vil starte automatisk når konsollet mottar signaler fra hastighetssensorene.
3. Trykk SELECT for å velge mellom de forskjellige programmene i følgende rekkefølge: NORMAL; DISTANCE; TIME; CALORIES; GAME; INTERMITTENT(20/10); INTERMITTENT(10/20); USERINTERMITTENT(10/10).
4. NORMAL modus
 - 4.1. Normal modus starter automatisk når brukeren begynner å ro.
 - 4.2. Før du begynner å ro vil konsollet vise en statisk bølge.
 - 4.3. Bølgen endrer seg i henhold til ro-hastighet.
 - 4.4. TIME-skjermen viser 0:00, og de andre skjermene vil vise 0. Funksjonene viser totale treningsverdier. Skjermen for padlebredde viser hvert rotaksdistanse.
 - 4.5. TIME- og DISTANCE-skjermen viser samlede treningsverdier. STROKE-skjermen viser det totale antallet rotak. STROKE RATE viser rotak pr minutt. CALORIES og WATTS viser hvert rotak- og verdi-konvertering.
 - 4.6. Treningen starter når konsollet lydindikerer. Alle verdier vil telle opp fra null.
 - 4.7. Dersom konsollet ikke mottar ro-signaler på 30 sekunder, vil det automatisk gå inn i dvalemodus.
 - 4.8. Trykk STOP for å avslutte treningsøkten. WATT og CALORIES vil nå vise 0. Dersom du fortsetter å ro vil konsollet starte på nytt. Hold STOP inne for å starte programmet på nytt.

5. DISTANCE nedtellingsmodus

5.1. Trykk SELECT for å velge DISTANCE.

5.2. DISTANCE-skjermen vil nå blinke, mens de andre skjermene vil være blanke.

5.3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningsdistanse med 500 meters endring pr trykk. Standardverdi er 500 meter.

5.4. Konsollet vil vise forventet treningstid.

5.5. TIME-skjermen vil fungere som beskrevet på side 16. STROKE-skjermen vil vise det totale antall rotak. STROKE RATE vil vise antall rotak pr minutt. CALORIES og WATTS viser hvert rotak- og verdi-konvertering. DISTANCE-skjermen vil vise gjenværende distanse til programmet er over.

5.6. Treningen starter når konsollet lydindikerer. Alle verdier vil telle opp fra null, unntatt DISTANCE-skjermen som teller ned. Skjermen vil vise hvor lang tid det vil ta å fullføre 500 Meter med inneværende hastighet.

5.7. Dersom konsollet ikke mottar ro-signaler på 30 sekunder, vil det automatisk gå inn i dvalemodus.

5.8. Trykk STOP for å avslutte treningsøkten. Dersom du fortsetter å ro vil konsollet starte på nytt. Hold STOP inne for å starte programmet på nytt.

5.9. Treningsøkten er over når nedtellingen av distansen er fullført. Matrisen vil vise beskjeden WINNER. Konsollet vil lydindikere fire ganger og starte på nytt.

6. TIME nedtellingsmodus

6.1. TIME-skjermen vil nå blinke, mens de andre skjermene vil være blanke.

6.2. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid med ett minutts endring pr trykk. Standardverdi er 00:00.

6.3. Nedtellingen begynner når du foretar det første rotaket.

6.4. Før du begynner å ro vil konsollet vise en statisk bølge. Bølgen endrer seg i henhold til ro-hastighet..

6.5. DISTANCE-skjermen vil fungere som beskrevet på side 16. STROKE-skjermen vil vise det totale antall rotak. STROKE RATE vil vise antall rotak pr minutt. CALORIES og WATTS viser hvert rotak- og verdi-konvertering. TIME-skjermen vil vise gjenværende tid til programmet er over.

6.6. Dersom konsollet ikke mottar ro-signaler på 30 sekunder, vil det automatisk gå inn i dvalemodus.

6.7. Trykk STOP for å avslutte treningsøkten. WATT og CALORIES vil nå vise 0. Dersom du fortsetter å ro vil konsollet starte på nytt. Hold STOP inne for å starte programmet på nytt.

6.8. Treningsøkten er over når nedtellingen er fullført. Fortsett å ro for å starte programmet på nytt.

7. CALORIES nedtellingsmodus

7.1. Trykk SELECT for å velge CALORIES.

7.2. CALORIES-skjermen vil nå blinke, mens de andre skjermene vil være blanke.

7.3. Trykk (+)(-) for å stille inn målverdi med 10 kaloriers endring pr trykk. Standardverdi er 100 kalorier. Nedtellingen vil starte med første rotak.

7.4. Før økten starter vil skjermen vise målverdien målt i kcal.

7.5. TIME- og DISTANCE-skjermene vil telle opp verdier. STROKE-skjermen vil vise det totale antall rotak. STROKE RATE vil vise antall rotak pr minutt. WATTS viser hvert rotak- og verdi-konvertering. CALORIES-skjermen vil vise gjenværende verdi til programmet er over.

7.6. Treningen starter når konsollet lydindikerer. Alle verdier vil telle opp fra null, unntatt CALORIES-skjermen som teller ned.

7.7. STROKE- og FREQ.MIN. vil dele skjerm, og vise sine respektive verdier i fem sekunder av gangen.

7.8. Dersom konsollet ikke mottar ro-signaler på 30 sekunder, vil det automatisk gå inn i dvalemodus.

7.9. Trykk STOP for å avslutte treningsøkten. WATT og CALORIES vil nå vise 0. Dersom du fortsetter å ro vil konsollet starte på nytt. Hold STOP inne for å starte programmet på nytt.

7.10. Treningsøkten er over når nedtellingen er fullført. Matrisen vil vise beskjeden END.

8. GAME-modus

8.1. Hastighetssensor-skala fra 5 til 30. Trykk (+)(-) for å endre.

8.2. Konsollet vil lydindikere når brukeren tar det første rotaket. Dette signaliserer at programmet starter. Hver lek varer i fem minutter.

8.3. De tre segmentene til venstre signaliserer spillerens stilling. To segmenter for to poeng. Fire segmenter for minus tre poeng. Hvert segment beveger seg til venstre hvert sekund gjentatte ganger.

8.4. Spillerens stilling (tre segmenter) vil ikke bevege seg til venstre. Jo raskere brukeren ror, jo høyere vil segmentene stige vertikalt. Dersom brukeren ikke ror, vil segmentene synke til den laveste posisjonen. Hastighet konverteres til nivåposisjon.

8.5. Dersom konsollet ikke mottar ro-signaler på 30 sekunder, vil det automatisk gå inn i dvalemodus.

8.6. Trykk STOP for å avslutte treningsøkten. Skjermen vil vise brukerens poengsum. Konsollet vil starte på nytt dersom brukeren fortsetter å ro.

9. INTERMITTENT (20/10)

- 9.1. CYCLE-skjermen vil nå blinke, mens de andre skjermene vil være blanke.
- 9.2. Trykk (+)(-) for å stille inn intervalltid. Standardverdi er 8. Trykk ENTER/STOP for å bekrefte, og bevege deg til neste steg.
- 9.3. Konsollet vil lydindikere når brukeren tar det første rotaket. Dette signaliserer at programmet starter. Alle verdier vil telle opp fra null.
- 9.4. Bølgen vil endres i henhold til hastigheten. Venstre side vil telle ned klokken, mens høyre side vil endre bølgen.
- 9.5. 20 sekunders trening/10 sekunders hvile. Under trenings-intervallen vil bølgen på høyre side endre seg i henhold til hastigheten. Under hvile-intervallen vil høyre side av skjermen vise et pause-ikon. Programmet vil fortsette slik i flere sykluser.
- 9.6. TIME-, DISTANCE-, CALORIES-, og WATTS-skjermene vil vise de totale treningsverdiene. STROKE-skjermen vil vise det totale antallet rotak.
- 9.7. CYCLE-skjermen vil vise hvor mange intervall-sykluser du har fullført.
- 9.8. Trykk ENTER/STOP for å avslutte treningsøkten. Hold STOP-knappen inne for å starte konsollet på nytt.
- 9.9. Programmet vil fortsette slik så lenge brukeren ønsker.

10. INTERMITTENT (10/20)

- 10.1. CYCLE-skjermen vil nå blinke, mens de andre skjermene vil være blanke.
- 10.2. Trykk (+)(-) for å stille inn intervalltid. Standardverdi er 8. Trykk ENTER/STOP for å bekrefte, og bevege deg til neste steg.
- 10.3. Konsollet vil lydindikere når brukeren tar det første rotaket. Dette signaliserer at programmet starter. Alle verdier vil telle opp fra null.
- 10.4. Bølgen vil endres i henhold til hastigheten. Venstre side vil telle ned klokken, mens høyre side vil endre bølgen.
- 10.5. 10 sekunders trening/20 sekunders hvile. Under trenings-intervallen vil bølgen på høyre side endre seg i henhold til hastigheten. Under hvile-intervallen vil høyre side av skjermen vise et pause-ikon. Programmet vil fortsette slik i flere sykluser.
- 10.6. TIME-, DISTANCE-, CALORIES-, og WATTS-skjermene vil vise de totale treningsverdiene. STROKE-skjermen vil vise det totale antallet rotak.
- 10.7. CYCLE-skjermen vil vise hvor mange intervall-sykluser du har fullført.
- 10.8. Trykk ENTER/STOP for å avslutte treningsøkten. Hold STOP-knappen inne for å starte konsollet på nytt.
- 10.9. Programmet vil fortsette slik så lenge brukeren ønsker.

11. USER INTERMITTENT (10/10)

- 11.1. CYCLE-skjermen vil nå blinke, mens de andre skjermene vil være blanke.
- 11.2. Trykk (+)(-) for å stille inn intervalltid. Standardverdi er 8. Trykk ENTER/STOP for å bekrefte, og bevege deg til neste steg.
- 11.3. Konsollet vil lydindikere når brukeren tar det første rotaket. Dette signaliserer at programmet starter. Alle verdier vil telle opp fra null.
- 11.4. Bølgen vil endres i henhold til hastigheten. Venstre side vil telle ned klokken, mens høyre side vil endre bølgen.
- 11.5. 10 sekunders trening/10 sekunders hvile. Under trenings-intervallen vil bølgen på høyre side endre seg i henhold til hastigheten. Under hvile-intervallen vil høyre side av skjermen vise et pause-ikon. Programmet vil fortsette slik i flere sykluser.
- 11.6. TIME-, DISTANCE-, CALORIES-, og WATTS-skjermene vil vise de totale treningsverdiene. STROKE-skjermen vil vise det totale antallet rotak.
- 11.7. CYCLE-skjermen vil vise hvor mange intervall-sykluser du har fullført.
- 11.8. Trykk ENTER/STOP for å avslutte treningsøkten. Hold STOP-knappen inne for å starte konsollet på nytt.
- 11.9. Programmet vil fortsette slik så lenge brukeren ønsker.

E. METHOD 1

1. I tomgangsmodus, hold ENTER og SELECT nede i tre sekunder for å åpne METHOD 1-modus. Skjermen vil nå åpne knappetesten.
2. Knappetest: Knappeverdiene vil vises på DISTANCE-skjermen øverst til høyre. Straks knappetesten er fullført, vil konsollet returnere til tomgangsmodus.

F. METHOD 2

I tomgangsmodus, trykk (+) og (-) samtidig for å komme til menyen for valg av måleenhet. Standardverdi her er KM, for metriske kilometer. Trykk (+)(-) for å velge mellom KM og MILE. Skjermen vil vise KM for metriske kilometer, eller MI for engelske mil. Trykk ENTER/STOP for å fullføre innstillingen og returnere til tomgangsmodus.

VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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