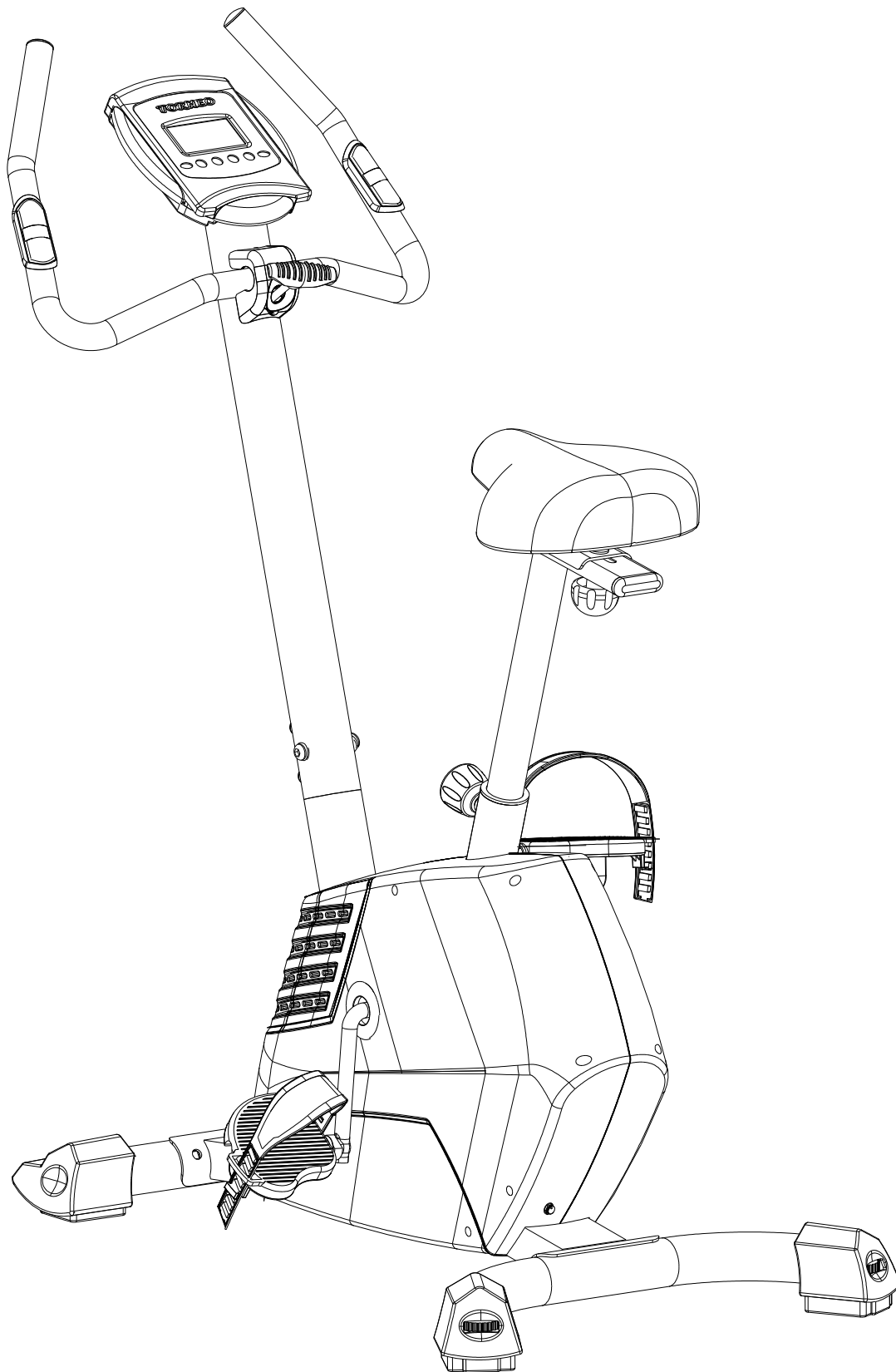
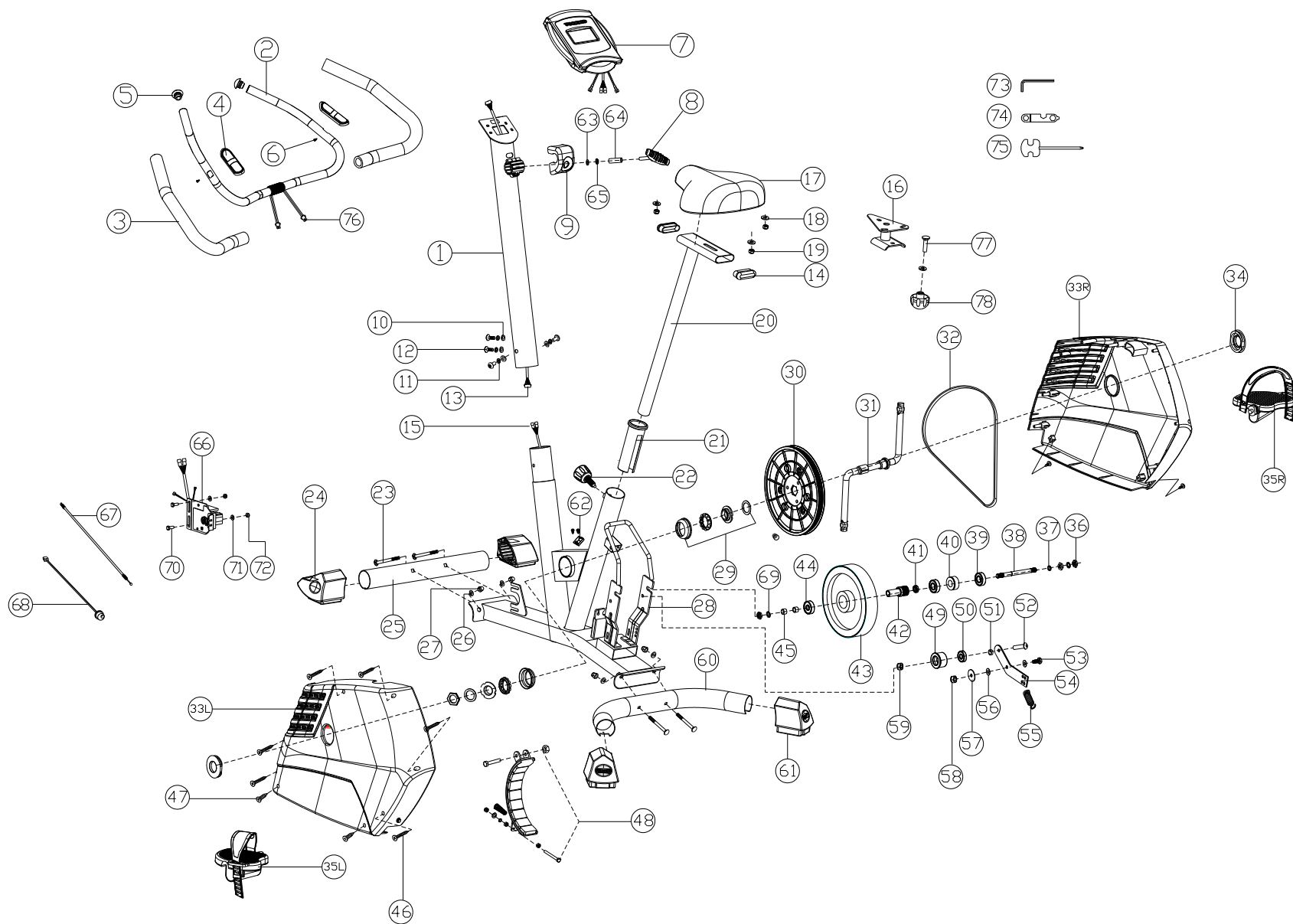


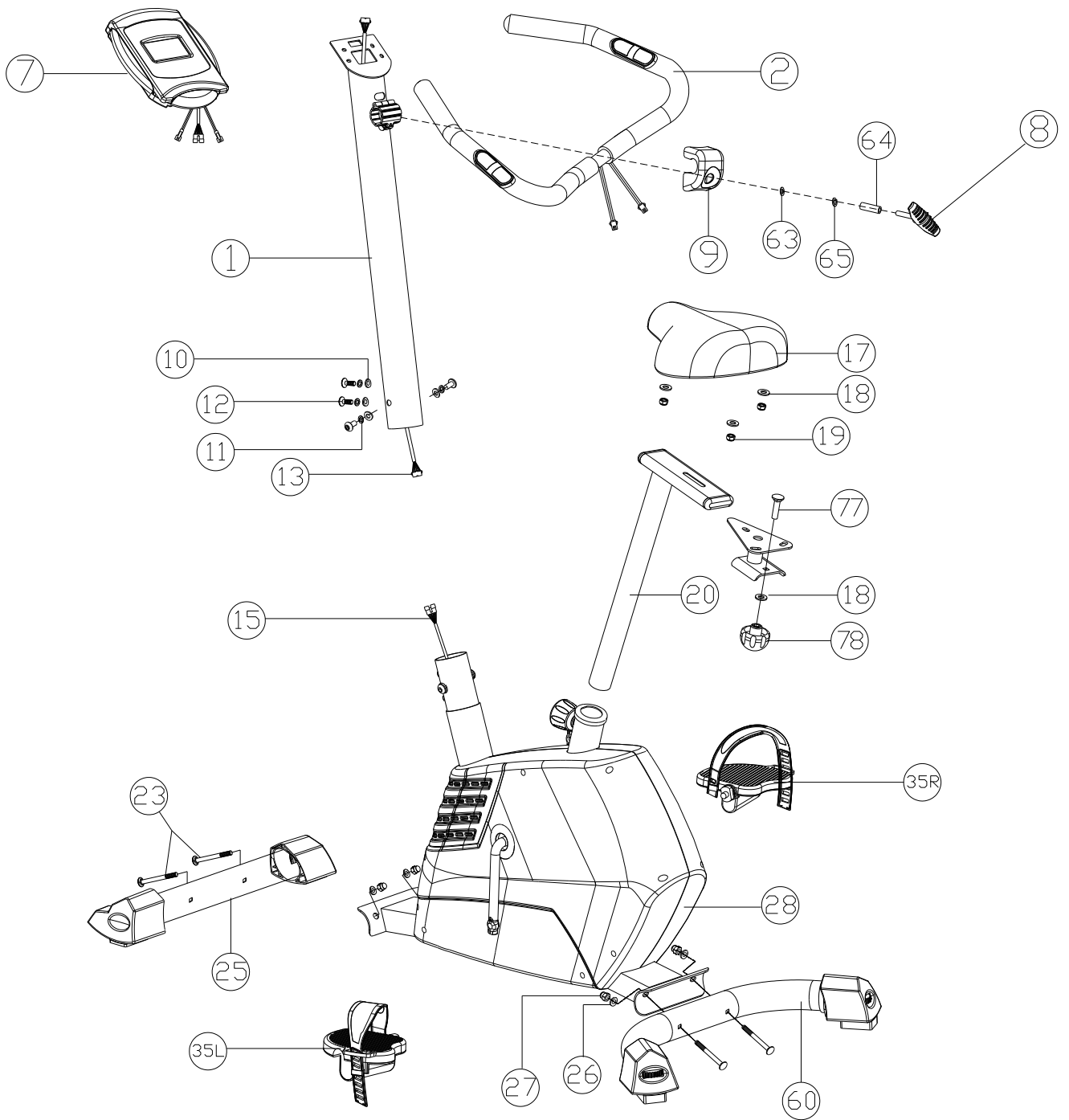


UB 25

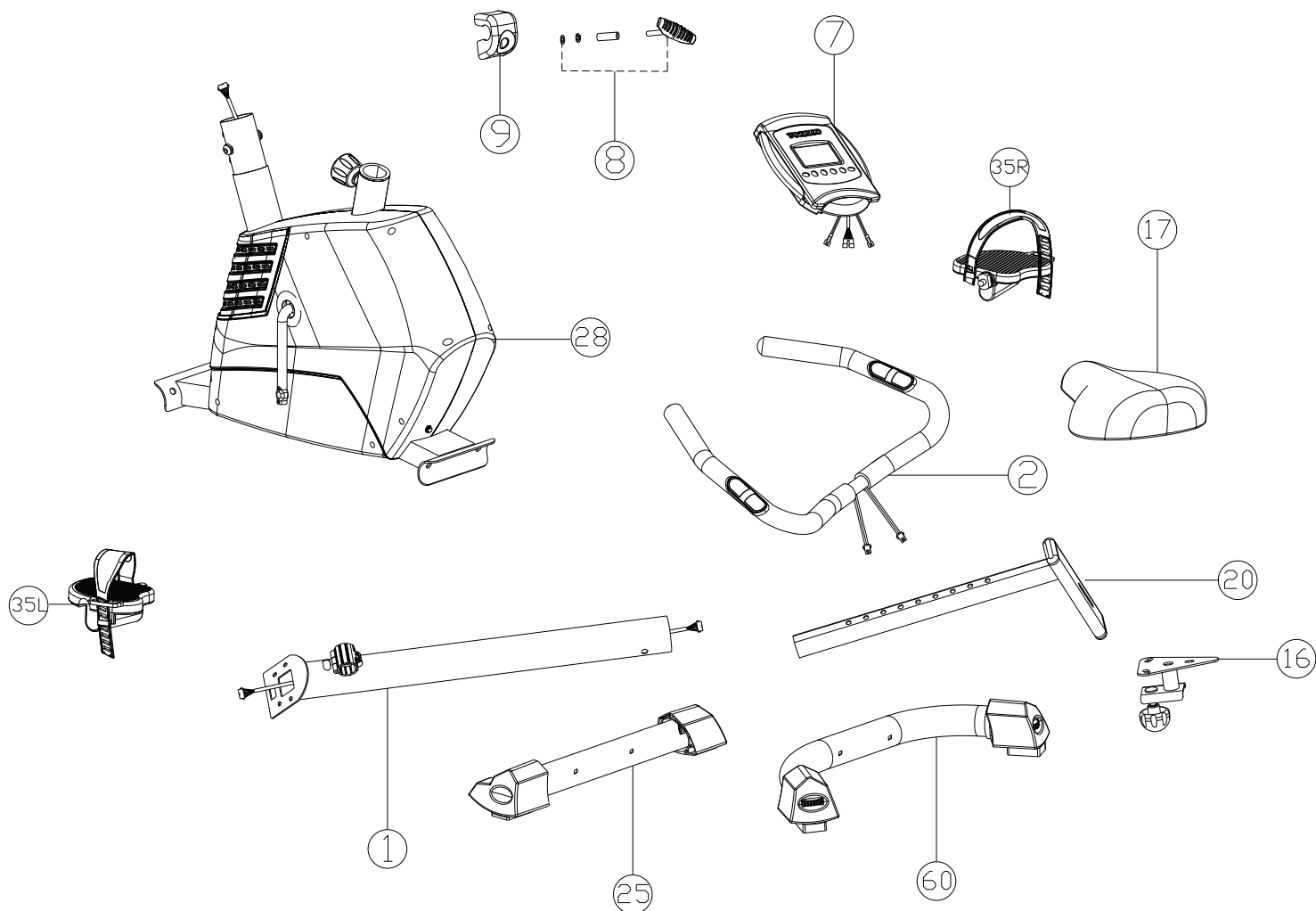


ÖVERSIKTSDIAGRAM





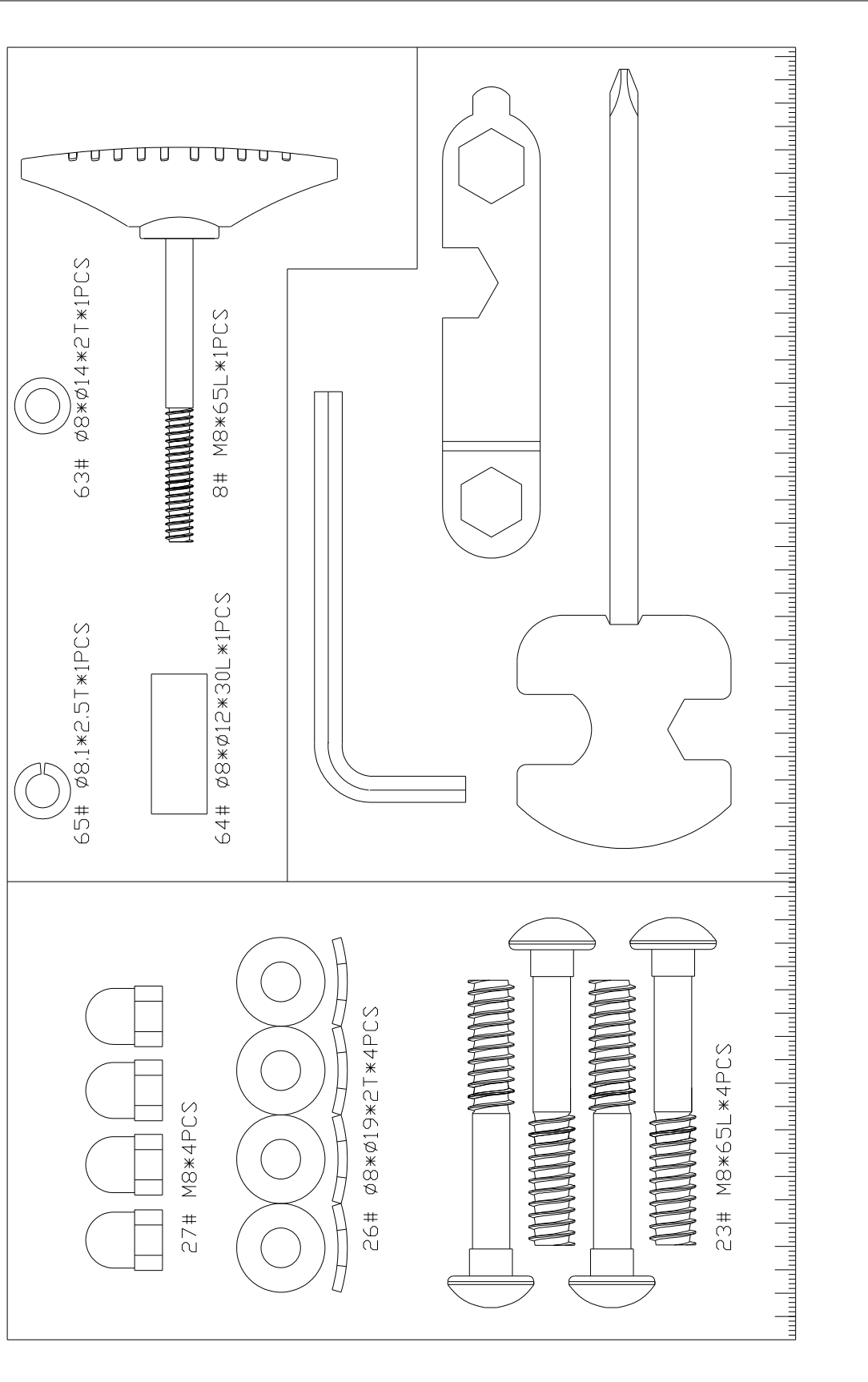
CHECKLISTA



| Nr | Engelskt namn | Ant. | Nr | Engelskt namn | Ant. |
|----|---------------|------|----|-----------------|------|
| 1 | Upright tube | 1 | 2 | Small handlebar | 1 |
| 7 | Console | 1 | 8 | T shape knob | 1 |
| 9 | Handle cover | 1 | 16 | Slide saddle | 1 |
| 17 | Saddle | 1 | 25 | Front tube | 1 |
| 20 | Seat tube | 1 | 28 | Main frame | 1 |
| 35 | Pedal L/R | 1/1 | | | |

LISTA ÖVER DELAR OCH VERKTYG

RB01M Screws And Tools



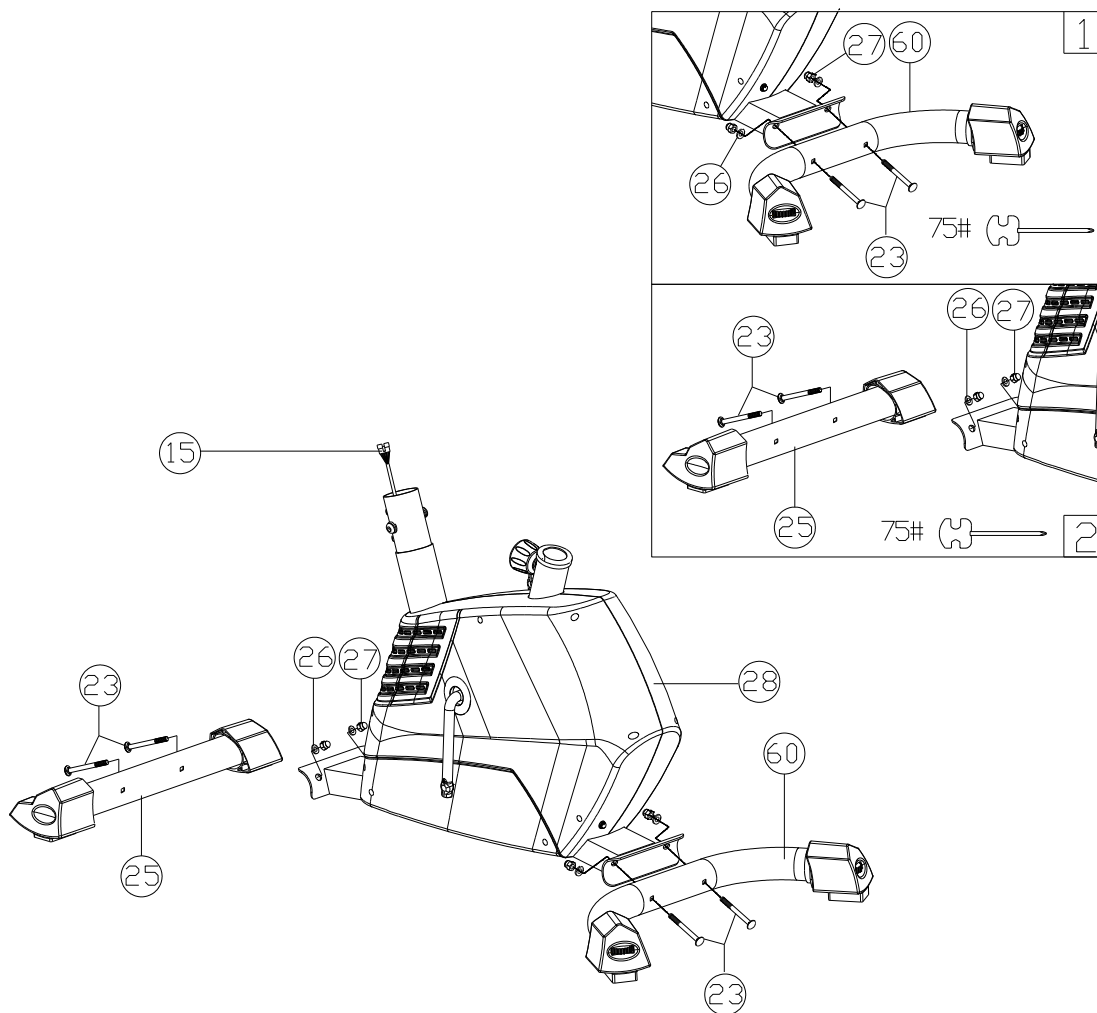
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

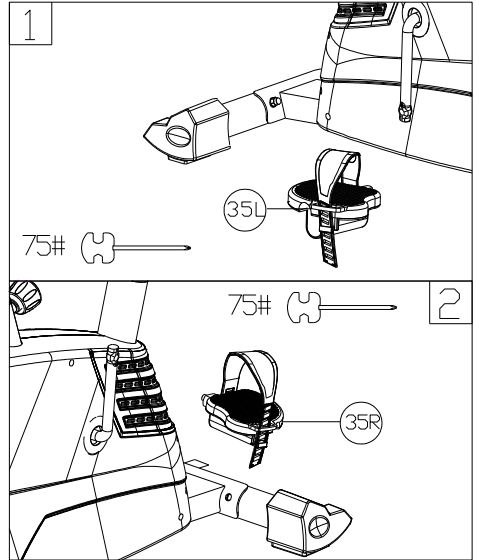
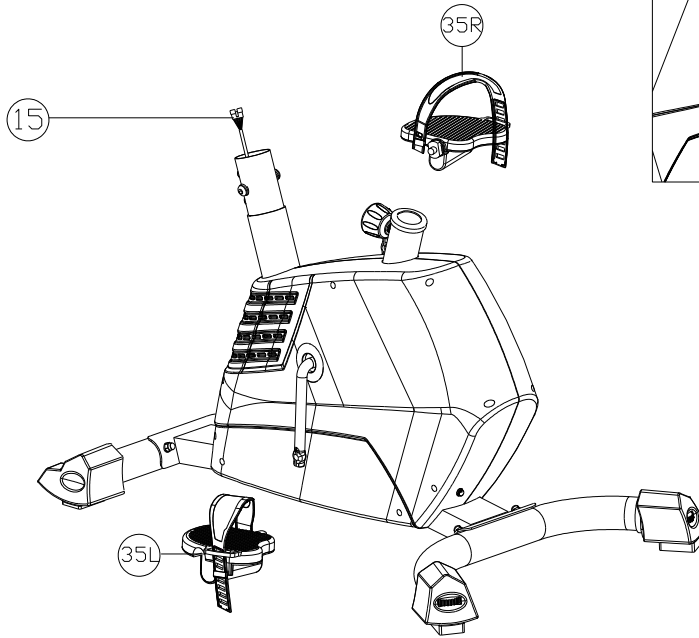
| Nr | Engelskt namn | Specifikationer | Ant. |
|----|--------------------|------------------|------|
| 1 | Upright tube | ∅60*1.5T*668L | 1 |
| 2 | Small handlebar | ∅22.2*1.5T*1054L | 1 |
| 3 | Foam | ∅20*5T*465L | 2 |
| 4 | Handle pulse | | 2 |
| 5 | End cap | | 2 |
| 6 | Screw | ST3.5*20L | 2 |
| 7 | Console | | 1 |
| 8 | T shape knob | M8*65L | 1 |
| 9 | Handle cover | | 1 |
| 10 | Semi-circle washer | ∅8*∅19*2T | 4 |
| 11 | Spring washer | ∅8.1*2.5T | 4 |
| 12 | Screw | M8*16L | 4 |
| 13 | Cable up | 750L | 1 |
| 14 | End cap | | 2 |
| 15 | Cable low | 750L | 1 |
| 16 | Slide saddle | | 1 |
| 17 | Saddle | | 1 |
| 18 | Flat washer | | 3 |
| 19 | Nylon nut | M8 | 3 |
| 20 | Seat tube | D38.1*1.5T*450L | 1 |
| 21 | Seat tube sleeve | | 1 |
| 22 | Knob | M16 | 1 |
| 23 | Screw | M8*65L | 4 |
| 24 | Front foot pad | | 2 |
| 25 | Front tube | | 1 |
| 26 | Semi-circle washer | ∅8*∅19*2T | 4 |
| 27 | Nut | M8 | 4 |
| 28 | Main frame | | 1 |
| 29 | B.B. set | | 1 |
| 30 | Belt wheel | ∅240 | 1 |
| 31 | Crank | 190W*6.5"(1/2") | 1 |
| 32 | Driving belt | 390*J6 | 1 |
| 33 | Main cover (R\L) | | 1 |
| 34 | Crank cover | | 2 |
| 35 | Pedal L/R | | 1/1 |
| 36 | Hex nut | 3/8"-26*4.5T, | 2 |
| 37 | O ring | ∅10*∅13*2T | 1 |
| 38 | Wheel axle | 3/8-26*130L | 1 |
| 39 | 6003 bearing | | 2 |
| 40 | One-way ratchet | | 1 |
| 41 | 6800bearing | | 2 |
| 42 | One-way belt wheel | ∅25.4 | 1 |
| 43 | Flywheel | ∅194*4KG | 1 |

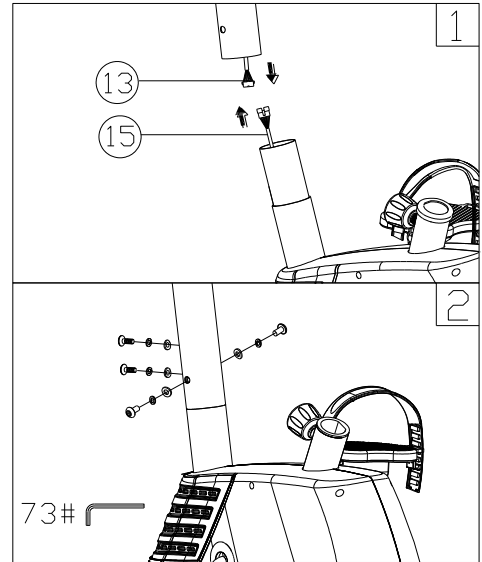
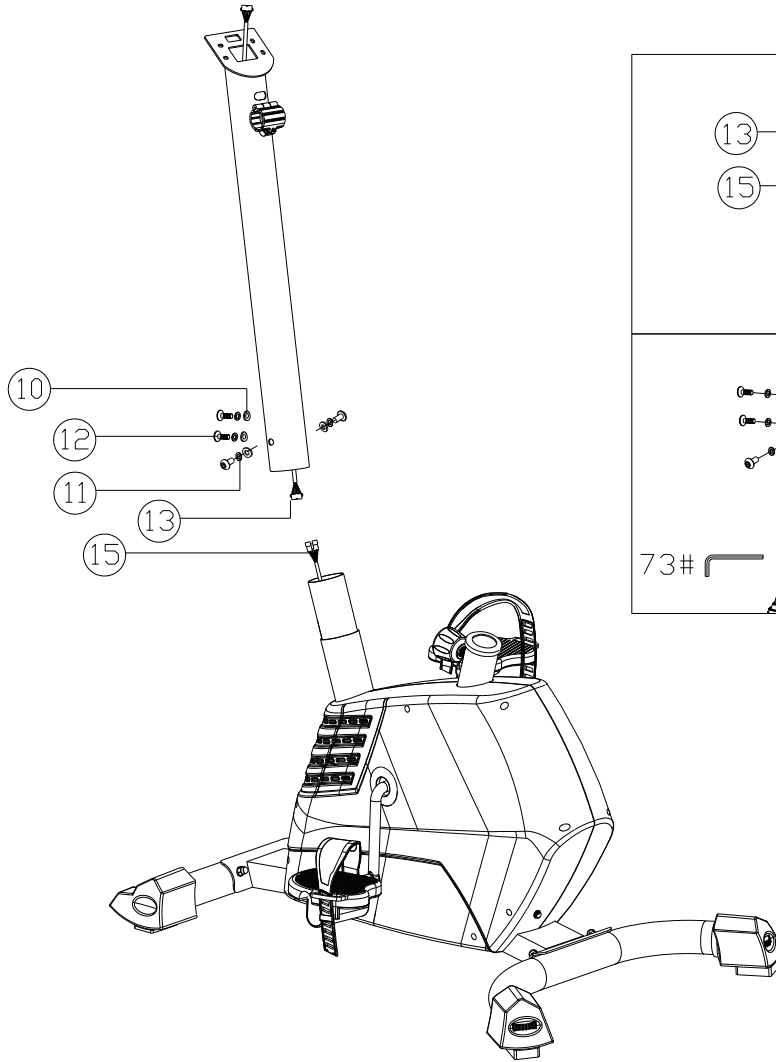
| | | | |
|----|---------------------|--------------------------------------|---|
| 44 | 6300bearing | | 1 |
| 45 | Sleeve | $\phi 10^* \phi 14^* 9\text{mm}$ | 2 |
| 46 | Screw | ST3.9*50L | 6 |
| 47 | Screw | 3/16"*3/4" | 4 |
| 48 | Magnet set | | 1 |
| 49 | Pressing wheel | | 1 |
| 50 | 6000 bearing | | 1 |
| 51 | Sleeve | $\phi 20^* \phi 10^* 10\text{L}$ | 1 |
| 52 | Screw | M10*35L | 1 |
| 53 | Hex screw | M8*P1.25*20L | 1 |
| 54 | Pressing bar | 3T | 1 |
| 55 | Spring | $\phi 14^* \phi 2.2^* 15\text{n}$ | 1 |
| 56 | Teflon ring | $\phi 8.5^* \phi 25^* 0.5\text{T}$ | 2 |
| 57 | Flat washer | $\Phi 8.5^* \Phi 30^* 2\text{T}$ | 1 |
| 58 | Nylon nut | M8*7T | 1 |
| 59 | Nylon nut | M10*10T | 1 |
| 60 | Rear foot tube | $\phi 50.8^* 575\text{L}$ | 1 |
| 61 | Rear foot pad | | 2 |
| 62 | Sensor box | | 1 |
| 63 | Flat washer | $\Phi 8^* \Phi 14^* 2\text{T}$ | 1 |
| 64 | T shape knob sleeve | $\phi 8^* \phi 12^* 30\text{L}$ | 1 |
| 65 | Spring washer | $\Phi 8.5^* \Phi 13.5^* 2.5\text{T}$ | 1 |
| 66 | Motor | | 1 |
| 67 | Speed wire | 250L | 1 |
| 68 | DC wire | 750L | 1 |
| 69 | Star washer | $\phi 10^* \phi 17^* 1\text{T}$ | 2 |
| 70 | Hex screw | M6*16L | 2 |
| 71 | Flat washer | $6\phi^* 13\phi^* 1\text{T}$ | 2 |
| 72 | Nylon nut | M6 | 2 |
| 73 | Hex wrench | | 1 |
| 74 | N tool | | 1 |
| 75 | Wrench | 13:15 | 1 |
| 76 | Handle pulse wire | 560L | 2 |
| 77 | Screw | M8*35L | 1 |
| 78 | Knob | M8 | 1 |
| 79 | | | |

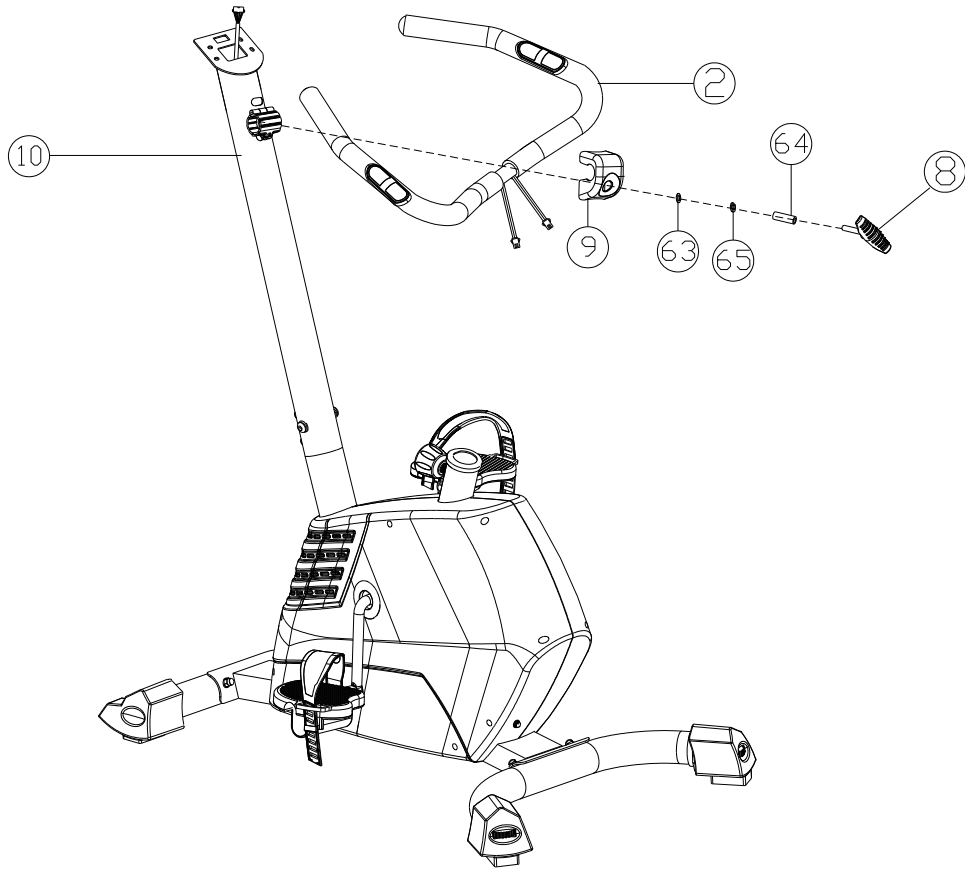
MONTERINGSINSTRUKTIONER

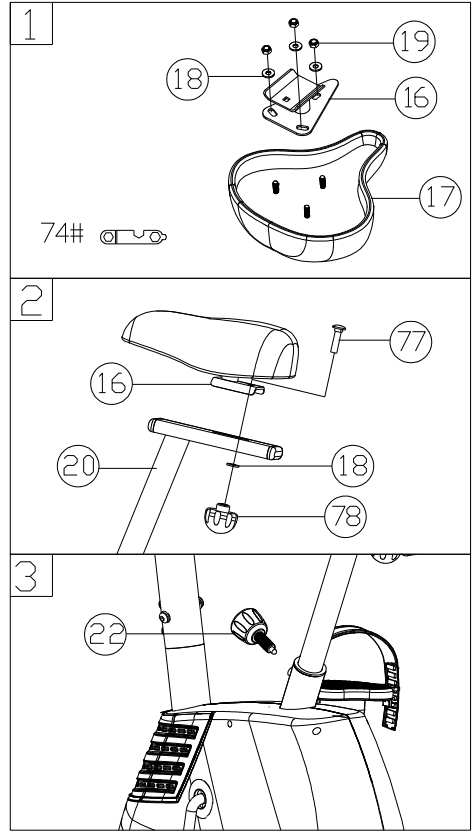
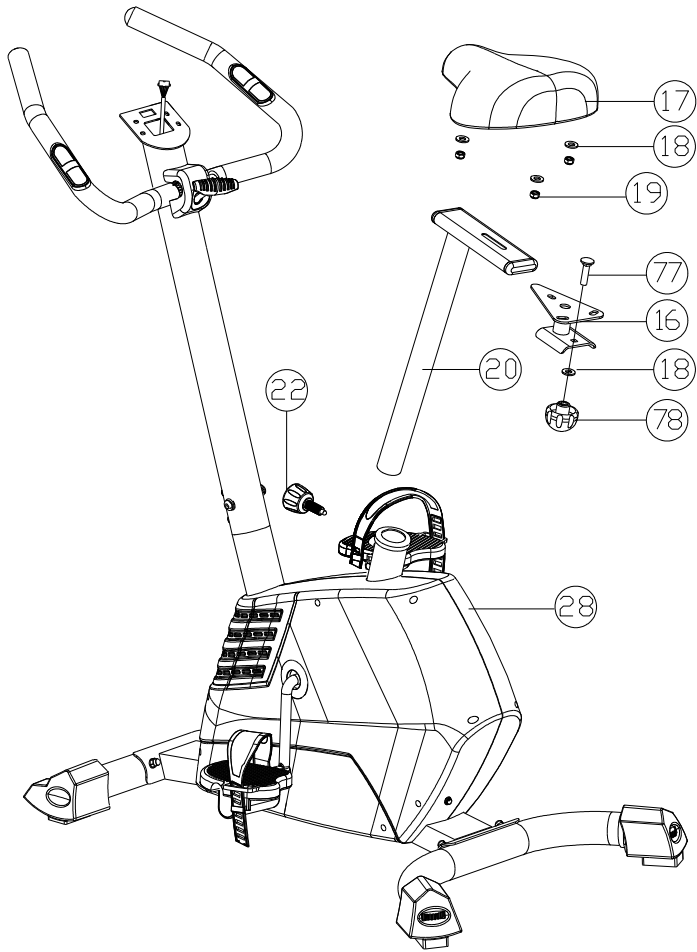
1

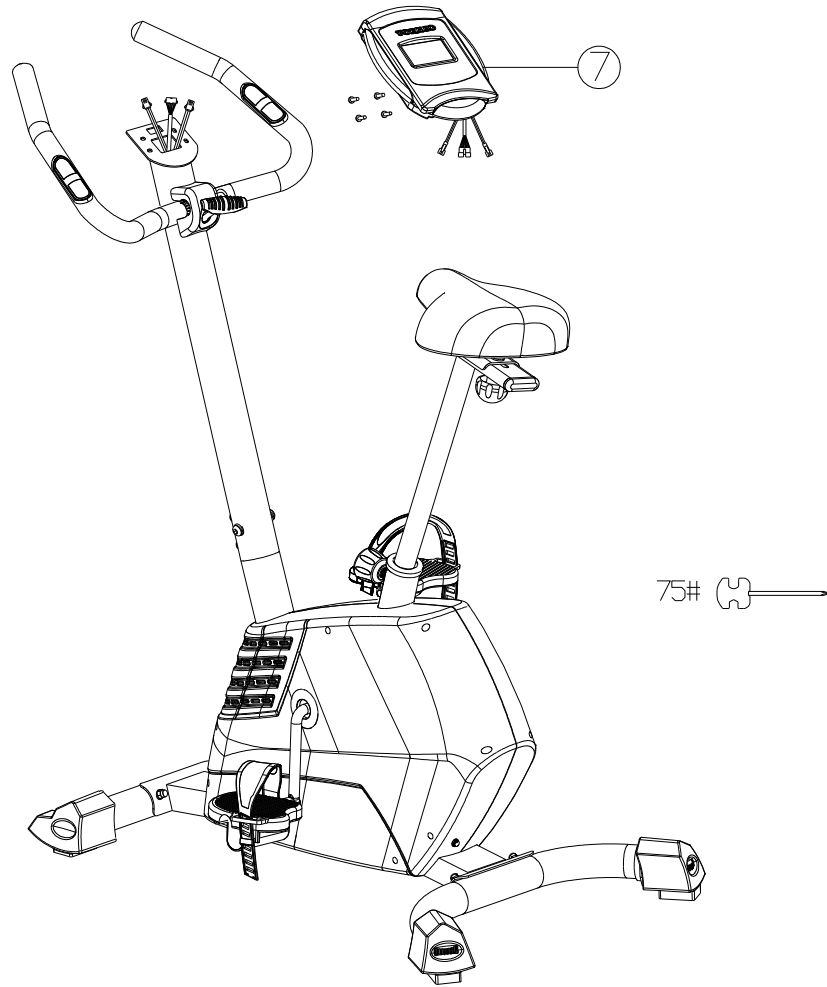






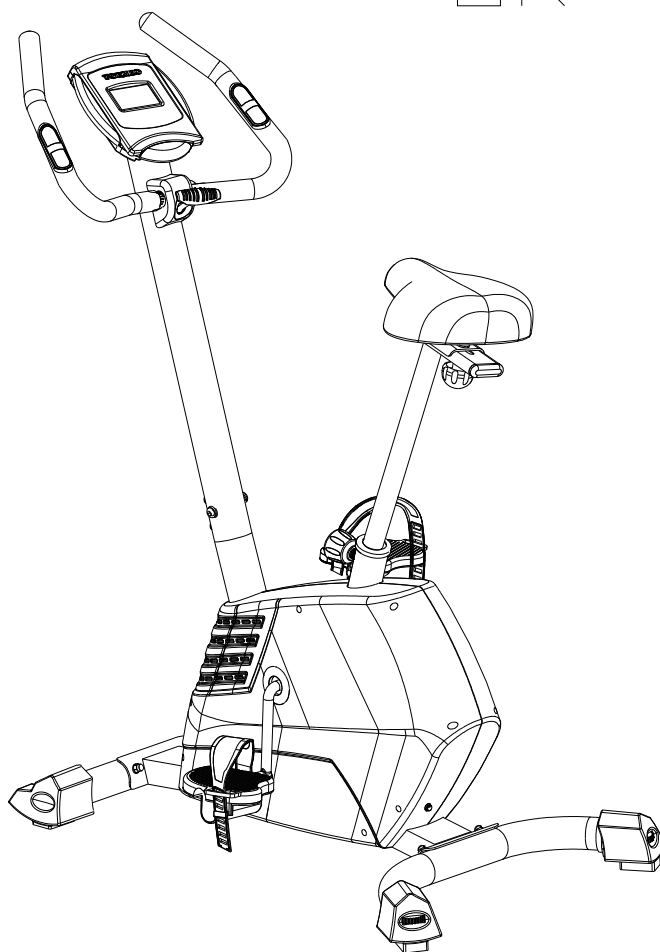






7

OK



SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Följ dessa säkerhetsföreskrifter för att minska risken för skador.

1. Maskinen är inte utvecklad för att användas av barn. Barn får inte ha tillgång till maskinen.
2. Sitt alltid på sadeln när du använder maskinen.
3. Ha inte på dig löst sittande kläder när du använder maskinen.
4. Ha på dig träningskor med gummisula när du använder maskinen.
5. Placera enheten på ett jämnt, hårt underlag.
6. Maximal användarvikt är 100 kg.
7. Bromssystemet beror på hastigheten.
8. Produkten är endast avsedd för hemmabruk.
9. Kontrollera att alla skruvar och muttrar sitter ordentligt före varje användningstillfälle. Om du upptäcker fel eller skador måste maskinen repareras innan den kan användas.
10. Bromsplattan kan slitas ut med tiden. Kontroller att den fungerar korrekt före varje användningstillfälle.
11. Kontrollera maskinen regelbundet avseende slitage och skador.
12. Maskinen är inte utvecklad för behandlingsändamål.

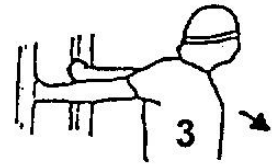
UPPVARMNING



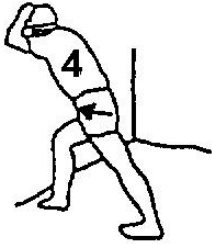
15 sekunder på hver arm



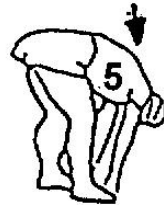
20 sekunder



20 sekunder



25 sekunder



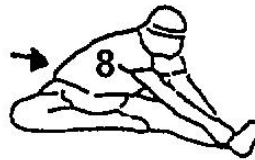
20 sekunder



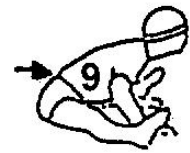
20 sekunder



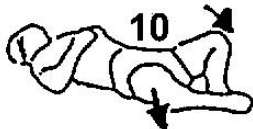
30 sekunder



25 sekunder på hvert ben



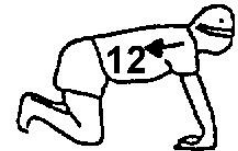
30 sekunder



20 sekunder



5 sekunder x 3 ganger



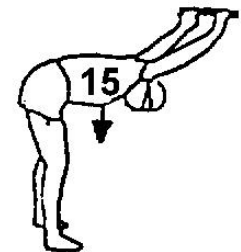
20 sekunder



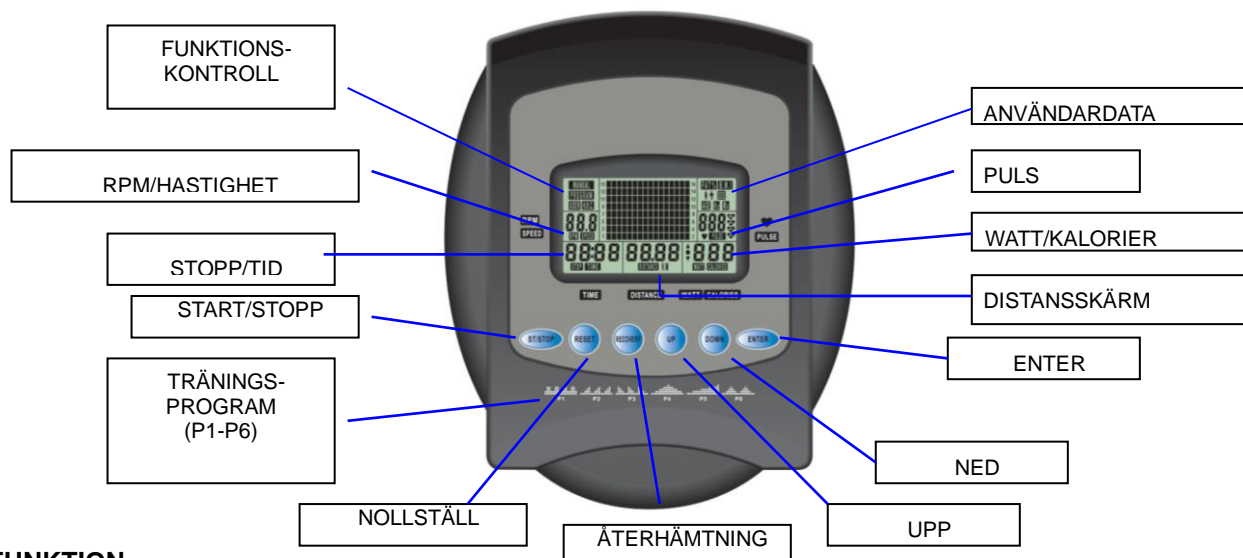
20 sekunder for hvert ben



5 ganger



15 sekunder



FUNKTION

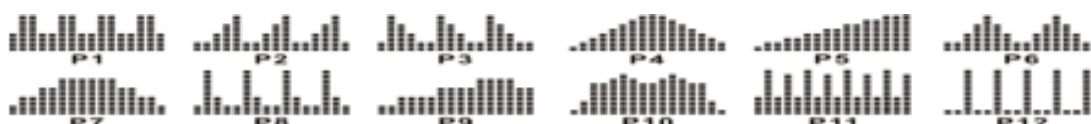
- SCAN : Växlar mellan WATT/KALORIER och RPM/HASTIGHET med sex sekunders intervall.
- RPM : 0~15~999
- HASTIGHET : 0.0~99.9 km/t
- TID : 0:00~99:59.
- DISTANSE : 0:00~99:99 km
- KALORIER : 0~999.
- PULS : P~30~240
- HJÄRTSYMBOL : ON/OFF blinkar
- MANUELL : Nivå 1~16
- PROGRAM : P1~P12
- PROFIL : U1~U4
- H.R.C : 55 %, 75 %, 90 % IND (TARGET)
- PULS : P~30~240, maxvärde finns tillgängligt.
- ANVÄNDARDATA : U0 ~U4 (U1 ~ U4 lagrade användardata)

BESKRIVNING

Den här displayen använder motorsystemet UM.

FUNKTIONSBESKRIVNING

- MANUELL Ställ in motståndsnivån på matrisskärmen och ställ sedan in träningsparametrarna TIME/DISTANCE (tid/distans) / CALORIES/PULSE (kalorier/puls) om det behövs. Tryck på START/STOP för att starta det manuella programmet.
- PROGRAM Tolv förprogrammerade träningspass (P1~P12), Motståndsnivån kan justeras när PROGRAM DIAGRAM blinkar.



PROFIL Skapa din egen träningsprofil med hjälp av de fyra programmen U1~U4, genom att ställa in motståndarnivån för varje enskild segment. Programmet kan sedan sparas för senare bruk. Programmet U0 kan ställas in på samma sätt, men det kan inte sparas.

H.R.C PULSVÄRDE – Ställ in målvärdet för din egen puls genom att välja något av de förprogrammerade passen på 55 %, 75 % eller 90 %. Skriv in ANVÄNDARDATA för att vara säker på att ditt pulsvärde är så korrekt som möjligt. PULS-skärmen blinkar när du uppnår ditt målvärde i förhållande till valt program:

- i. 55 % -- FETTFÖRBRÄNNINGSPROGRAM
- ii. 75 % -- HÄLSOPROGRAM
- iii. 90 % -- SPORTPROGRAM
- iv. MÅLVÄRDE – PULSVÄRDE SOM STÄLLTS IN AV ANVÄNDAREN

ÅTERHÄMTNING:

När du avslutat ett träningspass trycker du på RECOVERY. För att den här funktionen ska fungera korrekt måste du mäta din puls. TIME-funktionen räknar ned från 60 sekunder och du visas sedan en karaktär från F1 till F6. Obs! Inga andra skärmar är aktiva när du använder den här funktionen

| KARAKTÄR | UPPSKATTNING | PULS (skillnaden mellan början och slutet av testet) |
|----------|---------------|---|
| F1 | Väldigt god | Över 50 |
| F2 | God | 40–49 |
| F3 | Genomsnittlig | 30–39 |
| F4 | Ok | 20–29 |
| F5 | Dålig | 10–19 |
| F5 | Väldigt dålig | Under 10 |

ANVÄNDARDATAU0~U4 är användaren egen träningsprofil. Här kan användaren skriva in kön, ålder, längd och vikt. Programmen U1 till U4 kan sparas. U0 kan inte sparas.

DRIFT

1. Profilen U0 väljs automatiskt vid uppstart, men detta kan ändras med hjälp av uppåt- och nedåtknapparna och ENTER. Skriv in information om kön, ålder, längd och vikt uppe till höger på skärmen. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Funktionskontrollskärmen blinkar. Detta innebär att du kan välja programmen P1–P6 genom att trycka på uppåt- och nedåtknapparna följt av ENTER. Alla grundvärden kan ändras med hjälp av ENTER-knappen tills det att programprofilen blinkar. Tryck på ENTER för att bekräfta.

FUNKTIONSKNAPPAR

1. ENTER : Funktionsval och bekräftelse.
2. RESET : Nollställer funktionsvärdena.
3. UP : Ökar värden eller bläddrar igenom skärmalternativ.
4. DOWN : Minskar värden eller bläddrar igenom skärmalternativ.
5. ST/STOPP : START/STOPP-knapp
6. RECOVERY : Fitnessstest som mäter din återhämtningsförmåga.

TIPS

1. Välj: Anslut till AC-adapter (**9 VOLT, 1 000 MA**).
2. Utsätt inte displayen för fukt.

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. | Månadsvis | Nej | Nej |
| 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.no – 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.