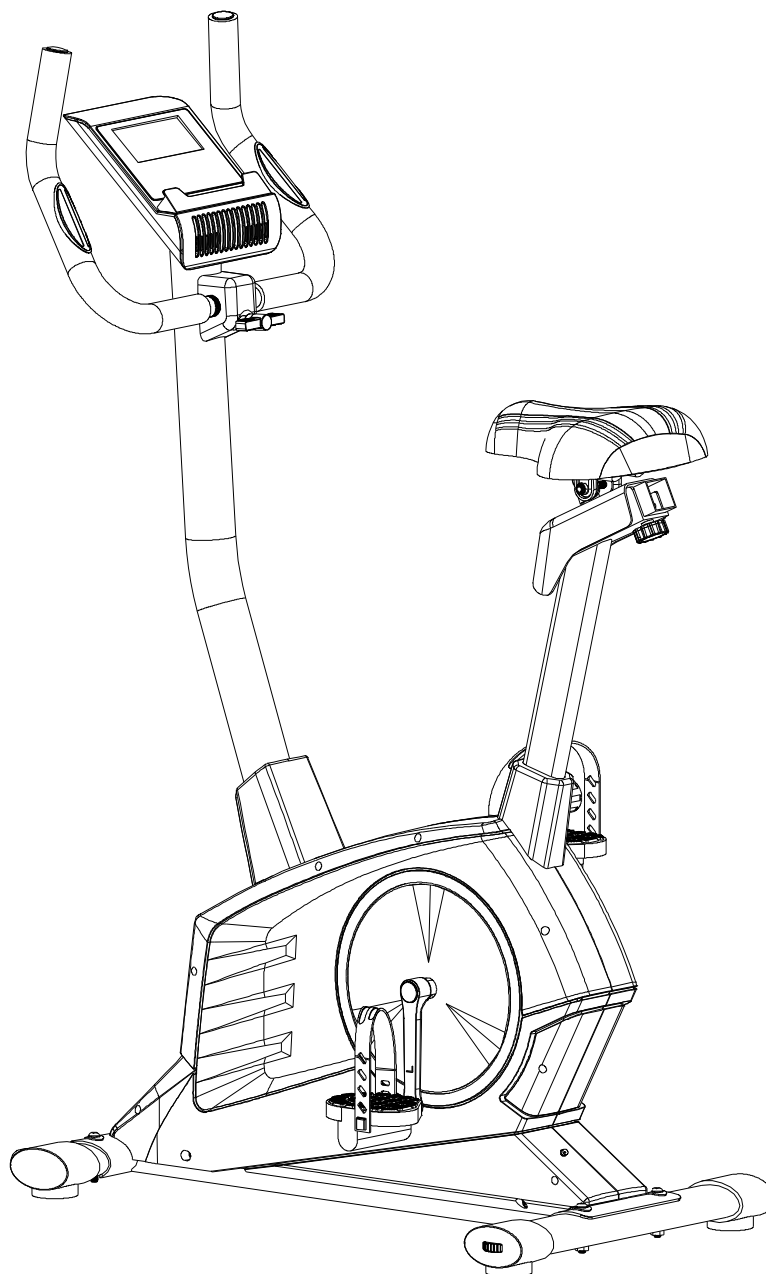


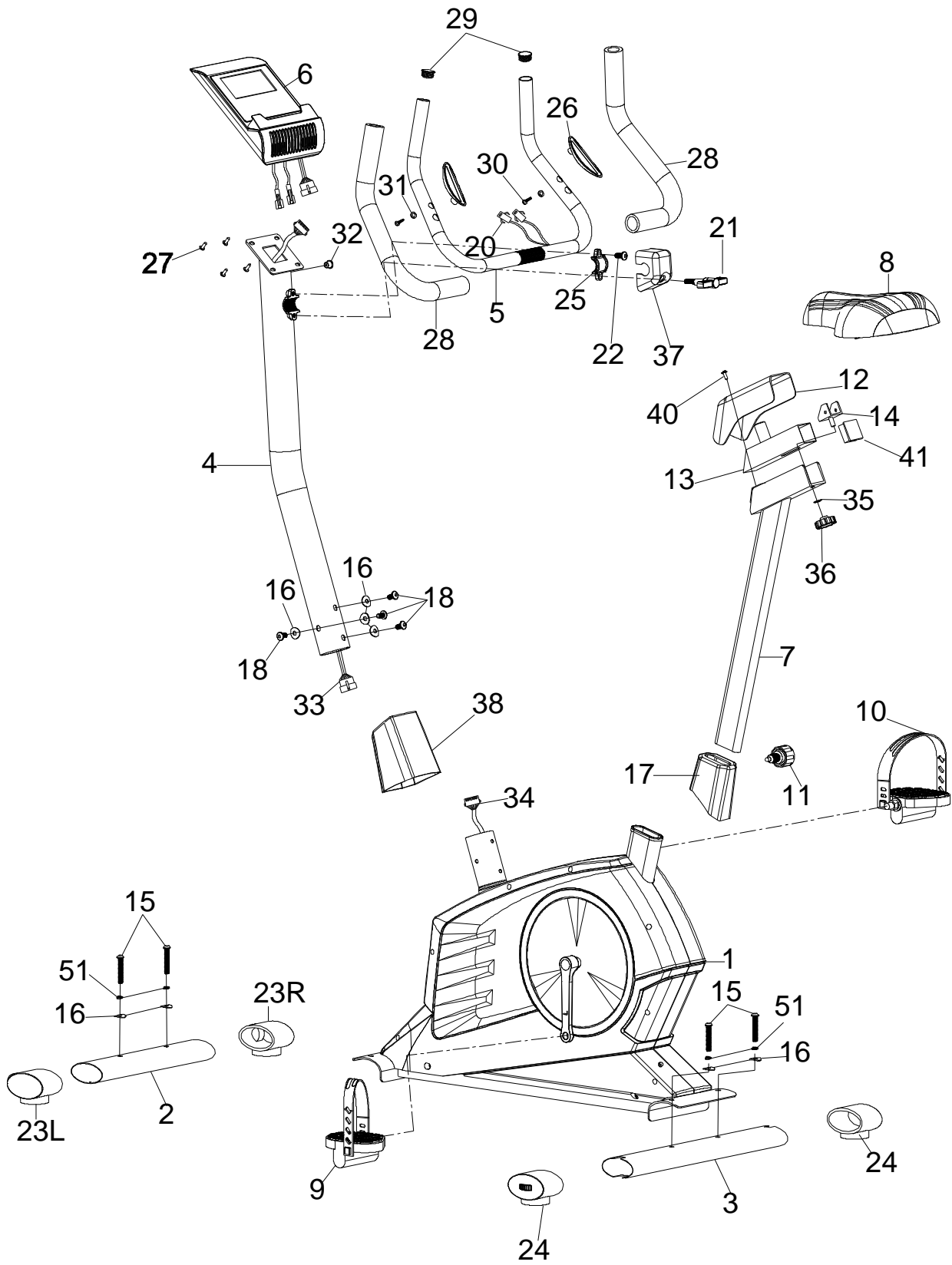
HT Bike 6.0

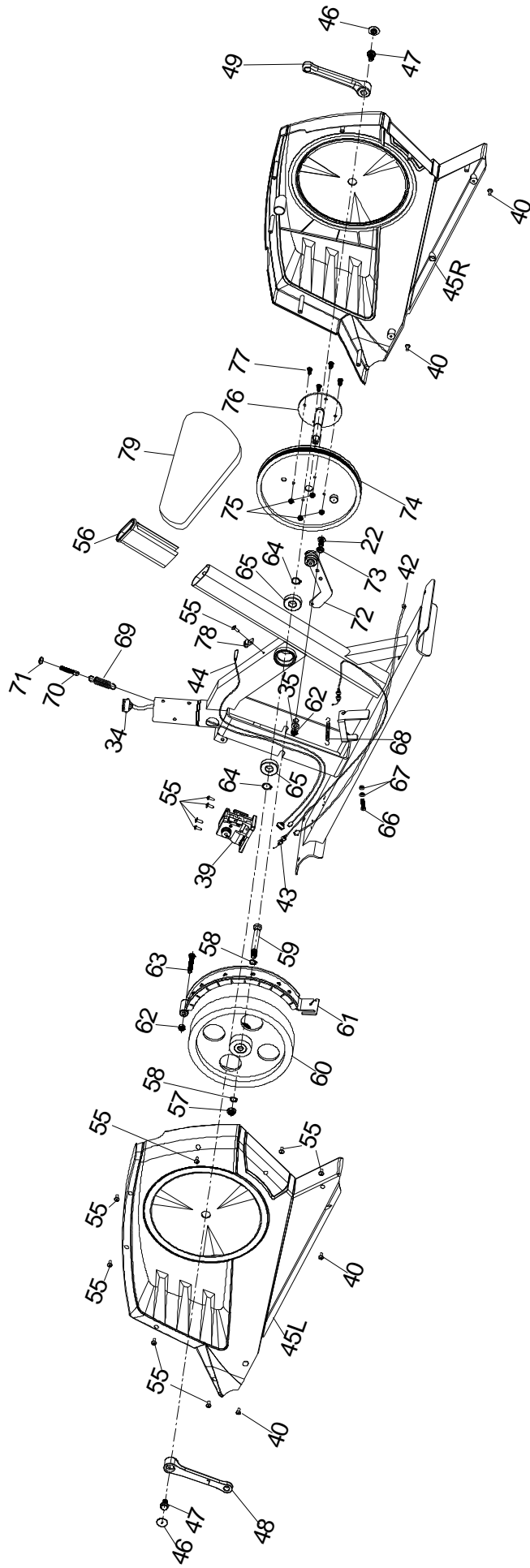


INNHold/INNEHÅLL/CONTENTS

	DELETEDEGNING/EXPLODED MAP	2
	DELELISTE/DELLISTA/PARTS LIST	4
	MONTERING/ASSEMBLY	6
DK NO	VIKTIG INFORMASJON	12
	TEKNISKE PARAMETRE	13
	BETJENING AV COMPUTER	14
	VEDLIKEHOLD	18
	KONTAKTINFORMASJON	19
SE	VIKTIG INFORMATION	20
	TEKNISKA PARAMETRAR	21
	DATOR INSTRUKTIONER	22
	UNDERHÅLL	26
	KONTAKTINFORMATION	28
GB	IMPORTANT INFORMATION	29
	TECHNICAL PARAMETERS	30
	COMPUTER INSTRUCTIONS	31
	MAINTENANCE	35
	CONTACT INFORMATION	36
FI	TÄRKEITÄ OHJEITA	37
	TEKNISET PARAMETRIT	38
	TIETOKONEED HUOLTO	39
	HULTO	43
	YHTEYSTIEDOT	44
DE	WICHTIGE INFORMATIONEN	45
	TECHNISCHE PARAMETER	46
	BEDIENUNG DES COMPUTERS	47
	INSTANDHALTUNG	51
	INFORMATIONEN ZUN SERVICE	53

DELETEDGNING/SPRÄNGSKISS/PARTS DRAWING



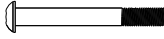
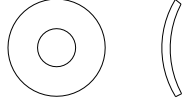
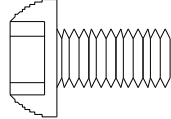



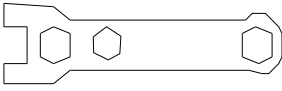
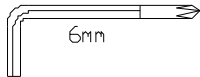



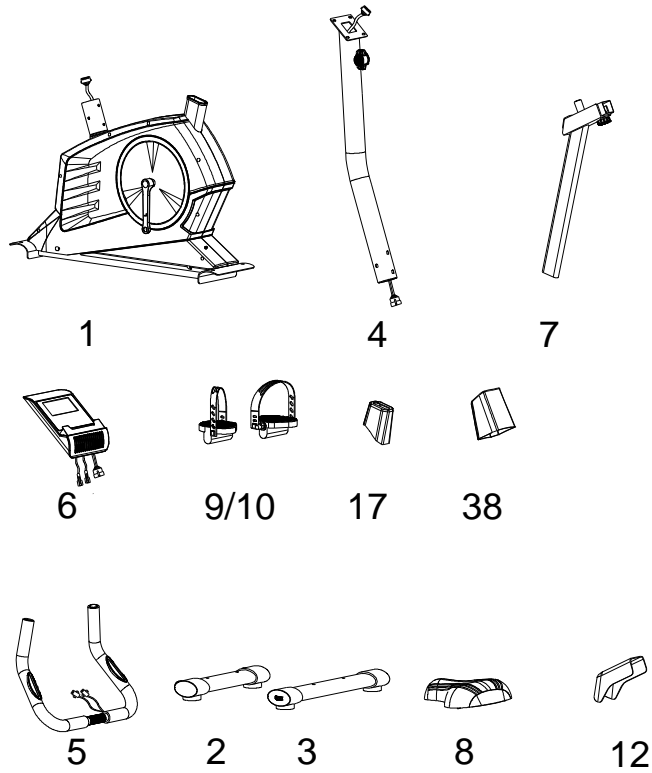
DELELISTE/DELLISTA/PARTSLIST

Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Front post	1
5	Handlebar	1
6	Computer	1
7	Seat post	1
8	Seat	1
9	Pedal L	1
10	Pedal R	1
11	Quick release knob	1
12	Cover for seat	1
13	Sliding tube	1
14	Adjustable assembly	1
15	Allen bolt M8*50	4
16	Curve washer $\Phi 8*\Phi 20$	8
17	Cover for seat post	1
18	Allen screw M8*16	4
20	Hand pulse wire	2
21	T-type knob	1
22	Allen bolt M8*20	2
23	Front stabilizer end cap L/R	1/1
24	Rear stabilizer end cap	2
25	Clamp	1
26	Hand pulse sensor	2
27	Screw M5*10	4
28	Foam grip	2
29	Handlebar end cap	2
30	Self-tapping screw ST4*20	2
31	Flat washer $\Phi 4.2*\Phi 12$	2
32	Grommet	1
33	Sensor wire	1
34	Extension sensor wire	1
35	Flat washer $\Phi 8*\Phi 17$	1
36	Club knob	1
37	Cover for Clamp	1
38	Cover for front post	1
39	Motor	1
40	Screw	5
41	End cap	1
42	Power wire	1
43	Motor wire	1
44	Sensor wire	1

45	Chain cover L/R	1/1
46	Run discs cover	2
47	Flange bolt	2
48	Crank L	2
49	Crank R	1/1
51	Spring washer	4
55	Screw ST5*15	12
56	Bushing	1
57	Flange nut	1
58	Spring	2
59	Axle for flywheel	1
60	Flywheel	1
61	Magnetic assembly	1
62	Nylon nut	2
63	Allen bolt M8*55	1
64	C-clip	2
65	Bearing 6203	2
66	Hex head bolt M6*25	1
67	Hex head nut M6	2
68	Spring	1
69	Spring	1
70	Bolt	1
71	Nut M8	1
72	Idler wheel	1
73	Powder Spacer	1
74	Belt-drive wheel	1
75	Nylon nut M6	4
76	Axis	1
77	Allen bolt 6*15	4
78	Sensor bracket	1
79	Belt	1

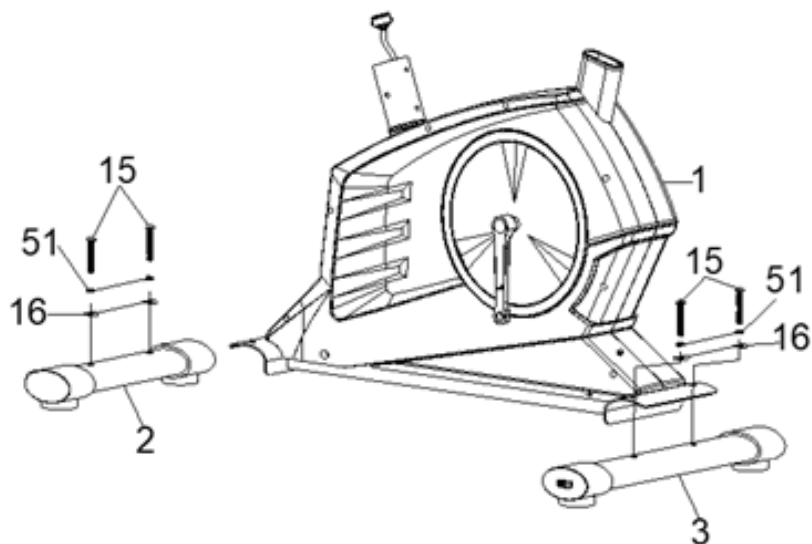
MONTERING/ASSEMBLY

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	Drawing
15	Allen bolt M8*50	4	
16	Curve washer $\Phi 8*\Phi 20$	8	
18	Allen screw M8*16	4	
21	T-type knob	1	
37	Cover for Clamp	1	
11	Quick release knob	1	
	Box Wrench	2	
	Allen key L6	1	
51	Spring washer	4	

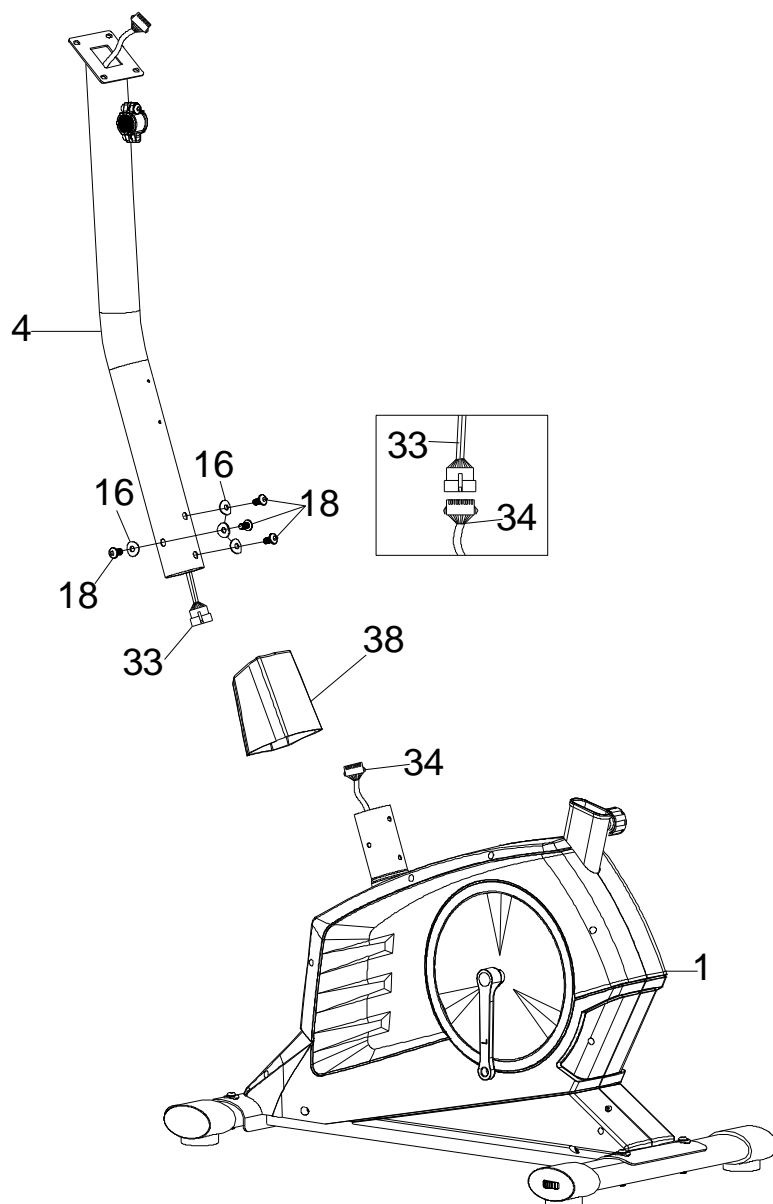


PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	<i>Main Frame</i>	1
2	<i>Front Stabilizer</i>	1
3	<i>Rear Stabilizer</i>	1
4	<i>Front Post</i>	1
5	<i>Handlebar</i>	1
6	<i>Computer</i>	1
7	<i>Seat Post</i>	1
8	<i>Seat</i>	1
9/10	<i>Pedal L/L</i>	1/1
12	<i>Cover for seat</i>	1
17	<i>Cover for seat post</i>	1
38	<i>Cover for front post</i>	1
	<i>User Manual</i>	1

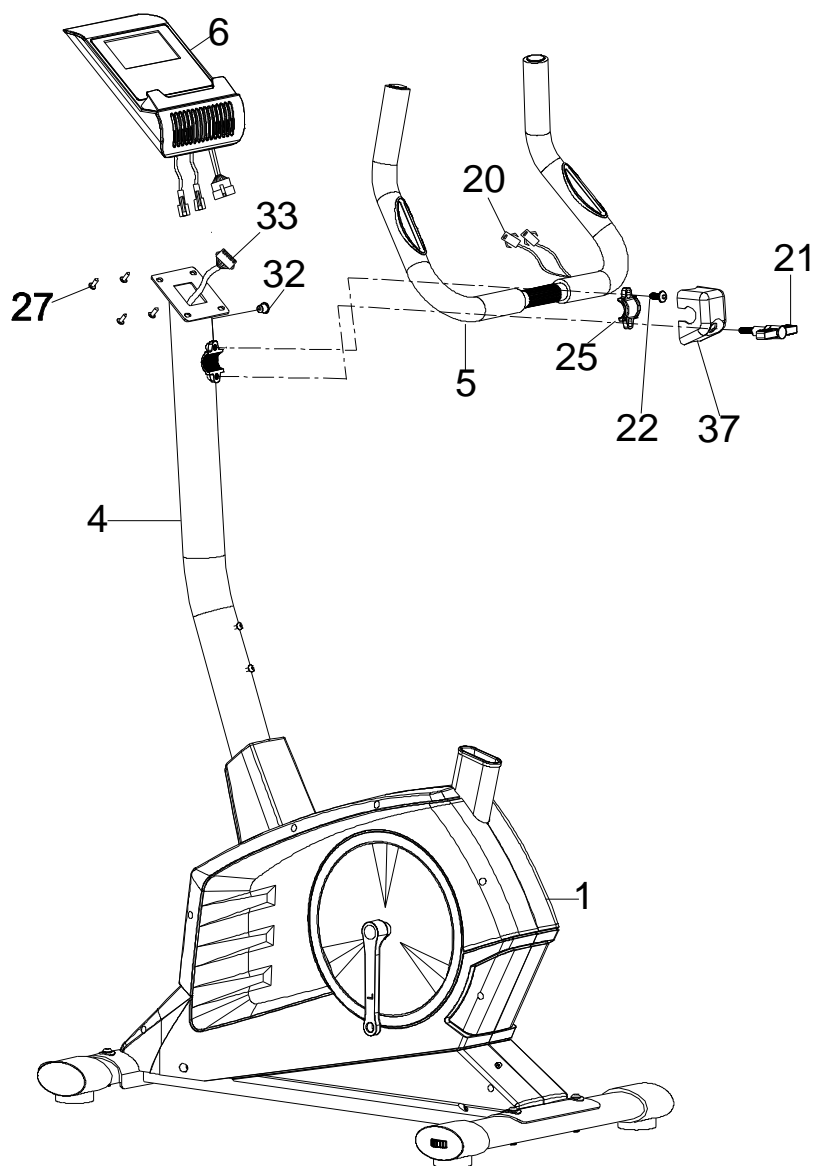
STEP 1



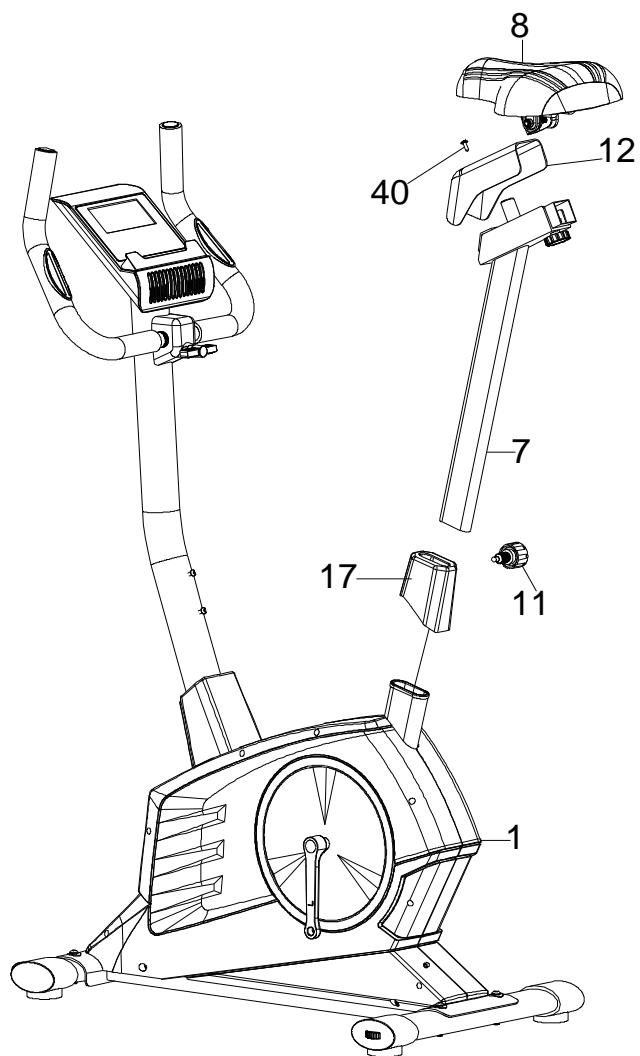
STEP 2



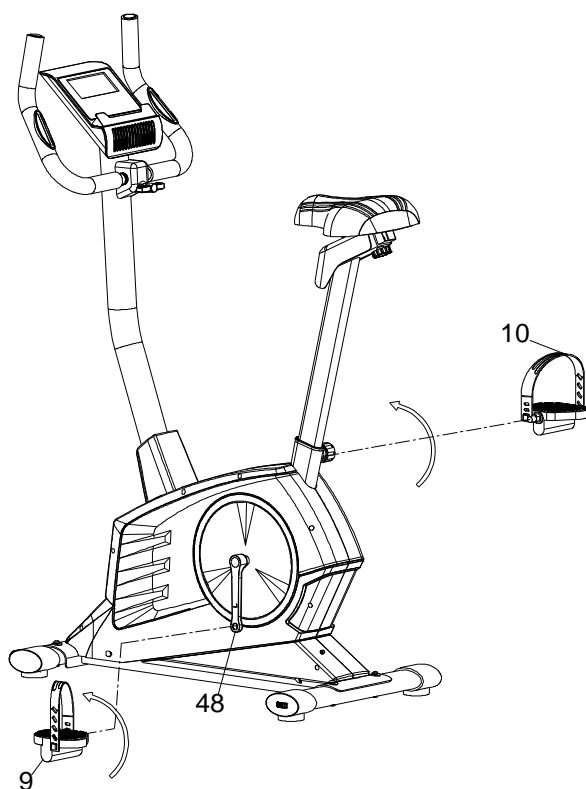
STEP 3



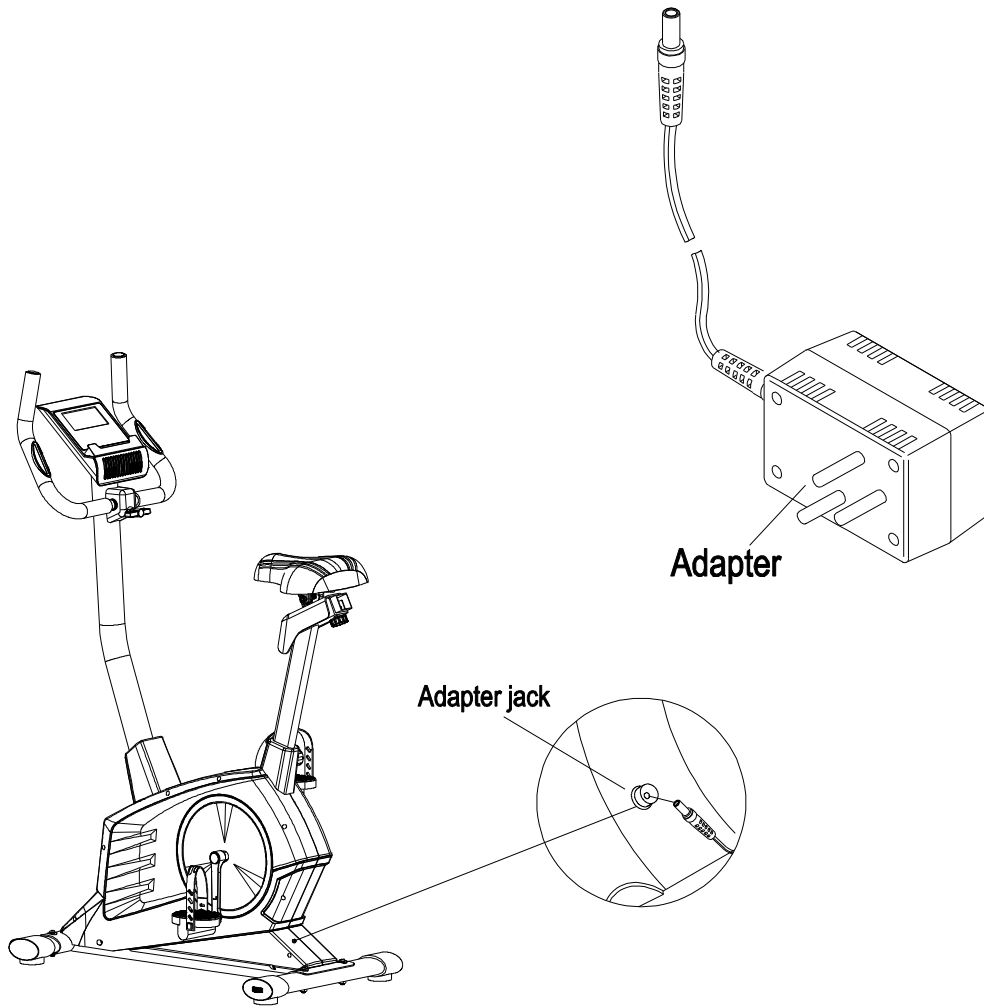
STEP 4



STEP 5



STEP 6



VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet 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 apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

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 den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

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 ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulselte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det

medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

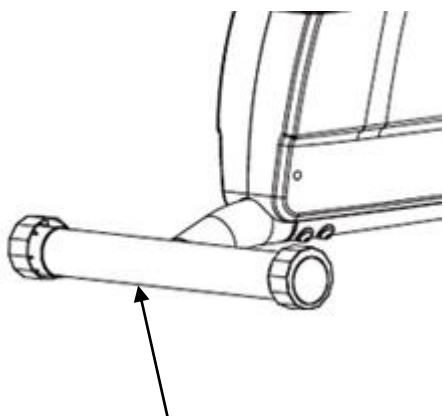
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.



TEKNISKE PARAMETRE

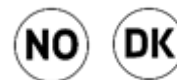
Kjede/belte: Belte	Driftstemperatur: 0-40°C
Maks brukervekt: 120 kg	Vekt på svinghjul: 6 kg
Kaloriskala: 000-999	Distanseskala: 0.00-99.9km
Pulsskala: 50-220 (time/min)	Tidsskala: 00:00 - 99:00 (min: sek)
Produktstørrelse: 890* 500* 1380 mm	Ca maks watt: 300
	SPD pedaler Ja/Nei: Nei

Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under bakre stabilisator som vist på tegningen under



Plassering av produkt informasjon og standarder

BETJENING AV COMPUTER



Knappefunksjoner

START/STOP:

1. Starter og pauser treningsøkter.
2. Starter kroppsfett-avmåling og avslutter kroppsfettprogram.
3. Hold knappen inne i tre sekunder for å nullstille alle funksjoner med unntak av ODO.

DOWN (ned): Reduserer verdier i treningsparametre (TIME, DISTANCE, osv). Under en treningsøkt vil denne knappen redusere motstanden.

UP (opp): Øker verdier i treningsparametre (TIME, DISTANCE, osv). Under en treningsøkt vil denne knappen øke motstanden.

ENTER: For å bekrefte ønsket verdi eller treningsmodus.

TEST(rekonvalesens): Åpner rekonvalesens-funksjonen når computeren kan lese av pulsverdier. Testen varer i 60 sekunder, og vil gi deg en karakter der F1 er best og F6 er verst.

1.0	BEST
$1.0 < F < 2.0$	VELDIG BRA
$2.0 \leq F \leq 2.9$	BRA
$3.0 \leq F \leq 3.9$	OK
$4.0 \leq F \leq 5.9$	UNDER GJENNOMSNI TTET
6.0	DÅRLIG

MODE (modus): Velger funksjoner.

Treningsvalg

Etter at computeren er skrudd på trykker du (+) eller (-) for å velge treningsmodus, fulgt av ENTER for å bekrefte.

Innstilling av treningsparametere

Etter å ha valgt ønsket treningsprogram, kan du forhåndsinnstille diverse treningsparametre etter ønske.

TRENINGSPARAMETRE:

TIME (tid) – SPEED (hastighet) – DISTANCE (distanse) – CALORIES (kalorier) – AGE (alder) – PULSE (puls) – RPM (rotasjoner pr minutt) – ODO (odometer) – WATT (intensitet) – TARGET HR (målpus)

Etter å ha valgt et program, trykk ENTER for å bekrefte. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk (+) eller (-) for å velge ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte. Det neste parameteret vil nå blinke på skjermen. Bruk (+), (-) og ENTER for å fortsette å stille inn parametere. Trykk deretter START/STOP for å starte treningsøkten.

Skalaer og informasjon

Parameter	Skala	Standardverdi	Steg	Beskrivelse
Time (tid)	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1.Klokka vil telle opp fra 0:00. 2.Dersom starttiden er mellom 1:00 og 99:00, vil klokka telle ned til 0.
Distance (distanse)	0.10~99.90	0.00	±0.10	1.Distansen kan telle opp fra 0.00. 2.Dersom startdistansen er mellom 0.10 og 99.90, vil distansen telle ned til 0.
Calories (kalorier)	1.0~999.0	0.0	±1.0	1.Kalorier kan telles opp fra 0.0. 2.Dersom målverdien er mellom 1.0 og 999.0, vil kaloriene telles ned til 0.
Watt (intensitet)	20.0~300.0	100.0	±10.0	Brukeren kan kun stille inn watt-verdi i Watt-programmet.
Age (alder)	10~99	30	±1	Målverdi for puls er basert på brukerens alder. Dersom pulsen overstiger målverdien vil pulsverdien blinke på skjermen.

Programmer

Manuelt program(P1)

Velg MANUAL ved hjelp av (+)(-) og trykk ENTER for å bekrefte. TIME vil nå blinke på skjermen. Juster ønsket treningstid med (+)(-). Trykk ENTER for å lagre og gå videre til neste parameter. Når du har justert alle ønskede parametre, trykk START/STOP for å starte treningsøkten.

MERK: Straks ett av parameterne når null, vil computeren lydindikere og programmet vil avsluttes. Trykk START dersom du ønsker å fortsette videre til neste uferdige parameter.

Forhåndsinnstilte programmer (P2-P9)

Computeren inkluderer åtte forhåndsinnstilte programmer klare til bruk. Alle programmene har motstand bestående av 24 forskjellige nivåer.

Parametre for forhåndsinnstilte programmer

Bruk (+)(-) fulgt av ENTER for å velge et av de forhåndsinnstilte programmene. TIME vil nå blinke på skjermen. Juster ønsket treningstid med (+)(-). Trykk ENTER for å lagre og gå videre til neste parameter. Når du har justert alle ønskede parametre, trykk START/STOP for å starte treningsøkten.

MERK: Straks ett av parameterne når null, vil computeren lydindikere og programmet vil avsluttes. Trykk START dersom du ønsker å fortsette videre til neste uferdige parameter.

Watt-program(P10)

Bruk (+)(-) fulgt av ENTER for å velge Watt-programmet. TIME vil nå blinke på skjermen. Juster ønsket treningstid med (+)(-). Trykk ENTER for å lagre og gå videre til neste parameter. Når du har justert alle ønskede parametre, trykk START/STOP for å starte treningsøkten.

MERK: Straks ett av parameterne når null, vil computeren lydindikere og programmet vil avsluttes. Trykk START dersom du ønsker å fortsette videre til neste uferdige parameter. Computeren vil justere motstanden automatisk avhengig av hastighet for å opprettholde et konstant instensitetsnivå. Brukeren kan bruk (+)(-) for å justere watt-verdien under treningsøkten.

KROPPSFETT-PROGRAM(P11)

Innstillinger for kroppsfett-program

Bruk (+)(-) fulgt av ENTER for å velge kroppsfett-programmet.

MALE vil blinke på skjermen. Trykk (+)(-) for å velge kjønn, fulgt av ENTER for å bekrefte.

175 vil nå blinke på skjermen. Trykk (+)(-) for å velge høyde, fulgt av ENTER for å bekrefte.

70 vil nå blinke på skjermen. Trykk (+)(-) for å velge vekt, fulgt av ENTER for å bekrefte.

30 vil nå blinke på skjermen. Trykk (+)(-) for å velge alder, fulgt av ENTER for å bekrefte.

Trykk START/STOP for å starte avmålingen, og hold rundt håndpulssensorene.

Etter ti sekunder vil skjermen vise BODY FAT %, BMR, BMI og BODY TYPE.

Merk:

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 10 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

MERK: Det er seks kroppstyper i henhold til beregnet fettprosent.

Menn, type 1: 7% - 9.9%

Kvinner, type 1: 14% - 16.9%

Menn, type 2: 10% - 12.9%

Kvinner, type 2: 17% - 19.9%

Menn, type 3: 13% - 16.9%

Kvinner, type 3: 20% - 23.9%

Menn, type 4: 17% - 19.9%

Kvinner, type 4: 24% - 27.9%

Menn, type 5: 20% - 24.9%

Kvinner, type 5: 28% - 29.9%

Menn, type 6: 25% <

Kvinner, type 6: 30% <

Trykk START/STOP KEY for å gå tilbake til hovedmenyen.

Målpuls-program(P12)

Parametre for målpulsprogram

Bruk (+)(-) fulgt av ENTER for å velge TARGET H.R. TIME vil nå blinke på skjermen. Juster ønsket treningstid med (+)(-). Trykk ENTER for å lagre og gå videre til neste parameter. Når du har justert alle ønskede parametre, trykk START/STOP for å starte treningsøkten.

MERK: Dersom den faktiske pulsen er under eller over (± 1) av målpulsen, vil computeren automatisk endre motstanden for å bringe pulsen nærmere målverdien Computeren vil sjekke pulsen med 20 sekunders mellomrom. Straks ett av parameterne når null, vil computeren lydindikere og programmet vil avsluttes. Trykk START dersom du ønsker å fortsette videre til neste uferdige parameter.

Målpuls-Program(P13-P15)

De tre målpulsprogrammene bruker følgende formel for å bestemme målpuls:

P13- 60% MÅLPULS= 60% av (220 – alder)

P14- 75% MÅLPULS = 75% av (220 – alder)

P15- 85% MÅLPULS = 85% av (220 – alder)

Parametre for målpulsprogrammer

Bruk (+)(-) fulgt av ENTER for å velge ONE OF HEART RATE CONTROL PROGRAM. TIME vil nå blinke på skjermen. Juster ønsket treningstid med (+)(-). Trykk ENTER for å lagre og gå videre til neste parameter. Når du har justert alle ønskede parametre, trykk START/STOP for å starte treningsøkten.

MERK: Dersom den faktiske pulsen er under eller over (± 1) av målpulsen, vil computeren automatisk endre motstanden for å bringe pulsen nærmere målverdien Computeren vil sjekke pulsen med 20 sekunders mellomrom. Straks ett av parameterne når null, vil computeren lydindikere og programmet vil avsluttes. Trykk START dersom du ønsker å fortsette videre til neste uferdige parameter.

Brukerprogrammer(P16-P19)

Brukeren kan selv stille inn programmene U1 til U4.

Parametre for brukerprogrammer

Bruk (+)(-) fulgt av ENTER for å velge brukerprogram. TIME vil nå blinke på skjermen. Juster ønsket treningstid med (+)(-). Trykk ENTER for å lagre og gå videre til neste parameter. Når du har justert alle ønskede parametre vil LEVEL 1 blinke. Bruk (+)(-) for å justere motstand, og trykk ENTER for å bekrefte. Gjenta dette med alle de ti nivåene. Trykk deretter START/STOP for å starte treningsøkten.

MERK: Straks ett av parameterne når null, vil computeren lydindikere og programmet vil avsluttes. Trykk START dersom du ønsker å fortsette videre til neste uferdige parameter.

VEDLIKEHOLD

Treningssykler trenger vedlikehold som alle andre maskiner.

Vedlikehold av treningssykler innebærer:

1. Rengjør sykkelen
2. Rengjør rommet
3. Inspiser
4. Sete- og fotstroppe
5. Justeringsskruer
6. Drivbelte
7. Pedaler og krankarmer

1. Rengjør sykkelen

Start med å rengjøre sykkelen. For hver trening vil du svette, og noe av den svetten kan havne på sykkelen. Svette er mer etsende enn bare vann. Hvis du lar det stå på metall for lenge, kan det forårsake skade, spesielt over tid.

Den beste måten å rengjøre enkelt etter en treningsøkt er å bruke antibakterielle kluter. Ha en boks i nærheten av sykkelen din, og det gjør det mye mer sannsynlig at du faktisk rengjør den enn om du må skaffe deg en bøtte med vann.

Tørk av alle sykkelens overflater. Spesielt de stedene du berører og hvor svetten lander. Hvis du har en sykkel der deler er justerbare, må du rengjøre disse delene, siden de er spesielt utsatt for svette.

Ikke glem de nedre delene på sykkelen. De nedre delene er der svetten har en tendens til å gå på grunn av tyngdekraften. Rengjør spesielt sveisene siden det er det siste stedet du vil få korrosjon. Bruk en bøtte med lunkent vann med mildt vaskemiddel og et fuktig, lofritt håndkle. Tørk av hele maskinen, men vær forsiktig så du ikke bruker for mye vann. Vann kan komme inn i maskinen og forårsake elektriske problemer og korrosjon.

En magnetisk motstandssykkel har flere plastskjermer rundt seg, og det er verdt det å ta dem av omtrent en gang i året og rengjøre lokkene og innsiden av sykkelen.

2. Rengjør området rundt sykkelen

Ikke glem å rengjøre plassen rundt sykkelen. Hvis det er mye støv og smuss i rommet rundt sykkelen, vil dette kunne komme inn i sykkelen. Opphopning av støv kan forårsake mange problemer, spesielt hvis det kommer inn i de bevegelige delene.

Bare støvsuging rundt den vil bidra til å forhindre at mye støv kommer til maskinen.

Vurder også å plassere treningssykkelen på en gummimatte. En gummimatte vil bety at mye mindre støv kommer på sykkelen siden tepper og andre underlag kan inneholde mye støv.

3. Inspiser

Før du gjør noe annet bør du inspisere sykkelen for synlig skade og slitasje.

Kontroller følgende:

- Sete
- Alle regulatorer
- Muttere, bolter og fester
- Fotstroppe
- Pedaler
- Svinghjulbevegelse
- Drivrem

4. Sete- og fotstroppe

Den første og enkleste kontrollen er sete- og fotstropper. Sjekk for sprekker og slitasje. Å holde dem rene kan forlenge levetiden. Fotstroppene holder føttene nær pedalene for optimal kraftoverføring.

5. Justeringsskruer

De fleste stasjonære sykler har noen justeringer, slik at du kan justere etter eget ønske.

Justeringsskruer og håndtak må sitte godt, men likevel bevege seg. Hvis trekkstiften ikke beveger seg jevnt, trekker du den ut og sprayer litt smøremiddel på tappen. Det burde løse problemet.

Ta også ut alle justeringsskruer og håndtak innimellom, og fjern støv og smuss. Påfør smøremiddel som for eksempel WD-40 eller tilsvarende.

6. Drivbelte

Beltedrift er en gummi rem som forbinder pedalene med svinghjulet. Drivreimen trenger litt vedlikehold, men ikke mye. Rengjør støv og smuss som samler seg over tid. Stram drivreimen ved behov dersom det er justeringsmuligheter, og se til at den ligger riktig på hjulene den går på.

7. Pedaler og krankarmer

Pedaler må festes sikkert og bevege seg fritt.

Det er ikke veldig vanlig at noe går galt med pedalene, men fordi de er en så viktig del av sykkelen, er det viktig å vedlikeholde de.

Bare gå på sykkelen og kjenn etter at alt føles stramt og glatt. Hvis det oppdages vibrasjoner gjennom pedalene, kan det være nødvendig å stramme dem. For å gjøre dette trenger du en skiftenøkkel.

Tørk av krank armen og pedalgjengene med en klut.

Rengjør pedalen. Prøv å rense innsiden så mye som mulig

Legg en god mengde fett på pedalgjengene. Fettet sprer seg når du setter på pedalen igjen og brukes litt. Sørg for å bruke fett og ikke smøremiddel. Litiumfett er bra for pedaler.

Dersom du har problemer med at pedalen skrur seg løs kan du benytte Loctite på gjengene på pedalene.

For å montere av krankarmer på sykler med delt krank må du benytte en pedalarm avdrager, dette kan kjøpes hos din lokale sykkel forhandler eller ved å kontakte vårt servicesenter.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
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
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.

VIKTIG INFORMATION

Detta träningsredskap är endast avsett för privatbruk och användning hemma, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer eller miljöer med flera användare, till exempel idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk och fleranvändarmiljöer.

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Produktägaren ansvarar för att alla användare är kunniga om dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering; säkerställ att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och griper rätt i gängorna innan du drar åt ordentligt.

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

Produkten får inte användas eller förvaras utomhus, eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Produkten bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Produkten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Produkten ska förvaras torrt och frostfritt.

Vi rekommenderar att man använder en underlagsmatta för att eliminera risken för skador på golv eller golvbeläggning när produkten används. Försäkra dig om att produktens transporthjul inte skadar golvet vid förflyttning, eventuella skador täcks inte.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar ska du säkerställa att ingen använder produkten innan den har återställts till gott skick.

Använd ändamålsenliga skor när du använder produkten. Man bör inte använda skor med grova mönster på grund av slitaget.

Produkten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar ska man säkerställa att justeringsskruvarna är väl åtdragna innan produkten används. Lösa justeringsskruvar innebär ökad rörelse och högre slitage än vad som är nödvändigt.

Barn får inte använda produkten utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när produkten används av andra.

Produkten bör inte användas av personer som väger över 120 kg.

Produkten bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.

Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga bruksanvisningens instruktioner om rengöring och underhåll. Det är viktigt att dessa instruktioner följs för produktens totala livslängd, både för enskilda komponenter och för själva

produkten. Om underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte utförs kan det medföra att garantin upphör att gälla.

Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

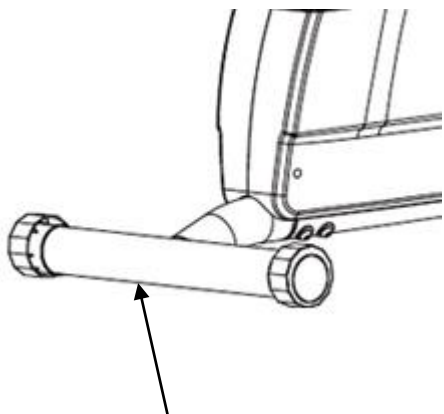
Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.



TEKNISKA PARAMETRAR

	Driftstemperatur: 0-40°C
Kedja/Bälte: Bälte	Svänghjulsvikt: 6 kg
Max brukervekt: 120 kg	Avståndsskala: 0,00-99,9 km
Kaloriskala: 000-999	Tidsskala: 00:00 - 99:00(mi: sek)
Pulsskala: 50-220 (tid/min)	Ca.max watt: 300
Produktstorlek: 890* 500* 1380 mm	SPD-pedaler Ja/Nej: Nej

Information om produkten, serienumret och modellnamnet finns under den bakre stabilisatorn som visas på ritningen.



Lokalisering av produktinformation och standarder

DATOR INSTRUKTIONER



Knappfunktioner

START/STOP:

1. Startar och pausar träningspass.
2. Startar mätning av kroppsfett och avslutar kroppsfettprogram.
3. Håll knappen intryckt i tre sekunder för att nollställa alla funktioner med undantag för ODO.

DOWN (ned): Minskar värden i träningsparametrar (TIME, DISTANCE, o.s.v.). Under ett träningspass sänker den här knappen motståndet.

UP (upp): Ökar värden i träningsparametrar (TIME, DISTANCE, o.s.v.). Under ett träningspass ökar den här knappen motståndet.

ENTER: För att bekräfta önskat värde eller träningsläge.

TEST (återhämtning): Aktiverar återhämtningsfunktionen när datorn kan läsa av pulsvärden. Testet pågår i 60 sekunder och ger dig ett betyg där F1 är bäst och F6 är sämst.

1.0	BÄST
$1.0 < F < 2.0$	VÄLDIGT BRA
$2.0 \leq F \leq 2.9$	BRA
$3.0 \leq F \leq 3.9$	OK
$4.0 \leq F \leq 5.9$	UNDER GENOMSNITTET
6.0	DÅLIGT

MODE (läge): Väljer funktioner

Träningsalternativ

Efter att datorn har slagits på trycker du på (+) eller (-) för att välja träningsmodus, följt av ENTER för att bekräfta.

Inställning av träningsparametrar

Efter att ha valt önskat träningsprogram kan du ställa in olika träningsparametrar efter önskemål.

TRÄNINGSPARAMETRAR:

TIME (tid) – SPEED (hastighet) – DISTANCE (sträcka) – CALORIES (kalorier) – AGE (ålder) – PULSE (puls) – RPM (varv per minut) – ODO (odometer) – WATT (intensitet) – TARGET HR (målpuls)

Efter att ha valt ett program trycker du på ENTER för att bekräfta. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på (+) eller (-) för att välja önska träningstid och tryck på ENTER för att bekräfta. Nästa parameter blinkar på skärmen. Använd (+), (-) och ENTER för att fortsätta ställa in parametrarna. Tryck sedan på START/STOP för att starta träningspasset.

Skalor och information

Parameter	Skala	Standard värde	Steg	Beskrivning
Time (tid)	1:00–99:00	0:00	± 1:00	1. Klockan räknar upp från 0:00. 2. Om starttiden är mellan 1:00 och 99:00 räknar klockan ned till 0.
Distance (sträcka)	0.10–99.90	00:00	±0.10	1. Sträckan kan räknas upp från 0.00. 2. Om standardvärdet är mellan 0.10 och 99.90 räknas sträckan ned till 0.
Calories (kalorier)	1.0–999.0	0:0	±1.0	1. Kalorier kan räknas upp från 0.0. 2. OM målvärdet är mellan 1.0 och 999.0 räknas kalorierna ned till 0.
Watt (intensitet)	20.0–300.0	100.0	±10.0	Användaren kan endast ställa in watt-värdet i Watt-programmet.
Age (ålder)	10–99	30	±1	Målvärdet för puls baseras på användarens ålder. Om pulsen överstiger målvärdet blinkar pulsvärdet på skärmen.

Program

Manuellt program (P1)

Välj MANUAL med hjälp av (+)(-) och tryck på ENTER för att bekräfta. TIME (tid) blinkar på skärmen. Justera önskad träningstid med (+)(-). Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter. När du har justerat alla önskade parametrar trycker du på START/STOP för att starta träningspasset.

OBS! När en av parametrarna når noll avger datorn en ljudsignal och programmet avslutar. Tryck på START om du vill fortsätta till nästa ofärdiga parameter.

Förinställda program (P2–P9)

Datorn har åtta förinställda program klara att användas. Alla program har ett motstånd bestående av 24 olika nivåer.

Parametrar för förinställda program

Använd (+)(-) följt av ENTER för att välja ett av de förinställda programmen. TIME (tid) blinkar på skärmen. Justera önskad tränings tid med (+)(-). Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter. När du har justerat alla önskade parametrar trycker du på START/STOP för att starta träningspasset.

OBS! När en av parametrarna når noll avger datorn en ljudsignal och programmet avslutar. Tryck på START om du vill fortsätta till nästa ofärdiga parameter.

Watt-program (P10)

Använd (+)(-) följt av ENTER för att välja Watt-programmet. TIME (tid) blinkar på skärmen. Justera önskad tränings tid med (+)(-). Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter. När du har justerat alla önskade parametrar trycker du på START/STOP för att starta träningspasset.

OBS! När en av parametrarna når noll avger datorn en ljudsignal och programmet avslutar. Tryck på START om du vill fortsätta till nästa ofärdiga parameter. Datorn justerar motståndet automatiskt utifrån hastigheten för att upprätthålla en konstant intensitetsnivå. Användaren kan använda (+)(-) för att justera watt-värden under träningspasset.

KROPPSFETTSPROGRAM (P11)

Inställningar för kroppsfettsprogram

Använd (+)(-) följt av ENTER för att välja kroppsfettsprogrammet.

MALE blinkar på skärmen. Tryck på (+)(-) för att välja kön och sedan på ENTER för att bekräfta.

175 blinkar nu på skärmen. Tryck på (+)(-) för att välja längd och sedan på ENTER för att bekräfta.

70 blinkar nu på skärmen. Tryck på (+)(-) för att välja vikt och sedan på ENTER för att bekräfta.

30 blinkar nu på skärmen. Tryck på (+)(-) för att välja ålder och sedan på ENTER för att bekräfta.

Tryck på START/STOP för att starta mätningen och håll händerna runt handpulssensorerna.

Efter tio sekunder visar skärmen BODY FAT %, BMR, BMI och BODY TYPE.

Obs!

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 10 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

OBS! Det finns sex kroppstyper i förhållande till beräknad fettprocent.

Män, typ 1: 7–9,9 %.

Kvinnor, typ 1: 14–16,9 %

Män, typ 2: 10–12,9 %

Kvinnor, typ 2: 17–19,9 %

Män, typ 3: 13–16,9 %

Kvinnor, typ 3: 20–23,9 %

Män, typ 4: 17–19,9 %

Kvinnor, typ 4: 24–27,9 %

Män, typ 5: 20–24,9 %

Kvinnor, typ 5: 28–29,9 %

Män, typ 6: 25 % <

Kvinnor, typ 6: 30 % <

Tryck på START/STOP-knappen för att återgå till huvudmenyn.

Målpulsprogram (P12)

Parametrar för målpulsprogram

Använd (+)(-) följt av ENTER för att välja TARGET H.R. TIME (tid) blinkar på skärmen. Justera önskad träningstid med (+)(-). Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter. När du har justerat alla önskade parametrar trycker du på START/STOP för att starta träningspasset.

OBS! Om den faktiska pulsen är under eller över (± 1) av målpulsen ändrar datorn automatiskt motståndet för att föra pulsen närmare målvärdet. Datorn kontrollerar pulsen med 20 sekunders mellanrum. När en av parametrarna når noll avger datorn en ljudsignal och programmet avslutar. Tryck på START om du vill fortsätta till nästa ofärdiga parameter.

Målpulsprogram (P13–P15)

De tre målpulsprogrammen använder följande formel för att fastställa målpulsen:

P13 - 60 % MÅLPULS = 60 % av (220 - ålder)

P14 - 75 % MÅLPULS = 75 % av (220 - ålder)

P15 - 85 % MÅLPULS = 85 % av (220 - ålder)

Parametrar för målpulsprogram

Använd (+)(-) följt av ENTER för att välja ONE OF HEART RATE CONTROL PROGRAM. TIME (tid) blinkar på skärmen. Justera önskad träningstid med (+)(-). Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter. När du har justerat alla önskade parametrar trycker du på START/STOP för att starta träningspasset.

OBS! Om den faktiska pulsen är under eller över (± 1) av målpulsen ändrar datorn automatiskt motståndet för att föra pulsen närmare målvärdet. Datorn kontrollerar pulsen med 20 sekunders mellanrum. När en av parametrarna når noll avger datorn en ljudsignal och programmet avslutar. Tryck på START om du vill fortsätta till nästa ofärdiga parameter.

Användarprogram (P16–P19)

Användaren kan själv ställa in programmen U1 till U4.

Parametrar för användarprogram

Använd (+)(-) följt av ENTER för att välja användarprogram. TIME (tid) blinkar på skärmen. Justera önskad träningstid med (+)(-). Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter. När du har ställt in alla önskade parametrar blinkar LEVEL 1. Använd (+)(-) för att justera motståndet och tryck på ENTER för att bekräfta. Upprepa detta med alla de tio nivåerna. Tryck sedan på START/STOP för att starta träningspasset.

OBS! När en av parametrarna når noll avger datorn en ljudsignal och programmet avslutar. Tryck på START om du vill fortsätta till nästa ofärdiga parameter.

UNDERHÅLL

Träningscyklar kräver underhåll på samma sätt som andra träningsmaskiner.

Underhåll av träningscyklar innebär

1. Rengör cykeln
2. Rengör utrymmet
3. Kontrollera
4. Sits och fotremmar
5. Justeringsskruvar
6. Drivrem
7. Pedaler och pedalarmer

1. Rengör cykeln

Börja med att rengöra cykeln. Vid alla träningspass svettas man och en del av svetten kan hamna på träningscykeln. Svett är mer korrosivt än vatten. Om svetten får vara kvar på träningscykeln för länge kan det orsaka skador, framför allt över tid.

Det bästa sättet att rengöra efter ett träningspass är att torka av med antibakteriella dukar. Det är bra att ha en förpackning i närheten av din träningscykel och på så sätt ökas möjligheten att du rengör maskinen, än att behöva hämta vatten och trasor.

Torka av alla ytor på träningscykeln. Framför allt de platser du rör vid och där svett landar. Om du har en träningscykel med justerbara delar ska dessa delar rengöras, eftersom dessa är extra utsatta för svett.

Glöm inte cykelns nedre delar. De nedre delarna är där svett har en tendens att hamna. Rengör speciellt svetsfogarna eftersom det är den sista platsen du vill få rostangrepp på. Använd en hink med ljummet vatten och skonsamt diskmedel och en lätt fuktad, luddfri handduk. Torka av hela maskinen men var extra försiktig så du inte använder för mycket vatten. Vatten kan tränga in i maskinen och orsaka el-problem och korrosion.

En träningscykel med magnetiskt motstånd har flera plastskärmar runt delarna och dessa bör tas av en gång om året och rengöra locken och insidan av träningscykeln.

2. Rengör området runt cykeln

Glöm inte att rengöra platsen runt cykeln. Om det finns mycket damm och smuts i rummet runt cykeln kan detta tränga in i cykeln. Ansamling av damm kan orsaka många problem, speciellt om detta tränger in i rörliga delar.

Genom normal dammsugning runt maskinen kan man förhindra att mycket damm tränger in i maskinen.

Överväg även att placera träningscykeln på en gummimatta. En gummimatta bidrar till att mycket mindre damm hamnar på cykeln, eftersom mattor och andra underlag kan innehålla mycket damm.

3. Kontrollera

Innan du gör något annat bör du kontrollera cykeln efter synliga skador och slitage.

Kontrollera följande:

- Sits
- Alla reglage
- Muttrar, skruvar och fästen
- Fotremmar
- Pedaler
- Svänghjulsrörelse
- Drivrem

4. Sits och fotremmar

Den första och enklaste kontrollen är sits och fotremmar. Kontrollera efter sprickor och slitage. Att hålla dessa rena kan förlänga livslängden. Fotremmarna håller fötterna vid pedalerna för att få bästa kraftöverföring.

5. Justeringsskruvar

De flesta stationära träningscyklar har en del justeringsmöjligheter, så att du kan justera in egna inställningar.

Justeringsskruvar och handtag ska sitta ordentligt fast, men ska likväl kunna röra sig. Om dragstiften inte rör sig jämnt ska dessa dras ut och tappen ska sprayas med smörjmedel. Detta borde lösa problemet.

Ta även då och då ut alla justeringsskruvar och handtag för att avlägsna damm och smuts. Applicera smörjmedel, som exempelvis WD-40 eller motsvarande.

6. Drivrem

Remdrift är en gummirem som förbinder pedalerna med svänghjulet. Drivremmen kräver väldigt lite underhåll. Rengör från damm och smuts som ansamlas över tid. Spänn drivremmen när så behövs och det finns justeringsmöjligheter, se till att den är rätt placerad på de aktuella hjulen.

7. Pedaler och pedalarmer

Pedalerna ska fästas säkert och kunna röra sig fritt.

Det är inte så vanligt att det uppkommer fel på pedalerna, men eftersom det är en viktig del av cykeln så är det viktigt att dessa hålls i bra skick.

Sitt upp på cykeln och känn efter att allt känns väl åtdraget och rör sig fritt. Om det uppstår vibrationer genom pedalerna kan det vara nödvändigt att spänna dessa. För detta behövs en skiftnyckel.

Torka av vevarmar och pedalgångor med en trasa.

Rengör pedalerna. Rengör insidan så noga som möjligt

Smörj pedalgångorna ordentligt med fett. Fettet sprider sig när pedalerna sätts på plats igen och används lite. Använd fett, inte smörjmedel. Litiumfett är bra för pedalerna.

Om du har problem med att pedalerna lossnar kan du använda Loctite på pedalerens gängor.

För att montera pedalarmarna på cyklar med delad pedalarm kan du använda avdragare för pedalarmer, denna kan köpas hos en cykelhandlare eller genom att kontakta vår serviceavdelning.

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.

IMPORTANT INFORMATION



The area of use for this exercise device is only home training and private use, possible guarantees lapse when using devices in commercial or multi-user environments such as sports clubs, housing associations or companies. There are separate models that are suitable for commercial and multi-user environments.

Use the appliance only as described in these operating instructions.

The owner of the device is responsible for ensuring that all users are aware of these safety rules.

During assembly; make sure that all the screws and nuts are in the right place and that they enter properly, before you start tightening any of them.

Place the appliance on a flat and level surface.

The appliance must not be used or stored outdoors, or in rooms with abnormally high humidity. It is not recommended to use appliances in the garage, carport or on the covered terrace. The appliance should not be placed where it is exposed to direct sunlight. The product is intended to be placed in rooms with normal room temperature (above 16 degrees). The appliance must be stored dry and frost-free.

It is recommended to use a underlay mat, to eliminate the chances of the floor or floor covering being damaged in connection with use of the appliance. Make sure that the product's transport wheel does not damage the floor before moving it, any damage will not be covered.

Before each use; make sure that all screws and nuts are tight. If loose or defective parts are detected; make sure that no one uses the appliance until it is in satisfactory condition again.

Wear suitable shoes when using the appliance. The use of shoes with a rough pattern should not be used due to wear and tear.

The appliance must only be used by one person at a time.

By adjustments; make sure that the adjusting screws are tight before using the appliance. Loose adjusting screws lead to more movement and faster wear than necessary.

Children must not use the appliance without supervision, nor should they be near when the appliance is being used by others.

The appliance should not be used by persons weighing more than 120 kg.

The appliance should not be used in connection with. medical or physical therapy, unless specifically recommended by a physician or physiotherapist.

The heart rate function of the product is not a medical device, it will also deviate from measurements with a heart rate monitor and other devices that measure heart rate. The purpose is to give an indication of the actual heart rate of the user. If more accurate heart rate measurement is needed, a heart rate belt or heart rate monitor is recommended.

Values such as speed, distance and calories etc. will differ.

Carefully read the instructions in the user manual for cleaning and maintenance. Following these instructions can be crucial to the overall life of both individual components and the product as a

whole. Failure to perform maintenance as described in this manual may result in void the warranty.

The appliance consists of parts that are wearing parts, replaceable parts and parts that will last the life of the product provided that the product is used in the normal way. Wear parts have a warranty of 1 year. Wear parts must be expected to be replaced within 1-2 years of the product being used in relation to the amount the product is used. Replaceable parts have a 2-year warranty.

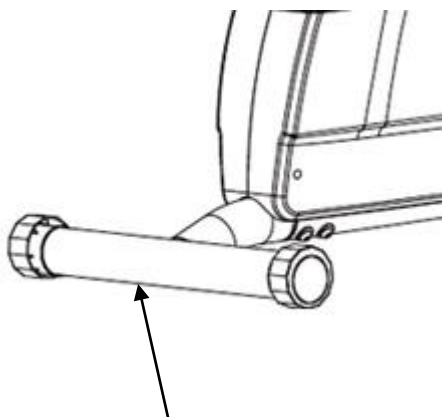
The manual is subject to printing errors.

TECHNICAL PARAMETERS



	Operation temperature: 0-40°C
Chain/Belt: Belt	Flywheel weight: 6 kg
Max brukervekt: 120 kg	Distance scale: 0.00-99.9km
Kalorie scale: 000-999	Timescale: 00:00 - 99:00 (min: sec)
Pulse scale: 50-220 (time/min)	Approx. max watts: 300
Product size: 890* 500* 1380 mm	SPD pedals Yes/No: No

Information about the product, serial number and model name can be found under the rear stabilizer as shown on the drawing.



Location of product information and standards



Buttons function

START/STOP:

1. Starts and pauses workouts.
2. Starts body fat measurement and ends body fat program.
3. Hold the button for three seconds to reset all functions except ODO.

DOWN : Reduces values in training parameters (TIME, DISTANCE, etc). During a training session, this button will reduce resistance.

UP : Increases values in training parameters (TIME, DISTANCE, etc). During a training session, this button will increase resistance.

ENTER: To confirm the desired value or training mode.

TEST(Recovery): Opens the recovery function when the computer can read heart rate values. The test lasts for 60 seconds and will give you a grade where F1 is best and F6 is worst.

1.0	BEST
1.0 < F < 2.0	VERY GOOD
2.0 ≤ F ≤ 2.9	good
3.0 ≤ F ≤ 3.9	OK
4.0 ≤ F ≤ 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	bad

MODE : Selects functions.

Workout option

After the computer is turned on, press (+) or (-) to select the training mode, followed by Enter to confirm.

Setting training parameters

After selecting the desired training program, you can preset various training parameters as desired.

TRAINING PARAMETERS:

TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIES - AGE - PULSE - RPM (rotations per minute) - ODO (odometer) - WATT (intensity) - TARGET HR (target pulse)

After selecting a program, press ENTER to confirm. TIME will now flash on the screen. Press (+) or (-) to select the desired training time, and press Enter to confirm. The next parameter will now flash on the screen. Use (+), (-), and ENTER to continue setting parameters. Then press START/STOP to start the workout.

Scales and information

Parameter	scale	Standard-verdi	step	description
Time	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1.The clock will count from 0:00. 2.If the start time is between 1:00 and 99:00, the clock will count down to 0.
Distance	0.10~99. 90	0.00	±0.10	1.The distance can count up from 0.00. 2.If the starting distance is between 0.10 and 99.90, the distance will count down to 0.
Calories	1.0~999.0	0.0	±1.0	1.Calories can be counted up from 0.0. 2.If the target value is between 1.0 and 999.0, the calories will be counted down to 0.
Watt	20.0~300.0	100.0	±10.0	The user can only set the watt value in the Watt program.
Age	10~99	30	±1	Pulse target value is based on the user's ales. If the heart rate exceeds the target value, the heart rate value will flash on the screen.

Programs

Manuel program (P1)

Select MANUAL using (+)(-) and press ENTER to confirm. TIME will now flash on the screen. Adjust the desired training time by (+)(-). Press ENTER to save and move on to the next parameter. After adjusting all the desired parameters,press START/STOP to start the training session.

NOTE: As soon as one of the parameters reaches zero, the computer will sound indict and the program will exit. Press START if you want to continue to the next unfinished parameter.

Pre-programmed workout (P2-P9)

The computer includes eight ready-to-use preset programs. All programs have resistance consisting of 24 different levels.

Parameters for preset programs

Use (+)(-) followed by ENTER to select one of the preset programs. TIME will now flash on the screen. Adjust the desired training time by (+)(-). Press ENTER to save and move on to the next parameter. After adjusting all the desired parameters, press START/STOP to start the training session.

NOTE: As soon as one of the parameters reaches zero, the computer will sound indict and the program will exit. Press START if you want to continue to the next unfinished parameter.

Watt-program(P10)

Use (+)(-) followed by ENTER to select the Watt program. TIME will now flash on the screen. Adjust the desired training time by (+)(-). Press ENTER to save and move on to the next parameter. After adjusting all the desired parameters, press START/STOP to start the training session.

NOTE: As soon as one of the parameters reaches zero, the computer will sound indict and the program will exit. Press START if you want to continue to the next unfinished parameter. The computer will adjust the resistance automatically depending on the speed to maintain a constant level of intensity. The user can use (+)(-) to adjust the wattage value during the training session.

BODY FATPROGRAM (P11)

Body fat program settings

Use (+)(-) followed by ENTER to select the body fat program.

MALE will flash on the screen. Press (+)(-) to select the gender, followed by ENTER to confirm. The 175 will now flash on the screen. Press (+)(-) to select the height, followed by ENTER to confirm.

70 will now flash on the screen. Press (+)(-) to select the weight, followed by ENTER to confirm.

30 will now flash on the screen. Press (+)(-) to select the age, followed by ENTER to confirm.

Press START/STOP to start measuring and hold the hand pulse sensors.

After 10 seconds, the screen will display BODY FAT%, BMR, BMI, and BODY TYPE.

Note:

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 10 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: There are six body types according to the estimated fat percentage.

Men, type 1: 7% - 9.9%.

Women, type 1: 14% - 16.9%

Men, type 2: 10% - 12.9%

Women, type 2: 17% - 19.9%

Men, type 3: 13% - 16.9%

Women, type 3: 20% - 23.9%

Men, type 4: 17% - 19.9%

Women, type 4: 24% - 27.9%

Men, type 5: 20% - 24.9%

Women, type 5: 28% - 29.9%

Men, type 6: 25% <

Women, type 6: 30% <

Press START/STOP KEY to return to the main menu.

Målpuls-program(P12)

Target pulse programparameters

Usage (+)(-) followed by ENTER to select TARGET H.R. TIME will now flash on the screen. Adjust the desired training time by (+)(-). Press ENTER to save and move on to the next parameter. After adjusting all the desired parameters,press START/STOP to start the training session.

NOTE: If the actual heart rate is below or above (± 1) of the target heart rate, the computer will automatically change the resistance to bring the heart rate closer to the target value The computer will check the heart rate at 20 seconds apart. As soon as one of the parameters reaches zero, the computer will sound indict and the program will exit. Press START if you want to continue to the next unfinished parameter.

Målpuls-Program(P13-P15)

The three target pulse programs use the following formula to determine target heart rate:

P13- 60% TARGET HEART RATE= 60% off (220 - age)

P14- 75% TARGET HEART RATE = 75% of (220 - age)

P15- 85% TARGET HEART RATE = 85% off (220 - age)

Target pulse programparameters

Usage (+)(-) followed by ENTER to select ONE OF HEART RATE CONTROL PROGRAM. TIME will now flash on the screen. Adjust the desired training time by (+)(-). Press ENTER to save and move on to the next parameter. After adjusting all the desired parameters,press START/STOP to start the training session.

NOTE: If the actual heart rate is below or above (± 1) of the target heart rate, the computer will automatically change the resistance to bring the heart rate closer to the target value The computer will check the heart rate at 20 seconds apart. As soon as one of the parameters reaches zero, the computer will sound indict and the program will exit. Press START if you want to continue to the next unfinished parameter.

Brukerprogrammer(P16-P19)

The user can set the programs U1 to U4 themselves.

User applicationparameters

Usage (+)(-) followed by ENTER to select the user application. TIME will now flash on the screen. Adjust the desired training time by (+)(-). Press ENTER to save and move on to the next parameter. Once you have adjusted all the desired parameters, LEVEL 1 will flash. Use (+)(-) to adjust resistance, and press ENTER to confirm. Repeat with all ten levels. Then press START/STOP to start the workout.

NOTE: As soon as one of the parameters reaches zero, the computer will sound indict and the program will exit. Press START if you want to continue to the next unfinished parameter.

MAINTENANCE

Exercise bikes need maintenance like any other machine.

Maintenance of exercise bikes involves:

1. Clean the bike
2. Clean the room
3. Inspect
4. Seat and foot straps
5. Adjustment screws
6. Drive belt
7. Pedals and crank arms

1. Clean the bike

Start by cleaning the bike. With every workout you will sweat, and some of that sweat can end up on your bike. Sweat is more corrosive than just water. Leaving it on metal for too long can cause damage, especially over time.

The best way to clean easily after a workout is to use antibacterial wipes. Have a box near your bike and that makes it much more likely that you actually clean it than if you have to get yourself a bucket of water.

Wipe all surfaces of the bike. Especially the places you touch and where the sweat lands. If you have a bike where parts are adjustable, you need to clean these parts, since they are especially susceptible to sweat.

Do not forget about the lower parts of the bike. The lower parts are where the sweat tends to go due to gravity. Especially clean the welds since it is the last place where you will get corrosion. Use a bucket of lukewarm water with mild detergent and a damp, lint-free towel. Wipe the entire machine, but be careful not to use too much water. Water can enter the machine and cause electrical problems and corrosion.

A magnetic resistance bike has several plastic screens around it, and it's worth it to take them off about once a year and clean the lids and inside of the bike.

2. Clean the area around the bike

Do not forget to clean the space around the bike. If there is a lot of dust and dirt in the space around the bike, this will be able to get into the bike. Accumulation of dust can cause many problems, especially if it enters the moving parts.

Just vacuuming around it will help prevent a lot of dust from coming to the machine.

Also consider placing your exercise bike on a rubber mat. A rubber mat will mean that much less dust gets on the bike since carpets and other surfaces can contain a lot of dust.

3. Inspect

Before doing anything else, inspect the bike for visible damage and wear.

Check the following:

- Seat
- All regulators
- Nuts, bolts and fasteners
- Foot straps
- Pedals
- Flywheel movement
- Drive belt

4. Seat and foot straps

The first and easiest control is seat and foot straps. Check for cracks and wear. Keeping them clean can extend their service life. The foot straps hold your feet close to the pedals for optimal power transfer.

5. Adjustment screws

Most stationary bikes have some adjustments, so you can adjust to your liking.

Adjusting screws and handles must fit snugly but still move. If the pull pin does not move smoothly, pull it out and spray some lubricant onto the pin. That should solve the problem.

Also remove all adjusting screws and handles from time to time and remove dust and dirt. Apply lubricant such as WD-40 or equivalent.

6. Drive belt

Belt drive is a rubber strap that connects the pedals with the flywheel. The drive belt needs some maintenance, but not much. Clean dust and dirt that accumulates over time. Tighten the drive belt if necessary if there are adjustment options and make sure it is correctly placed on the wheels on which it runs.

7. Pedals and crank arms

Pedals must be securely fastened and move freely.

It is not very common for something to go wrong with the pedals, but because they are such an important part of the bike, it is important to maintain them.

Just get on your bike and feel after everything feels tight and smooth. If vibrations are detected through the pedals, it may be necessary to tighten them. To do this, you need a wrench.

Wipe the crank arm and pedal threads with a cloth.

Clean the pedal. Try to clean the inside as much as possible

Place a good amount of grease on the pedal threads. The grease spreads when you put the pedal back on and use a little. Be sure to use grease and not lubricant. Lithium fat is good for pedals.

If you have problems with the pedal unscrewing, you can use Loctite on the threads of the pedals.

To install crank arms on shared crank bikes, you must use a pedal arm instalment, this can be purchased from your local bicycle dealer or by contacting our service centre.

Part	Recommended maintenance	How often?	Rens	lubricant
Pedals	Make sure that the pedals are tight in the crank arms, that all the screws on the pedals are tight, and that the pedal straps are not damaged.	Before use	No	No
frame	Clean with a soft, clean, damp cloth.	After use	water	No
Computer	Clean with a soft, clean, damp cloth.	After use	No	No
Bolts, nuts etc.	All bolts, nuts and screws are inspected and re-tightened if necessary.	monthly	No	No
Drive belt	Inspect if the drive belt is sufficiently tight, check any wear and that it is in the correct position.	annual	No	No



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.mylinasport.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 kuntoilulaitteen käyttöalue on vain kotiharjoittelu ja yksityinen käyttö, takuu raukeaa, jos laitetta käytetään kaupallisissa tai monikäyttöisissä ympäristöissä, kuten urheiluseuroissa, taloyhtiöissä tai yrityksissä. Muut mallit soveltuvat kaupallisiin ja usean käyttäjän ympäristöihin.

Laitetta saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

Laitteen omistaja on vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia näistä turvallisuussäännöistä.

Kokoonpanon aikana: Varmista ennen kaikkien kiristämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeassa kohdassa ja että ne menevät oikein päin.

Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Laitetta ei saa käyttää tai säilyttää ulkona tai tiloissa, joissa on poikkeuksellisen korkea kosteus. Laitetta ei suositella käytettäväksi autotallissa, autokatoksessa tai katetulla terassilla. Laitetta ei saa sijoittaa ulos suoraan auringonvaloon. Laite on tarkoitettu sijoitettavaksi tiloihin, joissa on normaali huonelämpötila (yli 16 astetta). Laite on varastoitava kuivassa ja jäätymättömässä tilassa.

On suositeltavaa käyttää alusmattoa, jotta estetään lattian tai lattianpäällysteen vaurioituminen laitteen käyttöä. Varmista, että laitteen kuljetuspyörä ei vahingoita lattiaa, ennen kuin siirrät sitä, vaurioita ei korvata.

Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukalla. Jos havaitset löysiä tai viallisia osia, varmista, ettei kukaan käytä laitetta, ennen kuin se on jälleen tyydyttävässä kunnossa.

Pidä sopivia kenkiä, kun käytät laitetta. Karkeakuvioisten kenkien käyttöä ei suositella kulumisen vuoksi.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Kun teet säätöjä: Varmista ennen laitteen käyttöä, että säätöruuvit ovat tiukalla. Löysät säätöruuvit liikkuvat enemmän ja nopeuttavat kulumista.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa, eivätkä he saa olla lähellä, kun muut käyttävät laitetta.

Laitetta eivät saa käyttää yli 120 kg painavat henkilöt.

Laitetta ei tule käyttää lääketieteellisen hoidon tai fysioterapian yhteydessä, ellei lääkäri tai fysioterapeutti nimenomaan suosittele.

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, se poikkeaa myös sykemittarilla ja muilla sykettä mittaavilla laitteilla tehdyistä mittauksista. Tarkoituksena on antaa tietoja käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta, suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Arvot, kuten nopeus, matka ja kalorit jne., eroavat toisistaan.

Lue puhdistus- ja huolto-ohjeet huolellisesti käyttöohjeesta. Näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että tuotteen koko käyttöiän kannalta. Jos tässä käyttöohjeessa kuvattu huolto jätetään suorittamatta, takuu voi mitätöityä.

Laitte koostuu osista, jotka ovat kuluvia osia, vaihdettavista osista ja osista, jotka kestävät tuotteen käyttöä edellyttäen, että tuotetta käytetään normaalilla tavalla. Kulutusosien takuu on 1 vuosi. Kuluvat osat tulee vaihtaa 1-2 vuoden kuluessa tuotteen käyttöön otosta riippuen sen käytöstä. Vaihdettaville osille on 2 vuoden takuu.

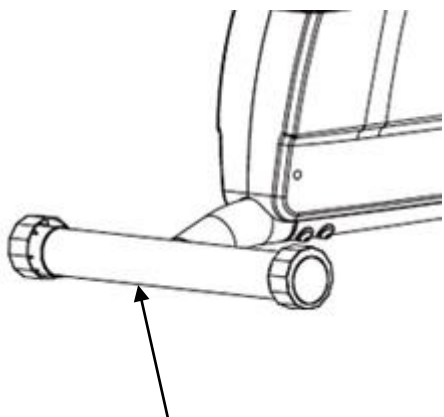
Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.



TEKNISET PARAMETRIIT

	Käyttölämpötila: 0-40°C
Ketju/vyö: Vyö	Vauhtipyörän paino: 6 kg
käyttäjän suurin paino:120 kg	Etäisyysasteikko: 0.00-99.9km
Kalorie-asteikko: 000-999	Aika-asteikko: 00:00 - 99:00(min: sec)
Pulssiasteikko: 50-220 (aika/min)	Max Wattia: 300
Tuotteen koko:890* 500* 1380 mm	SPD-polkimet Kyllä/Ei: Ei

Tiedot tuotteesta, sarjanumerosta ja mallin nimestä löytyvät takavakaimen alta kuvan osoittamalla tavalla.



Tuotetietojen ja -standardien sijainti

TIETOKONEED HUOLTO



Painiketoiminnot

START/STOP:

1. Käynnistää ja pysäyttää harjoituksen.
2. Käynnistää rasvaprosentin mittauksen ja lopettaa rasvaprosenttiohjelman.
3. Pidä painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan nollataksesi kaikki toiminnot paitsi ODO.

DOWN (alas): Vähentää harjoitusparametrien arvoja (TIME, DISTANCE, jne.). Tämä painike vähentää vastusta harjoituksen aikana.

UP (ylös): Kasvattaa harjoitusparametrien arvoja (TIME, DISTANCE, jne.). Tämä painike lisää vastusta harjoituksen aikana.

ENTER: Vahvista haluttu arvo tai harjoitustila.

TEST (palautuminen): Avaa palautumistoiminnon, kun tietokone pystyy lukemaan sykearvoja. Testi kestää 60 sekuntia ja antaa sinulle arvosanan, jossa F1 on paras ja F6 huonoin.

1.0	PARAS
$1.0 < F < 2.0$	ERITTÄIN HYVÄ
$2.0 \leq F \leq 2.9$	HYVÄ
$3.0 \leq F \leq 3.9$	OK
$4.0 \leq F \leq 5.9$	ALLE KESKITASO
6.0	HEIKKO

MODE (tila): Valitsee toiminnot.

Harjoituspäiväkirja

Kun tietokone on kytketty päälle, valitse harjoitustila painamalla (+) tai (-) ja vahvista painamalla ENTER.

Harjoitusparametrien asetus

Kun olet valinnut haluamasi harjoitusohjelman, voit esiasettaa erilaisia harjoitusparametreja haluamallasi tavalla.

HARJOITUSPARAMETRIT:

TIME (aika) – SPEED (nopeus) – DISTANCE (matka) – CALORIES (kalorit) – AGE (ikä) – PULSE (syke) – RPM (kierrosta per minuutti) – ODO (odometri) – WATT (teho) – TARGET HR (tavoitesyke)

Kun olet valinnut ohjelman, vahvasta painamalla ENTER-painiketta. TIME alkaa vilkkua näytössä. Paina (+) tai (-) valitaksesi haluamasi harjoitusajan, ja vahvasta painamalla ENTER. Seuraava parametri välkkyvä näytöllä. Käytä (+), (-) ja ENTER jatkaaksesi parametrien asettamista. Aloita harjoitus painamalla START/STOP-painiketta.

Asteikot ja tiedot

Parametri	Asteikko	Vakioarvo t	Vaihe	Kuvaus
Time (aika)	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Kello alkaa laskea lukemasta 0:00 ylöspäin. 2. Jos alkamisaika on välillä 1:00 - 99:00, kello laskee nollassa.
Distance (Matka)	0.10~99.90	0.00	±0.10	1. Matka alkaa kasvaa 0:00 ylöspäin. 2. Jos lähtömatka on välillä 0.10-99.90, matka laskee nollassa.
Calories (kalorit)	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Kalorit alkavat lisääntyä 0.0:sta ylöspäin. 2. Jos tavoitearvo on välillä 1.0 - 999.0, kalorit lasketaan nollassa.
Watti (teho)	20.0~300.0	100.0	±10.0	Käyttäjä voi asettaa wattiarvon vain wattiohjelmassa.
Age (ikä)	10~99	30	±1	Sykkeen tavoitearvo perustuu käyttäjään. Kun syke ylittää tavoitearvon, sykearvo välkkyvä näytöllä.

Ohjelmat

Manuaalinen ohjelma (P1)

Valitse MANUAL (+)(-) avulla, ja vahvasta painamalla ENTER. TIME alkaa vilkkua näytössä. Säädä haluamaasi harjoitusaikaa painamalla (+)(-). Tallenna ENTER painamalla ENTER ja siirry seuraavaan parametriin. Kun olet säätänyt kaikki haluamasi parametrit, paina START/STOP harjoituksen aloittamiseksi.

HUOMAA: Heti, kun jokin parametreista on nollassa, tietokone soittaa äänen ja ohjelma sammuu. Paina START, jos haluat jatkaa seuraavaan keskeneräiseen parametriin.

Valmiit ohjelmat (P2-P9)

Tietokoneessa on kahdeksan valmiiksi määritettyä ohjelmaa, jotka ovat käyttövalmiita. Kaikissa ohjelmissa on vastus, joka koostuu 24 eri tasosta.

Esiasetettujen ohjelmien parametrit

Käytä (+) (-) ja sitten ENTER valitaksesi yksi esiasetetuista ohjelmista. TIME alkaa vilkkua näytössä. Säädä haluamaasi harjoitusaikaa painamalla (+)(-). Tallenna ENTER painamalla ENTER ja siirry seuraavaan parametriin. Kun olet säätänyt kaikki haluamasi parametrit, paina START/STOP harjoituksen aloittamiseksi.

HUOMAA: Heti, kun jokin parametreistä on nollassa, tietokone soittaa äänen ja ohjelma sammuu. Paina START, jos haluat jatkaa seuraavaan keskeneräiseen parametriin.

Wattiohjelma (P10)

Käytä (+)(-) sen jälkeen ENTER valitaksesi wattiohjelman. TIME alkaa vilkkua näytössä. Säädä haluamaasi harjoitusaikaa painamalla (+)(-). Tallenna ENTER painamalla ENTER ja siirry seuraavaan parametriin. Kun olet säätänyt kaikki haluamasi parametrit, paina START/STOP harjoituksen aloittamiseksi.

HUOMAA: Heti, kun jokin parametreistä on nollassa, tietokone soittaa äänen ja ohjelma sammuu. Paina START, jos haluat jatkaa seuraavaan keskeneräiseen parametriin. Tietokone säätää vastuksen automaattisesti nopeuden mukaan ylläpitääkseen vakaan tehotason. Käyttäjää voi säätää wattiarvoa (+) (-) harjoittelun aikana.

RASVAPROSENTTIOHJELMA (P11)

Rasvaprosenttiohjelman asetukset

Käytä (+)(-) sen jälkeen ENTER valitaksesi rasvaprosenttiohjelman. MALE välkkyä näytöllä. Paina (+)(-) valitaksesi sukupuolen, vahvista sen jälkeen painamalla ENTER. 175 välkkyä näytöllä. Paina (+)(-) valitaksesi pituuden, vahvista sen jälkeen painamalla ENTER. 70 välkkyä näytöllä. Paina (+)(-) valitaksesi painon, vahvista sen jälkeen painamalla ENTER. 30 välkkyä näytöllä. Paina (+)(-) valitaksesi iän, vahvista sen jälkeen painamalla ENTER.

Aloita mittaus painamalla START / STOP ja pidä käsiä käsisykeantureiden ympärillä. Kymmenen sekunnin kuluttua näytössä näkyvät kehon rasvaprosentti, BMR, BMI ja BODY TYPE.

Huomaa:

Aloita mittaus painamalla START / STOP. Tartu myös sykekahvoihin. 10 sekunnin kuluttua näytössä näkyy kehon rasvaprosentti, BMR, BMI ja BODY TYPE.

HUOMAA: Lasketuille rasvaprosenteille on kuusi vartalotyyppiä.

Miehet, tyyppi 1: 7% - 9.9%	Naiset, tyyppi 1: 14% - 16.9%
Miehet, tyyppi 2: 10% - 12.9%	Naiset, tyyppi 2: 17% - 19.9%
Miehet, tyyppi 3: 13% - 16.9%	Naiset, tyyppi 3: 20% - 23.9%
Miehet, tyyppi 4: 17% - 19.9%	Naiset, tyyppi 4: 24% - 27.9%
Miehet, tyyppi 5: 20% - 24.9%	Naiset, tyyppi 5: 28% - 29.9%
Miehet, tyyppi 6: 25% <	Naiset, tyyppi 6: 30% <

Paina START/STOP KEY palataksesi päävalikkoon.

Tavoitesykeohjelma (P12)

Parametrit tavoitesykeohjelmille

Käytä (+)(-) sen jälkeen ENTER valitaksesi käyttäjäohjelman. TIME alkaa vilkkua näytössä. Säädä haluamaasi harjoitusaikaa painamalla (+)(-). Tallenna ENTER painamalla ENTER ja siirry seuraavaan parametriin. Kun olet säätänyt kaikki haluamasi parametrit, paina START/STOP harjoituksen aloittamiseksi.

HUOMAA: Jos todellinen syke on tavoitesykkeen alapuolella tai sitä korkeampi (± 1), tietokone muuttaa automaattisesti vastusta saadakseen sykkeen lähemmäksi tavoitearvoa. Tietokone tarkistaa sykkeen 20 sekunnin välein. Heti, kun jokin parametreistä on nollassa, tietokone soittaa äänen ja ohjelma sammuu. Paina START, jos haluat jatkaa seuraavaan keskeneräiseen parametriin.

Tavoitesykeohjelma (P13-P15)

Kolme tavoitesykeohjelmaa käyttävät seuraavaa kaavaa tavoitesykkeen määrittämiseen:

P13- 60% TAVOITESYKE = 60% arvosta (220 – ikä)

P14- 75% TAVOITESYKE = 75% arvosta (220 – ikä)

P15- 85% TAVOITESYKE = 85% arvosta (220 – ikä)

Parametrit tavoitesykeohjelmille

Käytä (+)(-) sen jälkeen ENTER valitaksesi sykkeenhallintaohjelman. TIME alkaa vilkkua näytössä. Säädä haluamaasi harjoitusaikaa painamalla (+)(-). Tallenna ENTER painamalla ENTER ja siirry seuraavaan parametriin. Kun olet säätänyt kaikki haluamasi parametrit, paina START/STOP harjoituksen aloittamiseksi.

HUOMAA: Jos todellinen syke on tavoitesykkeen alapuolella tai sitä korkeampi (± 1), tietokone muuttaa automaattisesti vastusta saadakseen sykkeen lähemmäksi tavoitearvoa. Tietokone tarkistaa sykkeen 20 sekunnin välein. Heti, kun jokin parametreistä on nollassa, tietokone soittaa äänen ja ohjelma sammuu. Paina START, jos haluat jatkaa seuraavaan keskeneräiseen parametriin.

Käyttäjäohjelmat (P16-P19)

Käyttäjä voi itse asettaa ohjelmat U1 - U4.

Parametrit käyttäjäohjelmille

Käytä (+)(-) sen jälkeen ENTER valitaksesi käyttäjäohjelman. TIME alkaa vilkkua näytössä. Säädä haluamaasi harjoitusaikaa painamalla (+)(-). Tallenna ENTER painamalla ENTER ja siirry seuraavaan parametriin. Kun olet säätänyt kaikki haluamasi parametrit, LEVEL 1 vilkkuu. Käytä (+) (-) säätääksesi vastusta ja vahvusta painamalla ENTER. Toista tämä kaikilla kymmenellä tasolla. Aloita harjoitus painamalla START/STOP-painiketta.

HUOMAA: Heti, kun jokin parametreistä on nollassa, tietokone soittaa äänen ja ohjelma sammuu. Paina START, jos haluat jatkaa seuraavaan keskeneräiseen parametriin.

Kuntopyörät tarvitsevat huoltoa kuten kaikki muutkin koneet.

Kuntopyörien huoltoon kuuluu:

1. Puhdista pyörä
2. Siivoa tila
3. Tarkastukset
4. Istuin- ja jalkahihnat
5. Säätoruuvit
6. Käyttöhihna
7. Polkimet ja kampikahvat

1. Puhdista pyörä

Aloita puhdistamalla pyörä. Hikoilet aina treenatessasi, ja osa hiestä voi päätyä pyörään. Hiki on syövyttävämpää kuin pelkkä vesi. Jos se jää liian pitkäksi aikaa metalliin, se voi aiheuttaa vahinkoa, erityisesti ajan myötä.

Paras tapa puhdistaa helposti harjoittelun jälkeen on käyttää antibakteerisia pyyhkeitä. Pidä laatikkoa pyörän lähellä, silloin on todennäköisempää, että puhdistat sen heti, kuin jos sinun on haettava ämpärillinen vettä.

Pyyhi kaikki pyörän pinnat. Varsinkin paikat, joihin kosket ja joihin tulee hikeä. Jos sinulla on pyörä, jonka osat ovat säädettävissä, sinun on puhdistettava nämä osat, koska ne ovat erityisen alttiita hikoilulle.

Älä unohda pyörän alaosia. Hiki valuu alas painovoiman vuoksi. Puhdista erityisesti hitsatut kohdat, koska se on viimeinen paikka, johon haluat korroosiota muodostuvan. Käytä ämpäriä haaleaa vettä miedolla pesuaineella ja kosteaa, nukkaamatonta pyyhettä. Pyyhi koko laite, mutta varo käyttämästä liikaa vettä. Vesi voi päästä koneeseen ja aiheuttaa sähköisiä ongelmia ja korroosiota.

Magneettisessa vastuspyörässä on useita muovisia näyttöjä, ja ne kannattaa ottaa pois noin minuutiksi.

2. Siivoa pyörän ympäristö

Älä unohda siivota pyörän ympäristöä. Jos pyörän ympäristössä on paljon pölyä ja likaa, se voi päästä pyörään. Pölyn kertyminen voi aiheuttaa ongelmia, varsinkin jos sitä pääsee liikkuviin osiin.

Pelkkä imurointi sen ympärillä auttaa estämään suuren pölyn pääsyn koneeseen.

Harkitse myös kuntopyörän asettamista kumimatolle. Kumimatto auttaa siinä, että pyörään pääsee paljon vähemmän pölyä, koska matot ja muut pinnat voivat imeä paljon pölyä.

3. Tarkastukset

Ennen kuin teet mitään muuta, tarkista pyörä näkyvien vaurioiden ja kulumisen varalta.

Tarkasta seuraavat:

- Satula
- Kaikki säätimet
- Mutterit, pultit ja kiinnikkeet
- Jalkahihnat
- Polkimet
- Vauhtipyörän liike
- Käyttöhihna

4. Satula- ja jalkahihnat

Ensimmäinen ja yksinkertaisin säädin ovat satulan ja jalan hihnat. Tarkista mahdolliset halkeamat ja kuluminen. Pitämällä ne puhtaina voi pidentää niiden käyttöikää. Jalkahihnat pitävät jalat lähellä polkimia optimaalisen voimansiirron saamiseksi.

5. Säätöruuvit

Useimmissa kuntopyörissä on joitain säätimiä, joten voit säätää sitä haluamallasi tavalla.

Säätöruuvien ja -kahvojen on oltava tiukasti kiinni, mutta liikuttava silti. Jos vetotappi ei liiku tasaisesti, vedä se ulos ja suihkuta tapille voiteluaineita. Sen pitäisi ratkaista ongelma.

Irrota myös ajoittain kaikki säätöruuvit ja kahvat ja poista pöly ja lika. Käytä silikonisuihketta, kuten WD-40 Silicone Spray tai vastaavaa.

6. Käyttöhihna

Käyttöhihna on kumihihna, joka yhdistää polkimet vauhtipyörään. Käyttöhihna vaatii jonkin verran huoltoa, mutta ei paljon. Puhdista ajan myötä kertyvä pöly ja lika. Kiristä käyttöhihna tarvittaessa, jos on säätömahdollisuuksia, ja varmista, että se on oikein sijoitettu pyöriin, joilla se kulkee.

7. Polkimet ja kampikahvat

Polkimet on kiinnitettävä tukevasti ja niiden täytyy liikkua vapaasti.

Ei ole kovin yleistä, että jokin menee pieleen polkimien kanssa, mutta koska ne ovat niin tärkeä osa polkupyörää, että niiden huolto on tärkeää.

Mene vain pyörän päälle ja tunnustele tuntuuko kaikki tiukalta ja sujuvalta. Jos huomaat tärinää polkimissa, ne voi olla tarpeen kiristää. Tätä varten tarvitset jokoavaimen.

Pyyhi kampivarren ja polkimen kierteet liinalla.

Puhdista polkimet. Yritä puhdistaa sisäpuoli mahdollisimman hyvin.

Laita kunnolla rasvaa polkimen kierteisiin. Rasva leviää, kun asetat polkimen takaisin, ja sitä käytetään vähän. Käytä rasvaa, ei voiteluaineita. Litiumrasva sopii polkimille.

Jos sinulla on ongelmia polkimen irrotuksessa, voit käyttää Loctiteä polkimen kierteissä.

Kun haluat asentaa kampivarret polkupyörille, joissa on jaettu kampi, käytä erikoistyökälyä, jonka voi ostaa paikalliselta polkupyöräliikkeeltä tai ottamalla yhteyttä huoltokeskukseemme.

Osa	Suosittelut huolto	Kuinka usein?	Puhdistaminen	Voiteluaine
Polkimet	Varmista, että polkimet ovat kiinni poljinkammassa, polkimien kaikki ruuvit on kiristetty ja hihnat ovat ehjät.	Ennen käyttöä	Ei	Ei
Runko	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla.	Käytön jälkeen	Vesi	Ei
Tietokone	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla.	Käytön jälkeen	Ei	Ei
Pultit, mutterit jne.	Kaikki pultit, mutterit ja ruuvit tarkistetaan ja kiristetään tarvittaessa.	Kuukausittain	Ei	Ei
Käyttöhihna	Tarkista, että käyttöhihna on riittävän kireä. Tarkista myös sen mahdollinen kuluminen ja oikea asento.	Vuosittain	Ei	Ei

TÄRKEÄÄ TIETOA HUOLLOSTA



Jos laitteessa ilmenee muita vikoja, pyydämme ottamaan yhteyttä Mylnan huoltoon.

Toivomme, että otat yhteyttä ensin meihin, ennen kuin olet yhteydessä myymälään, jotta voimme auttaa sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

Käy kotisivullamme www.mylناسport.com – löydät täältä tuotetietoja, käyttöoppaita sekä yhteystiedot ja varaosien tilaamismahdollisuuden. Kun täytät yhteydenottolomakkeen, saamme sinulta tarvittavat tiedot ja pystymme auttamaan sinua mahdollisimman tehokkaasti.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Dieses Trainingsgerät ist für das Heimtraining und die private Nutzung vorgesehen. Die kommerzielle Nutzung oder die Nutzung durch mehrere Personen, z. B. von Sportmannschaften, Betriebssportgruppen oder Unternehmen, führt zum Erlöschen eventueller Garantien. Für kommerzielle Anwendungsgebiete und die Nutzung durch mehrere Personen gibt es eigene Modelle.

Das Gerät darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Der Eigentümer des Geräts hat dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer diese Sicherheitsbestimmungen kennen.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut wurden und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen.

Stellen Sie das Gerät auf einem flachen und ebenen Untergrund auf.

Das Gerät darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet oder aufbewahrt werden. Es wird davon abgeraten, das Gerät in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen. Das Gerät darf keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Das Gerät ist für die Platzierung in einem Raum mit normaler Raumtemperatur (über 16 °C) vorgesehen. 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. Vergewissern Sie sich, dass das Transportrad des Produkts den Fußboden nicht beschädigt, bevor Sie das Produkt damit bewegen; es besteht keine Haftung für eventuelle Schäden.

Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Gerät nicht verwendet wird, bis ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignetes Schuhwerk. Schuhe mit grobem Profil sind ungeeignet, da diese zu Verschleiß führen.

Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

Wenn Sie Einstellungen vornehmen, vergewissern Sie sich, dass die Einstellschrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Lockere Einstellschrauben führen zu mehr Bewegung und höherem Verschleiß als notwendig.

Ohne Aufsicht dürfen Kinder oder Tiere das Gerät nicht benutzen, und sie dürfen sich nicht in seiner Nähe aufhalten, während es von anderen genutzt wird.

Das Gerät darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg verwendet werden.

Das Gerät darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Die Pulsfunktion des Produkts ist keine medizinische Vorrichtung, die gemessenen Werte werden von den Messungen einer Pulsuhr und anderer pulsmessender Geräte abweichen. Die Pulsfunktion

soll lediglich einen Anhaltspunkt für den tatsächlichen Puls den Nutzers bieten. Ist eine präzisere Pulsmessung erforderlich, wird ein Pulsgürtel oder eine Pulsuhr empfohlen.

Werte wie Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien etc. können abweichen.

Lesen Sie die Anweisungen bezüglich Reinigung und Wartung/Pflege ganz hinten im Benutzerhandbuch sorgfältig durch. Die Befolgung dieser Anweisungen kann entscheidend für die Gesamtlebensdauer sowohl der Einzelkomponenten als auch des gesamten Produkts sein. Werden die in diesem Handbuch erläuterten Wartungs-/Pflegemaßnahmen nicht ausgeführt, kann dies zum Erlöschen der Garantie führen.

Das Gerät besteht aus Verschleißteilen, austauschbaren Teilen und Teilen, die über die gesamte Lebensdauer des Produktes halten, sofern das Produkt bestimmungsgemäß verwendet wird. Verschleißteile haben eine Garantielaufzeit von einem (1) Jahr. Verschleißteile müssen voraussichtlich im Laufe von 1-2 Jahren nach Ingebrauchnahme des Produkts ausgetauscht werden, abhängig davon, wie stark das Produkt genutzt wird. Austauschbare Teile haben eine Garantielaufzeit von zwei (2) Jahren.

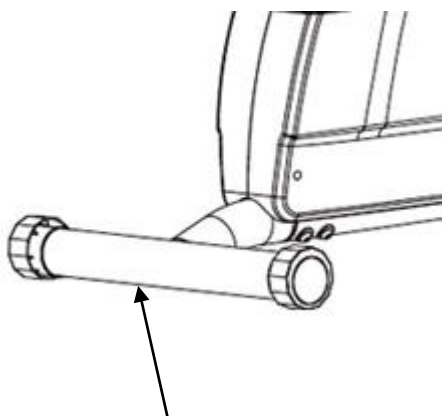
Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.



TECHNISCHE PARAMETER

	Betriebstemperatur: 0-40°C
Kette/Gürtel: Gürtel	Schwungradgewicht: 6 kg
Maximales Benutzergewicht: 120 kg	Entfernungsskala: 0,00-99,9 km
Kalorie-Skala: 000-999	Zeitskala: 00:00 - 99:00(min: sec)
Pulsskala: 50-220 (Zeit/min)	Ca.max Watt: 300
Produktgröße: 890 * 500 * 1380 mm	SPD-Pedale Ja/Nein: Nein

Informationen über das Produkt, die Seriennummer und den Modellnamen finden Sie unter dem hinteren Stabilisator, wie in der Zeichnung gezeigt.



Speicherort von Produktinformationen und Normen

BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen

START/STOP:

1. Starten/Stoppen von Trainingseinheiten.
2. Starten der Körperfettmessung und Beenden des Körperfett-Programms.
3. Indem Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Funktionen mit Ausnahme von "ODO" zurückgesetzt.

DOWN (nach unten): Verringern der Werte der Trainingsparameter (TIME, DISTANCE etc.). Während einer Trainingseinheit verringert diese Taste den Widerstand.

UP (nach oben): Erhöhen der Werte der Trainingsparameter (TIME, DISTANCE etc.). Während einer Trainingseinheit erhöht diese Taste den Widerstand.

ENTER: Bestätigen des gewünschten Werts oder Trainingsmodus.

TEST (Erholungsfähigkeit): Öffnet die Erholungsfunktion, wenn der Computer Pulswerte lesen kann. Der Test dauert 60 Sekunden und vergibt Noten als Ergebnis: F1 ist die beste und F6 die schlechteste Note.

1.0	HERRVORRAGEND
1.0 < F < 2.0	SEHR GUT
2.0 ≤ F ≤ 2.9	GUT
3.0 ≤ F ≤ 3.9	OK
4.0 ≤ F ≤ 5.9	UNTERDURCHSCHNITTLICH
6.0	SCHLECHT

MODE (Modus): Auswahl von Funktionen.

Trainingswahl

Nachdem Sie den Computer eingeschaltet haben, drücken Sie auf "(+)" oder "(-)", um den Trainingsmodus auszuwählen. Anschließend bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER".

Einstellung der Trainingsparameter

Nachdem Sie das gewünschte Trainingsprogramm ausgewählt haben, können Sie Voreinstellungen für verschiedene Trainingsparameter nach Bedarf vornehmen.

TRAININGSPARAMETER:

TIME (Zeit) – SPEED (Geschwindigkeit) – DISTANCE (Distanz) – CALORIES (Kalorien) – AGE (Alter) – PULSE (Puls) – RPM (Umdrehungen pro Minute) – ODO (Odometer) – WATT (Intensität) – TARGET HR (Sollpuls)

Nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER". Auf dem Bildschirm beginnt "TIME" zu blinken. Drücken Sie "(+)" / "(-)", um die gewünschte Trainingszeit auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER". Der nächste Parameter beginnt auf dem Bildschirm zu blinken. Stellen Sie die übrigen Parameter mithilfe von "(+)", "(-)" und "ENTER" ein. Drücken Sie anschließend "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

Einstellungsbereiche und Informationen

Parameter	Einstellungsbereich	Standardwert	Schritt	Beschreibung
Time (Zeit)	1:00~99:00	00:00	±1:00	1. Die Uhr zählt von 0:00 aufwärts. 2. Wenn die Startzeit zwischen 1:00 und 99:00 liegt, zählt die Uhr abwärts bis 0.
Distance (Distanz)	0.10~99.90	00:00	±0.10	1. Die Distanz kann von 0.00 aufwärts gezählt werden. 2. Wenn die Startdistanz zwischen 00.10 und 99.90 liegt, wird die Distanz abwärts bis 0 gezählt.
Calories (Kalorien)	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Kalorien können von 0.0 aufwärts gezählt werden. 2. Wenn der Sollwert zwischen 1.00 und 999.0 liegt, werden die Kalorien abwärts bis 0 gezählt.
Watt (Intensität)	20.0~300.0	100.0	±10.0	Der Benutzer kann den Watt-Wert nur im Watt-Programm einstellen.
Age (Alter)	10~99	30	±1	Der Sollwert für den Puls hängt vom Alter des Benutzers ab. Wenn der Puls den Sollwert übersteigt, blinkt der Pulswert auf dem Bildschirm.

Programme

Manuelles Programm (P1)

Wählen Sie "MANUAL" mithilfe von "(+)" / "(-)", und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit "ENTER". Auf dem Bildschirm beginnt "TIME" zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit "(+)" / "(-)" ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER" und fahren Sie mit dem nächsten Parameter fort. Wenn Sie alle gewünschten Parameter eingestellt haben, drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

HINWEIS: Sobald einer der Parameter null erreicht, gibt der Computer ein Tonsignal aus und das Programm wird beendet. Drücken Sie "START", wenn Sie mit dem nächsten nicht abgeschlossenen Parameter fortfahren möchten.

Voreingestellte Programme (P2-P9)

Im Computer sind acht sofort verwendbare Programme voreingestellt. Alle Programme haben einen Widerstand, der 24 verschiedene Stufen umfasst.

Parameter für voreingestellte Programme

Wählen Sie mithilfe von "(+)"/"(-)" ein voreingestelltes Programm aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER". Auf dem Bildschirm beginnt "TIME" zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit "(+)"/"(-)" ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER" und fahren Sie mit dem nächsten Parameter fort. Wenn Sie alle gewünschten Parameter eingestellt haben, drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

HINWEIS: Sobald einer der Parameter null erreicht, gibt der Computer ein Tonsignal aus und das Programm wird beendet. Drücken Sie "START", wenn Sie mit dem nächsten nicht abgeschlossenen Parameter fortfahren möchten.

Watt-Programm (P10)

Wählen Sie mithilfe von "(+)"/"(-)" das Watt-Programm aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER". Auf dem Bildschirm beginnt "TIME" zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit "(+)"/"(-)" ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER" und fahren Sie mit dem nächsten Parameter fort. Wenn Sie alle gewünschten Parameter eingestellt haben, drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

HINWEIS: Sobald einer der Parameter null erreicht, gibt der Computer ein Tonsignal aus und das Programm wird beendet. Drücken Sie "START", wenn Sie mit dem nächsten nicht abgeschlossenen Parameter fortfahren möchten. Der Computer stellt den Widerstand automatisch abhängig von der Geschwindigkeit ein, um eine gleichbleibende Trainingsintensität sicherzustellen. Mithilfe von "(+)"/"(-)" kann der Benutzer den Watt-Wert während der Trainingseinheit anpassen.

KÖRPERFETT-PROGRAMM (P11)

Einstellungen für das Körperfett-Programm

Wählen Sie mithilfe von "(+)"/"(-)" das Körperfett-Programm aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER".

Auf dem Bildschirm beginnt "MALE" zu blinken. Drücken Sie "(+)"/"(-)", um das Geschlecht auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit "ENTER".

Auf dem Bildschirm beginnt "175" zu blinken. Drücken Sie "(+)"/"(-)", um die Größe auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit "ENTER".

Auf dem Bildschirm beginnt "70" zu blinken. Drücken Sie "(+)"/"(-)", um das Gewicht auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit "ENTER".

Auf dem Bildschirm beginnt "30" zu blinken. Drücken Sie "(+)"/"(-)", um das Alter auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit "ENTER".

Drücken Sie "START/STOP", um mit der Messung zu beginnen, und umfassen Sie die Handpulsgriffe.

Nach zehn Sekunden wird auf dem Bildschirm "BODY FAT %", "BMR", "BMI" und "BODY TYPE" angezeigt.

Hinweis:

Drücken Sie "START/STOP", um die Messung zu starten, und umfassen Sie die Handpulsgriffe.

Nach zehn Sekunden wird auf dem Bildschirm "Body Fat %", "BMR", "BMI" und "BODY TYPE" angezeigt.

HINWEIS: Abhängig vom berechneten Körperfettanteil gibt es sechs Körpertypen:

Männer, Typ 1: 7 %–9,9 %	Frauen, Typ 1: 14 %–16,9 %
Männer, Typ 2: 10 %–12,9 %	Frauen, Typ 2: 17 %–19,9 %
Männer, Typ 3: 13 %–16,9 %	Frauen, Typ 3: 20 %–23,9 %
Männer, Typ 4: 17 %–19,9 %	Frauen, Typ 4: 24 %–27,9 %
Männer, Typ 5: 20 %–24,9 %	Frauen, Typ 5: 28 %–29,9 %
Männer, Typ 6: 25 % <	Frauen, Typ 6: 30 % <

Drücken Sie "START/STOP", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Sollpuls-Programm (P12)

Parameter für das Sollpuls-Programm

Wählen Sie "TARGET H.R" mithilfe von "(+)"/"(-)" aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER". Auf dem Bildschirm beginnt "TIME" zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit "(+)"/"(-)" ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER" und fahren Sie mit dem nächsten Parameter fort. Wenn Sie alle gewünschten Parameter eingestellt haben, drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

HINWEIS: Wenn der tatsächliche Puls unter oder über dem Sollpuls liegt (± 1), ändert der Computer automatisch den Widerstand, um den Puls an den Sollwert anzunähern. Der Computer überprüft den Puls in Abständen von 20 Sekunden. Sobald einer der Parameter null erreicht, gibt der Computer ein Tonsignal aus und das Programm wird beendet. Drücken Sie "START", wenn Sie mit dem nächsten nicht abgeschlossenen Parameter fortfahren möchten.

Sollpuls-Programm (P13-P15)

Die drei Sollpuls-Programme ermitteln den Sollpuls anhand der folgenden Formel:

P13- 60 % SOLLPULS= 60 % von (220 – Alter)

P14- 75 % SOLLPULS= 75 % von (220 – Alter)

P15- 85% SOLLPULS= 85% von (220 – Alter)

Parameter für Sollpuls-Programme

Wählen Sie eines der Pulskontrollprogramme mithilfe von "(+)"/"(-)" aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER". Auf dem Bildschirm beginnt "TIME" zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit "(+)"/"(-)" ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER" und fahren Sie mit dem nächsten Parameter fort. Wenn Sie alle gewünschten Parameter eingestellt haben, drücken Sie "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

HINWEIS: Wenn der tatsächliche Puls unter oder über dem Sollpuls liegt (± 1), ändert der Computer automatisch den Widerstand, um den Puls an den Sollwert anzunähern. Der Computer überprüft den Puls in Abständen von 20 Sekunden. Sobald einer der Parameter null erreicht, gibt der Computer ein Tonsignal aus und das Programm wird beendet. Drücken Sie "START", wenn Sie mit dem nächsten nicht abgeschlossenen Parameter fortfahren möchten.

Benutzerdefinierte Programme (P16–P19)

Die Programme U1 bis U4 kann der Benutzer selbst festlegen.

Parameter für benutzerdefinierte Programme

Wählen Sie ein benutzerdefiniertes Programm mithilfe von "(+)" / "(-)" aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit "ENTER". Auf dem Bildschirm beginnt "TIME" zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit "(+)" / "(-)" ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER" und fahren Sie mit dem nächsten Parameter fort. Wenn Sie alle gewünschten Parameter eingestellt haben, beginnt "LEVEL 1" zu blinken. Drücken Sie "(+)" / "(-)", um den Widerstand einzustellen, und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit "ENTER". Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle zehn Niveaus. Drücken Sie anschließend "START/STOP", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

HINWEIS: Sobald einer der Parameter null erreicht, gibt der Computer ein Tonsignal aus und das Programm wird beendet. Drücken Sie "START", wenn Sie mit dem nächsten nicht abgeschlossenen Parameter fortfahren möchten.

INSTANDHALTUNG



Wie jedes Gerät müssen auch Trainingsfahrräder gewartet werden.

Folgende Aufgaben gehören zur Wartung von Trainingsfahrrädern:

1. Reinigung des Fahrrads
2. Reinigung des Raums
3. Überprüfungen
4. Sitz- und Fußriemen
5. Stellschrauben
6. Antriebsriemen
7. Pedale und Kurbeln

1. Reinigung des Fahrrads

Beginnen Sie mit der Reinigung des Fahrrads. Bei jedem Training schwitzen Sie, und ein Teil des Schweißes kann auf dem Fahrrad landen. Schweiß wirkt stärker ätzend als reines Wasser. Wenn Schweiß lange Zeit auf Metall verbleibt, kann dies zu Schäden führen.

Am einfachsten lässt sich das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit antibakteriellen Tüchern reinigen. Bewahren Sie eine Packung in der Nähe des Fahrrads auf, denn damit wird es viel wahrscheinlicher, dass Sie das Gerät wirklich reinigen, als wenn Sie erst Behälter mit Wasser holen müssten.

Wischen Sie alle Oberflächen des Fahrrads ab, insbesondere die Stellen, die Sie berühren und an die Schweiß gelangt. Wenn Sie ein Fahrrad mit verstellbaren Teilen haben, müssen Sie diese Teile reinigen, da diese besonders anfällig für Schweiß sind.

Denken Sie auch an die unteren Teile des Fahrrads, da auf diese Teile aufgrund der Schwerkraft besonders viel Schweiß gelangt. Reinigen Sie die Schweißnähte besonders sorgfältig, da Sie an diesen Stellen Korrosion auf jeden Fall vermeiden sollten. Verwenden Sie einen Behälter mit lauwarmem Wasser mit einem milden Reinigungsmittel und ein feuchtes, fusselfreies Tuch. Wischen Sie das gesamte Gerät ab, aber achten Sie darauf, nicht zu viel Wasser zu verwenden. Wasser kann in das Gerät eindringen und Korrosion und Probleme mit der Elektrik verursachen.

Ein Fahrrad mit magnetischem Widerstand ist mit vielen Kunststoffabdeckungen verkleidet, und es empfiehlt sich diese etwas einmal im Jahr abzunehmen, um die Abdeckungen und das Innere des Fahrrads zu reinigen.

2. Reinigen der Umgebung des Fahrrads

Denken Sie auch daran, den Bereich um das Fahrrad zu reinigen. Wenn sich viel Staub/Schmutz in der Umgebung des Fahrrads befindet, dringt dieser auch in das Innere des Fahrrads ein. Staubansammlungen können viele Probleme verursachen, insbesondere, wenn der Staub in die

beweglichen Teile eindringt.

Allein indem Sie in der Umgebung staubsaugen, verhindern Sie, dass viel Staub in das Gerät eindringt.

Überlegen Sie außerdem, das Trainingsfahrrad auf eine Gummimatte zu stellen. Eine Gummimatte sorgt dafür, dass weniger Staub in das Fahrrad gelangt, da Teppiche und andere Bodenbeläge viel Staub aufnehmen können.

3. Überprüfungen

Vor allen weiteren Schritten müssen Sie das Fahrrad auf sichtbare Schäden und Verschleiß prüfen. Kontrollieren Sie Folgendes:

- Sitz
- Alle Regler
- Muttern, Schrauben und Befestigungen
- Fußriemen
- Pedale
- Schwungradbewegung
- Antriebsriemen

4. Sitz- und Fußriemen

Die erste und einfachste Kontrolle ist die Überprüfung von Sitz- und Fußriemen. Kontrollieren Sie die Riemen auf Risse und Verschleiß. Regelmäßige Reinigung kann die Lebensdauer verlängern. Die Fußriemen halten die Füße nahe an den Pedalen und sorgen so für eine optimale Kraftübertragung.

5. Einstellschrauben

Die meisten stationären Fahrräder bieten einige Einstellmöglichkeiten, um das Fahrrad an die eigenen Wünsche anzupassen.

Einstellschrauben und Griffe müssen fest sitzen, sich aber trotzdem bewegen lassen. Wenn der Steckstift sich nicht leicht bewegen lässt, ziehen Sie ihn heraus und sprühen etwas Schmiermittel auf den Zapfen. Damit sollte das Problem behoben sein.

Entfernen Sie auch Staub und Schmutz von allen Einstellschrauben und Griffen. Tragen Sie Schmiermittel auf, z. B. WD-40 oder ein vergleichbares Produkt.

6. Antriebsriemen

Der Antriebsriemen besteht aus Gummi und verbindet die Pedale mit dem Schwungrad. Der Antriebsriemen erfordert nur wenig Wartung. Entfernen Sie Staub und Schmutz, der sich mit der Zeit ansammelt. Spannen Sie den Antriebsriemen bei Bedarf nach, sofern es eine Einstellmöglichkeiten gibt, und achten Sie darauf, dass er immer korrekt auf den Rollen sitzt, auf denen er läuft.

7. Pedale und Kurbeln

Die Pedale müssen sicher befestigt und frei beweglich sein.

Es kommt nur selten zu Problemen mit den Pedalen, aber da sie ein wichtiger Teil des Fahrrads sind, müssen sie unbedingt auch gewartet werden.

Fühlen Sie am Fahrrad, ob alles stramm und glatt ist. Wenn Sie an den Pedale Vibrationen feststellen, kann es erforderlich sein, sie nachzuziehen. Dazu benötigen Sie einen Schraubenschlüssel.

Wischen Sie Kurbel und Pedalgewinde mit einem Lappen ab.

Reinigen Sie die Pedale. Reinigen Sie die Innenseite so gut wie möglich.

Tragen Sie reichlich Fett auf die Pedalgewinde auf. Das Fett verteilt sich, wenn Sie die Pedale wieder anbringen und einige Zeit nutzen. Verwenden Sie Fett und kein Schmiermittel. Lithiumfett eignet sich gut für Pedale.

Wenn das Problem besteht, dass die Pedale sich lösen, können Sie Loctite auf die Gewinde der

Pedale auftragen.

Um bei Fahrrädern mit geteilter Kurbel die Kurbeln am Fahrrad zu montieren, müssen Sie einen Pedalarm-Abzieher verwenden. Sie erhalten dieses Werkzeug bei Ihrem Fahrradhändler vor Ort oder über das Servicecenter.

Teil	Empfohlene Wartung	Wie häufig?	Reinigung	Schmiermittel
Pedale	Stellen Sie sicher, dass die Pedale fest in den Kurbeln sitzen, dass alle Schrauben an den Pedalen fest angezogen sind und dass die Pedalschlaufen nicht beschädigt sind.	Vor der Verwendung	Nein	Nein
Rahmen	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Wasser	Nein
Computer	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Nein	Nein
Schrauben, Muttern etc.	Alle Bolzen, Muttern und Schrauben sind zu überprüfen und bei Bedarf nachzuziehen.	Monatlich	Nein	Nein
Antriebsriemen	Überprüfen Sie, ob die Spannung des Antriebsriemens ausreichend und der Riemen korrekt positioniert ist, und prüfen Sie den Riemen auf Verschleiß.	Jährlich	Nein	Nein

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 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.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-mail: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com