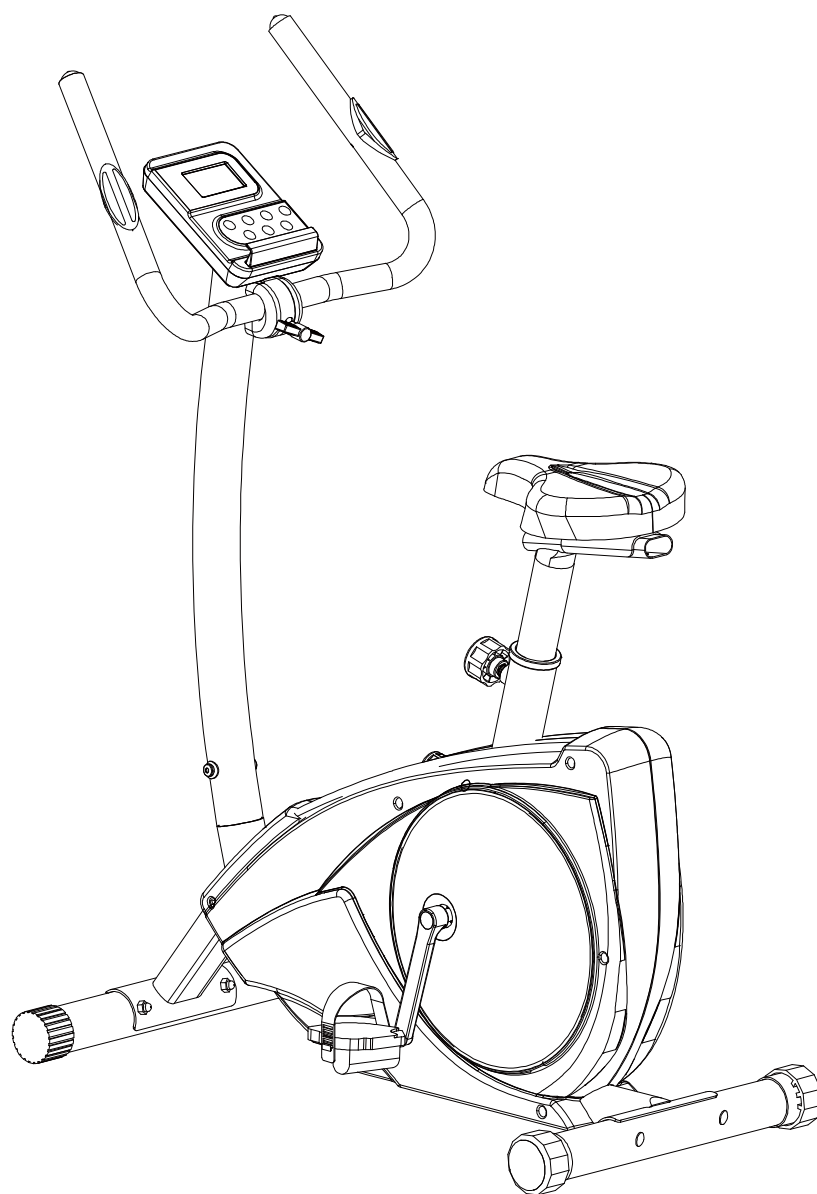


WinMag Cruise

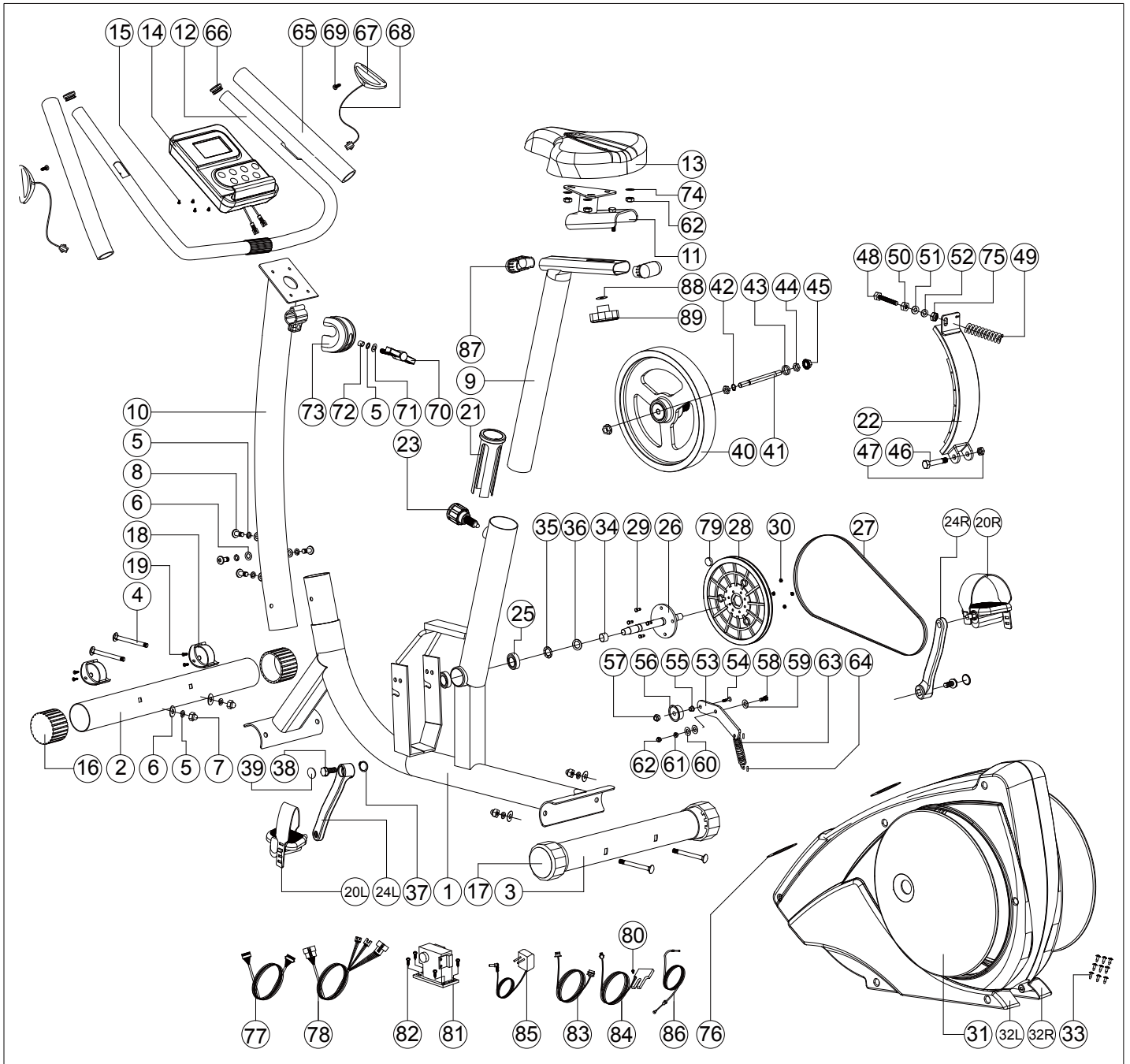


Art.nr. 300 935
Model KH-706ME

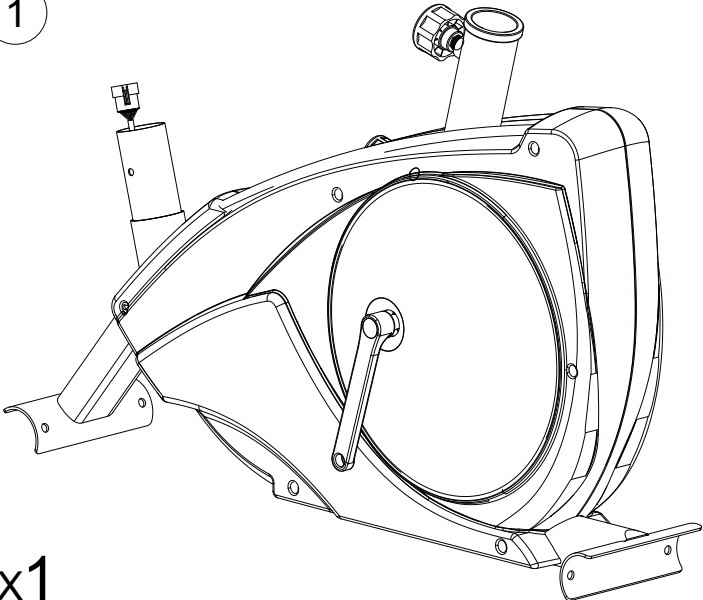
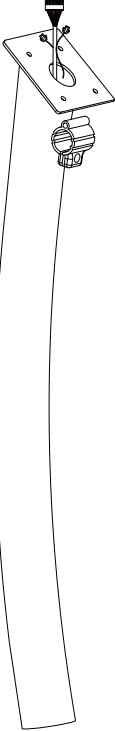
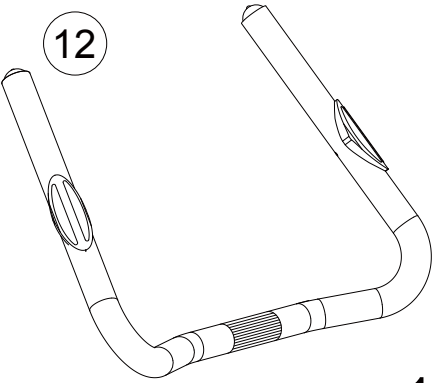

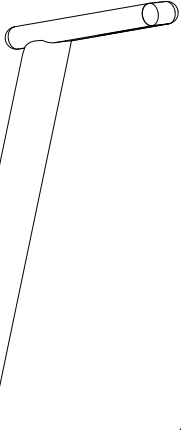
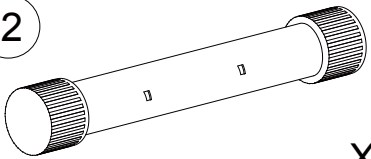
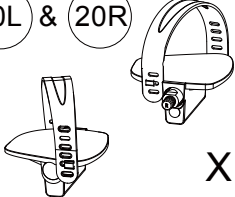

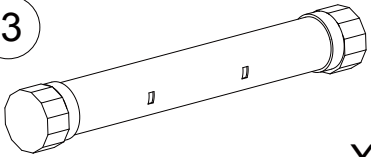

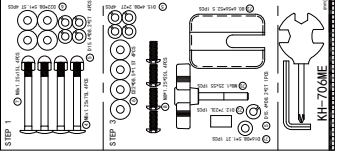
INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Exploded view
4		Monteringsdeler / Parts details
5		Deleliste / Dellista / Parts List
9		Montering / Assembly
13	N	Viktig informasjon
14		Betjening av computeren
19		Reklamasjonsbehandling
20	DK N	Kontaktinformasjon
21	S	Viktig information
22		Betjåning av datorn
27		Reklamationsvillkor
28		Kontaktinformation
29	GB	Important information
30		Operating the console
35		Warranty regulations
36		Conatct information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW



MONTERINGSDELER / MONTERINGSDELAR / ASSEMBLY PARTS

<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>10</p>  <p>x1</p>	
<p>12</p>  <p>x1</p>	<p>13</p>  <p>x1</p>	<p>9</p>  <p>x1</p>
<p>2</p>  <p>x1</p>	<p>20L & 20R</p>  <p>x1</p>	<p>11</p>  <p>x1</p>
<p>3</p>  <p>x1</p>	<p>85</p>  <p>x1</p>	 <p>x1</p>

DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPECIFICATION	Q'TY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Rear stabilizer	Q195	D60x1.5Tx480L	1
4	Square neck bolt	35#	M8x1.25x75L	4
5	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	9
6	Curved washer	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
7	Cup nut	35#	M8x1.25x15L	4
8	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L	4
9	seat tube welding set			1
10	Handlebar post			1
11	seat adjustable tube			1
12	handlebar	Q195	D22.2*1.5T*550*328	1
13	seat	PVC	DD-B013	1
14	computer		SM-1106B-37	1
15	bolt	10#	M5*0.8*10L	4
16	Round foot cap	PVC	D60xD67x43	2
17	Foot cap(12 angle)	PP5070	D60xD75x50L	2
18	Foot cap	PP5070	D60x54.5L	2
19	Screw	Q235A	ST4*1.41*12L	4
20	Pedal set		JD-11A	1
21	Inner tube	P.E.	D66xD52x170L	1
22	Fixing plate for magnet			1
23	knob	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1

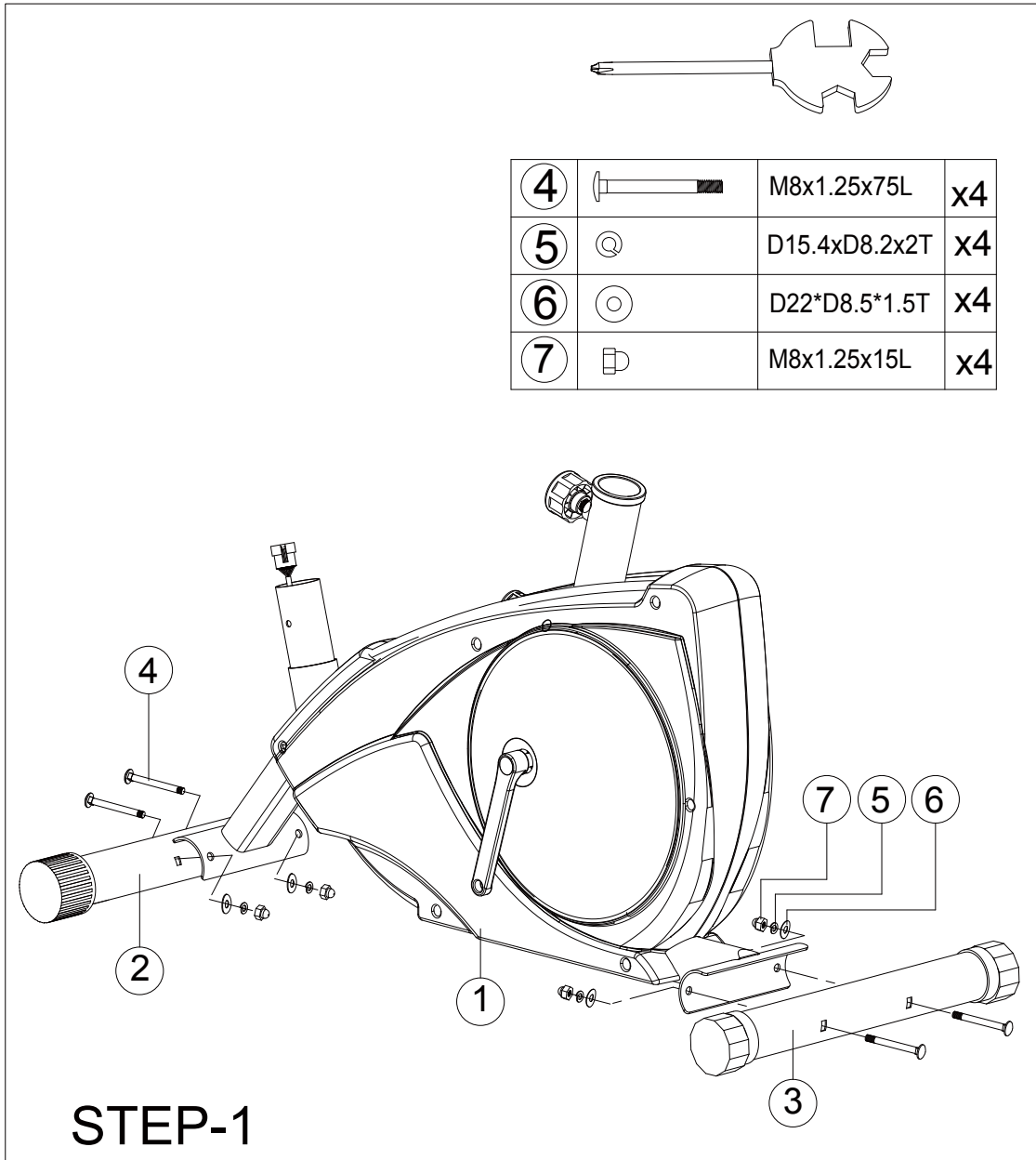
24L	Left crank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
24R	Right crank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
25	bearing	GCr15	#6003ZZ	2
26	Crank axle welding set			1
27	Belt		370 PJ5	1
28	Belt wheel	NL+ fiber	D240x21	1
29	Allen bolt	35#	M6x1.0x15L	4
30	Anti-loose nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
31	Round cover	HIPS	D359	2
32L	Left chain cover	ABS	800*75*520,	1
32R	Right chain cover	ABS	800*75*520,	1
33	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	9
34	Space ring	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
35	Waved washer	65Mn	D22xD17x0.3T	1
36	Flat washer	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
37	C-clip	65Mn	S-17(1T)	1
38	Allen bolt	35#	M8x1.25x25	2
39	Screw cover	PE	D23x6.5	2
40	Flywheel set			1
41	Flywheel axle	45#	D10x120L(3/8"-26UNF)	1
42	C-clip	65Mn	S-10(1T)	1
43	Fixing ring	SBR	D13*D10*1.9T	1
44	Nut	Q235A	D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	2
45	Anti-slip screw	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2
46	Allen bolt	35#	M8*52L	1
47	Anti-loose nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
48	Allen bolt	35#	M6*60L	1
49	Spring	72A	D1.0*55L	1

50	Nut	Q235A	M6*1*6T	1
51	Nylon washer	NL66	D6*D19*1.5T	1
52	Flat washer	Q235	D13*D6.5*1.0T	1
53	Fixing plate for idle wheel			1
54	Allen bolt	35#	M10*35L	1
55	bushing		D13.5*D10*9	1
56	Idle wheel		D42*D38*24	1
57	Anti-loose nut	Q235	M10x1.5x10T	1
58	Allen bolt	35#	M8*1.25*25L,8.8級	1
59	Plastic flat washer	NL66	D10*D24*0.4T	2
60	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	1
61	Nut	Q235A	M8*1.25*6T	1
62	Anti-loose nut	Q235	M8*1.25*8T	4
63	Spring		D2.2xD14x55	1
64	Plastic cover	PVC	D3*30L	2
65	Foam	NBR	D20*7T*620L	2
66	cap	PP	D7/8"x20L	2
67	Handle pulse sensor		PE18	2
68	Handle pulse cable		600L	2
69	screw	10#	ST4x1.41x20L	2
70	T knob	Q235A+PP	M8x1.25x55	1
71	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
72	bushing	Q195	D8xD12.7x23	1
73	Protective cover	ABS717	80.6*56*52.5	1
74	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	4
75	Anti-loose nut	Q235A	M6*1*6T	1
76	Protective ring for chain cover	PVC	60.5*72*7T	2
77	Upper computer cable		1000L	1

78	Lower computer cable		850L	1
79	Round magnet		M02	1
80	bolt	Q235A	M5*0.8*12L	1
81	motor			1
82	screw	10#	ST4.2*1.4*15L	2
83	Electric cable		400L	1
84	Sensor cable		100L	1
85	adaptor		6V,500mA	1
86	Tension cable		D1.2*280L	1
87	cap	PE	25*50*32L	2
88	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
89	Club knob	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
/	Inner hexagon cross wrench	35#	M6	1
/	wrench	Q235A	121*D6	1

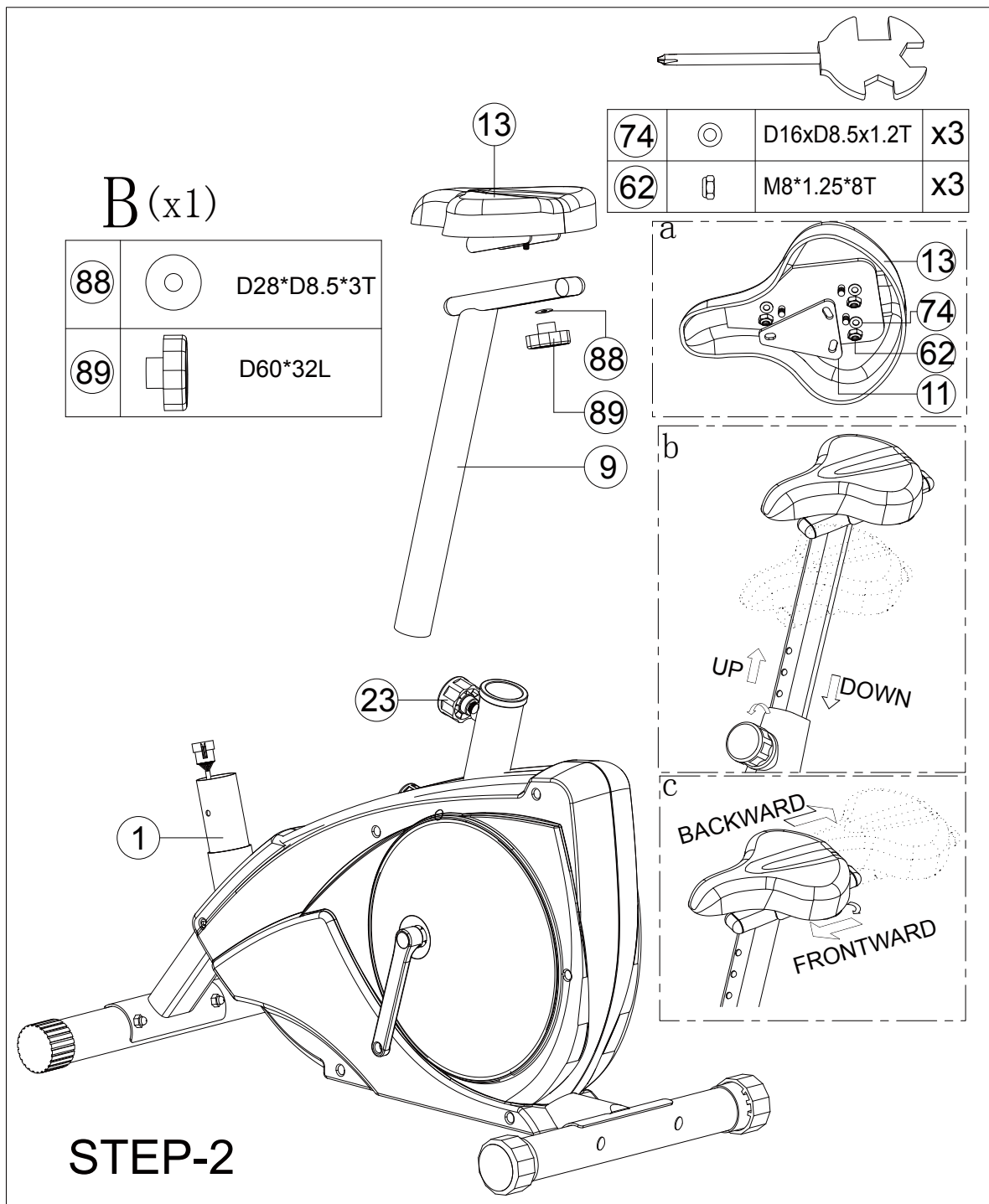
MONTERING / ASSEMBLY

STEP 1



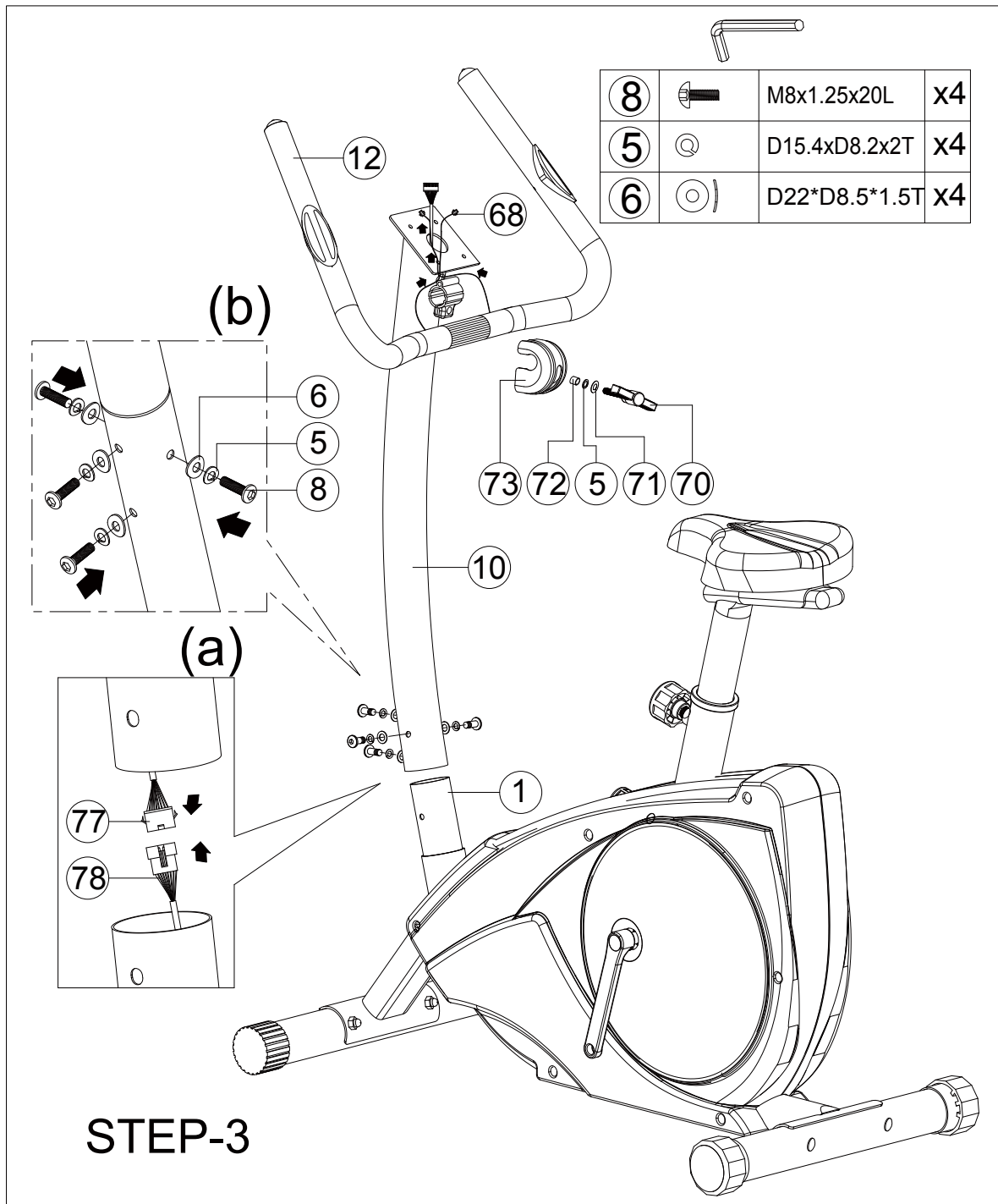
- 1) Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) onto the main frame (1) by using the square neck bolt (4), the curved washer (6), the spring washer (5), and the cup nut (7).

STEP 2



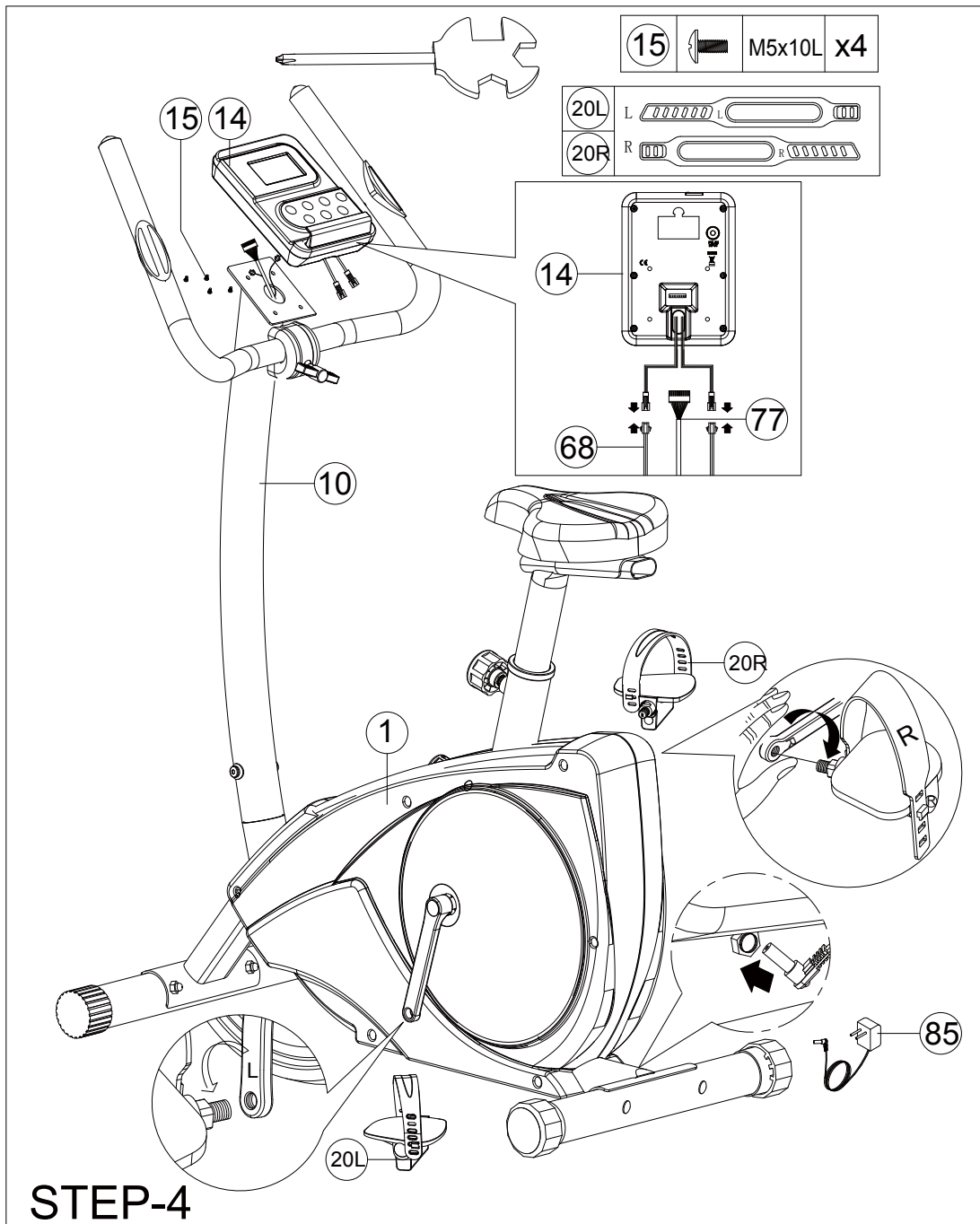
- 1) Assemble the seat (13) on the seat adjustable tube (11) by using the anti-loose nut (62), flat washer (74).
- 2) Assemble the seat (13) on the seat welding set (9) by using the flat washer (88), the club knob (89).
- 3) Assemble the seat welding set (9) on the main frame (1) by using the knob (23).

STEP 3



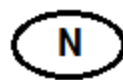
- 1) Connect the upper computer cable (77) and lower computer cable (78).
- 2) Assemble the handlebar post (10) on the main frame (1) by using the spring washer (5), the curved washer (6) and Allen bolt (8).
- 3) Assemble the handle bar (12) on the handlebar post (10) by using the spring washer (5), knob (70), the flat washer (71), the bushing (72) and the protective cover (73).

STEP 4



- 1) Connect the handle pulse cable (68) and the upper computer cable (77) with the computer (14). Then fix the computer (14) on the handlebar post (10) by using the bolt (15).
- 2) Assemble the pedal (20L&20R) on the left crank (24L) and the right crank (24R).
- 3) Connect the adaptor (85) to the adaptor socket.

VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Sykkelen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av sykkelen 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 sykkelen på et flatt og jevnt underlag.

Sykkelen må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke sykkelen i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av sykkelen.

Sykkelen skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

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 sykkelen før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av sykkelen.

Sykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.

Denne sykkelen er ikke konstruert for stående sykling. Sitt alltid på setet under bruk.

Ved justering av sete og styre; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar sykkelen i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig

Barn må ikke benytte sykkelen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når sykkelen er i bruk av andre.

Sykkelen bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Sykkelen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

BETJENING AV COMPUTEREN

N

Funksjon	Beskrivelse
TIME	Teller opp – Dersom det ikke blir satt et forhåndsinnstilt mål, vil computer telle opp fra 00:00 til 99:59. Nedtelling – computer vil telle ned fra forhåndssatt tid til 00:00. Hver økning eller reduksjon er på 1 minutt, mellom 00:00 og 99:00.
SPEED	Viser hastighet. Maks fart er 99.9 KM/T eller ML/H.
DISTANCE	Viser avstand fra 0,00 til 99,9 km eller miles, bruker kan forhåndsinnstille ønsket distanse ved å bruke Up/DOWN knappen hver justering er 0.1km eller miles mellom 0.00~99.9.
CALORIES	Viser antall kalorier forbrent i treningen, mellom 0 til 9999 kalorier. (Data fra denne funksjonen er kun til referanse, og skal ikke brukes som grunnlag analyse.)
PULSE	Bruker kan sette ønsket puls mellom 0 - 30 og 230; computer vil lage en pipelyd når er over ønsket treningsverdi.
RPM	Viser rotasjoner per minutt. 0~999
WATTS	Viser kraft I treningen Referansepunkter mellom 0 ~ 999 I Watt modus, vil computer holde på gitt motstand underveis I treningen (mellom 0~350)
MANUAL	Manuell trening
PROGRAM	12 forhåndsinnstilte program
USER PROGRAM	Bruker kan lage egne løyper.
H.R.C.	Tren etter ønsket puls.
WATT PROGRAM	Tren etter ønsket WATT-motstand.

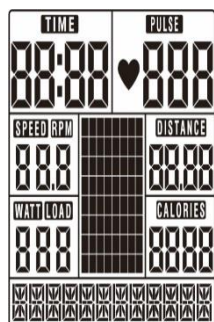
Nøkkelfunksjoner

Knapp	Beskrivelse
Up (Encoder)	Øk motstand. Øk verdi I programmene.
Down (Encoder)	Senk motstand. Senk verdiene I programmene.
Mode / Enter	Bekreft funksjon eller verdi satt.
Reset	Hold inne 2 sekunder, og computer vil restarte. Gå tilbake til hovedmenyen.
Start/ Stop	Start eller Stop treningen.
Recovery	Test formen med pulsfunksjonen.

BETJENING:

SKRU PÅ

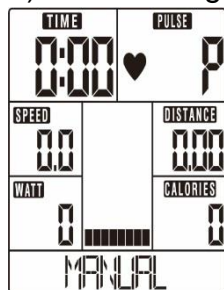
Sett I støpsel, og skjermen vil automatisk skru seg på. Samtlige segmenter vil lyse i 2 sekunder (Tegning 1).



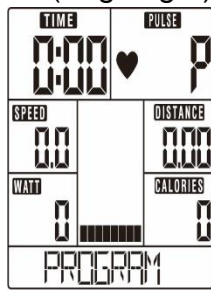
Tegning 1

VALG AV TRENINGSØKT

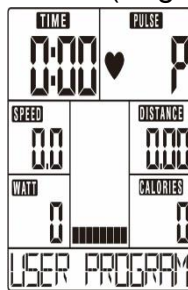
Bruk UP eller DOWN knappen for å velge Manual (Tegning 2) → Program (Tegning 3) → User Program (Tegning 4) → H.R.C. (Tegning 5) → Watt (Tegning 6).



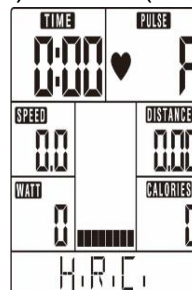
Tegning 2



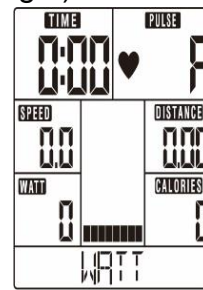
Tegning 3



Tegning 4



Tegning 5

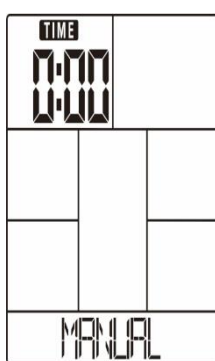


Tegning 6

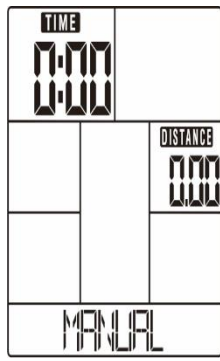
Manual Mode

Trykk START i hovedmenyen for å starte treningen i manuell modus.

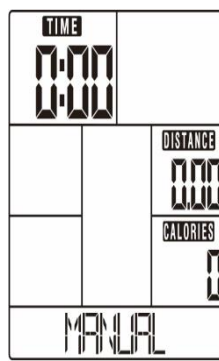
1. Bruk UP eller DOWN for å velge treningsprogram, velg Manual og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Bruk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille TIME (Tegning 7), DISTANCE (Tegning 8), CALORIES (Tegning 9), PULSE (Tegning 10) og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
3. Trykk START/STOP knappen for å starte treningen. Bruk UP eller DOWN for å justere motstand. Motstands nivå vises i WATT vindu, etter tre sekunder uten justering, vil skjermen igjen vise WATT (Tegning 11).
4. Trykk START/STOP knappen for å pause treningen. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



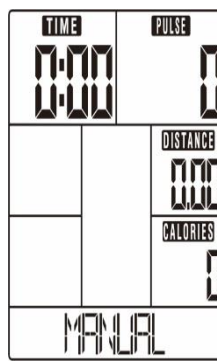
Tegning 7



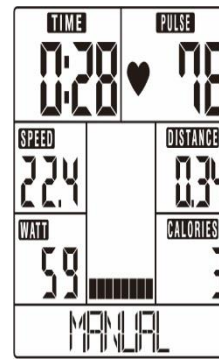
Tegning 8



Tegning 9



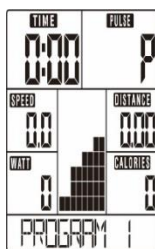
Tegning 10



Tegning 11

Program Mode

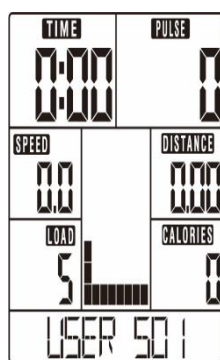
1. Bruk UP eller DOWN for å velge treningsprogram, velg Beginner mode og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Bruk UP eller DOWN for å velge mellom 1~12 (Tegning 12) og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
3. Bruk UP eller DOWN for forhåndsinnstille TIME.
4. Trykk START/STOP knapp for å starte treningen. Bruk UP eller DOWN for å justere motstand.
5. Trykk START/STOP knappen for å pause treningen. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



Tegning 12

User Program Mode

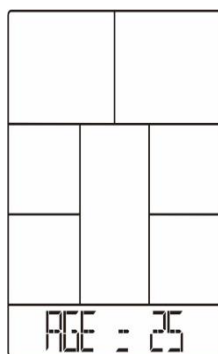
1. Bruk UP eller DOWN for å velge treningsprogram, velg User Program mode og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Bruk UP eller DOWN for å lage brukerprofil (Tegning 13). Det er totalt 20 kolonner, hver kolonne kan ha egendefinert motstand. Om ønskelig kan man holde MODE / ENTER i 2 sekunder for å avslutte.
3. Bruk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille TIME.
4. Trykk START/STOP knapp for å starte treningen. Bruk UP eller DOWN for å justere motstand.
5. Trykk START/STOP knappen for å pause treningen. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



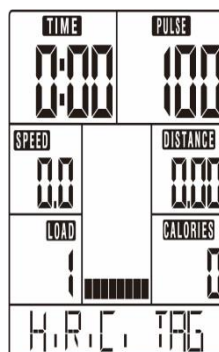
Tegning 13

H.R.C. Mode

1. Bruk UP eller DOWN for å velge treningsprogram, velg H.R.C. og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å bestemme Age (Tegning 14).
3. Bruk UP eller DOWN for å velge 55%.75%.90% eller TAG (TARGET H.R.) (default : 100, Tegning 15).
4. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille TIME.
5. Trykk START/STOP knappen for å pause treningen. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



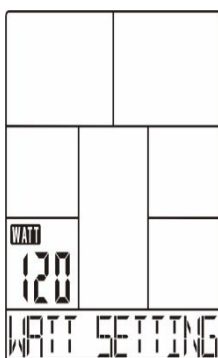
Tegning 14



Tegning 15

Watt Mode

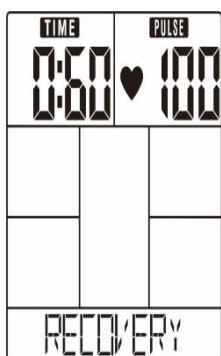
1. Trykk UP eller DOWN for å velge treningsprogram, velg WATT og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille WATT målsetning. (default: 120, Tegning 16)
3. Trykk UP eller DOWN for å forhåndsinnstille TIME.
4. Trykk START/STOP knappen for å starte treningen. Bruk UP eller DOWN for å justere Watt nivå.
5. Trykk START/STOP knappen for å pause treningen. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



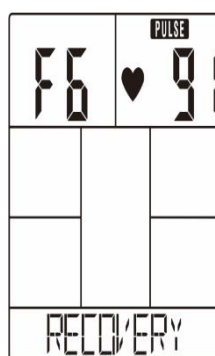
Tegning 16

RECOVERY

Etter endt treningsøkt, hold på pulssensorene og trykk RECOVERY knappen, hold deretter på pulssensorene igjen. Alle funksjonene vil da stoppe, utenom "TIME" som teller ned fra 00:60 fra 00:00 (Tegning 17). Skjermen vil deretter vise din form gitt I verdier mellom F1, F2.... to F6. F1 er best, F6 er svakest (Tegning 18). Økt trening over tid vil hjelpe til med å forbedre resultatene I testen. (Trykk på RECOVERY knappen igjen for å returnere til hovedmeny.)



Tegning 17

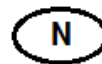


Tegning 18

Vær oppmerksom:

1. Etter 4 minutter uten aktivitet vil computer gå I dvalemodus. Trykk på hvilke som helst knapp for å starte igjen.
2. Skulle computer henge seg opp, start opp apparatet på nytt.

RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING



Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende. Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven. Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

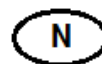
For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.

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.

VIGTIGT OM SERVICE



I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside www.mylناسport.com - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjelpe dig så effektivt som muligt.

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 pedaldroppene	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	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

VIKTIG INFORMATION



Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Träningsredskapets ägare ansvarar för att alla användare har satt sig in i dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

Träningsredskapet får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapets används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt. Displayen bör aldrig utsättas för direkt solljus.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Bär alltid skor med en bra gummisula när du använder träningsredskapet.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Denna cykeln är inte avsett för stående cykling. Sitt alltid på sätet under användning.

Vid justering av säte och styre: se till att justeringsskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet. Löst sittande justeringsskruvar orsakar mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt

Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 130 kg. Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut. Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

HUR DU ANVÄNDER DATORN



Funktion	Beskrivning
TIME	Räknar uppåt – Om inget förhandsinställt mål sätts räknar datorn uppåt från 00:00 till 99:59. Nedräkning – datorn räknar ned från förhandsinställd tid till 00:00. Varje ökning eller minskning är på 1 minut mellan 00:00 och 99:00.
SPEED	Visar hastighet. Maxfarten är 99,9 KM/T eller ML/H.
DISTANCE	Visar sträcka från 0,00 till 99,9 km eller miles, användaren kan ställa in önskad sträcka med hjälp av knappen UP/DOWN knappen, där varje justering är 0,1 km eller miles mellan 0,00 och 99,9.
CALORIES	Visar antalet kalorier som förbränts under träningspasset, mellan 0 och 9 999 kalorier. (Data från den här funktionen är endast till för referens och ska inte användas som analys.)
PULSE	Användaren kan ställa in önskad puls mellan 0–30 och 230; datorn avger en ljudspulsen ligger över önskat träningsvärde.
RPM	Visar varv per minut. 0–999
WATTS (watt)	Visar träningens effekt Referenspunkter mellan 9 och 999. I Watt-läget håller datorn det givna motståndet under träningen (mellan 0 och 350)
MANUAL	Manuell träning
PROGRAM	12 förhandsinställda program
USER PROGRAM	Användaren kan skapa egna löpprogram.
H.R.C.	Träna efter önskad puls.
WATTPROGRAM	Träna efter önskat WATT-motstånd.

Nyckelfunktioner

Knapp	Beskrivning
Up (Encoder)	Öka motståndet. Öka värdet i programmen
Down (Encoder)	Minska motståndet. Sänk värdet i programmen
Mode / Enter	Bekräfta vald funktion eller inställt värde.
Reset	Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn. Återgå till huvudmenyn.
Start/ Stop	Starta eller stoppa träningen
Recovery	Testa formen med pulsfunktionen.

ANVÄNDNING:

SLÅ PÅ

Skärmen startas automatiskt när du sätter i kontakten. Samtliga segment lyser i två sekunder (bild 1).

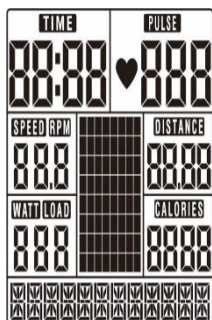


Bild 1

VAL AV TRÄNINGSPASS

Använd knappen UP eller DOWN för att välja Manual (bild 2) → Program (bild 3) → User Program (bild 4) → H.R.C. (bild 5) → Watt (bild 6).

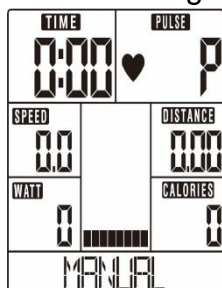


Bild 2

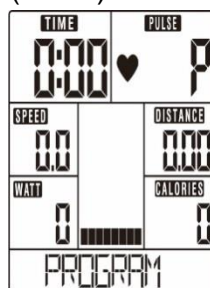


Bild 3

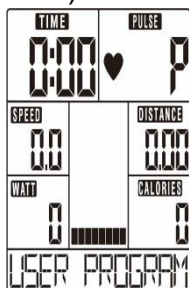


Bild 4

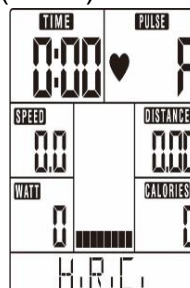


Bild 5

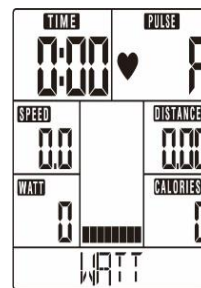


Bild 6

Manual Mode

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

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Manual och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME (bild 7), DISTANCE (bild 8), CALORIES (bild 9), PULSE (bild 10) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP-knappen för att påbörja träningen. Använd UP eller DOWN för att justera motståndet. Motståndsnivån visas i WATT-rutan, efter tre sekunder utan justering visar skärmen WATT igen (bild 11).
4. Tryck på START/STOP-knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

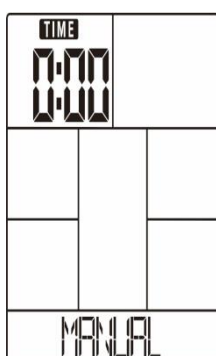


Bild 7

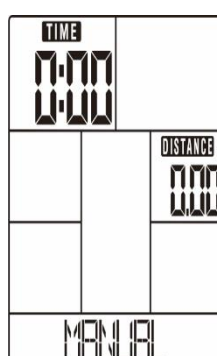


Bild 8

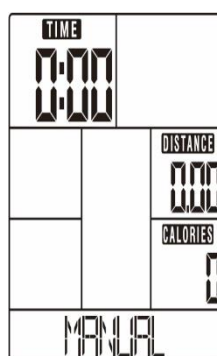


Bild 9

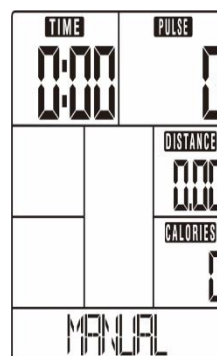


Bild 10

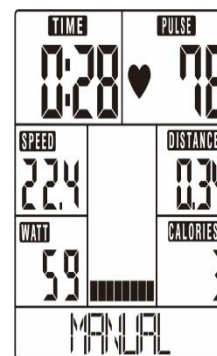


Bild 11

Program Mode

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Beginner mode och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP eller DOWN för att välja 1–12 (bild 12) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck på START/STOP-knappen för att påbörja träningen. Använd UP eller DOWN för att justera motståndet.
5. Tryck på START/STOP-knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

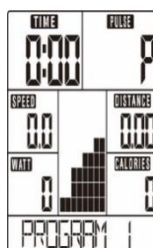


Bild 12

User Program Mode

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj User Program mode och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP eller DOWN för att skapa en användarprofil (bild 13). Det finns totalt 20 kolumner, där varje kolumn kan ha ett eget motstånd. Om du vill kan du hålla MODE / ENTER intryckt i två sekunder för att avsluta.
3. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck på START/STOP-knappen för att påbörja träningen. Använd UP eller DOWN för att justera motståndet.
5. Tryck på START/STOP-knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

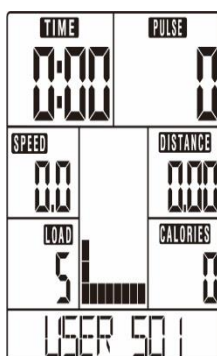


Bild 13

H.R.C. Mode

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj H.R.C. och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Använd UP eller DOWN för att ställa in Age (bild 14).
3. Använd UP eller DOWN för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100, bild 15).
4. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME.
5. Tryck på START/STOP-knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

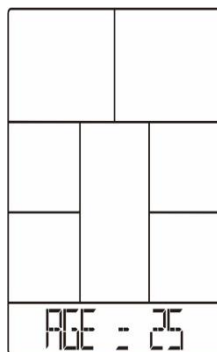


Bild 14

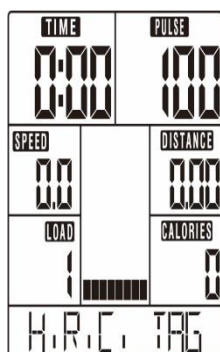


Bild 15

Watt Mode

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj WATT och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in målsättning för WATT. (standard: 120, bild 16).
3. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck på START/STOP-knappen för att påbörja träningen. Använd UP eller DOWN för att justera Watt-nivån.
5. Tryck på START/STOP-knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

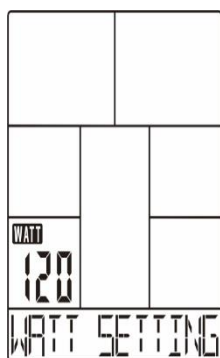


Bild 16

RECOVERY

Efter träningspasset håller du på pulssensorerna och trycker på RECOVERY-knappen, håll sedan på pulssensorerna igen. Alla funktioner avbryts, förutom "TIME" som räknar ned från 00:60 till 00:00 (bild 17). Skärmen visar sedan din fort i värden mellan F1, F2 ... till F6. F1 är bäst och F6 är sämst (bild 18). Öka träningen över tid för att få bättre resultat i testen. (Tryck på RECOVERY-knappen igen för att återgå till huvudmenyn.)

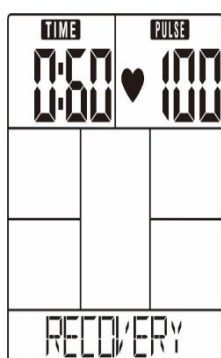


Bild 17

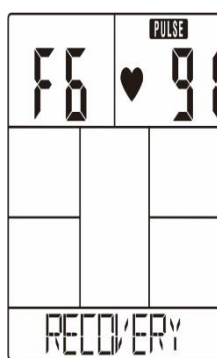


Bild 18

Obs!

1. Efter fyra minuter utan aktivitet försätts datorn i viloläge. Tryck på valfri knapp för att starta igen.
2. Om datorn hänger sig ska du starta om den.

REKLAMATIONSVILLKOR

S

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast används till hemmaträning
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar **slitdelar**, **andra utbytbara komponenter** och **konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.
För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

S

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene	För användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

IMPORTANT INFORMATION



The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise machine.

The exercise machine should only be used by one person at the time.
This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.

When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.
The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

HOW TO OPERATE THE CONSOLE



ITEM	DESCRIPTION
TIME	Count up – No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59. Count down - If training with preset Time, Time will count down from set to 00:00. Each preset increase or decrease is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.9 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each increase or decrease is 0.1KM or ML between 0.00~99.9.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~999
WATTS	Workout power consumption Range 0 ~ 999 In Watt constant mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	12 PROGRAM selection.
USER PROGRAM	User creates resistance level profile.
H.R.C.	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.

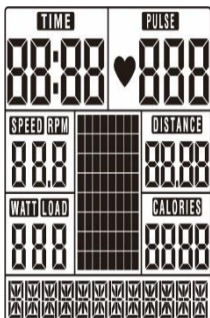
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.

OPERATION:

POWER ON

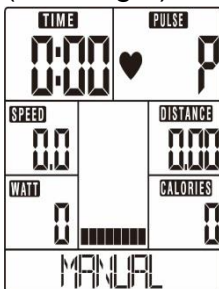
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).



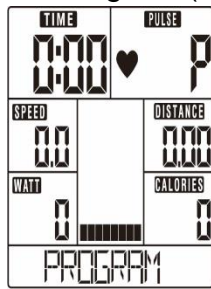
Drawing 1

WORKOUT SELECTION

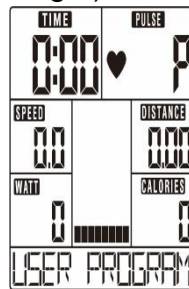
Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 2)→Program (Drawing 3) →User Program (Drawing 4)→ H.R.C. (Drawing 5) → Watt(Drawing 6).



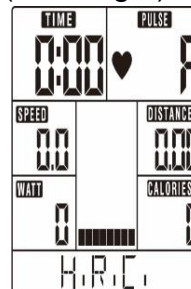
Drawing 2



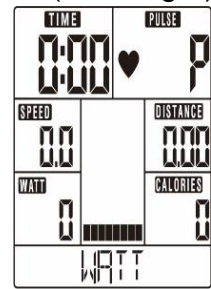
Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5

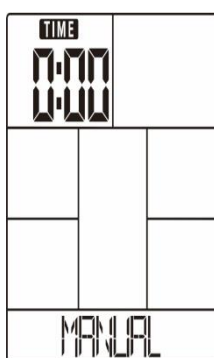


Drawing 6

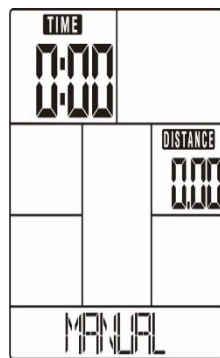
Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

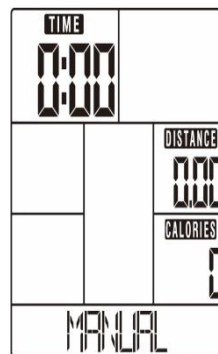
1. Use UP or DOWN to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN to preset TIME (Drawing 7), DISTANCE (Drawing 8), CALORIES (Drawing 9), PULSE (Drawing 10) and press MODE / ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 11).
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



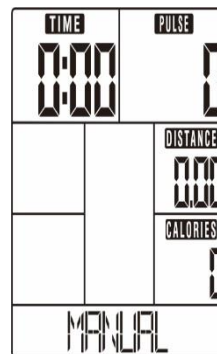
Drawing 7



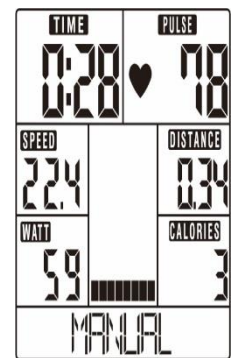
Drawing 8



Drawing 9



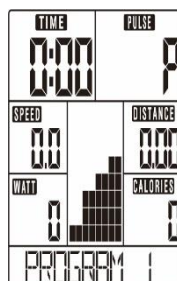
Drawing 10



Drawing 11

Program Mode

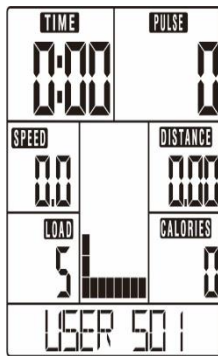
5. Use UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to enter.
6. Use UP or DOWN to select program 1~12 (Drawing 12) and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN to preset TIME.
8. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level.
9. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 12

User Program Mode

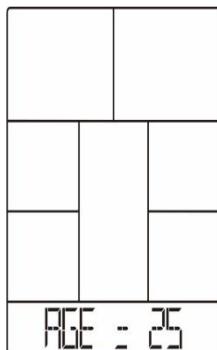
6. Use UP or DOWN to select workout program, choose User Program mode and press MODE / ENTER to enter.
7. Use UP or DOWN to create user profile (Drawing 13). There are total 20 column, user can adjust each column load level. User can hold MODE / ENTER 2 seconds to quit during setting.
8. Use UP or DOWN to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



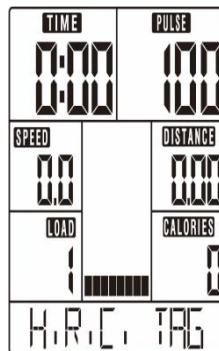
Drawing 13

H.R.C. Mode

6. Use UP or DOWN to select workout program, choose H.R.C. and press MODE / ENTER to get into.
7. Press UP or DOWN to set Age (Drawing 14).
8. Use UP or DOWN to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default : 100, Drawing 15).
9. Use UP or DOWN to preset workout TIME.
10. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



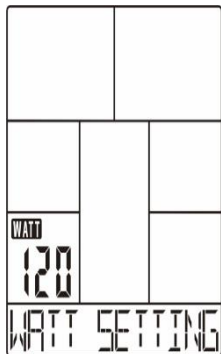
Drawing 14



Drawing 15

Watt Mode

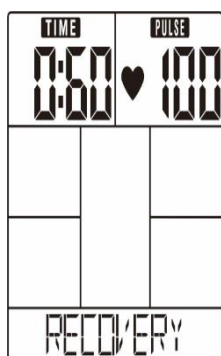
10. Use UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER to get into.
11. Use UP or DOWN to preset WATT target. (default: 120, Drawing 16)
12. Use UP or DOWN to preset TIME.
13. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust Watt level.
14. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



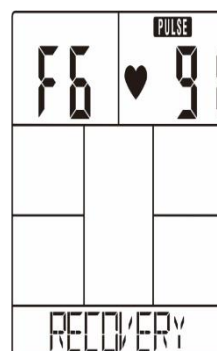
Drawing 16

RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 17). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 18). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



Drawing 17



Drawing 18

Noted:

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.
2. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

WARRANTY REGULATIONS

The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

Exercise equipment consist mainly of three component categories; ***Wearing parts***, ***Other replaceable labour parts***, and ***Frame / Structure***.

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

Normally, there is no statutory right to bring forth claims for such parts, but we offer a 1 year warranty for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the consumer market, a 2 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 5 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 5 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

only be used in a private household, the statutory provisions will of course apply.

IMPORTANT REGARDING SERVICE

GB

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.mylناسport.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.

Part	Recommended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Pedals	Make sure the pedals are tightened firmly to the pedal arms, that all the screws on the pedals are tight and the pedal straps	Before use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Computer	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthly	No	No
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No

For user manuals in other languages, please visit www.mylناسport.com

