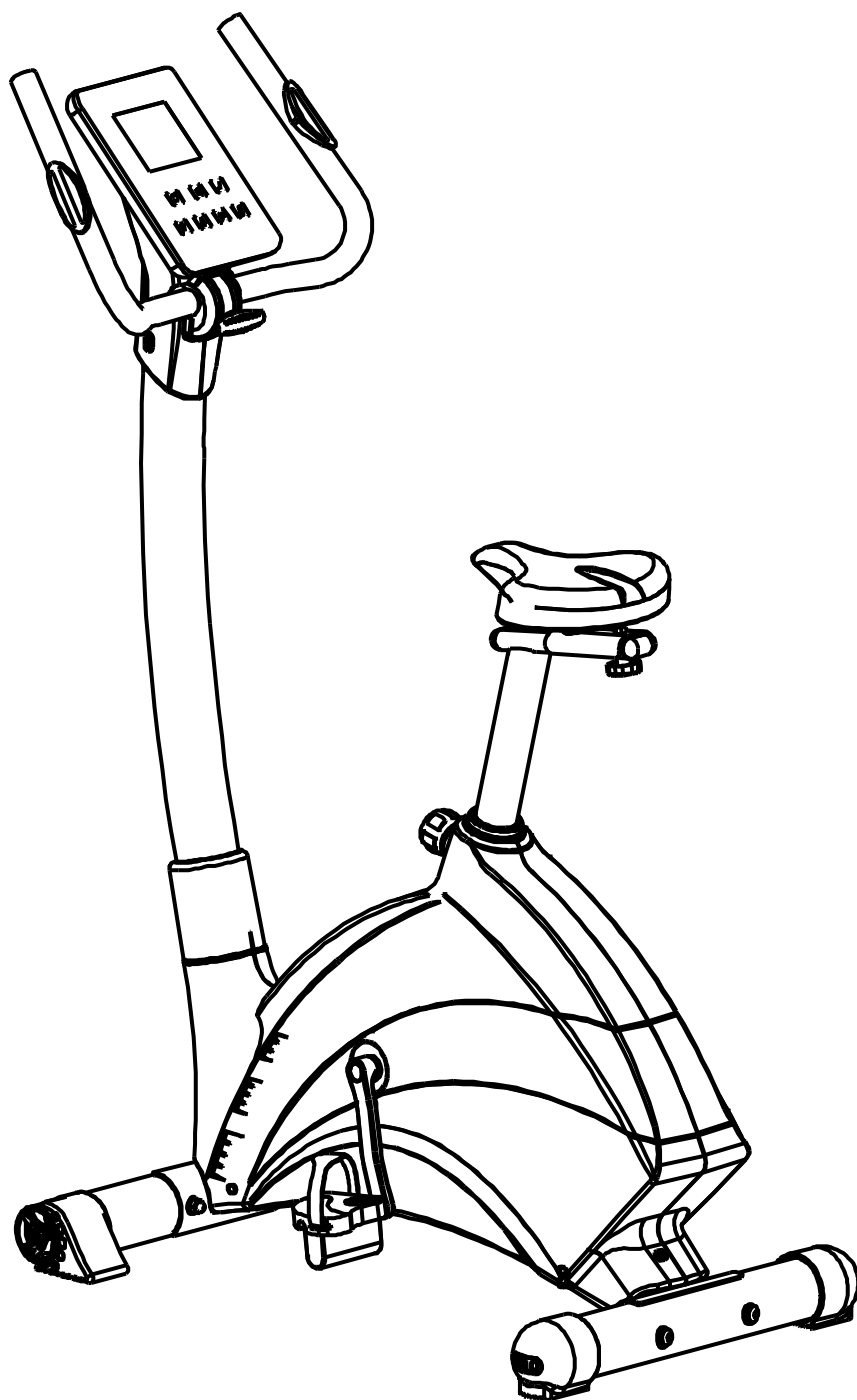




TP200 cycle

Svensk bruksanvisning



SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

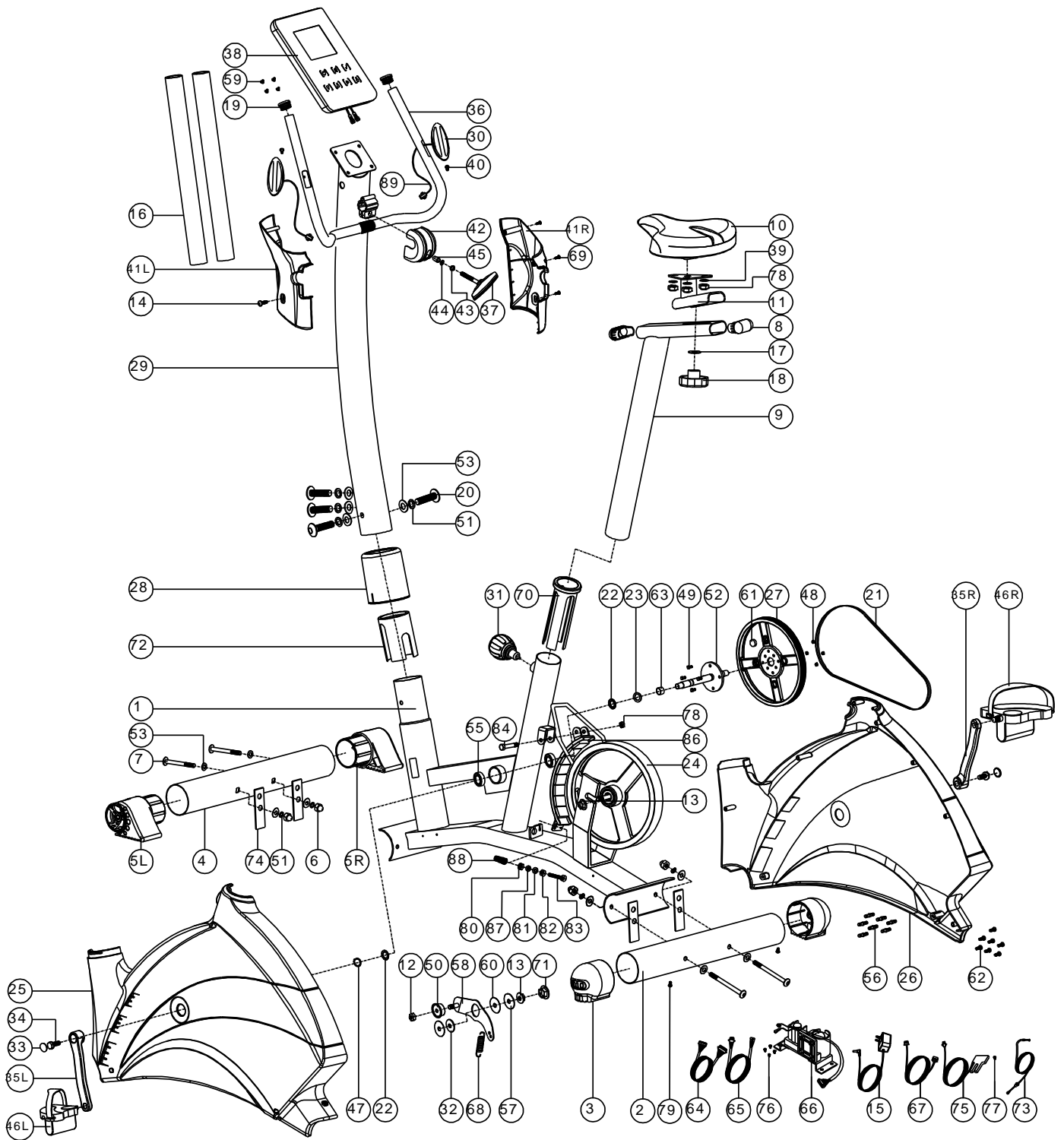


- Kontrollera regelbundet att enheten inte är skadad eller sliten.
- Se till att alla användare av denna enhet är bekanta med innehållet i denna bruksanvisning.
- Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.
- Se till att alla skruvar, bultar och andra smådelar är ordentligt åtdragna före första användning och därefter med jämna mellanrum.
- Använd inte enheten i närheten av skarpa kanter och föremål.
- Använd enheten endast när den fungerar felfritt.
- Om du upptäcker någon skada eller slitage måste dessa delar bytas ut innan du använder enheten.
- Barn bör inte ha tillgång till enheten utan övervakning. Detta träningsredskap är inte en leksak.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt enheten när den monteras.
- Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan.
- Se till att spakar och andra kontrollmekanismer inte stör användarens rörelsemönster.
- Montera enheten på ett jämnt och stabilt underlag.
- Klä dig alltid i lämpliga träningskläder och joggingskor. Klä dig inte i lössittande plagg som kan trassla in sig i enhetens rörliga delar.
- Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Läkaren kan även ge råd om både motion och kost som passar dig.

ANMÄRKNINGAR

- Följ anvisningarna vid monteringen av enheten.
Använd endast de delar som medföljer i paketet.
Försäkra dig om att du har alla delar innan du påbörjar monteringen.
- Montera enheten på en torr och jämn yta, och utsätt den inte för fukt. Du rekommenderas också att placera enheten på en träningsmatta för att skydda underlaget.
- Träningsenheter är inga leksaker och bör endast användas av personer som är bekanta med hur de ska användas.
- Avbryt träningen omedelbart om du upplever yrsel, illamående eller annat obehag. Kontakta en läkare om du är osäker.
- Barn och handikappade ska endast använda enheten under uppsyn av personer som kan hjälpa vid behov.
- Se till att varken användaren eller åskådare försöker vidröra enhetens rörliga delar medan den används.
- Se till att alla justeringar blir ordentligt gjorda, och notera det maximala inställningsläget av exempelvis sadelstödet.
- Träna inte direkt efter en måltid.

ÖVERSIKTSDIAGRAM

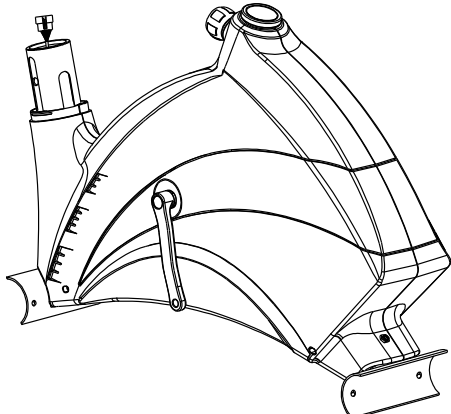
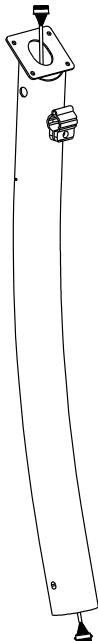
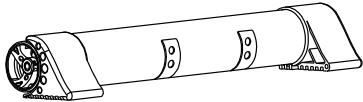

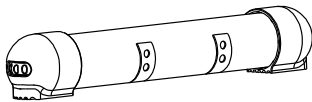
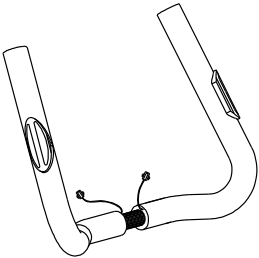
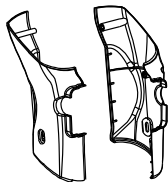
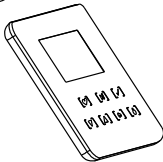


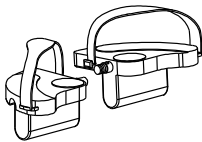

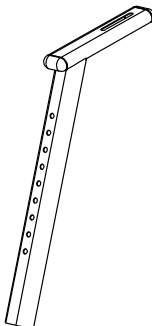
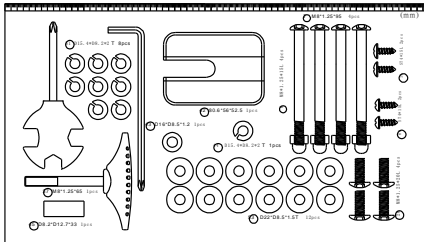


FÖRTECKNING ÖVER DELAR

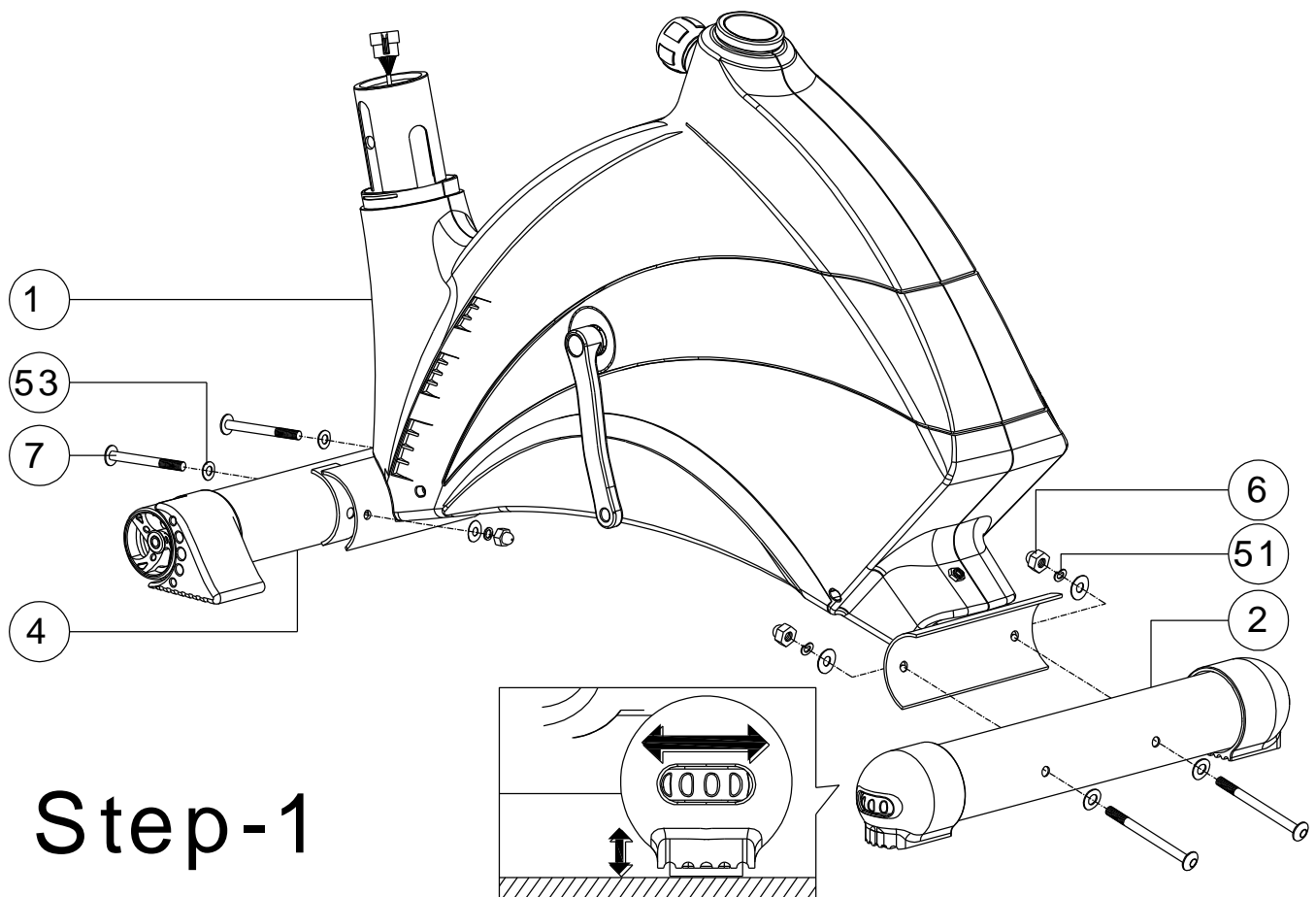
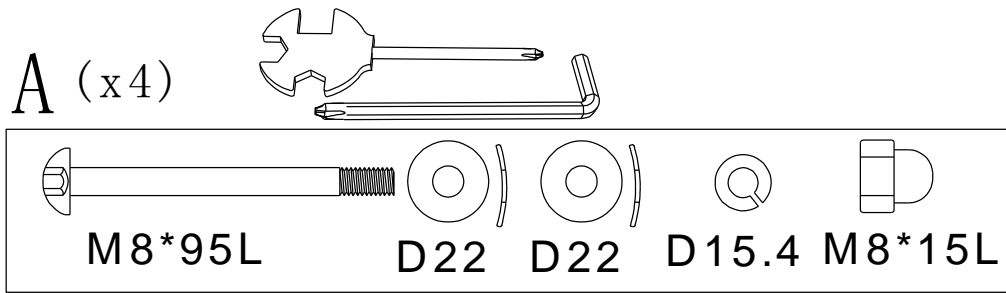
NR	BESKRIVNING	SPECIFIKATIONER	ANT	NR	BESKRIVNING	SPECIFIKATIONER	ANT
1	Huvudram		1	46 L & 46 R	Pedal (par)	JD-22A	1
2	Bakre stabilisator	D 76 x 1,5 T x 480 L	1	47	C-ring	S-17(1T)	1
3	Justerbar fothätta	D 76 * 86	2	48	Nylonmutter	M6 x 1,0 x 6 T	4
4	Främre stabilisator	D 76 x 1,5 T x 480 L	1	49	Insexskruv	M6 x 1,0 x 15 L	4
5 L	Vänster övergångsfothätta	D 76 * 120 L	1	50	Hjul	D 23,8 x D 38 x 24	1
5 R	Höger övergångsfothätta	D 76 * 120 L	1	51	Fjäderbricka	D 15,4 XD 8,2 x 2 T	8
6	Fjäderbricka	M 8 x 1,25 x 15 L	4	52	Svetsningsset, vevarm		1
7	Insexskruv	M8 * 1,25 * 95 L	4	53	Böjd bricka	D 22 * D 8,5 * 1,5 T	12
8	Oval hätta	25 * 50 * 28 L	2	54			
9	Svetsningsset, sadelstång		1	55	Lager	#6003ZZ	2
10	Sadel	DD-3532	1	56	Sprint	D6*26.5*7.7	7
11	Justeringspak, sadel		1	57	Planbricka	D 50 x D 10 x 2,0 T	1
12	Mutter	M10 x 1,5 x 10 T	1	58	Fästplatta för hjul		1
13	Mutter	3/8" -26 UNF * 6,5 T	2	59	Stjärnskruv	M5 * 10 L	4
14	Stjärnskruv	ST4 * 1,41 * 15 L	2	60	Plan plastbricka	D 50 * D 10 * 1,0 T	2
15	Adapter	UTEFFEKT: 9 VA-500 MA	1	61	Rund magnet	M02	1
16	Skum	D 30 x 3,0 T x 590 L	2	62	Stjärnskruv	ST 4,2 x 1.4 x 20 L	7
17	Planbricka	D 25 x D 8.5 x 2 T	1	63	Distansbricka	D 22,5 * D 17,2 * 6,4 T	1
18	Justeringskruv	D 60 x 32 L (M8 x 1,25)	1	64	Övre datorkabel	1 000 L	1
19	Ändhätta	D1 1/4" * 29 L	2	65	Nedre datorkabel	400 L	1
20	Insexskruv	M8 * 1,25 * 20 L	4	66	Motor		1
21	Drivrem	420 J5 (1067 J5)	1	67	Strömkabel	700 L	1
22	Böjd bricka	D 22 * D 17 * 0,3 T	2	68	Fjäder	D 2,2 * D 14 * 65 L	1
23	Planbricka	D 23 * D 17,2 * 1,5 T	1	69	Stjärnskruv	ST4 * 1,41 * 15 L	2
24	Svänghjulsuppsättning		1	70	Inläggsplugg	D 66 * D 52 * 170 L	1
25	Vänster kedjeskydd	853,6 * 80,9	1	71	Skruvkåpa	D 35 * 8	1
26	Höger kedjeskydd	853,6 * 85,7	1	72	Inläggsplugg	D 71,5 * 108 L	1
27	Remskiva	D 255 x 19	1	73	Motståndsvajer	D 1,5 * 460 L	1
28	Övre kåpa		1	74	Buffert	20 * 90 * 1,7 T	4
29	Handlebar post welding sets		1	75	Sensorsladd	100 L	1

30	Handpuls	PE18	2	76	Skruv	ST 4,2 * 1,4 * 15 L	4
31	Justeringsskruv	D 50 x M16 x 32 x D8	1	77	Bult	M5 x 0,8 x 12 L	1
32	Plan järnbricka	D 30 * D 10 * 3,0 T	1	78	Mutter	M8 * 1,25 * 8 T	4
33	Bultskydd	D 23 x 6,5	2	79	Skruv	ST 4 x 1,41 x 10 L	2
34	Insexskruv	M8 x 1,25 x 25	2	80	Mutter	M6 * 1 * 6 T	1
35 L	Vänster vevarm	6 1/2" x 9/16" -20 UNF	1	81	Nylonskruv	D 6 * D 19 * 1,5 T	1
35R	Höger vevarm	6 1/2" x 9/16" -20 UNF	1	82	Mutter	M6 * 1 * 6 T	1
36	Handtag	D 31,8 x 520 x 420 x 1,5 T	1	83	Bult	M6 * 1 * 65 L	1
37	T-skruv	M8 x 1.25 x 65	1	84	Bult	M8 * 52 L	1
38	Dator	SM-2714-37	1	85			
39	Planbricka	D 18 x D 8.5 x 1,2 T	3	86	Svetsningsset, magnetisk fästplatta		1
40	Skruv	ST 4 * 25 L	2	87	Planbricka	D 13 * D 6,5 * 1,0 T	1
41 L	Vänster datorfäste		1	88	Fjäder	D 1,2 * 55 L	1
41 R	Höger datorfäste		1	89	Handpulssladd	600 L	2
42	Handtagskåpa	80,6 * 56 * 52,5	1	997	Skiftnyckel		1
43	Planbricka	D 16 x D 8.5 x 1,2 T	1	998	Insexnyckel		2
44	Fjäderbricka	D 15,4 x D 8,2 x 2 T	1	999	Smådelar		1
45	Bussning	D 8,2 x D 12,7 x 33	1				

CHECKLISTA

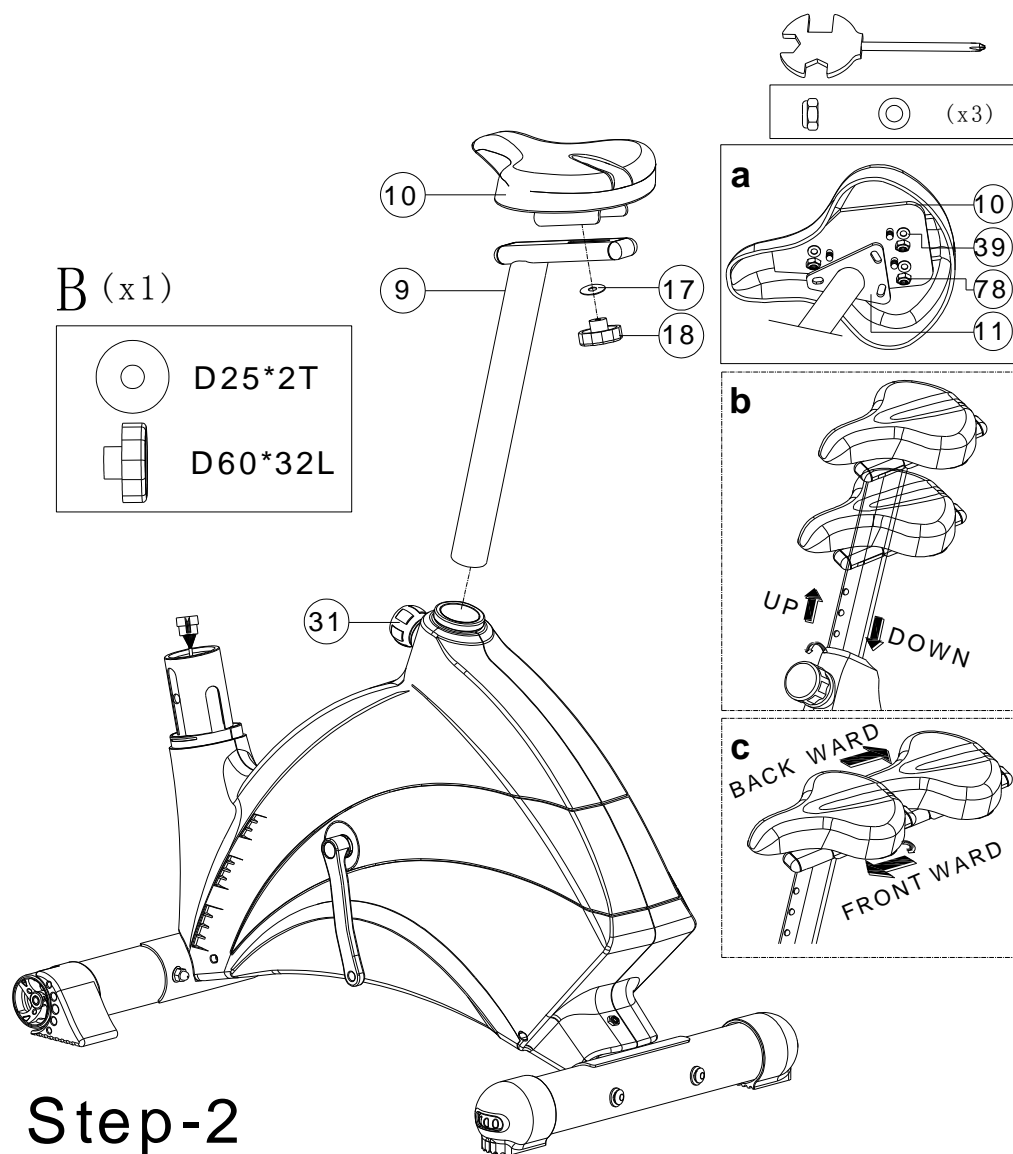
<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>29</p>  <p>x1</p>
<p>4</p>  <p>x1</p>	<p>28</p>  <p>x1</p>
<p>2</p>  <p>x1</p>	
<p>36</p>  <p>x1</p>	<p>41L & 41R</p>  <p>x1</p>
<p>38</p>  <p>x1</p>	<p>15</p>  <p>x1</p>
<p>10</p>  <p>x1</p>	<p>46L & 46R</p>  <p>x1</p>
<p>11</p>  <p>x1</p>	<p>9</p>  <p>x1</p>
	

STEG 1



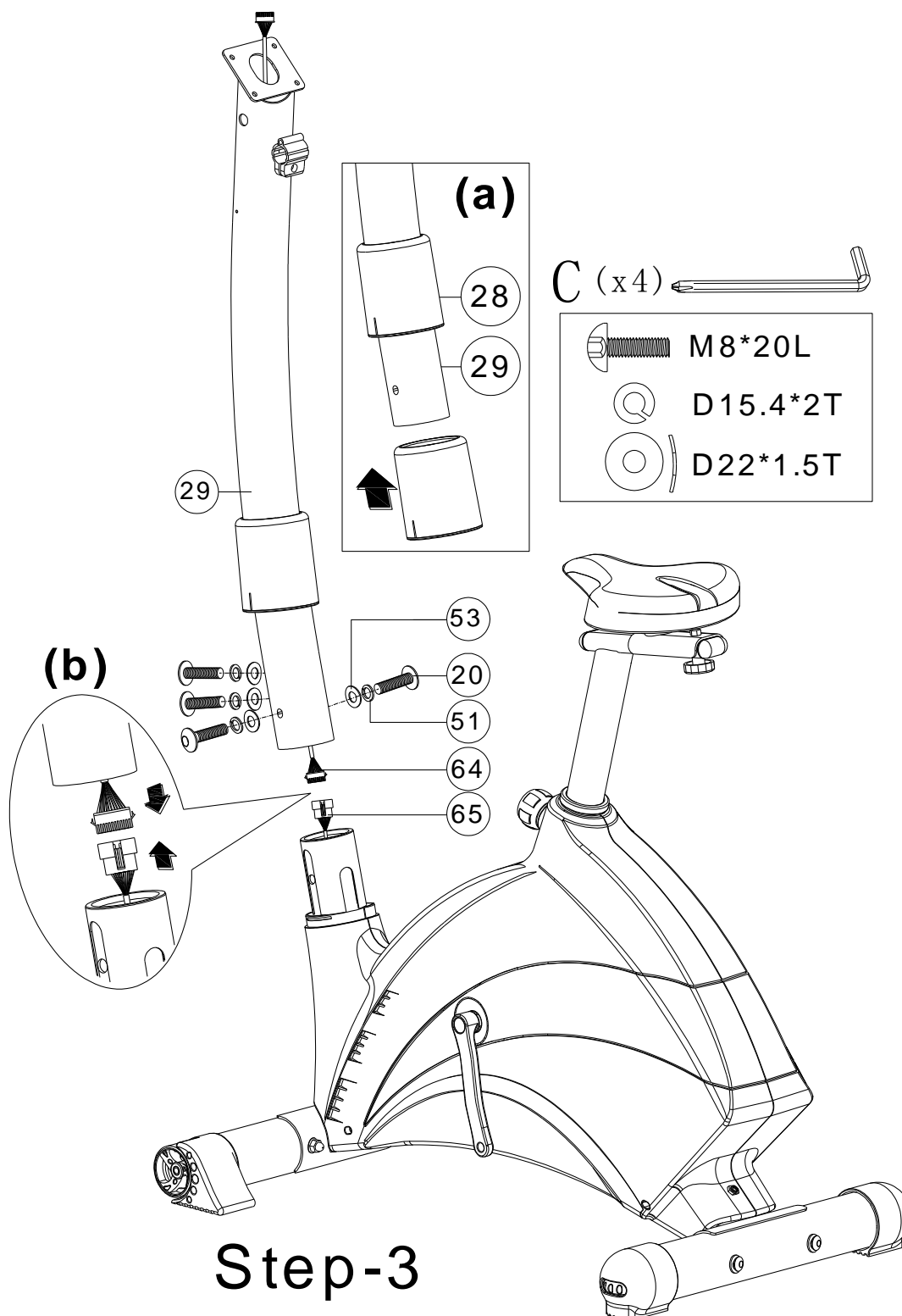
Montera främre stabilisator (4) och bakre stabilisator (2) på huvudramen (1) och fäst med insexskruv (7), böjd bricka (53), fjäderbricka (51) och huvmutter (6).

STEG 2



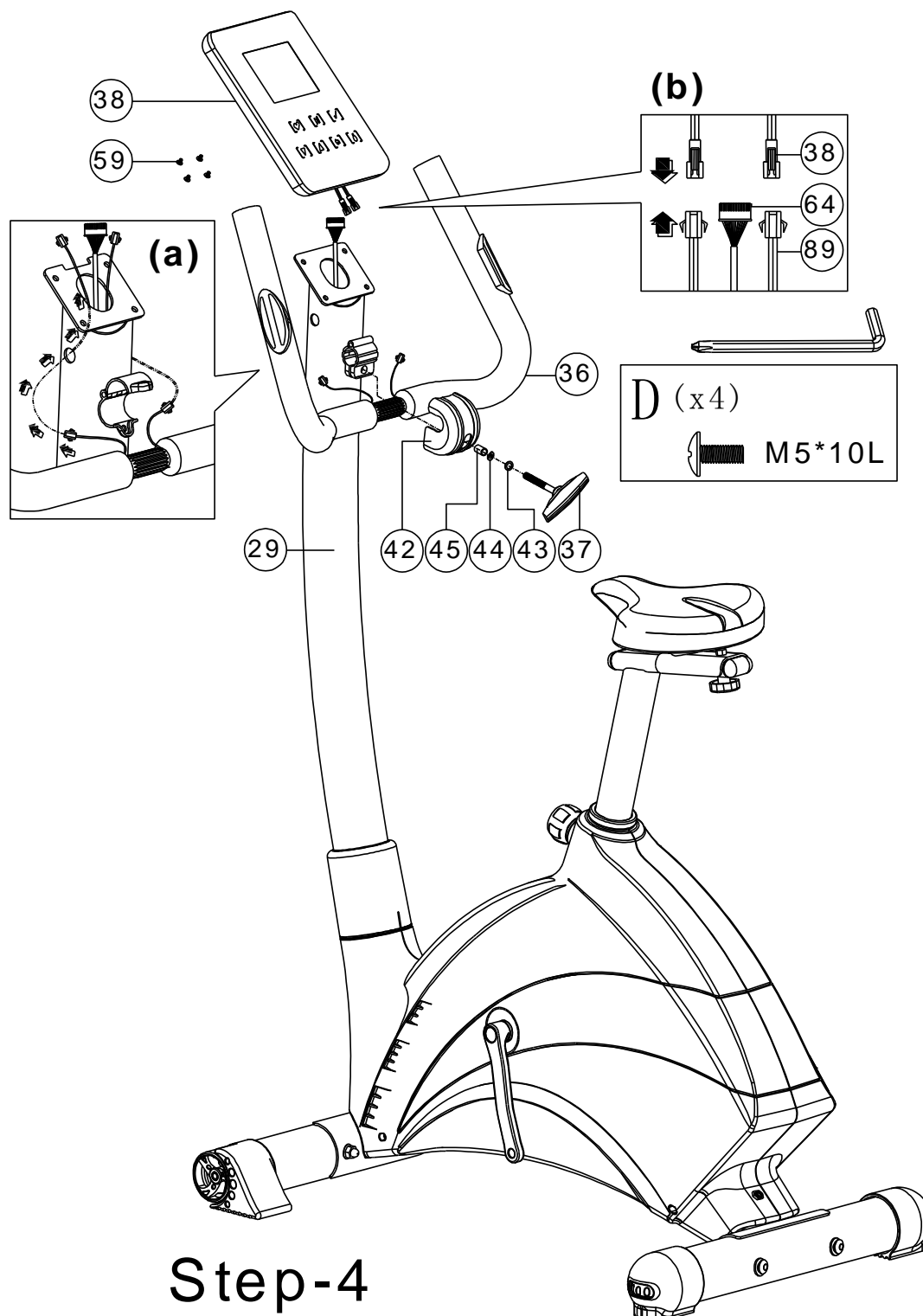
- 1) Ta först bort planbrickan (39) och muttern (78) från den bakre delen av sadeln och montera sadeln (10) därefter på det justerbara sadelröret (11) med brickan och muttern.
- 2) Montera sadeln (10) på sadelskaftets svetsningsset (9) med en plan bricka (17) och justeringsskruv (18).
- 3) För in sadelskaftets svetsningsset (9) i huvudramen (1) och lås fast sadelskaften med justeringsskruven (31).
- 4) Sadeln (10) kan justeras till olika höjder med justeringsskruven (31) och sadelskaftet kan roteras (9).

STEG 3



- 1) Lyft det övre skyddet (28) enligt figur (a) och anslut sedan datorkablarna (64 & 65) enligt figur (b).
- 2) Montera styret (29) på huvudramen (1) och sätt fast det med den böjda skivan (53), fjäderbrickan (51) och insexskruven (20).

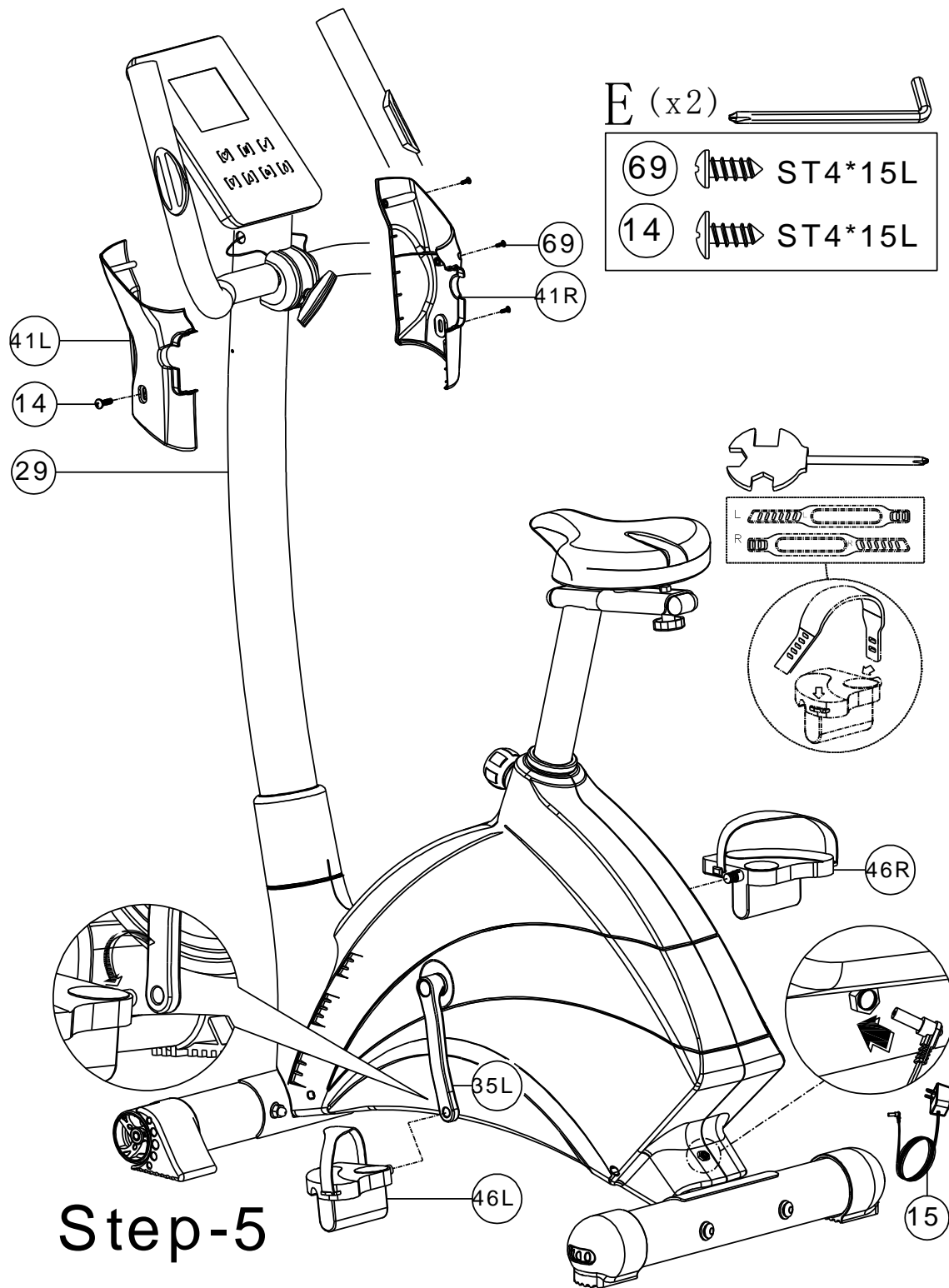
STEG 4



Step-4

- 1) För in pulskabeln (89) i huvudramen (29) genom hålet och dra sedan ut den ur huvudramen enligt figur (a).
- 2) Anslut pulskabeln (89) och den övre datorkabeln (64) till datorn (38) enligt figur (b). Fäst därefter datorn på huvudramen (29) med skruvarna (59) som är förmonterade i datorn.
- 3) Fäst handtaget (36) på huvudramen (29) med ett skydd (42), bussning (45), insexskruv (44), en planbricka (43) och en T-skruv (37).

STEG 5



- 1) Montera datorfästet (41 L & R) på huvudramen (29) med stjärnskruvar (14 & 69)
- 2) Montera pedalerna (46 L & 46 R) på vevarmarna (35 L & 35 R).
- 3) Anslut adaptern (15) till uttaget på enhetens baksida.

DATOR, SM2714

KNAPPFUNKTIONER:

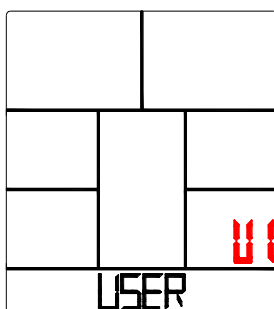
ENTER	I STOPP-läge, använd denna knapp för att bekräfta inställningar och val av program.
RESET (återställning)	I STOPP-läge, använd denna knapp för att gå tillbaka till huvudmenyn och för att återställ
START/STOP	Startar och stoppar ett träningspass.
RECOVERY (återställning)	Testar användarens konvalescens.
UP (upp)	Väljer träningsläge och höjer funktionsvärdet.
DOWN (ner)	Väljer träningsläge och sänker funktionsvärdet.
BODY FAT (kroppsfett)	Mäter kroppens fettprocent.

TRÄNINGSLÖGG:

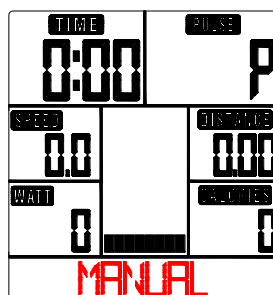
TIME (tid)	Skärmskala 0:00~99:99; Inställningsskala 0:00~99:00
DISTANCE (distans)	Skärmskala 0.00~99.99; Inställningsskala 0~99.90km
CALORIES (kalorier)	Skärmskala 0~9999; Inställningsskala 0.00~9990
PULSE (puls)	Skärmskala P-30~230; Inställningsskala 0-30~230
WATT	Skärmskala 0~999; Inställningsskala 10~350
SPEED (hastighet)	Visar nuvarande hastighet från 0,0 till 99,9 km eller engelska mil
RPM (varv per minut)	Visar nuvarande varv per minut. Skärmskala 0~999

DRIFT

1. När du ansluter till strömförsörjningen kommer datorn att pipa och slås på automatiskt. Displayen visar alla segment i två sekunder innan den aktiverar inställningsläget för personlig information i U1 till U4 (figur A): GENDER (kön), AGE (ålder), HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt).
2. När du har ställt in personlig information kommer datorn att gå till huvudmenyn (figur B).



A



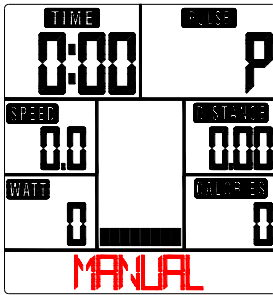
B

3. Här kommer den första övningen, MANUAL, blinka på skärmen. Användaren kan trycka UP eller DOWN för att välja ett manuellt läge (MANUAL), 12 olika automatiska program (PROGRAM), användarinställt program (användarprogram), pulsprogram (HRC) och watt.

4. Snabbstart (QUICK START) och manuellt läge (MANUAL):

Innan du påbörjar ett manuellt läge kan du ställa in värden för tid (TIME), avstånd (DISTANCE), kalorier (CALORIES) och puls (PULS).

Alternativt kan du omedelbart trycka på START/STOP om du vill träna utan att ställa in information först. Justera nivån genom att trycka på UP och DOWN.

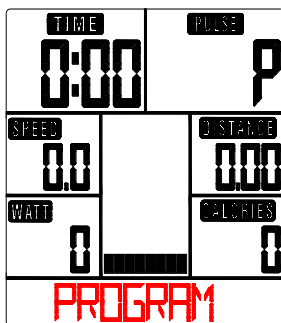


5. Program:

Innan du börjar ett träningsprogram kan du ställa in en måltid (TIME).

Tryck på UP och DOWN för att välja MANUAL, tryck därefter på ENTER för att bekräfta.

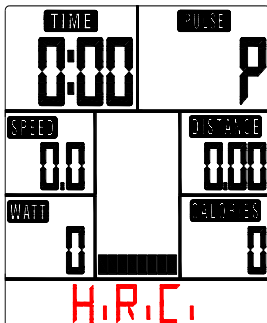
Justera nivån genom att trycka på UP och DOWN.



6. Puls (H.R.C)

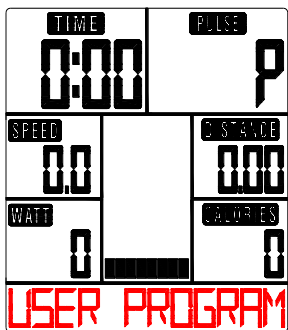
Tryck på UP och DOWN för att välja mellan 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100).

Du kan ställa in en måltid (TIME) innan du börjar att träna i detta läge.



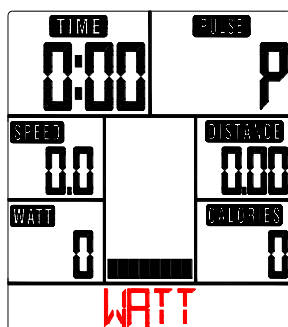
7. Användarinställt program (USER PROGRAM):

Skapa din egen profil genom att trycka på UP och DOWN för att ställa in värdena 1 20 profilkolumner och bekräfta genom att trycka på ENTER. Håll in ENTER i två sekunder för att lämna inställningsläget.



8. WATT:

Standardvärdet, 120, blinkar på skärmen när du aktiverar det här läget. Tryck på UP och DOWN för att välja ett värde mellan 10 och 350, tryck sedan på ENTER för att bekräfta.



9. Fettprocent (BODY FAT):

- a) I STOP-läget trycker på BODY FAT för att starta mätningen av fettprocent.
- b) Under mätningen, håll båda händerna på handpulssensorerna. Skärmen visar meddelandet "--" "--" i åtta sekunder medan datorn avslutar mätningen.
- c) Därefter visar datorn BODY FAT-symbolen, fettprocent och BMI i 30 sekunder.

10. Konvalescens (RECOVERY):

När du har tränat en stund kan du fatta tag runt handpulssensorerna och trycka på RECOVERY. Alla funktioner kommer nu att avslutas, med undantag för TIME som kommer att räkna ned från 60 sekunder. Därefter visar skärmen ett resultat från F1 till F6, där F1 är bäst. Upprepad träning kommer att förbättra detta resultat. Tryck ännu en gång på RECOVERY för att återgå till huvudmenyn.

OBS!

1. Datorn behöver en adapter på 9 V, 0,5 A.
2. Datorn försätts i viloläget om den inte får någon signal från pedalerna på fyra minuter. Alla data och information kommer att lagras tills enheten används igen.
3. Om datorn beter sig onormalt ska du först koppla bort adaptern och sedan ansluta den igen.

UNDERHÅLLSSCHEMA

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
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt åtdragen, kolla efter slitage och att drivremmen ligger i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag ber vi dig kontakta Mylnas Service. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se – här finner du information om produkterna, bruksanvisningar och ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och för möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktuppgifterna ger du oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.