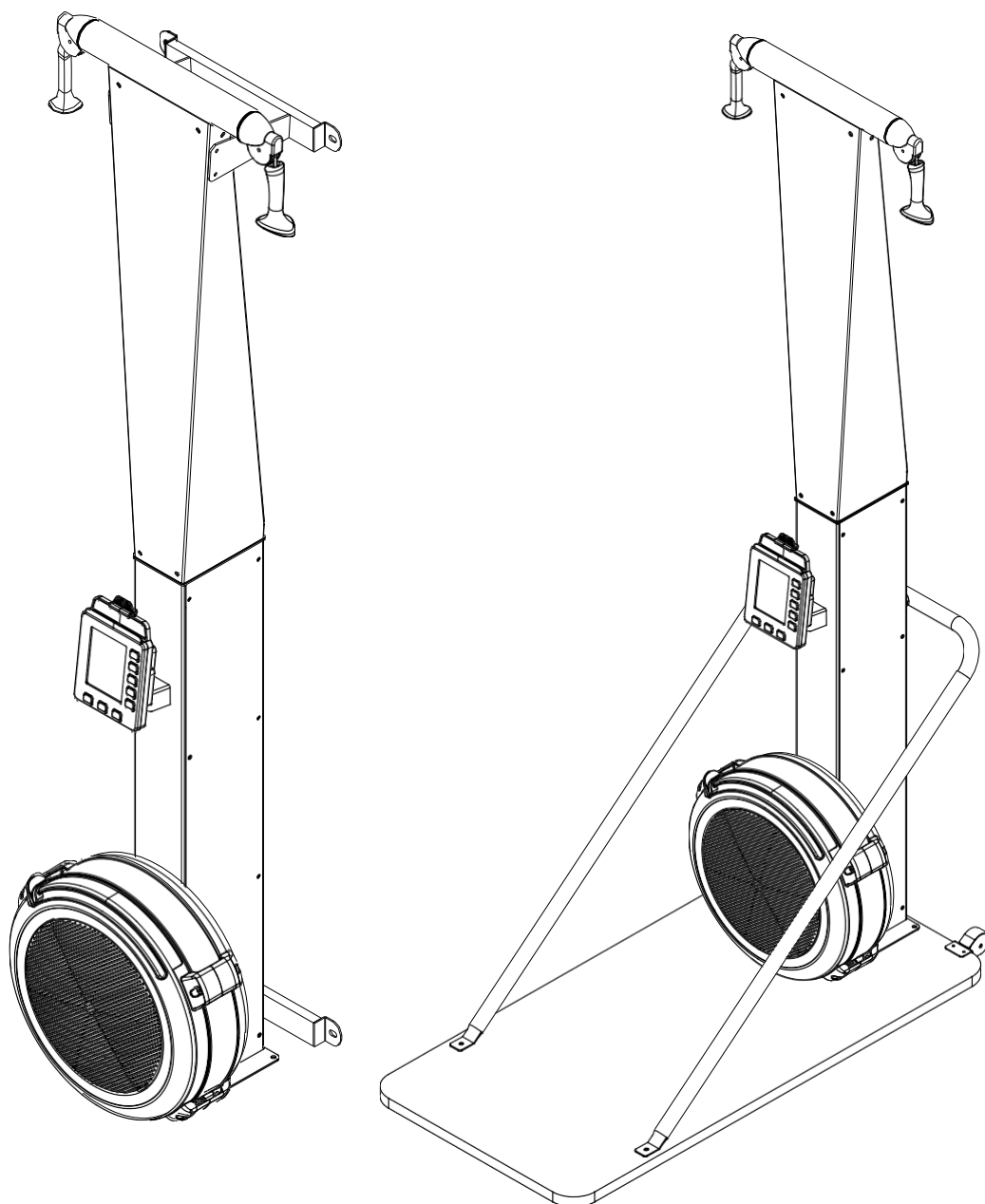




VARENUMMER: 416144

Abilica Premium XC Classic 2200



Norsk/ Svensk/ English

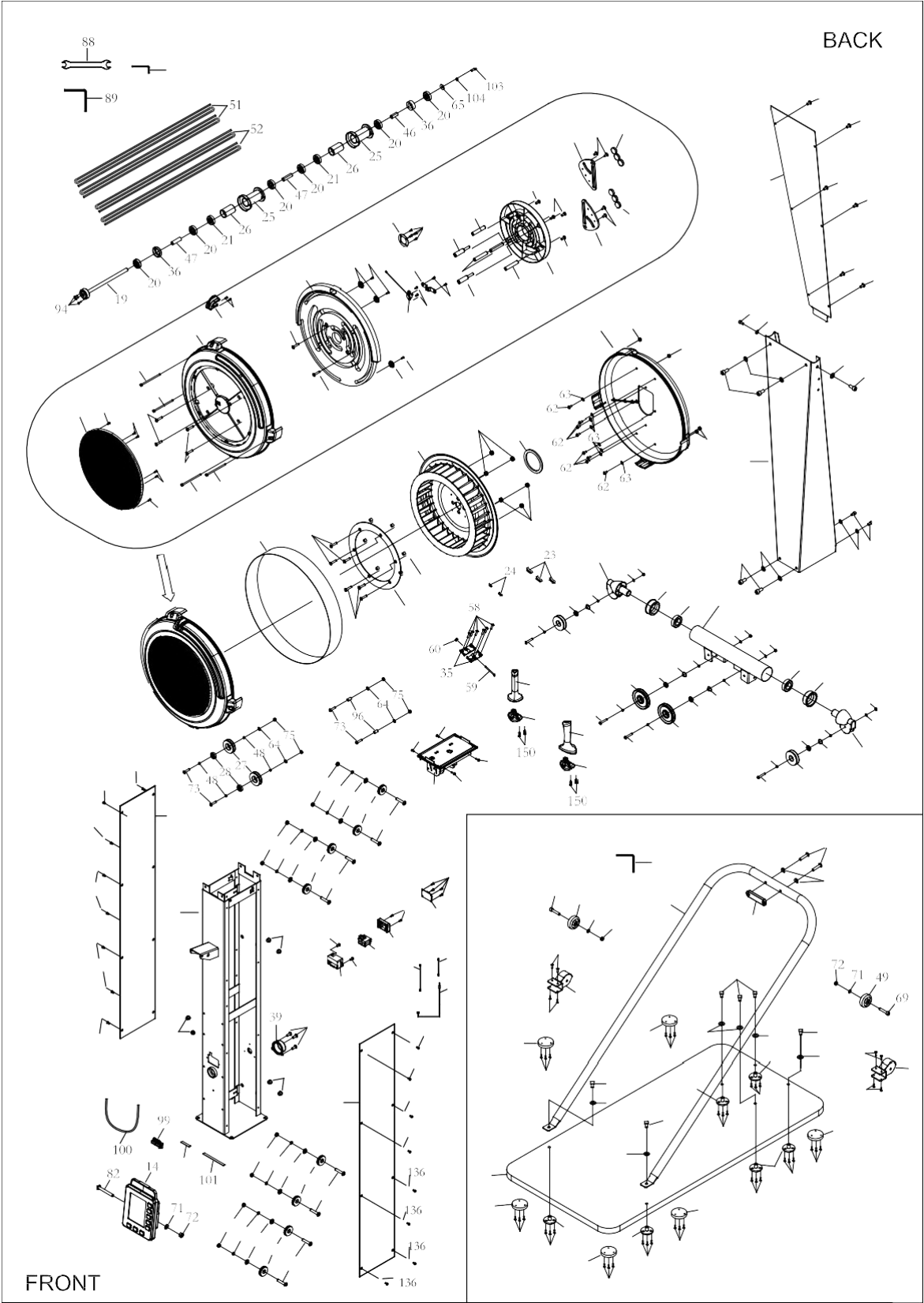
INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
13		Montering / Assembly
26	DK NO	Viktig informasjon
28		Drift
41		Vedlikehold
43		Kontaktinformasjon
44	SE	Viktig Information
46		Drift
556		Underhåll
58		Kontaktinformation
59	GB	Important information
60		Operation
72		Maintenance
76		Contact information

(Wall Mounting Style)



DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING 2
(Free Standing Style)



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Parts No.	Description	Qty
1	Main Body	1
2	Upper Arm	1
4	Top Bracket	1
6	U-bar Bracket	1
7	Transport Wheel Cover	2
10	Body Cover (Left/ Right)	2
11	Fan	1
12	Perforated Steel Mesh	1
13	Console Pulley Spacer	8
14	Console Monitor	1
16	Generator	1
18	Wooden Base	1
19	Fan Axle	1
20	Bearing 6001RS	6
21	One-way Bearing HF1216,16t	2
22	Magnet	1
23	Balance Weight	3
24	Small Balance Weight	2
25	Cord Sleeve	2
26	Pulley Spacer	2
27	Cord Pulley	2
28	Bearing 6000ZZ	6
29	Console Pulley	8
30	Bearing 606ZZ	8
35	Steel Plate	2
36	Bushing 6001	2
37	Cable Plug	2
39	Pulley Cover	1
40	Pulley Bracket	2

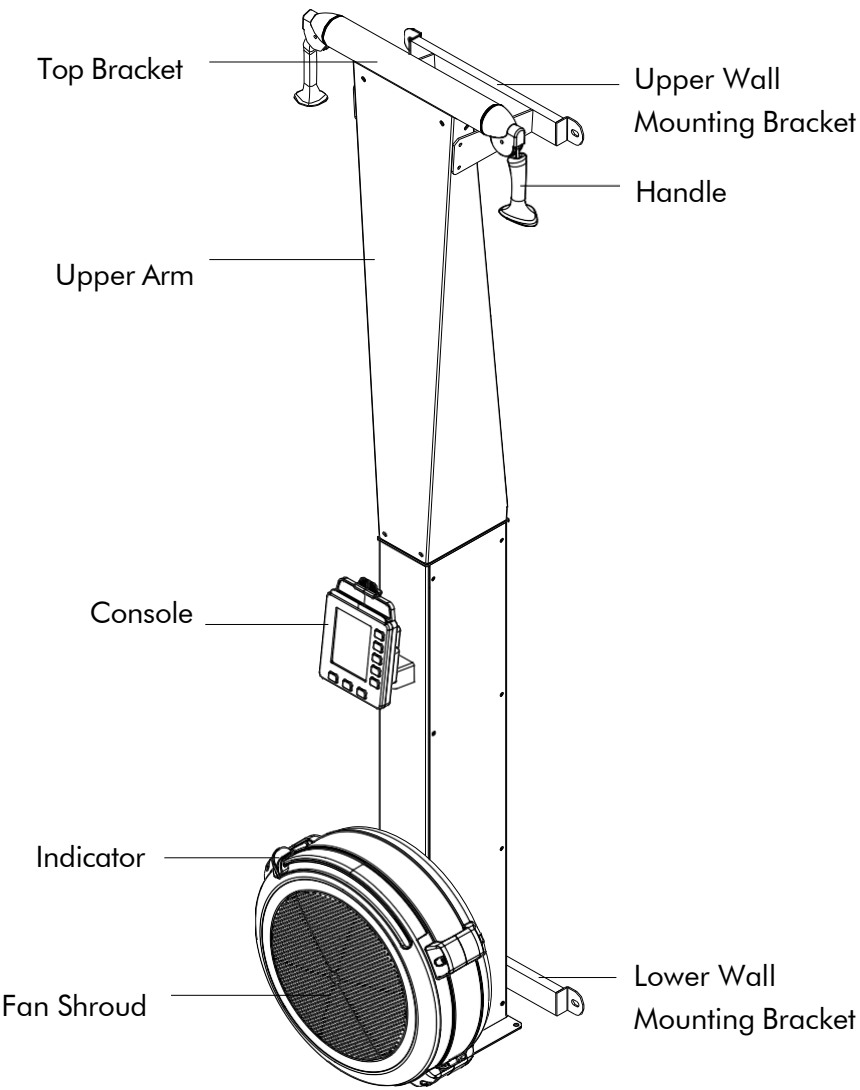
Parts No.	Description	Qty
41	Body Upper Cover	1
42	U-bar Bracket Cushion	1
43	Generator Base	1
44	Handle	2
45	Handle Plug	2
46	Short Spacer	1
47	Long Spacer	2
48	Cord Pulley Spacer	12
49	Transport Wheel	2
50	Wooden Base Cushion	6
51	Bungee Cord (Grey)	2
52	Drive Cord (White)	2
56	Socket Head Cap Screw, M5x92mm	4
57	Hex Nut M5	4
58	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x6mm	6
59	Phillips Pan Head Screw, M4x45mm	1
60	Hex Nut M4	1
62	Phillips Truss Head Screw, M6x10mm	8
63	Lock Washer, Internal Tooth M6	8
64	Flat Washer M6	8
65	Flat Washer $\phi 16 \times \phi 6.2 \times 1.5T$	1
67	Cushion Nut M8	6
68	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	22
69	Socket Head Cap Screw, M8x40mm	2
70	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x25mm	8
71	Flat Washer M8	17
72	Nylon Nut M8	3
73	Button Head Cap Screw, M6x35mm	8
74	Phillips Truss Head Screw, M6x20mm	8

Parts No.	Description	Qty
75	Nylon Nut M6	22
76	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2x13mm	5
77	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0x20mm	2
80	Hex Rivet Nut M8	4
81	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	23
82	Button Head Cap Screw, M8x75mm	1
83	Socket Head Cap Screw, M8x30mm	6
84	Button Head Cap Screw, M8x50mm	2
85	Arc Washer M8	2
86	Socket Head Cap Screw, M8x12mm	8
88	Wrench	1
89	Allen Wrench 6mm	1
90	Allen Wrench 5mm	1
94	Socket Head Cap Screw, M4x12mm	3
95	Generator Cover	1
96	PU Spacer	2
97	Aluminum Alloy Pulley	2
98	Elastic Ring Ø26	4
99	Cell Phone Bracket	1
100	Bungee Cord of Smartphone Holder	1
101	EVA Pad of Console Monitor	1
102	EVA Pad of Smartphone Holder	1
103	Socket Head Cap Screw, M6x16mm	1
104	Spring Washer M6	1
110	Back Cover	1
111	Magnet adjustment Post	2
112	Magnet Support Post	4
113	Magnet Bracket	2
114	Stainless Steel Spacer	6
115	Aluminum Plate	1

Parts No.	Description	Qty
116	Round Magnet	6
117	VR Holder	1
118	Ring	1
119	Adaptor Board	1
120	VR	1
121	VR Wire	1
122	Generator Wire	1
123	Sensor Cable	1
124	Aluminum Pulley D81	2
125	Damper	1
126	Left Fan Shroud	1
127	Right Fan Shroud	1
128	Indicator	1
129	Plastic Mesh	1
130	Magnet Bracket Base	1
131	Bearing Housing 6005	2
132	Bearing 6005ZZ	2
133	Shoulder Washer	3
134	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x10mm	6
135	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0x8mm	6
136	Button Head Cap Screw, M5x8mm	16
137	Button Head Cap Screw, M6x12mm	4
138	Hex Head Cap Screw, M6x20mm	6
139	Hex Head Cap Screw, M6x40mm	6
140	Phillips Truss Head Screw, M6x16mm	4
141	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	6
142	Button Head Cap Screw, M6x10mm	6
143	Allen Wrench 4mm	1
150	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST3.5x13mm	4

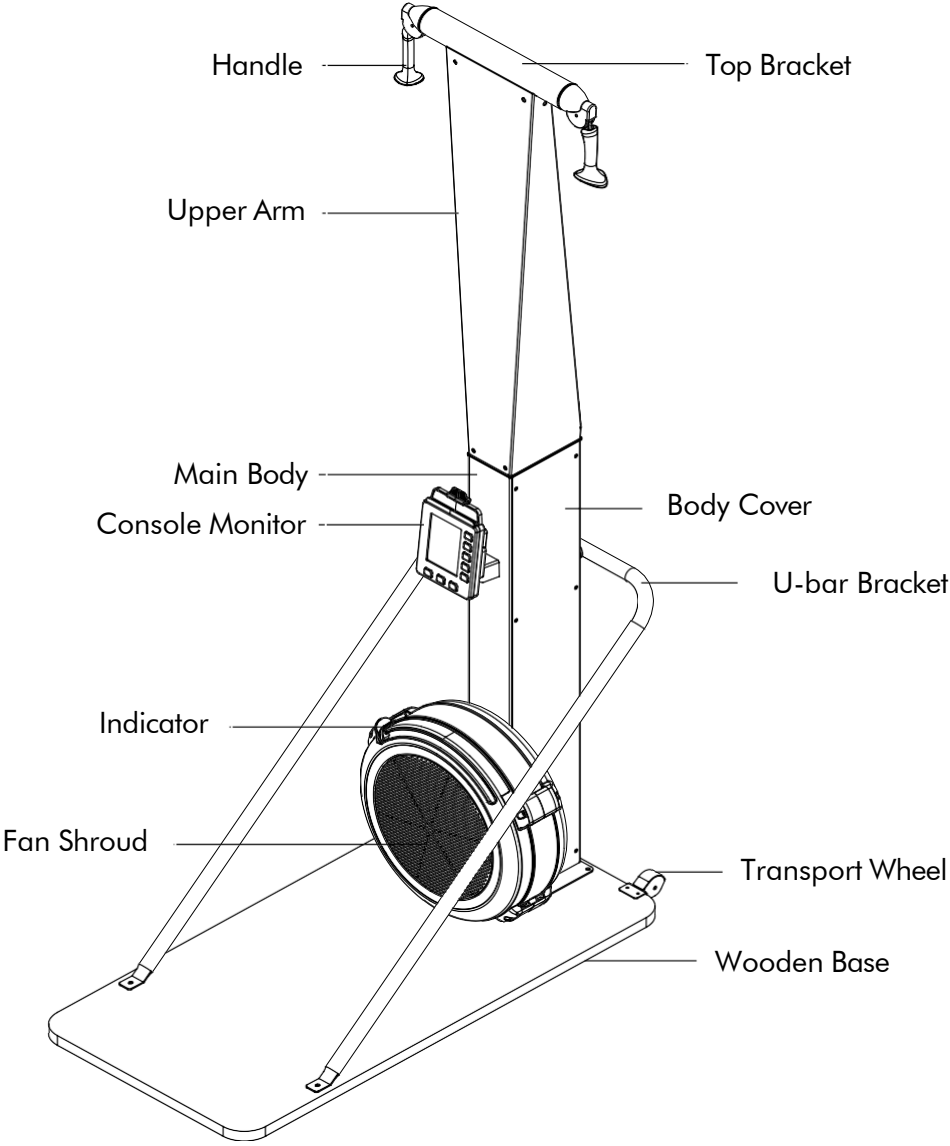
EQUIPMENT STRUCTURE

(Wall Mounting Style)

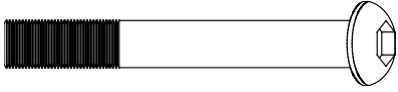
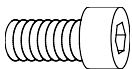
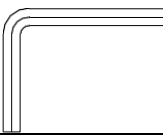
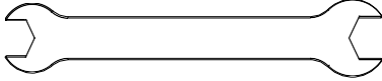
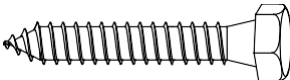
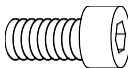


EQUIPMENT STRUCTURE

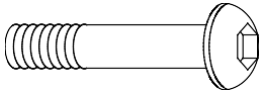
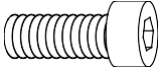
(Free Standing Style)



Hardware

Drawing of Parts	Parts No.	Description	QTY
	82	Button Head Cap Screw, M8x75 mm	1
	71	Flat Washer M8	15
	72	Nylon Nut M8	1
	86	Socket Head Cap Screw, M8x12 mm	8
	142	Button Head Cap Screw, M6x10 mm	6
	89	Allen Wrench 6mm	1
	88	Wrench 13-15	1
	143	Allen Wrench 4mm	1
	54	Hex Socket Head Self-Tapping Screw, ST8x50mm	4
	53	Hex Socket Head Cap Screw, M8x35mm	2
	87	Socket Head Cap Screw, M8x15mm	4
	55	Flat Washer, Ø22*Ø9*2.0t	4

Below chart include the EXTRA fasteners for Free Standing Style assembly:

Drawing of Parts	Parts No.	Description	QTY
	84	Button Head Cap screw, M8x50 mm	2
	85	Arc washer M8	2
	83	Socket Head Cap Screw, M8x30 mm	6
	71	Flat Washer M8	6
	90	Allen Wrench 5mm	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

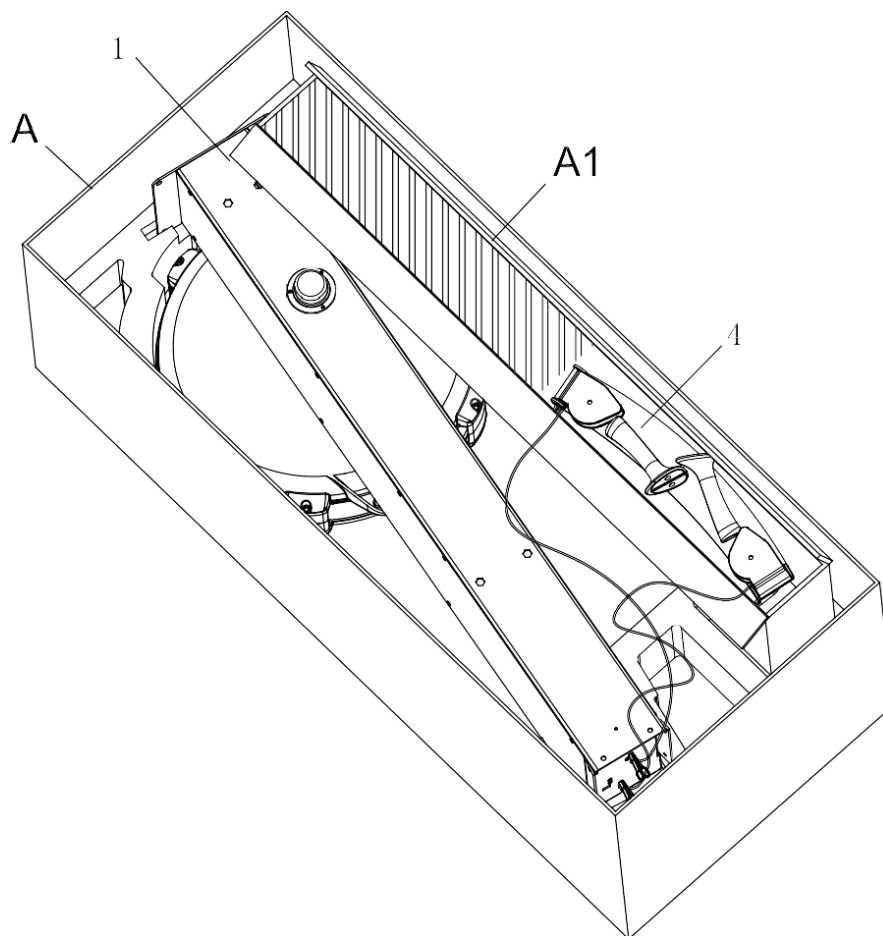
First, remove Top Bracket (4), Main Body (1) and all the parts from Carton A. Put all the packing materials back in the carton and don't throw them away until it's all assembled.

NOTE: Fan Shrouds will be easily damaged if it faces down on the ground during the assembly.

NOTE: DO NOT throw away Styrofoam until the assembly is completed.

For WALL MOUNTED ASSEMBLY, please see page 14.

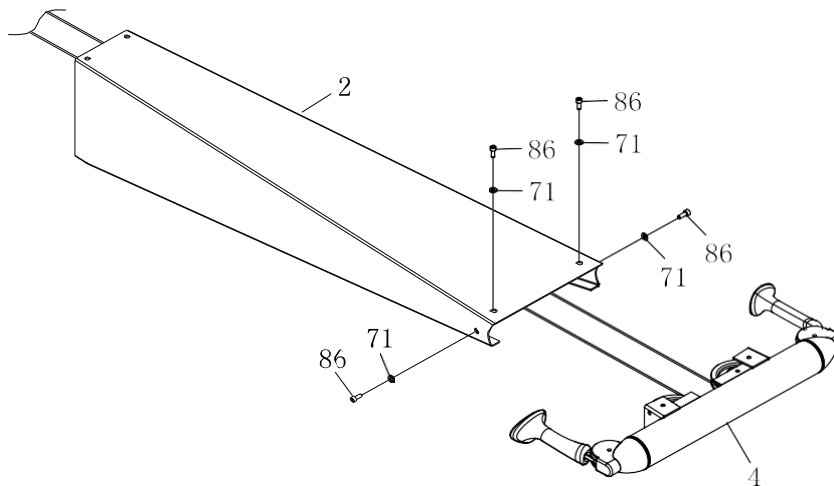
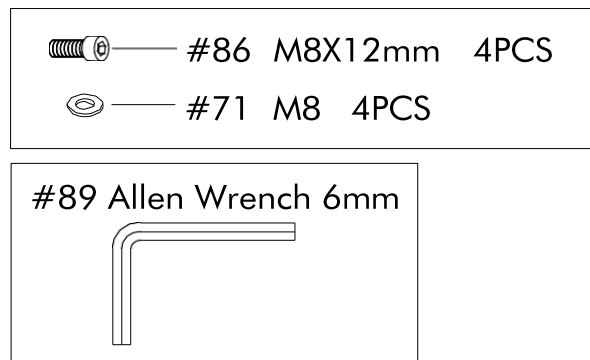
For FREE STANDING ASSEMBLY, please go to page 20.



WALL MOUNTED ASSEMBLY

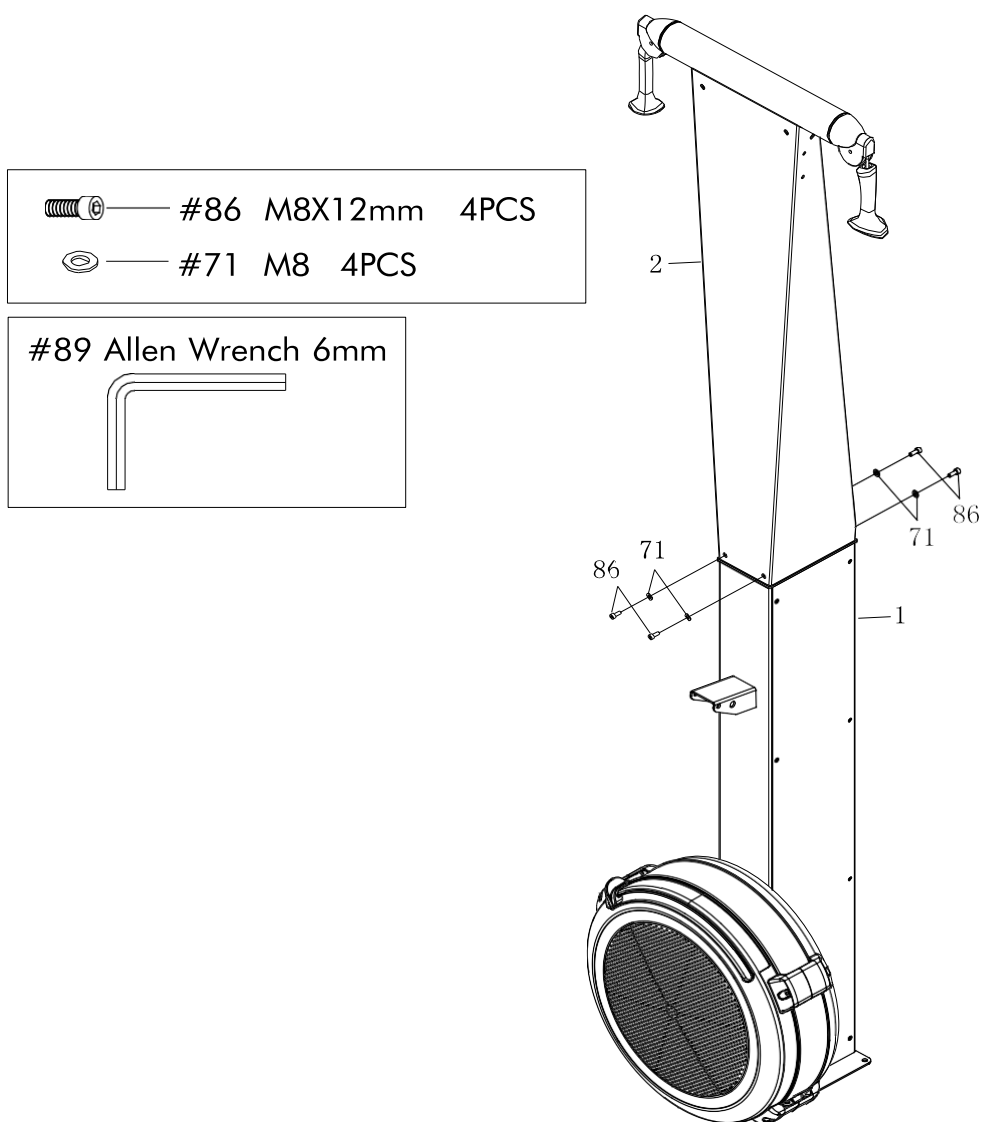
STEP 1

Attach Top Bracket (4) to Upper Arm (2) by using 4 pcs of Socket Head Cap Screw, M8x12mm (86) and Flat Washer M8 (71).



STEP 2

Attach Upper Arm (2) to Main Body (1) by using 4 pcs of Socket Head Cap Screw, M8x12mm (86) and Flat Washer M8 (71). Then tighten all bolts.

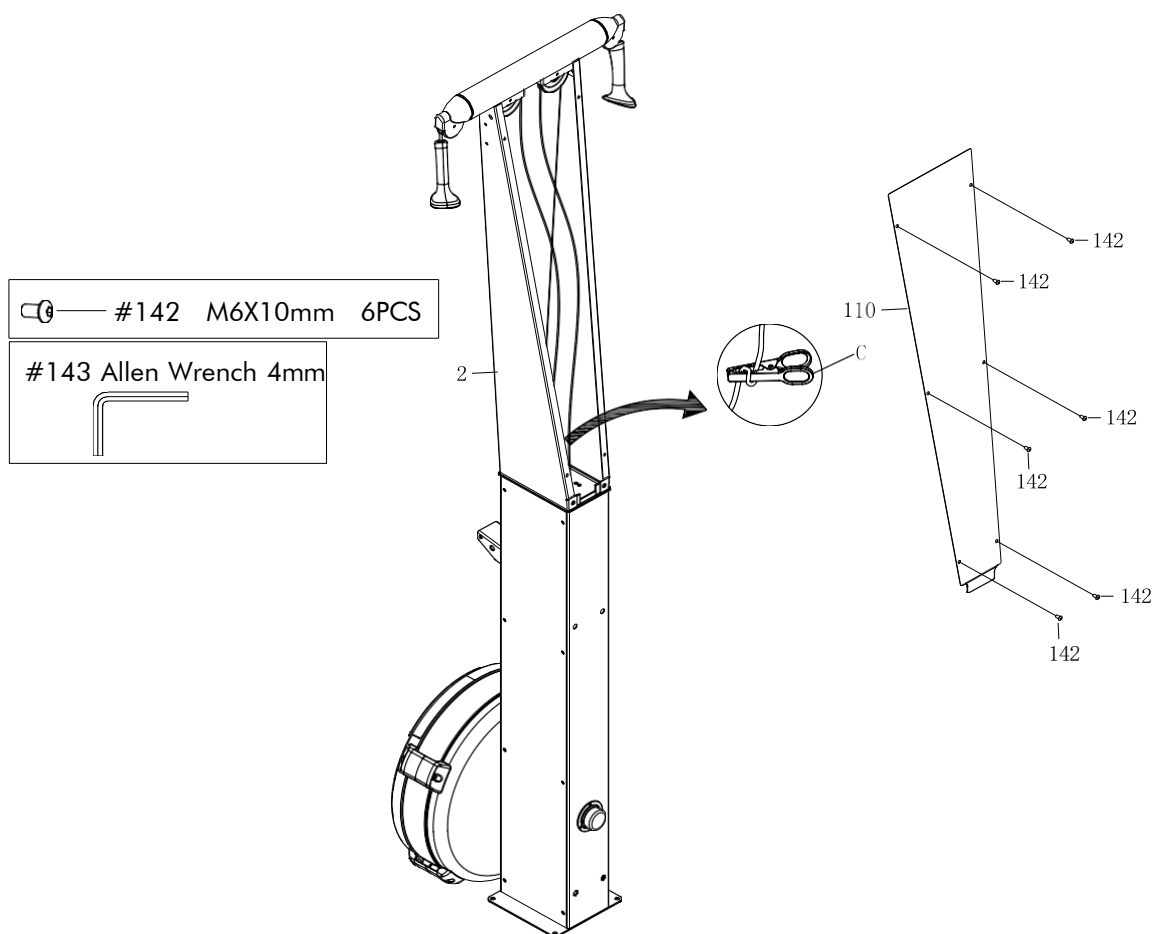


STEP 3

Remove the clippers from the Drive Cord (52).

STEP 4

Attach Back Cover (110) to Upper Arm (2) by using 6 pcs of Button Head Cap Screw, M6x10mm (142).

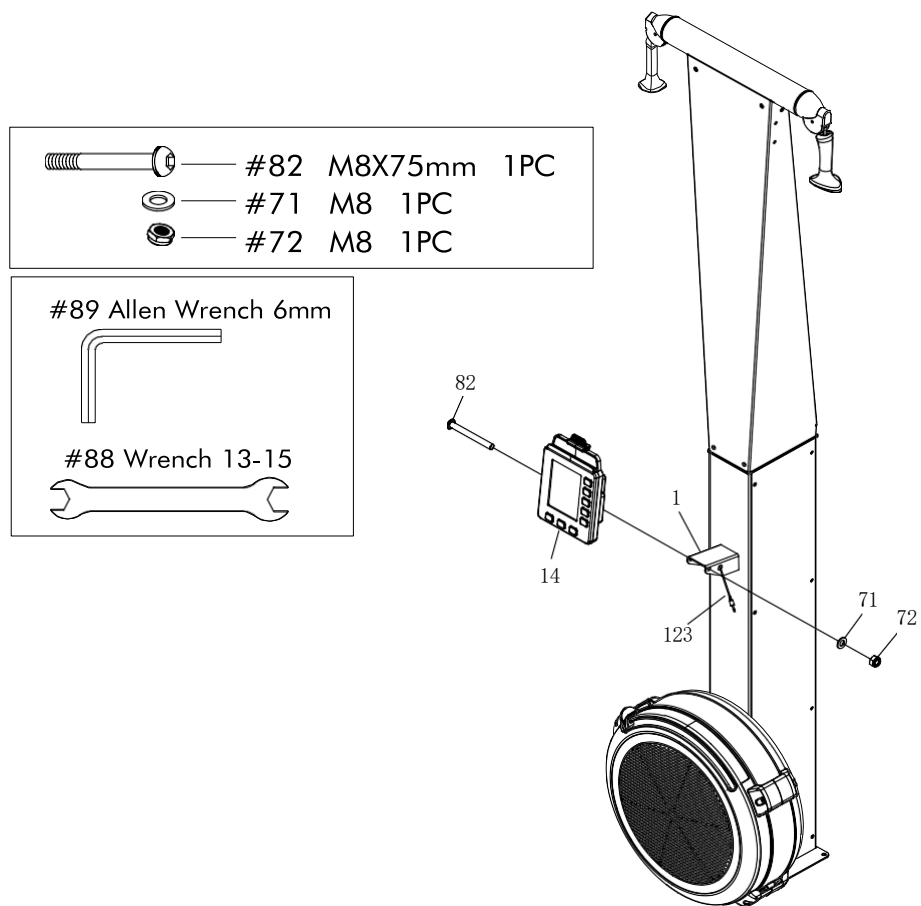


STEP 5

Attach Console Monitor (14) to the console mounting bracket on Main Body (1) by using: 1 pc of Button Head Cap Screw, M8x75mm (82), Flat Washer M8 (71) and Nylon Nut M8 (72).

STEP 6

Connect Sensor Cable (123) into the hole on the back of Console Monitor (14a).

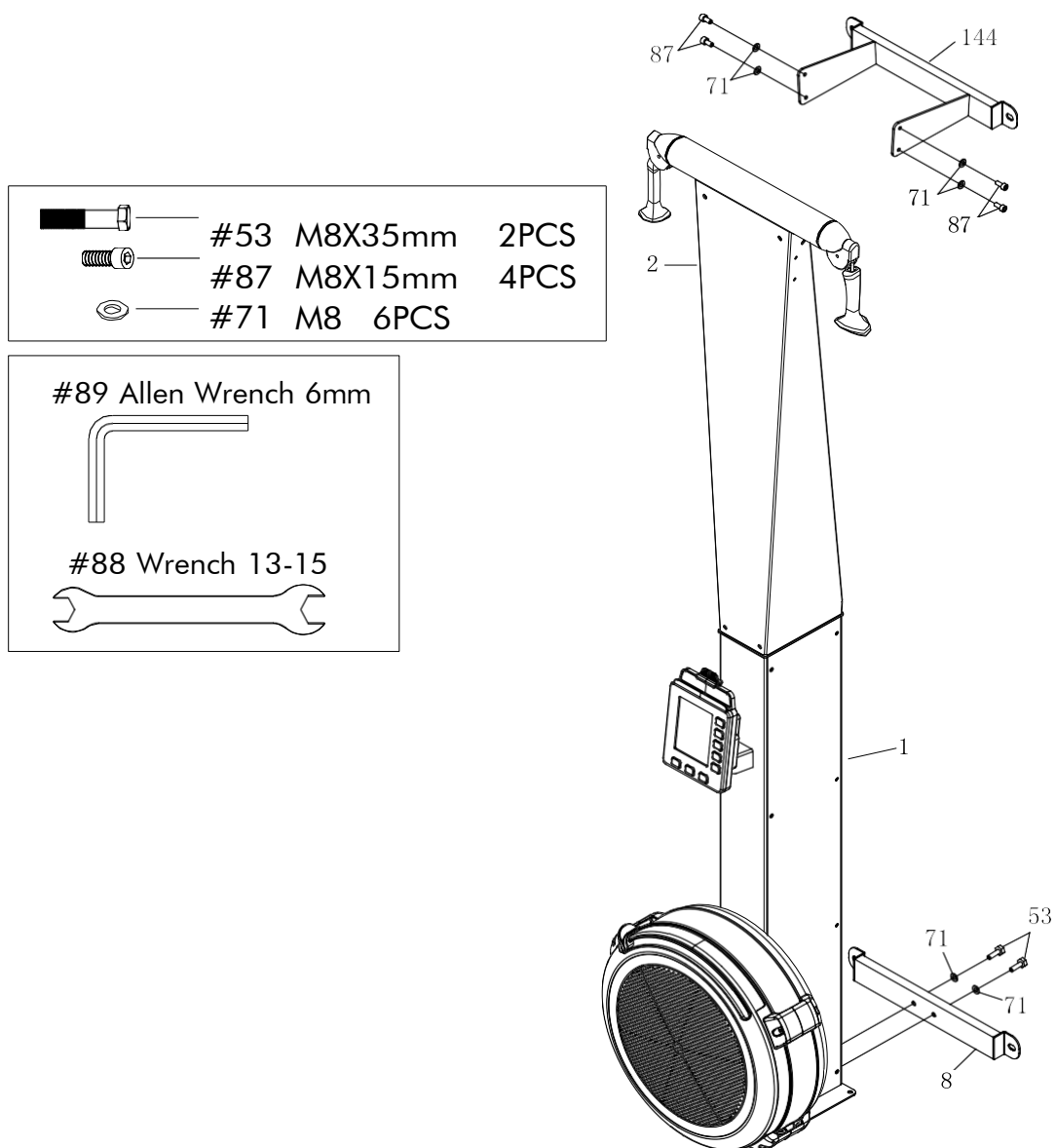


STEP 7

Attach Lower Wall Mounting Bracket (8) to Main Body (1) by using: 2 pcs of Hex Socket Head Cap Screw, M8x35mm (53) and Flat Washer M8 (71).

STEP 8

Attach Upper Wall Mounting Bracket (144) to Upper Arm (2) by using: 4 pcs of Socket Head Cap Screw, M8x15mm (87) and Flat Washer M8 (71).



STEP 9

Hold the assembly up against a solid wall.

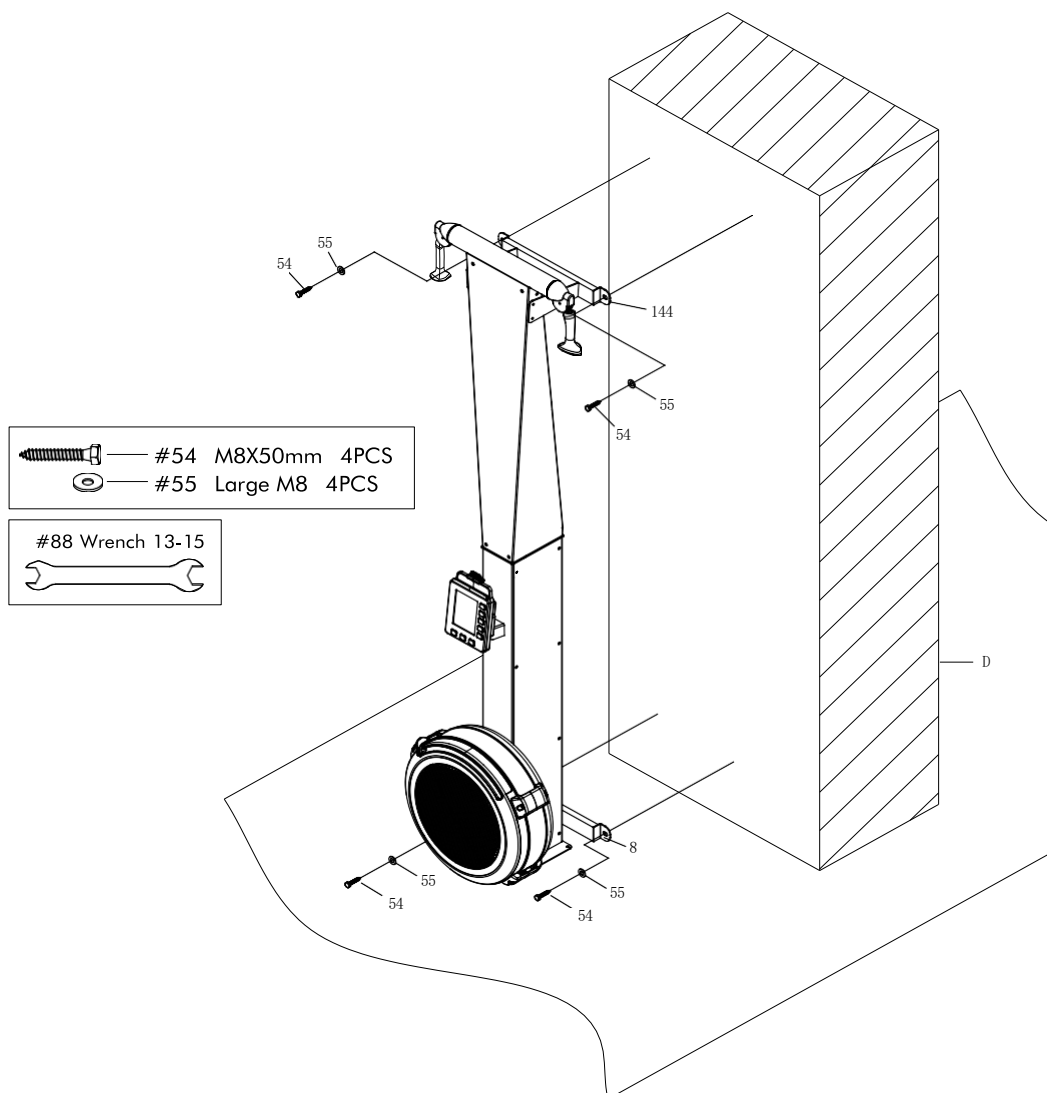
Make 4 positioning marks on the solid wall according to the positions from Upper Wall Mounting Brackets (144) and Lower Wall Mounting Bracket (8).

Drill 4 holes based on the positioning marks.

STEP 10

Attach and tighten the assembly to the solid wall using: 4 PCs of Hex Socket Head Self-Tapping Screw, ST8x50mm (54) and Flat Washer (55).

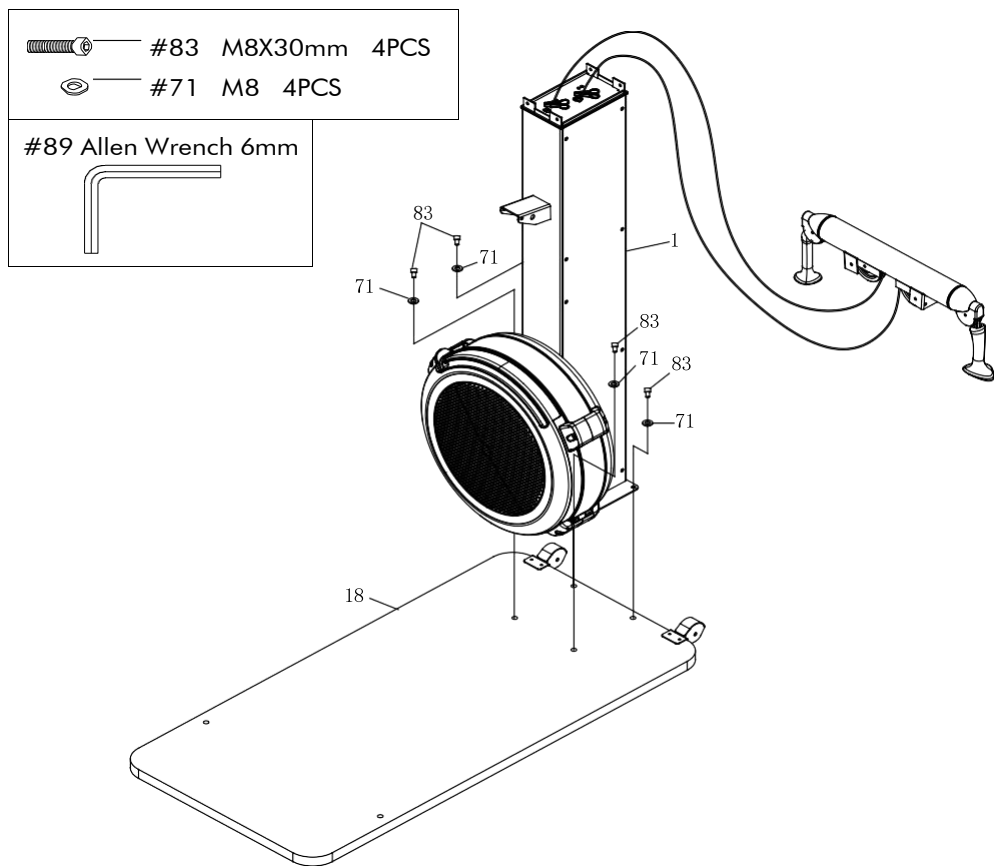
NOTE: Fully tighten bolts at end of this step.



FREE STANDING ASSEMBLY

STEP 1

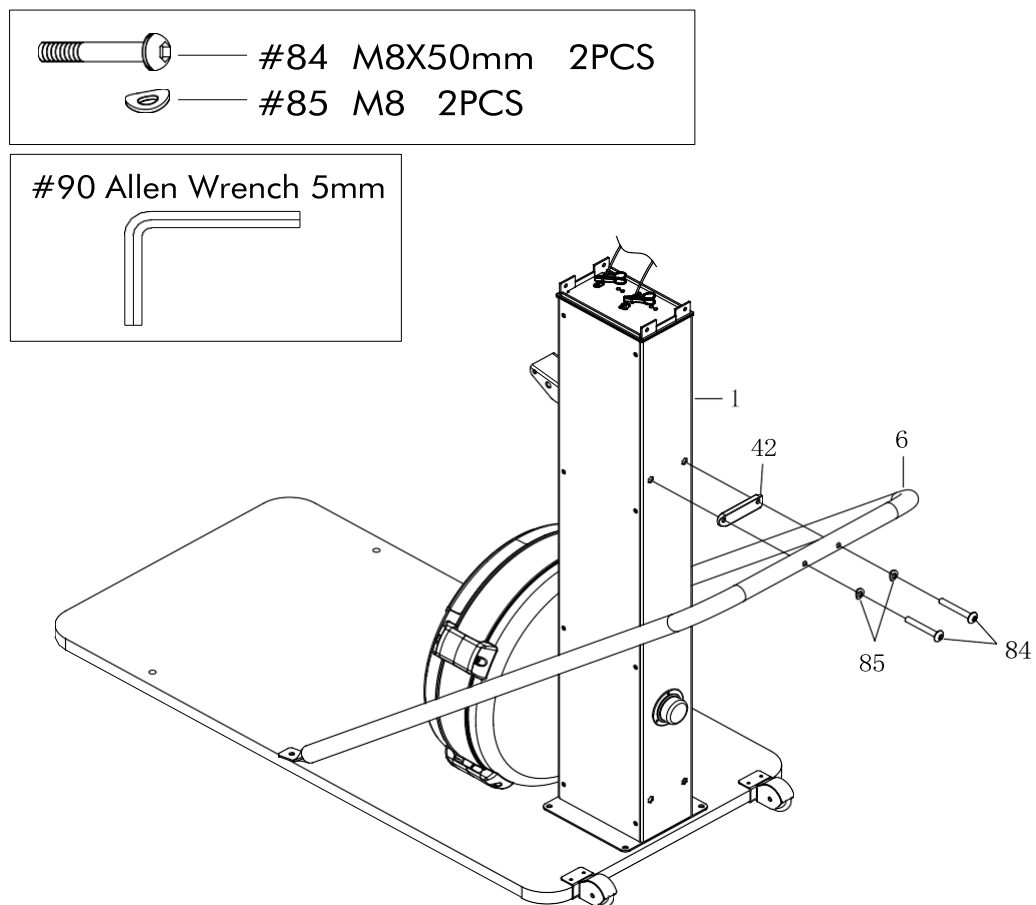
Attach Main Body (1) to Wooden Base (18) by using 4 pcs of Socket Head Cap Screw, M8x30mm (83) and 4 pcs of Flat Washer M8 (71).



STEP 2

Attach U-bar Bracket (6) to Main Body (1) by using 2 pcs of Button Head Cap Screw, M8x50mm (84), 2 pcs of Arc Washer (85) and U-bar Bracket Cushion (42).

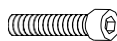
NOTE: DO NOT fully tighten the bolts at this step.



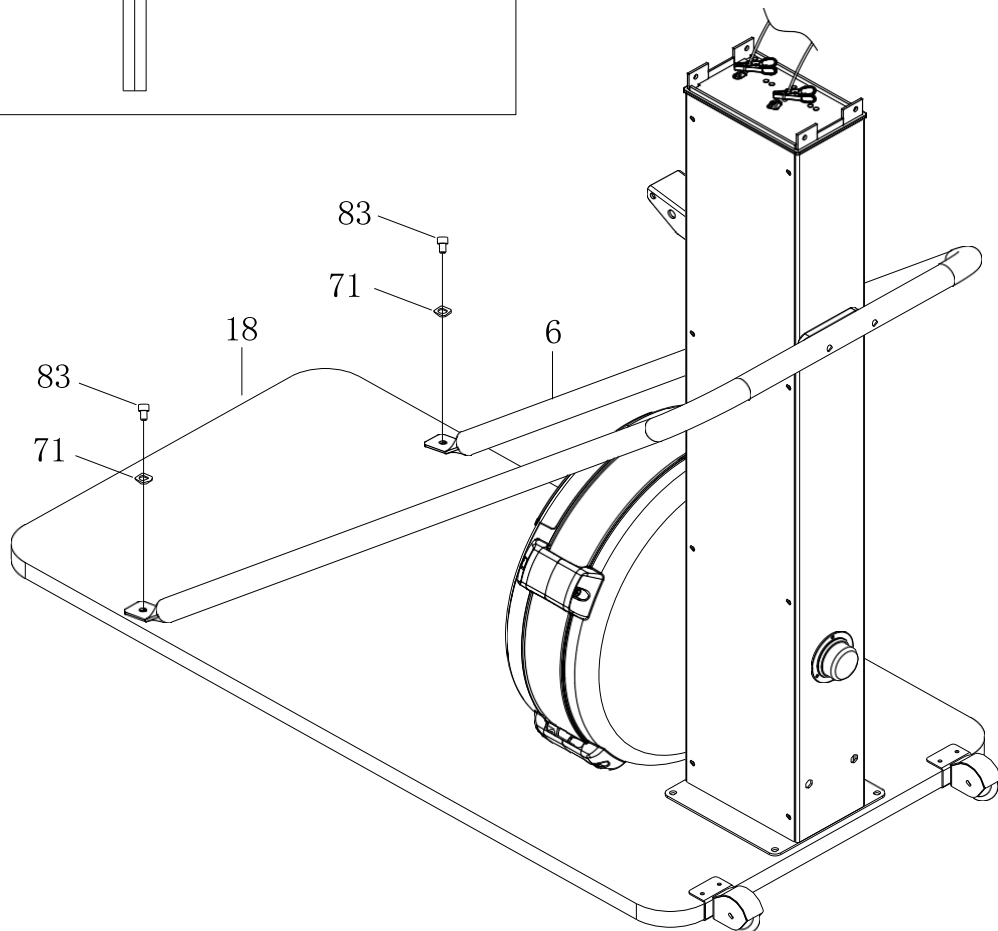
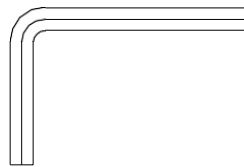
STEP 3

Attached U-bar Bracket (6) to Wooden Base (18) by using 2 pcs of Socket Head Cap Screw, M8x30mm (83) and Flat Washer M8 (71).

NOTE: Fully tighten the bolts on the U-bar Bracket (6) at this step.

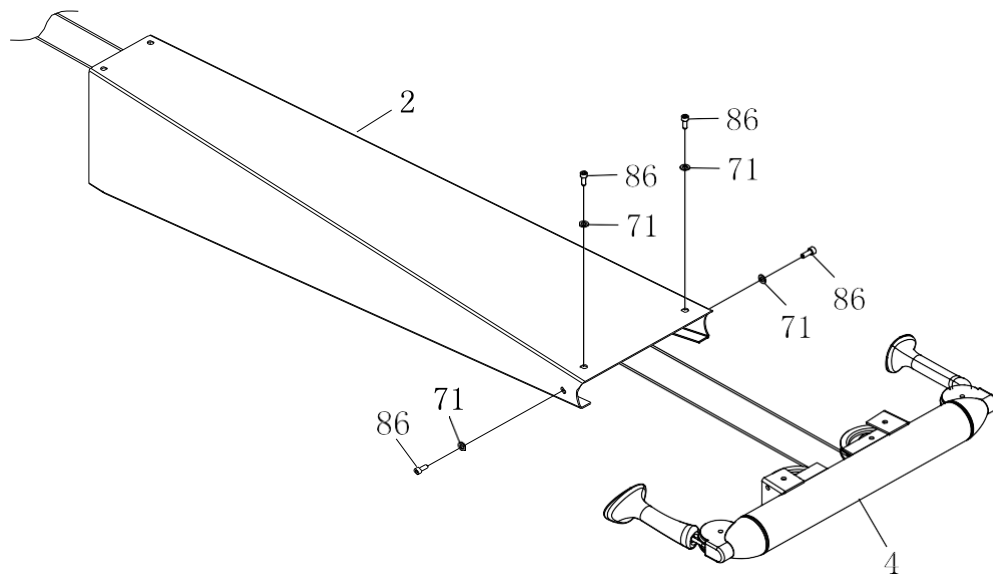
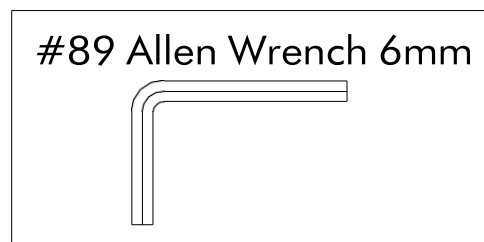
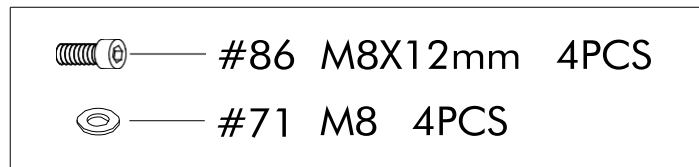
 — #83 M8X30mm 2PCS
 — #71 M8 2PCS

#89 Allen Wrench 6mm



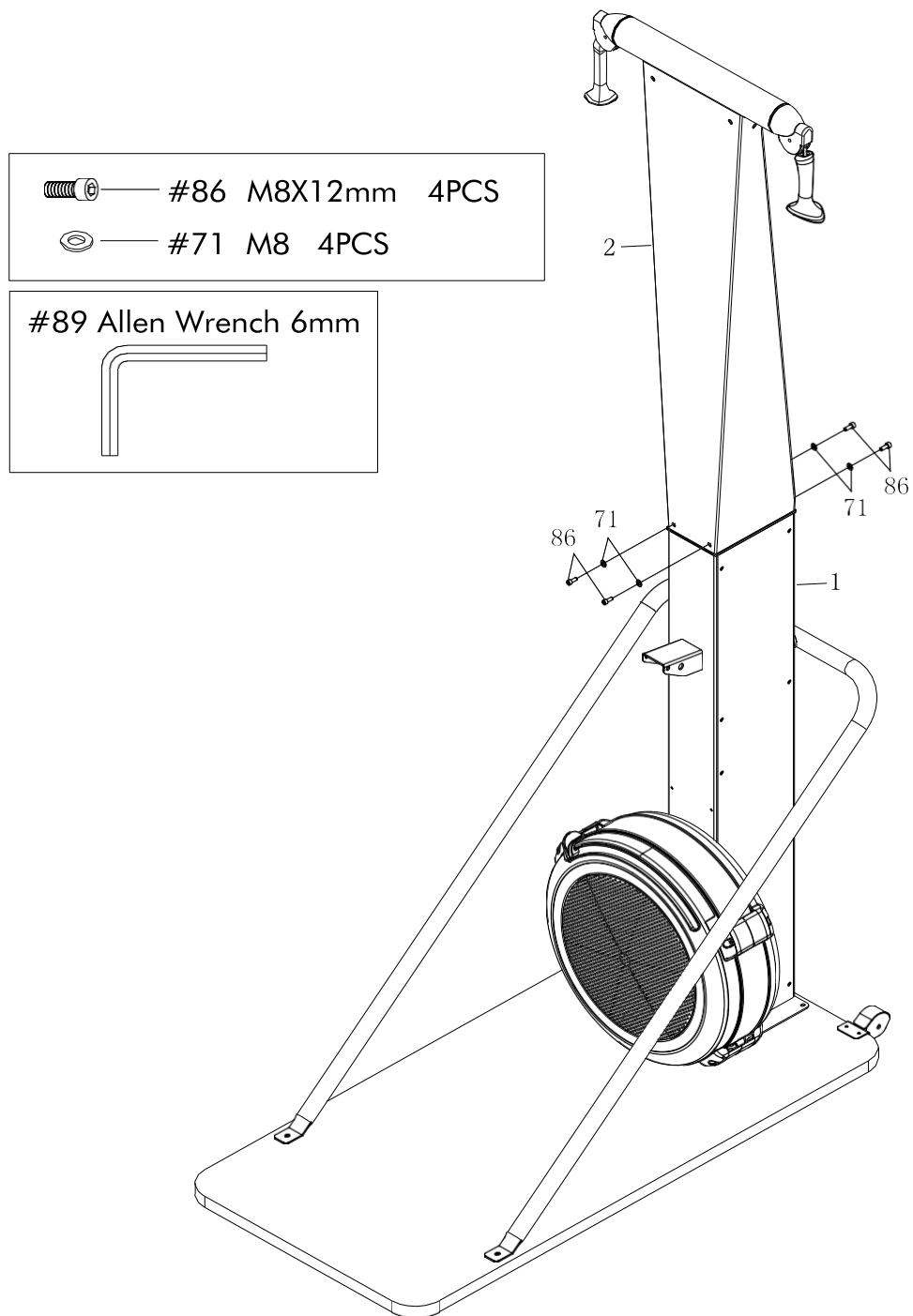
STEP 4

Attach Top Bracket (4) to Upper Arm (2) by using 4 pcs of Socket Head Cap Screw, M8x12mm (86) and Flat Washer M8 (71).



STEP 5

Attach Upper Arm (2) to Main Body (1) by using 4 pcs of Socket Head Cap Screw, M8x12mm (86) and Flat Washer M8 (71).

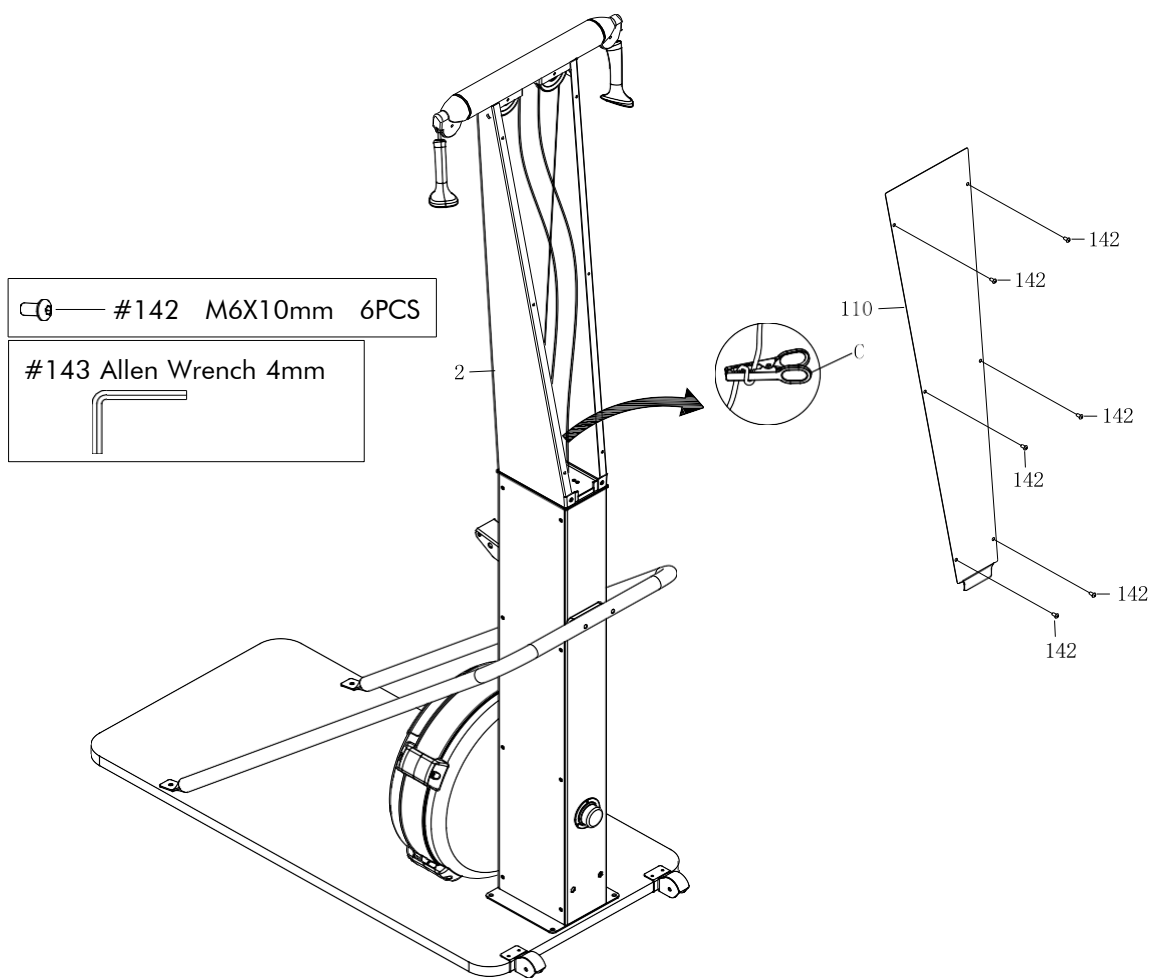


STEP 6

Remove the clippers from the Drive Cord (52).

STEP 7

Attach Back Cover (110) to Upper Arm (2) by using 6 pcs of Button Head Cap Screw, M6x10mm (142).

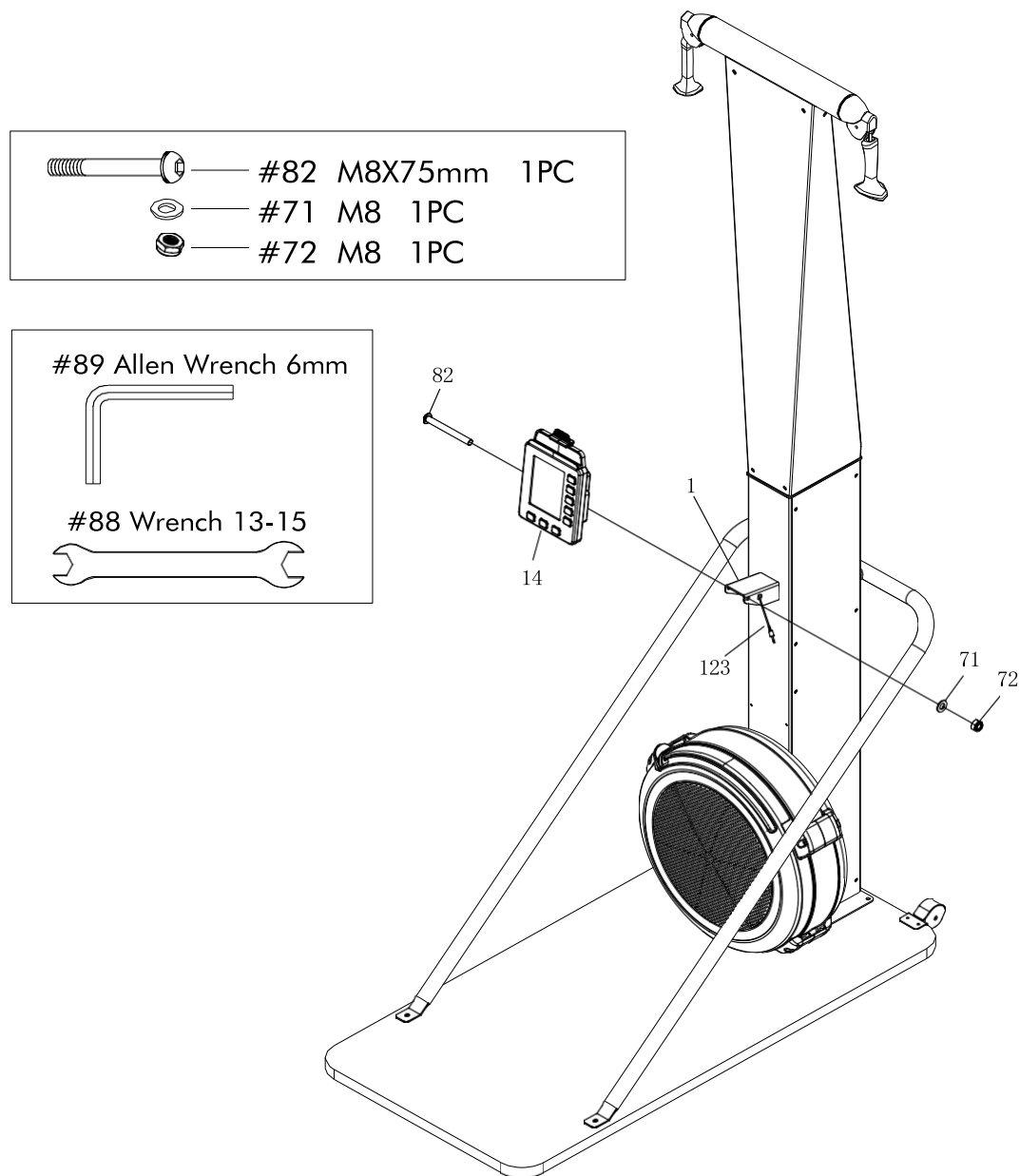


STEP 8

Attach Console Monitor (14) to the console mounting bracket on Main Body (1) by using: 1 pc of Button Head Cap Screw, M8x75mm (82), Flat Washer M8 (71) and Nylon Nut M8 (72).

STEP 9

Connect Sensor Cable (123) into the hole on the back of Console Monitor (14a).



VIKTIG INFORMASJON

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 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 pulsbelte 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.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

KONSOLL

Dette apparatet benytter et dobbelt motstandssystem som kombinerer luftvifte og magnet for å skape motstand under treningen din. Det anbefales at du bruker konsollen for å variere treningsøktene og følge med på din fremgang. Når den brukes regelmessig på denne måten, kan konsollen bli en viktig kilde til motivasjon og interesse som hjelper deg å holde deg på riktig spor.



1. OPPSTART

(1) SLÅ PÅ STRØMMEN

- Beveg håndtaket for å starte treningen i hurtigstartprogrammet, eller trykk på en hvilken som helst knapp for å gå inn i ventemodus.
- Første gang konsollen slås på, vil du bli bedt om å stille inn dato og tid. Bruk piltastene for å stille inn datoen. Trykk gjentatte ganger på venstre piltast for å stille klokken. Trykk kun på ENTER-knappen når både dato og tid er satt riktig.

(2) SLÅ AV STRØMMEN

- I ventemodus vil konsollen slå seg av etter 20 sekunder uten aktivitet.
- Under intervallprogrammer vil konsollen slå seg av etter to minutter uten aktivitet.
- I alle andre programmer vil konsollen slå seg av etter 30 sekunder uten aktivitet.

(3) BATTERIER

- Konsollen bruker 2 stk. D-batterier. Batterirommet finnes på baksiden av konsollen. Batterier er inkludert.
- Konsollen fungerer fortsatt i hurtigstartprogrammet selv om det ikke er installert batterier.

2. FUNKSJONSKNAPPER

(1) PROGRAMKNAPP

- I ventemodus, trykk PROG-knappen for å bla gjennom de ulike programalternativene. Stopp ved ønsket program. Du kan forhåndsinnstille målverdier for DISTANSE, TID og KALORIER, eller velge et intervallprogram for DISTANSE, TID eller KALORIER. Til slutt i listen finner du Minne-modus.
- MERK: Standard treningsmodus er hurtigstartprogrammet.

(2) DISPLAYKNAPP

- Under trening, trykk på DISPLAY-knappen når du hører et lydsignal for å bytte til det andre visningssettet. Trykk igjen til du hører to lydsignaler for å veksle automatisk mellom de to visningssettene.
- Når du inspiserer treningssammendraget eller er i minne-modus, trykk på DISPLAY-knappen for å bla mellom de to visningene.

(3) STOPPKNAPP

- Når du velger programmer fungerer STOP-knappen som en tilbake-knapp. Under innstilling av verdier kan den også brukes til å gå tilbake etter at du har trykket ENTER.
- Under trening, trykk én gang på STOPP-knappen for å sette treningen på pause. Kalorier og Watt vil nullstilles. Trykk andre gang for å vise treningssammendrag. Trykk tredje gang for å gå tilbake til ventemodus.
- I alle programmoduser, unntatt Hurtigstart, må du trykke STOP-knappen for å lagre treningen i minnet.
- Hold inne STOPP-knappen for å tilbakestille alle verdier og gå tilbake til ventemodus.

(4) OPP-KNAPP

- Trykk på OPP-knappen for å øke forhåndsinnstilte verdier. Hold knappen inne for å øke verdiene raskere.
- I minne-modus, bruk knappen for å bytte mellom ulike lagrede treningsøkter.

(5) ▼ NED-KNAPP

- Trykk på NED-knappen for å senke forhåndsinnstilte verdier. Hold knappen inne for å senke verdiene raskere.
- I minne-modus, bruk knappen for å bytte mellom ulike lagrede treningsøker.

(6) ENTER-KNAPP

- Når du velger programmer og forhåndsinnstiller målverdier, trykk på ENTER-knappen for å bekrefte valget eller gå videre til neste innstillingsvalg.

(7) ► HØYRE-KNAPP

- Trykk på Høyre-knappen for å bevege mellom sifre for raskere innstillinger.
- I Minne og Sammendrag-modus, bruk den til å se forskjellige splittresultater.

(8) ◀ VENSTRE-KNAPP

- Trykk på Venstre-knappen for å bevege mellom sifre for raskere innstillinger.
- I Minne og Sammendrag-modus, bruk den til å se forskjellige splittresultater.

3. KONSOLLSKJERM

(1) TIME & D M Y (tid og dato)

- Skala: 0:00:00 - 17:59:59 (Timer:Minutter:Sekunder).
- Treningstiden telles opp fra null når du er i hvilken som helst treningsmodus, bortsett fra i Tidsnedtelling-programmet.
- TIME-verdien i Hurtigstartmodus er maks 02:34:59. I alle andre moduser er maks 17:59:59. Tiden telles opp fra null i syklusmodus, og tallene går tilbake til 0:00:00 når den maksimale tiden er nådd.
- Når D M Y vises på skjermen, representerer dette DAG, MÅNED, og ÅR. Denne informasjonen vises kun i ventemodus og under minne-modus.
- For å tilbakestille tid og dato, gå først inn i ventemodus. Hold deretter PROG- og DISPLAY-knappene nede samtidig.

(2) S/M (STROKE RATE)

- Viser inneværende rotak pr minutt under treningen.
- Skala: 1 – 99.

(3) TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME

- Skala: 00:00 - 99:59 (Minutter:Sekunder).
- TID/500M viser estimert tid for å nå 500 meter basert på dine inneværende rotak.
- AVE TIME/500M er gjennomsnittstiden som trengs for å nå 500 meter, akkumulert gjennom hele treningsøkten.
- REST TIME er hviletiden som er satt i Intervallprogrammet.

(4) ROTAK

- Viser antall rotak under treningen.
- Skala: 0 – 9999.

(5) CYCLE & LEVEL

- CYCLE-skala: 0 – 35 sykluser.
- Viser kun i Intervallprogram. Akkumuleres for å indikere hvilken syklus du er på i intervalløkten.
- LEVEL-skala: 1 – 16 nivåer.
- Viser inneværende motstandsnivå for treningen. Nivå 1 – 10 bruker luftmotstandssystemet, og nivåene 10 – 16 bruker det magnetiske motstandssystemet.

(6) WATTS & AVE WATTS

- Skala: 0 – 999.
- Viser inneværende wattverdi under treningen.
- AVE WATTS viser gjennomsnittlig wattverdi gjennom hele treningsøkten.

(7) ♥ PULSE

- Skala: 40 – 220 slag pr minutt.
- Du må ikle deg pulsbelte som er kompatibelt med en frekvens på 5,3K Hz.
- Dra-verdi er et referansetall for ro-kadensen og motstanden.

(8) TOTAL METER & TOTAL METER/30MIN

- Skala: 0 – 99999 meter.
- Akkumuleres i syklusmodus. Tallene går tilbake til 0 hvis distansen overskrider maksverdien på 99999 meter.
- TOTAL METER akkumuleres når du er i hvilken som helst treningsmodus, bortsett fra i distanserogram.
- TOTAL METER/30MIN er estimert distanse for 30 minutter basert på dine inneværende rotak.

(9) CALORIES & CALORIES/HR

- Skala: 0 – 9999.
- Akkumuleres i syklusmodus. Tallene går tilbake til 0 hvis kaloriene overskrider maksverdien på 9999 kalorier.
- CALORIES/HR er de estimerte kaloriene du forbrenner på en time basert på dine inneværende rotak.

(10) SPLIT TIME/500M & SPLIT CALORIES

- SPLIT TIME/500M-skala: 00:00 ~ 99:59 (Timer:Minutter).
- Viser gjennomsnittlig TIME/500M.

(11) SPLIT (XX)

- Skala: 0 – 35.
- SPLIT vises i treningssammendraget og i minne-modus.
- Når SPLIT viser 0, betyr det at ingen split er gjort, og det representerer den totale treningsinformasjonen.

(12) MEMORY

- Skala: 0 ~ 35.
- Viser treningsdataene fra dine tidligere treningsøkter. Denne vises kun i minne-modus.
- Den nyeste treningsdataen lagres i Memory 01. Den nest nyeste lagres i Memory 02, og så videre. Den eldste treningsdataen lagres i Memory 35. Eldre data vil bli slettet når antallet lagrede treningsøkter overskrider 35.

4. PROGRAMMER

Konsollen har åtte programmer: Quick Start (hurtigstart), Distance Countdown (distanse-nedteiling), Time Countdown (tids-nedteiling), Calories Countdown (kalori-nedteiling), Time Interval (tidsintervall), Distance Interval (distanseintervall), Calories Interval (kaloriintervall) og Memory-modus (minnemodus).

Trykk på PROG-knappen for å veksle mellom treningsprogrammer i følgende rekkefølge: Quick Start → Distance Countdown → Time Countdown → Calories Countdown → Time Interval → Distance Interval → Calories Interval → Memory

For Quick Start og alle programmer, trykk på DISPLAY-knappen for å velge hvilken data som skal vises på samme skjerm, eller la skjermen veksle automatisk hver femte sekund.

Trykk på STOPP-knappen én gang for å stoppe tellingen, og Kalorier og Watt vil vises som 0. Trykk på STOPP-knappen igjen for å vise treningssammendraget. Trykk på STOPP-knappen for tredje gang når du er i treningssammendraget for å lagre treningen i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

MERK: Treningsdata under Quick Start vil ikke bli lagret i Memory-modus.

(1) QUICK START (hurtigstart)

- For å starte hurtigstartprogrammet kan du bevege på håndtaket (3) for å begynne treningen. Alle funksjonsverdier for konsollen vil begynne å telle opp fra null. Du kan starte programmet enten fra ventemodus eller uten å skru på konsollen ved bare å begynne å ro.
- Hurtigstartprogrammet viser et sammendrag av treningen når du trykker på STOPP-knappen, men treningsdataene vil ikke bli lagret i Memory-modus.

(2) DISTANCE COUNTDOWN (distanse-nedteiling)

- Under treningen vil distansen telle ned fra den forhåndsinnstilte målverdien.
- Innstillingsskala: 100 – 50000 meter.
- Programmet starter når brukeren beveger på håndtaket (3). Når programmet er ferdig, vil konsollen vise et treningssammendrag. Trykk på STOPP-knappen for å lagre treningsdataene i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

(3) TIME COUNTDOWN (tids-nedteiling)

- Under treningen vil tiden telle ned fra den forhåndsinnstilte målverdien.
- Innstillingsskala: 00:00:20 – 09:59:59 (Timer:Minutter:Sekunder).
- Programmet starter når brukeren beveger på håndtaket (3). Når programmet er ferdig, vil konsollen vise et treningssammenderag. Trykk på STOPP-knappen for å lagre treningsdataene i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

(4) CALORIES COUNTDOWN (kalori-nedteiling)

- Under treningen vil antall kalorier telle ned fra den forhåndsinnstilte målverdien.
- Innstillingsskala: 10 – 5000 cal.
- Programmet starter når brukeren beveger på håndtaket (3). Når programmet er ferdig, vil konsollen vise et treningssammenderag. Trykk på STOPP-knappen for å lagre treningsdataene i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

(5) TIME INTERVAL (tidsintervall)

- Når du velger dette programmet, vil TIME blinke, og REST TIME vil også vises på skjermen.
- Du blir nå bedt om å stille inn ønsket treningstid for hvert intervall. Når du har fullført innstillingen, trykk på ENTER-knappen for å sette hviletid for hvert intervall.
- Innstillingsskala, trening: 00:00:20 - 09:59:59 (Timer:Minutter:Sekunder).
- Innstillingsskala, hvile: 00:10 ~ 30:00 (Minutter:Sekunder).
- Intervallsyklusen akkumuleres opptil 35 sykluser.

(6) DISTANCE INTERVAL (distanseintervall)

- Når du velger dette programmet, vil TOTAL METER blinke, og REST TIME vil også vises på skjermen.
- Du blir nå bedt om å stille inn ønsket treningsdistanse for hvert intervall. Når du har fullført innstillingen, trykk på ENTER-knappen for å sette hviletid for hvert intervall.
- Innstillingsskala, trening: 100 – 50000 meter.
- Innstillingsskala, hvile: 00:10 ~ 30:00 (Minutter:Sekunder).
- Intervallsyklusen akkumuleres opptil 35 sykluser.

(7) CALORIES INTERVAL (kaloriintervall)

- Når du velger dette programmet, vil CALORIES blinke, og REST TIME vil også vises på skjermen.
- Du blir nå bedt om å stille inn ønsket kaloriforbrenning for hvert intervall. Når du har fullført innstillingen, trykk på ENTER-knappen for å sette hviletid for hvert intervall.
- Innstillingsskala, trening: 10 – 5000 cal.
- Innstillingsskala, hvile: 00:10 ~ 30:00 (Minutter:Sekunder).
- Intervallsyklusen akkumuleres opptil 35 sykluser.

(8) MEMORY (minnemodus)

- Når du trykker på PROG-knappen, vil MEMORY vises på skjermen. Trykk ENTER-knappen for å se dine tidligere treningsøkter. Bruk OPP- og NED-knappene for å bla gjennom treningsdataene.
- Trykk på ENTER-knappen for å vise treningsdataene. Trykk deretter på HØYRE- og VENSTRE-knappene for å se SPLIT-dataene. Trykk på STOPP-knappen for å gå tilbake og bla til en annen treningsøkt.
- Kun treningssammendrag fra programmoduser vil bli lagret i Memory-modus. Treningsdata fra hurtigstartprogrammet vil ikke bli lagret i Memory-modus.
- Konsollens minne kan lagre maksimalt 80 sett med treningsdata eller 80 splits av treningsdata. Konsollen vil kun lagre opptil 35 treningsøkter. Eksempel: Når du ror i nedtellingsprogrammet for 1000 meter, vil du lagre tre sett med data: 1 total gjennomsnitt og 2 splitter på 500 meter.
- Når du lagrer et treningssammendrag og konsollen ikke har nok minneplass, vil den automatisk slette de eldste treningsdataene for å lagre den nyeste treningsøkten i minnet.
- Jo lavere nummer i Memory-modus, desto nyere er treningsøkten.
- I Memory-modus vil TIME-vinduet veksle mellom dato (D M Y) og TIME hvert femte sekund.
- Du kan trykke på DISPLAY-knappen for å bytte vindusvisning.
- Når SPLIT viser beskjeden "00" betyr det at det er det totale treningsgjennomsnittet uten splits.
- Tabellen på neste side viser hvordan konsollen bestemmer hvordan dataene deles opp.

Time Countdown (tids-nedteiling)

Regel	Splitter ved	-
10 time > TIME > 5 time	30 min	-
5 time >= TIME > 200min	15 min	-
200min >= TIME > 100min	10 min	-
100min >= TIME > 60min	5 min	-
60min >= TIME > 20min	3 min	-
20min >= TIME > 5min	1 min	-
5min >= TIME > 1min	30 sek	-
1min >= TIME	20 sek	-

Calories Countdown (kalori-nedteiling)

Regel	Splitter ved
5000 >= kalorier > 4000	250 cal
4000 >= kalorier > 3000	200 cal
3000 >= kalorier > 2000	150 cal
2000 >= kalorier > 1000	100 cal
1000 >= kalorier > 500	50 cal
500 >= kalorier > 100	20 cal
100 >= kalorier	10 cal

Intervallprogram

Regel	Splitter ved	-
1 Syklus = 1 Split	Opp til 35	-

Distance Countdown (distanse-nedteiling)

Regel	Splitter ved
500 >= Distanse > 250	20km
250 >= Distanse > 100	10km
100 >= Distanse > 50	5km
50 >= Distanse > 20	2km
20 >= Distanse	1km

MERK:

Hvis du setter treningsverdien til et tall som ikke er et multiplum av splitdataene, vil ikke den siste splitten vises når du ser på splits. Den vil likevel bli lagt til i den totale treningssplitten "00".

Eksempel: Hvis du stiller inn 1200 meter og fullfører treningen, vil SPLIT "00" vise gjennomsnittet for 1200 meter, men når du ser på splits vil du kun se to 500M splits og vil ikke ha en tredje split på 200M. Det vil være det samme hvis du stopper midtveis i treningen.

5. BLUETOOTH-TILKOBLING

- Forsikre deg om at konsollen er skrudd på for å koble den til din smarttelefon eller nettbrett.
- Apper som støtter Bluetooth-tilkobling er Kinomap og D-Fit.

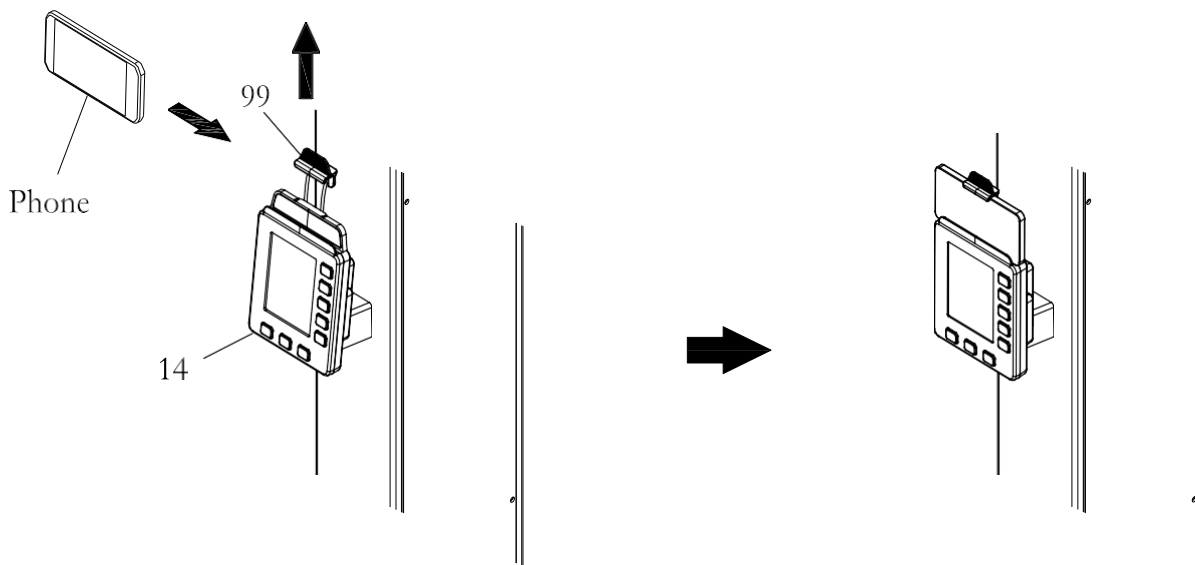


- Bluetooth-tilkoblingen til appene utføres via FTMS-protokoll.
- Beskjeden "BT" vises nede til venstre på konsollskjermen når den er koblet til en app. Alle andre konsollknapper vil være inactive så lenge konsollen er koblet til appen.
- Gå til Instillinger på ditt apparat for å gi appene tillatelse til å koble til via Bluetooth.

DRIFT

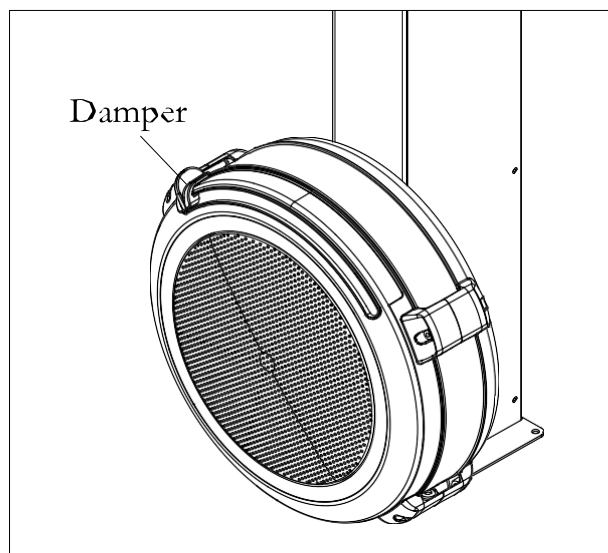
BRUK AV TELEFONHOLDER

Telefonholderen (99) kan justeres opp og ned. Løft telefonholderen (99), og skyv deretter mobilen inn i åpningen mellom mobilholderen (99) og skjermen (14).



MOTSTANDSJUSTERING

Flytt indikatoren slik at den peker på tallene på venstre viftedeksel (126) for å justere motstanden. Det er 16 forskjellige motstandsnivåer Nivå 1 gir lavest motstand, mens nivå 16 gir høyest motstand.



VEDLIKEHOLD

Apparatets sikkerhet og integritet kan kun opprettholdes ved regelmessige inspeksjoner for skader og slitasje. Vær spesielt oppmerksom på følgende punkter:

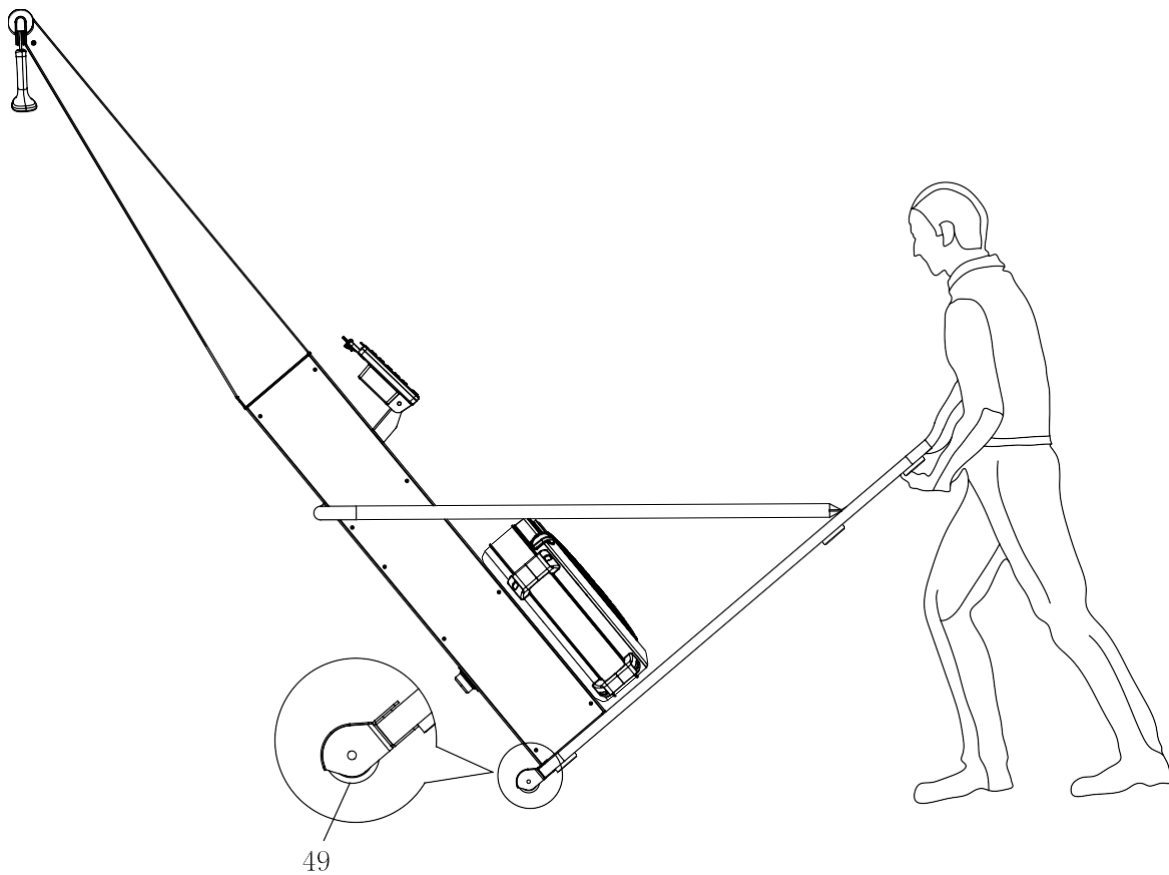
1. Dra i håndtaket (44) og forsikre deg om at systemet gir motstand, og at setebevegelsen er jevn og stabil.
2. Rengjør overflaten av snor-reimskiven (27) med en absorberende klut.
3. Kontroller at alle mutre og bolter er riktig strammet. Skift ut manglende deler og stram løse mutre og bolter.
4. Inspiser tilstanden på drivsnoren (52). Skift den ut hvis den er skadet eller ødelagt.
5. Kontroller at advarselsetiketten er på plass og kan leses.
6. Det er brukerens/eierens ansvar å sørge for regelmessig vedlikehold.
7. Slitte eller skadede komponenter må skiftes ut umiddelbart. Ikke bruk apparatet hvis ikke det er i god stand.
8. Rengjør apparatet ved å tørke det med en absorberende klut etter bruk.

VEDLIKEHOLDSPLAN

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

LAGRING

1. Lagre apparatet på et rent og tørt sted.
2. For å unngå skade på konsollen (19), fjern batteriene før du setter bort apparatet i ett eller flere år.
3. Flytt apparatet ved hjelp av transporthjulene (49) på trebasen (18). Løft den ene enden av trebasen (18) for å flytte apparatet (se illustrasjonen under). Ikke hold i U-braketten (6) når du skal flytte apparatet, da dette kan føre til skader.



HVA ER PULSSONER?

Pulssoner er basert på en prosentandel av din makspuls (slag per minutt). Trener du for nær din makspuls (MHR) kan du belaste hjertet og kroppen for mye, noe som gjør det vanskelig å opprettholde innsatsen. Målet med pulssoner er å hjelpe deg å trene mer effektivt, samtidig som du utfordrer deg selv for å forbedre din kardiovaskulære form.

FINN DIN PULSSONE

Det er viktig å forstå din målpuls-sone for å trene effektivt. Bruk tabellen nedenfor som en veiledning for å velge din foretrukne pulssone.



RECOMMENDED TRAINING ZONE

	AGE										
	20	25	30	35	40	45	50	55	65	70	
Heart Rate (beats per minute)	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150	100%
	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135	90%
	160	156	152	148	144	140	136	132	124	126	80%
	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105	70%
											60%
	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	60%
	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	50%

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 mylnasport.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

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten ansvarar för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan och jämn yta.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas p.g.a. användning av enheten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga Slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa justerskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan uppsikt och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Reservation tas för typografiska fel i manualen.

DATOR

Den här enheten använder ett dubbelt motståndssystem som kombinerar en luftfläkt och magnet för att skapa motstånd under ditt träningspass. Det rekommenderas att du använder konsolen för att variera dina träningspass och följa dina framsteg. När den används regelbundet på detta sätt kan konsolen bli en viktig källa till motivation och intresse som hjälper dig att hålla dig på rätt spår.



6. START

(1) SLÅ PÅ STRÖMMEN

- Flytta handtaget för att starta träningen i snabbstartsprogrammet, eller tryck på valfri knapp för att gå in i standbyläge.
- Första gången konsolen slås på blir du ombedd att ställa in datum och tid. Använd pilknapparna för att ställa in datumet. Tryck upprepade gånger på vänsterpilen för att ställa in tiden. Tryck bara på ENTER-knappen när både datum och tid är korrekt inställda.

(2) STÄNG AV STRÖMMEN

- I standbyläge stängs konsolen av efter 20 sekunders inaktivitet.
- Under intervallprogram stängs konsolen av efter två minuters inaktivitet.
- I alla andra program stängs konsolen av efter 30 sekunders inaktivitet.

(3) BATTERIER

- Konsolen använder 2 D-batterier. Batterifacket finns på baksidan av konsolen. Batterier ingår.
- Konsolen fungerar fortfarande i snabbstartsprogrammet även om inga batterier är isatta.

7. FUNKTIONSKNAPPAR

(1) PROGRAMKNAPP

- I standbyläge trycker du på PROG-knappen för att växla mellan de olika programalternativen. Stanna vid önskat program. Du kan förinställa målvärden för DISTANCE, TIME och CALORIES, eller välja ett intervallprogram för DISTANCE, TIME eller CALORIES. Längst ner i listan hittar du minnesläget.
- OBS: Standardträningssläget är snabbstartsprogrammet.

(2) DISPLAYKNAPP

- Under träning, tryck på DISPLAY-knappen när du hör ett pip för att växla till den andra visningsuppsättningen. Tryck igen tills du hör två pip för att automatiskt växla mellan de två visningsuppsättningarna.
- När du granskar träningssammanfattningen eller är i minnesläge, tryck på DISPLAY-knappen för att växla mellan de två visningarna.

(3) STOPPKNAPP

- När du väljer program fungerar STOP-knappen som en bakåtknapp. När du ställer in värden kan den också användas för att gå tillbaka efter att du tryckt på ENTER.
- Tryck på STOP-knappen en gång under träning för att pausa träningen. Kalorier och watt återställs. Tryck en andra gång för att se träningssammanfattningen. Tryck en tredje gång för att återgå till standbyläge.
- I alla programlägen, förutom Quick Start, måste du trycka på STOP-knappen för att spara träningen i minnet.
- Håll STOP-knappen intryckt för att återställa alla värden och återgå till standbyläge.

(4) ▲ UPP-KNAPP

- Tryck på UPP-knappen för att öka förinställda värden. Håll knappen nedtryckt för att öka värdena snabbare.
- I minnesläge använder du knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

(5) ▼ NER-KNAPP

- Tryck på NER-knappen för att minska förinställda värden. Håll knappen nedtryckt för att minska värdena snabbare.
- I minnesläge använder du knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

(6) ENTER-KNAPP

- När du väljer program och förinställer målvärden, tryck på ENTER-knappen för att bekräfta valet eller gå vidare till nästa inställningsalternativ.

(7) ► HÖGER-KNAPP

- Tryck på högerknappen för att växla mellan siffror för snabbare inställningar.
- I minnes- och sammanfattningsläge kan du använda den för att visa olika delningsresultat.

(8) ◀ VÄNSTER KNAPP

- Tryck på vänsterknappen för att växla mellan siffror för snabbare inställningar.
- I minnes- och sammanfattningsläge kan du använda den för att visa olika delningsresultat.

8. KONSOLLENS SKÄRM

(1) TIME & D M Y (tid och datum)

- Skala: 0:00:00 - 17:59:59 (timmar:minuter:sekunder).
- Träningstiden räknas upp från noll i alla träningslägen förutom i nedräkningsprogrammet.
- Tidsvärdet i snabbstartsläget är max 02:34:59. I alla andra lägen är maxvärdet 17:59:59. Tiden räknas upp från noll i cykelläget, och siffrorna återgår till 0:00:00 när maxtiden har uppnåtts.
- När D M Y visas på skärmen representerar detta DAG, MÅNAD och ÅR. Denna information visas endast i standbyläge och under minnesläge.
- För att återställa tid och datum, gå först in i standbyläge. Håll sedan ner PROG- och DISPLAY-knapparna samtidigt.

(2) S/M (STROKE RATE)

- Visar aktuellt antal rotationer per minut under träning.
- Skala: 1 – 99.

(3) TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME

- Skala: 00:00 - 99:59 (Minuter:Sekunder).
- TIME/500M visar den uppskattade tiden för att nå 500 meter baserat på ditt nuvarande tempo.
- AVE TIME/500M är den genomsnittliga tiden som behövs för att nå 500 meter, ackumulerad under hela träningspasset.
- REST TIME är den vilotid som ställts in i intervallprogrammet.

(4) ROTAK

- Visar antalet rotationer under träningen.
- Skala: 0 – 9999.

(5) CYCLE & LEVEL

- CYCLE-skala: 0–35 cykler.
- Visas endast i intervallprogrammet. Ackumuleras för att indikera vilken cykel du är på i intervallpasset.
- NIVÅ-skala: 1–16 nivåer.
- Visar den aktuella motståndsnivån för träningspasset. Nivåerna 1–10 använder luftmotståndssystemet och nivåerna 10–16 använder magnetmotståndssystemet.

(6) WATTS & AVE WATTS

- Skala: 0 – 999.
- Visar aktuellt wattvärde under träningspasset.
- Genomsnittlig wattvärde visar genomsnittligt wattvärde under hela träningspasset.

(7) PULSE

- Skala: 40–220 slag per minut.
- Du måste bära ett pulsbälte som är kompatibelt med en frekvens på 5,3K Hz.
- Motståndsvärdet är ett referensnummer för roddkadens och motstånd.

(8) TOTAL METER & TOTAL METER/30MIN

- Skala: 0 – 99999 meter.
- Ackumuleras i cykelläge. Siffrorna återgår till 0 om distansen överstiger maxvärdet på 99999 meter.
- TOTALT METER ackumuleras när du är i något träningsläge, förutom i distansdiagrammet.
- TOTALT METER/30 MIN är den uppskattade distansen under 30 minuter baserat på ditt nuvarande tempo.

(9) CALORIES & CALORIES/HR

- Skala: 0 – 9999.
- Ackumuleras i cykelläge. Siffrorna återgår till 0 om kalorierna överstiger maxvärdet på 9999 kalorier.
- CALORIES/HR är det uppskattade antalet kalorier du förbränner på en timme baserat på ditt nuvarande tempo.

(10) SPLIT TIME/500M & SPLIT CALORIES

- SPLIT TIME/500M-skala: 00:00 ~ 99:59 (Timmar:Minuter).
- Visar genomsnitt TIME/500M.

(11) SPLIT (XX)

- Skala: 0 – 35.
- SPLIT visas i träningssammanfattningen och i minnesläget.
- När SPLIT visar 0 betyder det att ingen delning har gjorts och den representerar den totala träningsinformationen.

(12) MEMORY

- Skala: 0 – 35.
- Visar träningsdata från dina tidigare träningspass. Detta visas endast i minnesläge.
- Den senaste träningsdatan lagras i minne 01. Den näst senaste lagras i minne 02, och så vidare. Den äldsta träningsdatan lagras i minne 35. Äldre data raderas när antalet lagrade träningspass överstiger 35.

9. PROGRAM

Konsolen har åtta program: Quick Start (Snabbstart,), Distance Countdown (Distansnedräkning), Time Countdown (Tidsnedräkning), Calories Countdown (Kalorinedräkning), Time Interval (Tidsintervall), Distance Interval (Distansintervall), Calories Interval (Kaloriintervall) och Memory-modus (Minnesläge).

Tryck på PROG-knappen för att växla mellan träningsprogrammen i följande ordning: Snabbstart → Distansnedräkning → Tidsnedräkning → Kalorinedräkning → Tidsintervall → Distansintervall → Kaloriintervall → Minne

För snabbstart och alla program, tryck på DISPLAY-knappen för att välja vilka data som ska visas på samma skärm, eller låt skärmen automatiskt växla var femte sekund.

Tryck på STOP-knappen en gång för att sluta räkna, och kalorier och watt visas som 0. Tryck på STOP-knappen igen för att visa träningssammanfattningen. Tryck på STOP-knappen en tredje gång i träningssammanfattningen för att spara träningspasset i minnesläge och återgå till standbyläge.

OBS: Träningsdata under snabbstart sparas inte i minnesläget.

(1) QUICK START (snabbstart)

- För att starta snabbstartsprogrammet, flytta handtaget (3) för att påbörja ditt träningspass. Alla konsolfunktionsvärden börjar räknas uppåt från noll. Du kan starta programmet antingen från standbyläge eller utan att slå på konsolen genom att helt enkelt börja ro.
- Snabbstartsprogrammet visar en sammanfattning av ditt träningspass när du trycker på STOPP-knappen, men träningsdata sparas inte i minnesläget.

(2) DISTANCE COUNTDOWN (distansenedräkning)

- Under träningspasset räknas distansen ner från det förinställda målvärdet.
- Inställningsområde: 100–50 000 meter.
- Programmet startar när användaren rör handtaget (3). När programmet är klart visar konsolen en träningssammanfattning. Tryck på STOPP-knappen för att spara träningsdata i minnesläge och återgå till standbyläge.

(3) TIME COUNTDOWN (tidsnedräkning)

- Under träningspasset räknas tiden ner från det förinställda målvärdet.
- Inställningsområde: 00:00:20 – 09:59:59 (timmar:minuter:sekunder).
- Programmet startar när användaren rör handtaget (3). När programmet är klart visar konsolen en träningssammanfattning. Tryck på STOPP-knappen för att spara träningsdata i minnesläge och återgå till standbyläge.

(4) CALORIES COUNTDOWN (kaloriräkning)

- Under träningspasset räknas antalet kalorier ned från det förinställda målvärdet.
- Inställningsområde: 10–5000 kalorier.
- Programmet startar när användaren rör handtaget (3). När programmet är klart visar konsolen en träningssammanfattning. Tryck på STOPP-knappen för att spara träningsdata i minnesläge och återgå till standbyläge.

(5) TIME INTERVAL (tidsintervall)

- När du väljer det här programmet blinkar TIME och REST TIME visas också på skärmen.
- Du blir nu ombedd att ställa in önskad träningstid för varje intervall. När du har slutfört inställningen trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden för varje intervall.
- Inställningsområde, träning: 00:00:20 - 09:59:59 (timmar:minuter:sekunder).
- Inställningsområde, vila: 00:10 ~ 30:00 (minuter:sekunder).
- Intervallcykeln ackumuleras upp till 35 cykler.

(6) DISTANCE INTERVAL (distansintervall)

- När du väljer det här programmet blinkar TOTAL METER och REST TIME visas också på skärmen.
- Du uppmanas nu att ställa in önskad träningsdistans för varje intervall. När du har slutfört inställningen trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden för varje intervall.
- Inställningsområde, träning: 100–50 000 meter.
- Inställningsområde, vila: 00:10 ~ 30:00 (minuter:sekunder).
- Intervallcykeln ackumuleras upp till 35 cykler.

(7) CALORIES INTERVAL (kaloriintervall)

- är du väljer det här programmet blinkar CALORIES och REST TIME visas också på skärmen.
- Du blir nu ombedd att ställa in önskad kaloriförbränning för varje intervall. När du har slutfört inställningen trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden för varje intervall.
- Inställningsområde, träning: 10–5000 kalorier.
- Inställningsområde, vila: 00:10 ~ 30:00 (minuter:sekunder).
- Intervallcykeln kan ackumuleras till 35 cykler.

(8) MEMORY (minnesläge)

- När du trycker på PROG-knappen visas MEMORY på skärmen. Tryck på ENTER-knappen för att visa dina tidigare träningspass. Använd UPP- och NER-knapparna för att bläddra igenom träningsdatan.
- Tryck på ENTER-knappen för att visa dina träningspass. Tryck sedan på HÖGER- och VÄNSTER-knapparna för att visa dina MELLANSTIDNINGAR. Tryck på STOPP-knappen för att gå tillbaka och bläddra till ett annat träningspass.
- Endast träningssammanfattningar från programlägen lagras i minnesläget. Träningsdata från snabbstartsprogrammet lagras inte i minnesläget.
- Konsolens minne kan lagra maximalt 80 uppsättningar träningsdata eller 80 mellanpass. Konsolen lagrar endast upp till 35 träningspass. Exempel: När du rör i 1000 meters nedräkningsprogrammet lagrar du tre uppsättningar data: 1 totalt genomsnitt och 2 mellanpass på 500 meter.
- När du sparar en träningssammanfattning och konsolen inte har tillräckligt med minnesutrymme raderar den automatiskt den äldsta träningsdatan för att spara det nyaste träningspasset i minnet.
- Ju lägre siffra i minnesläge, desto nyare träningspass.
- I minnesläge växlar TIME-fönstret mellan datum (D M Y) och TIME var femte sekund.
- Du kan trycka på DISPLAY-knappen för att växla visningsfönstret.
- När SPLIT visar "00" betyder det att det är det totala träningsgenomsnittet utan splittider.
- Tabellen på nästa sida visar hur konsolen avgör hur data delas upp.

Time Countdown (tidsnedräkning)

Regel	Klyva ved	-
10 time > TIME > 5 time	30 min	-
5 time >= TIME > 200min	15 min	-
200min >= TIME > 100min	10 min	-
100min >= TIME > 60min	5 min	-
60min >= TIME > 20min	3 min	-
20min >= TIME > 5min	1 min	-
5min >= TIME > 1min	30 sek	-
1min >= TIME	20 sek	-

Calories Countdown (kaloriräkning)

Regel	Klyva ved
5000 >= kalorier > 4000	250 cal
4000 >= kalorier > 3000	200 cal
3000 >= kalorier > 2000	150 cal
2000 >= kalorier > 1000	100 cal
1000 >= kalorier > 500	50 cal
500 >= kalorier > 100	20 cal
100 >= kalorier	10 cal

Intervallprogram

Regel	Klyva ved	-
1 Cykel = 1 Split	Upp til 35	-

Distance Countdown (distansnedräkning)

Regel	Klyva ved
500 >= Distans > 250	20km
250 >= Distans > 100	10km
100 >= Distans > 50	5km
50 >= Distans > 20	2km
20 >= Distans	1km

OBS:

Om du ställer in träningsvärdet på ett tal som inte är en multipel av splittiddatan, kommer den sista splittidningen inte att visas när du tittar på splittiderna. Den kommer fortfarande att läggas till den totala träningsplittidningen "00".

Exempel: Om du ställer in 1200 meter och slutför träningspasset, kommer SPLIT "00" att visa medelvärdet för 1200 meter, men när du tittar på splittiderna kommer du bara att se två 500 meters splittidningar och inte ha en tredje 200 meters splittid. Det kommer att vara detsamma om du avbryter mitt i träningspasset.

10. BLUETOOTH- FÖRBINDELSE

- Se till att konsolen är påslagen för att ansluta den till din smartphone eller surfplatta.
- Appar som stöder Bluetooth-anslutning är Kinomap och D-Fit.

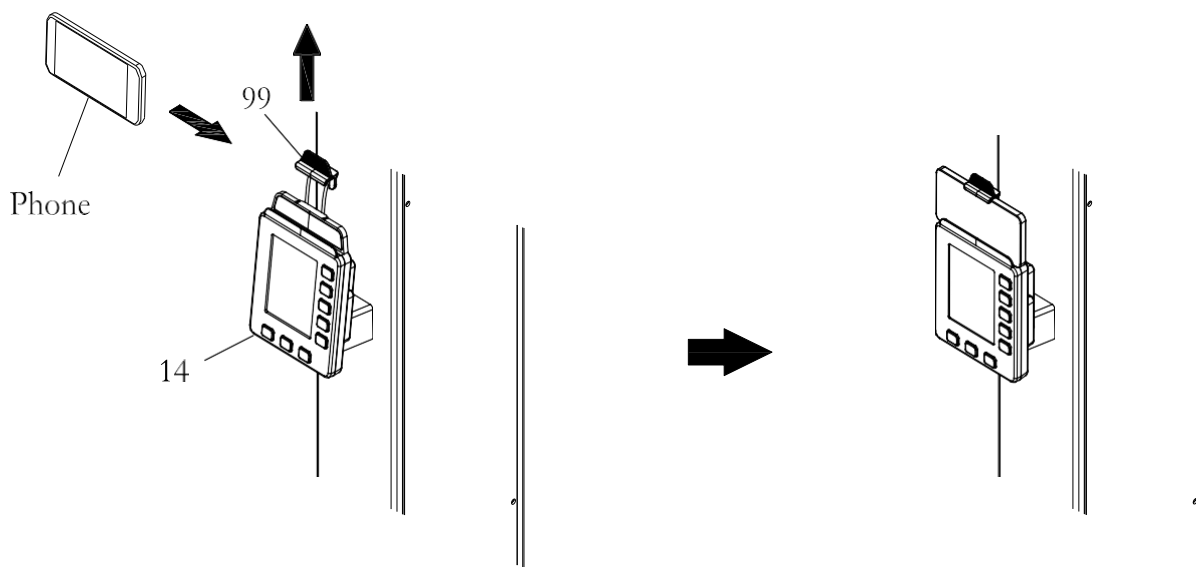


- Bluetooth-anslutning till apparna sker via FTMS-protokollet.
- Meddelandet "BT" visas längst ner till vänster på konsolskärmen när enheten är ansluten till en app. Alla andra konsolknappar är inaktiva så länge konsolen är ansluten till appen.
- Gå till Inställningar på din enhet för att tillåta appar att ansluta via Bluetooth.

ANVÄNDNING

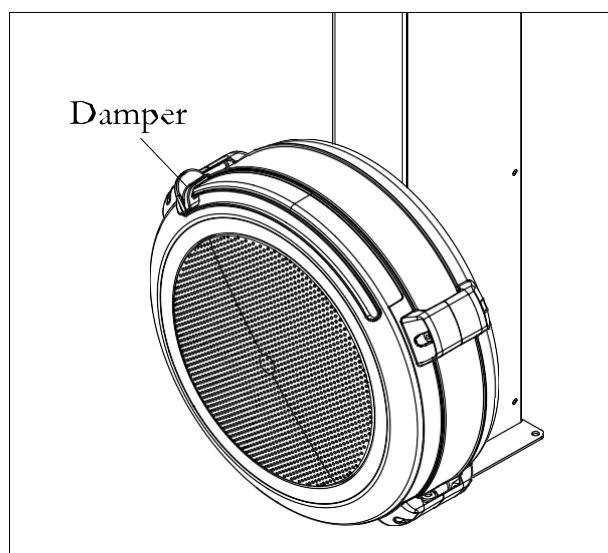
ANVÄNDNING AV TELEFONHÅLLAREN

Telefonhållaren (99) kan justeras upp och ner. Lyft telefonhållaren (99) och skjut sedan in mobiltelefonen i öppningen mellan telefonhållaren (99) och skärmen (14).



MOTSTÅNDSJUSTERING

Flytta indikatorn så att den pekar mot siffrorna på vänster flätkåpa (126) för att justera motståndet. Det finns 16 olika motståndsnivåer. Nivå 1 ger det lägsta motståndet, medan nivå 16 ger det högsta motståndet.



UNDERHÅLL

Enhetens säkerhet och integritet kan endast upprätthållas genom regelbundna inspektioner av skador och slitage. Var särskilt uppmärksam på följande punkter:

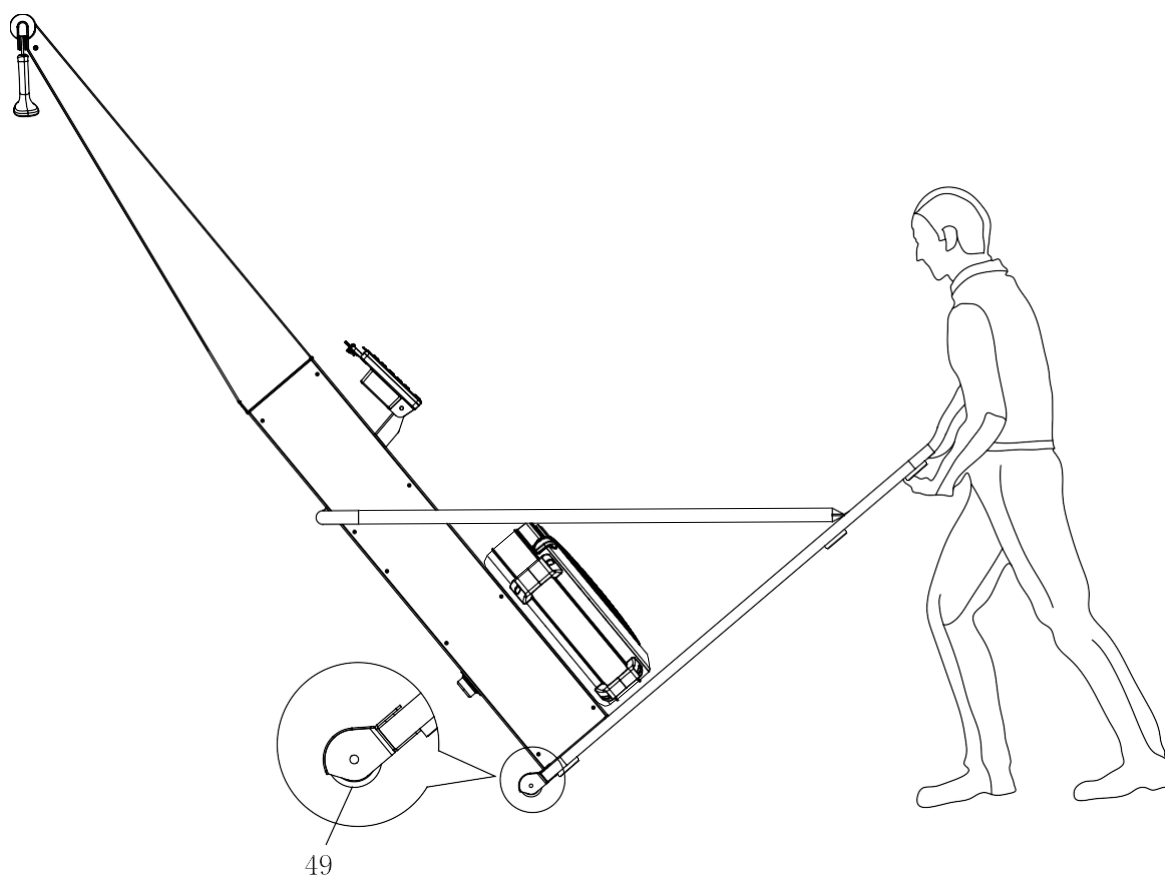
1. Rengör ytan på linhjulet (27) med en absorberande trasa.
2. Kontrollera att alla muttrar och bultar är ordentligt åtdragna. Byt ut saknade delar och dra åt lösa muttrar och bultar.
3. Kontrollera drivlinans (52) skick. Byt ut den om den är skadad eller trasig.
4. Kontrollera att varningsetiketten är på plats och läslig.
5. Det är användarens/ägarens ansvar att säkerställa regelbundet underhåll.
6. Slitna eller skadade komponenter måste bytas ut omedelbart. Använd inte enheten om den inte är i gott skick.
7. Rengör apparaten genom att torka av den med en absorberande trasa efter användning.

UNDERHÅLLSPLAN

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
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 behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Kontrollera för slitage, ersätta delar som är slitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej

FÖRVARING

1. Förvara enheten på en ren och torr plats.
2. För att förhindra skador på konsolen (19), ta ur batterierna innan du förvarar enheten i ett eller flera år.
3. Flytta enheten med hjälp av transporthjulen (49) på träbasen (18). Lyft ena änden av träbasen (18) för att flytta enheten (se bilden nedan). Håll inte i U-fästet (6) när du flyttar enheten, eftersom det kan orsaka skador.



VAD ÄR MÅLZONER?

Pulszoner baseras på en procentandel av din maxpuls (slag per minut). Att träna för nära din maxpuls kan belasta ditt hjärta och din kropp för mycket, vilket gör det svårt att bibehålla din ansträngning. Målet med pulszoner är att hjälpa dig att träna mer effektivt, samtidigt som du utmanar dig själv att förbättra din kondition.

HITTA DIN MÅLTIMZON

Att förstå din pulszon är viktigt för att träna effektivt. Använd tabellen nedan som en guide för att välja din föredragna pulszon.



RECOMMENDED TRAINING ZONE

		AGE										
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70	
Heart Rate (beats per minute)		200	195	190	185	180	175	170	165	155	150	100%
		180	176	171	167	162	158	153	149	140	135	90%
		160	156	152	148	144	140	136	132	124	126	80%
		140	137	133	130	126	123	119	116	109	105	70%
		120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	60%
		100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	50%

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem 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.

IMPORTANT INFORMATION

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.

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

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.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Your POWER SKI utilizes a dual system combining with air fan and magnet to create resistance for your workout. We recommend that you use this console monitor to vary your workout from session to session and note your progress toward your fitness goals. When used regularly in this way, the console monitor can become an important source of motivation and interest which will help keeping you on track.



1. INITIAL SETUP

a. POWER ON

- i. Move the handlebar to start exercising in Quick Start Program or press any button to go into IDEL mode.
- ii. The first time turning on the console you will be asked to set the DATE and TIME. Use the arrow buttons to set the DATE. Keep pressing left button and you can also set the TIME. Only press ENTER button when you finish setting both DATE and TIME.

b. POWER OFF

- i. In IDEL mode, automatically shuts off after 20 seconds of inactivity.
- ii. When running an Interval Program, automatically shuts off after 2 minutes of inactivity.
- iii. In all other programs, automatically shuts off after 30 seconds of inactivity.

c. BATTERY INSTALLATION

- i. Console operates on 2 Size D batteries. The battery compartment is on the back of the console. Battery is included.
- ii. When there's no batteries installed, console can still work in Quick Start Program.

2. FUNCTION BUTTONS

a. PROGRAM BUTTON

- i. In IDEL mode, press and release PROG button to cycle through each program option. Stop on the program of your choosing. You can preset target values for DISTANCE, TIME, and CALORIES, or select an Interval Program of DISTACNE, TIME, and CALORIES. At the end is Memory Mode.
- ii. NOTE: Default exercising mode is Quick Start Program.

b. DISPLAY BUTTON

- i. When in any workout mode, press DISPLAY button when you hear a BEEP sound it will switch to second set of display. Press again until you hear 2 BEEP sound, and it will scan between the 2 sets of display. It will cycle through as mentioned above.
- ii. When viewing workout summary or in memory mode, press DISPLAY button to cycle around the 2 different sets of display.

c. STOP BUTTON

- i. When selecting the programs, press the STOP button to act as back button. During setting value, this also acts as a back button to go back after you press ENTER button.
- ii. During any workout modes, pressing STOP button one time and it will stop the workout. Calories and Watt will return to 0. Pressing STOP button for 2nd time to view your workout summary. Pressing STOP button for 3rd time and it will return back to IDLE mode.
- iii. During program mode but not including Quick Start mode, you must press STOP button in order to save your workout int memory.
- iv. Hold STOP button and everything well reset and return you to IDLE mode.

d. ▲ UP BUTTON

- i. Press UP button to increase the preset values. Hold this button for making presetting values increase automatically, and release the button to stop the increase.
- ii. In Memory mode, use to change between different workouts saved.

e. ▼ DOWN BUTTON

- i. Press Down button to decrease the preset values. Hold this button for making presetting values decrease automatically, and release the button to stop the decrease.
- ii. In Memory mode, use to change between different workouts saved.

f. ENTER BUTTON

- i. When selecting the programs and presetting target values, press ENTER button to confirm or go into next value setting.

g. ► RIGHT BUTTON

- i. Press Right button to move around digits for faster setting of desired value.
- ii. In Memory and Summary modes, use it to view different splits.

h. ◀ LEFT BUTTON

- i. Press Left button to move around digits for faster setting of desired value.
- ii. In Memory and Summary modes, use it to view different splits.

3. CONSOLE DISPLAY

a. TIME & D M Y (TIME & DATE)

- i. Display range: 0:00:00 ~ 17:59:59 (Hours:Minutes:Seconds).
- ii. The workout time is accumulated when under any workout mode, except for Time Countdown Program.
- iii. TIME value in Quick Start mode is maxed out at 02:34:59 and in all other modes is maxed out at 17:59:59. It's accumulated in cycle mode that numbers go back to 0:00:00 if reach the max time.
- iv. When display D M Y, the above value is the DAY, MONTH, YEAR. This would only display in IDLE mode and during MEMORY mode.
- v. To reset TIME and DATE, enter IDLE mode and hold PROG and DISPLAY buttons at the same time.

b. S/M (STROKE RATE)

- i. Display the current stroke per minute during exercise.
- ii. Display range: 1 ~ 99.

iii.

c. TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME

- i. Display range: 00:00 ~ 99:59 (Minutes:Seconds).
- ii. TIME/500M is the estimated time to reach 500 meters based on your current stroke rate.
- iii. AVE TIME/500M is the average time needed to reach 500 meters accumulated throughout your entire workout.
- iv. REST TIME is the rest time set in Interval Program.

d. STROKES

- i. Display the total number of strokes during exercise.
- ii. Display range: 0 ~ 9999.

e. CYCLE & LEVEL

- i. Display range for CYCLE: 0 ~ 35 cycles.
- ii. Display only in Interval Program. It's accumulated up to indicate which cycle of interval you are on.
- iii. Display range for LEVEL: 1 ~ 16 levels.
- iv. Display the current resistance level for the exercise. Level #1 to #10 is through air resistance system, and level #10 to #16 is through magnetic resistance system.

f. WATTS & AVE WATTS

- i. Display range: 0 ~ 999.
- ii. Display current watt value during the exercise.
- iii. AVE WATTS displays the total average watts throughout your entire workout.

g. PULSE

- i. Display range for PULSE: 40 ~ 220 beats per minute during exercise.
- ii. Must wear heart rate detection device such as chest belt that has connectivity with 5.3K Hz frequency.
- iii. Drag value is a reference number of the rowing cadence and resistance you feel.

h. TOTAL METER & TOTAL METER/30MIN

- i. Display range: 0 ~ 99999 meters.
- ii. It's accumulated in cycle mode that numbers go back to 0 if the distance exceeds the max value 99999 meters.
- iii. TOTAL METER is accumulated when under any workout mode except for Distance Countdown Program.
- iv. TOTAL METER/30MIN is the estimated distance for 30 minutes with your current stroke rate.

i. CALORIES & CALORIES/HR

- i. Display range: 0 ~ 9999.
- ii. It's accumulated in cycle mode that numbers go back to 0 if the calories exceeds the max value 9999 calories.
- iii. The CALORIES/HR is the estimated calories burned in one hour with your current stroke rate.

j. SPLIT TIME/500M & SPLIT CALORIES

- i. Display range for SPLIT TIME/500M: 00:00 ~ 99:59 (Hours:Minutes).
- ii. Display the average TIME/500M on your current split.

k. SPLIT (XX)

- i. Display range: 0 ~ 35.
- ii. SPLIT shows up in workout Summary and Memory modes.
- iii. When SPLIT displays 0, it means no split is done and is the total workout data.

l. MEMORY

- i. Display range: 0 ~ 35.
- ii. Display the training data of your previous workouts. It'll only be displayed in Memory mode.
- iii. The newest training data will be saved in Memory 01. The second newest data will be saved in Memory 02..., and the oldest training data will be saved in Memory 35. The older data will be erased when the training sections exceed 35.

4. PROGRAMS

The Console Monitor has eight programs Quick Start, Distance Countdown, Time Countdown, Calories Countdown, Time Interval, Distance Interval, Calories Interval, and Memory mode.

Press PROG button to change workout programs according to the following sequences: Quick Start → Distance Countdown → Time Countdown → Calories Countdown → Time Interval → Distance Interval → Calories Interval → Memory

For Quick Start and all programs, press DISPLAY button to choose the data displayed in the same display window, or let displays be switched in every 5 seconds.

Press STOP button once to stop counting and Calories and Watt values will display 0. Press STOP button again and console will show your workout summary. Press STOP button for the 3rd time when in workout summary mode to save workout into Memory mode and enter back into IDLE mode.

NOTE: Training data under Quick Start will not be saved into Memory mode.

a. QUICK START PROGRAM

- i. To enter Quick Start Program, you can pull the Handlebar (3) to start the training. All function values for the console will count up. You can start it in either POWER OFF or IDLE mode by just starting the rowing.
- ii. Quick Start Program will have a summary of the workout when pressing STOP button, but the training data will not be saved into Memory mode.

b. DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM

- i. During the workout, the distance will count down from the preset distance value.
- ii. Workout setting range: 100 ~ 50000 meters.
- iii. The Distance Countdown Program will start once the user pulls the Handlebar (3). When the program is finished, the monitor will show your workout summary. Press STOP button to save the training data into Memory mode and go back to IDLE mode.

c. TIME COUNTDOWN PROGRAM

- i. During the workout, the time will count down from the preset value.
- ii. Workout setting range: 00:00:20 ~ 09:59:59 (Hours:Minutes:Seconds).
- iii. The Time Countdown Program will start once the user pulls the Handlebar (3). When the program is finished, the monitor will show your workout summary. Press STOP button to save into Memory mode and go back to IDLE mode.

d. CALORIES COUNTDOWN PROGRAM

- i. During the workout, the calories will count down from the preset value.
- ii. Workout value setting range: 10 ~ 5000 cal.
- iii. The Calories Countdown Program will start once the user pulls the Handlebar (3). When the program is finished, the monitor will show your workout summary. Press STOP button to save into Memory mode and go back to IDLE mode.

e. TIME INTERVAL PROGRAM

- i. When Time Interval Program is selected, you will see TIME flashing and also REST TIME will be displayed.
- ii. You will set the desired workout TIME of each interval. Once finish setting, press ENTER button to set the REST TIME of each interval.
- iii. Workout time value setting range: 00:00:20 ~ 09:59:59 (Hours:Minutes:Seconds).
- iv. Rest time value setting range: 00:10 ~ 30:00 (Minutes:Seconds).
- v. Interval cycle accumulates up to 35 cycles.

f. DISTANCE INTERVAL PROGRAM

- i. When Distance Interval Program is selected, you will see TOTAL METER flashing and also REST TIME will be displayed.
- ii. You will set the desired workout METER of each interval. Once finish setting, press ENTER button to set the REST TIME of each interval.
- iii. Workout distance value setting range: 100 ~ 50000 meters.
- iv. Rest time value setting range: 00:10 ~ 30:00 (Minutes:Seconds).
- v. Interval cycle accumulates up to 35 cycles.

g. CALORIES INTERVAL PROGRAM

- i. When Calories Interval Program is selected, you will see CALORIES flashing and also REST TIME will be displayed.
- ii. You will set the desired workout CALORIES of each interval. Once finish setting, press ENTER button to set the REST TIME of each interval.
- iii. Workout calories value setting range: 10 ~ 5000 cal.
- iv. Rest time value setting range: 00:10 ~ 30:00 (Minutes:Seconds).
- v. Interval cycle accumulates up to 35 cycles.

h. MEMORY MODE

- i. After pressing PROG button, you'll see MEMORY displayed. Then press ENTER button to view your past workouts. Use UP and DOWN buttons to scroll through your workout records.
- ii. Press ENTER button to view the workout data. Once in the data, you can press RIGHT and LEFT buttons to view your SPLIT data. Press STOP button to go back and scroll to a different workout.
- iii. Only the workout summary under program modes will be saved to Memory Mode. Training data under Quick Start Program will not be saved to Memory Mode.
- iv. The console memory can save at most 80 sets of training data or 80 splits of training data. Console will only save up to 35 workouts. Example: When you row under countdown program for 1000 meters, you will save 3 sets of data. 1 total average and 2 500M split data.
- v. When you try to save a workout summary and the console does not have enough memory space, it will automatically erase the oldest workout data in order to save your newest workout into memory.
 - vi. The lower the number under Memory mode, the newer the workout it is.
- vii. In Memory mode, the TIME window will scan between the date (D M Y) and TIME every 5 seconds.
- viii. You can press DISPLAY button to switch window display around.
 - ix. When SPLIT displays "00", it means it's the total workout average with no splits.
- x. The tables on the next page show how the console decides to split the data.

Time Countdown Mode

Rule	Splits by	-
10 hour > TIME > 5 hour	30min	-
5 hour >= TIME > 200min	15min	-
200min >= TIME > 100min	10min	-
100min >= TIME > 60min	5min	-
60min >= TIME > 20min	3min	-
20min >= TIME > 5min	1min	-
5min >= TIME > 1min	30sec	-
1min >= TIME	20sec	-

Calories Countdown Mode

Rule	Splits by
5000 >= Calories > 4000	250cal
4000 >= Calories > 3000	200cal
3000 >= Calories > 2000	150cal
2000 >= Calories > 1000	100cal
1000 >= Calories > 500	50cal
500 >= Calories > 100	20cal
100 >= Calories	10cal

Interval Program Modes

Rule	Splits	-
1 Cycle = 1 Split	Up to 35	-

Distance Countdown Mode

Rule	Splits
500 >= Distance > 250	20km
250 >= Distance > 100	10km
100 >= Distance > 50	5km
50 >= Distance > 20	2km
20 >= Distance	1km

NOTE: if you set the workout value not a multiple of the split data, the last split will not be displayed when you view your splits. But it will be added to the total workout SPLIT "00".

Example: If you set 1200 meters and finish the workout, SPLIT "00" will show the total average of 1200 meters, but when you view the splits you will only see 2 500M splits and will not have a 3rd split of 200M. It will be the same if you stop midway of the workout.

1. BLUETOOTH CONNECTION

- Please make sure the console is turned on in order to proceed Bluetooth connection with your smartphone or tablet devices.
- Available apps for Bluetooth connection are Kinomap and D-Fit.

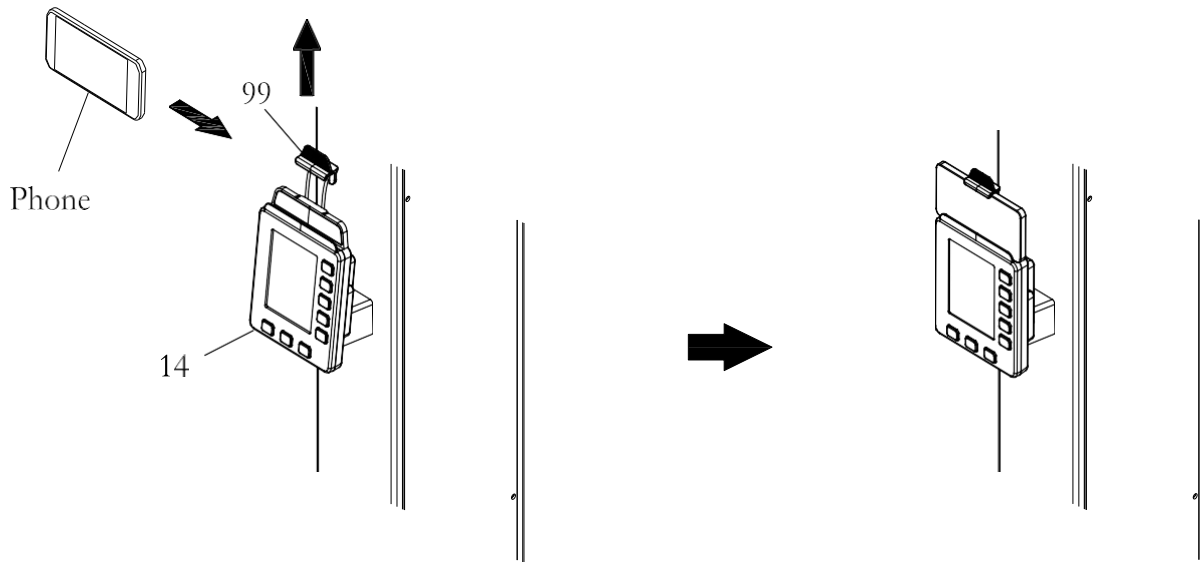


- The Bluetooth connection to apps is through FTMS protocol.
- The "bt" will be displayed at the bottom left of console screen when it's connected to an app. All other buttons on console will be no use until disconnecting from the app.
- Please go to Settings on your devices to allow the apps to access the Bluetooth connection.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

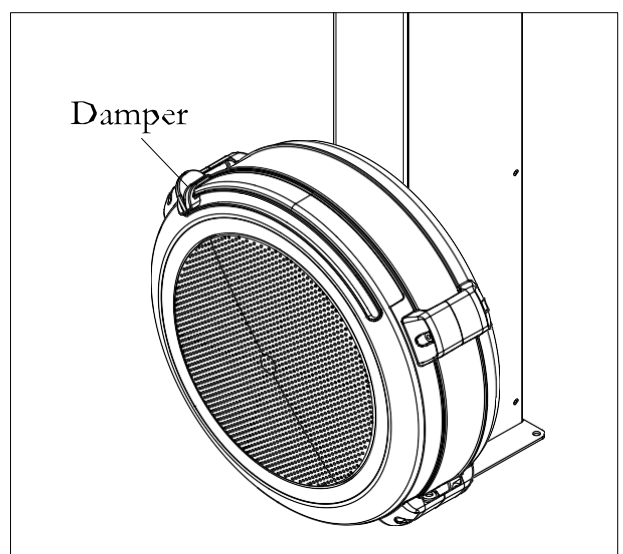
USING CELL PHONE BRACKET

Cell Phone Bracket (99) can be move up and down. Move up Cell Phone Bracket (99), then slide the Cell Phone into the gap between the Cell Phone Bracket (99) and the Console Monitor (14).



LOAD ADJUSTMENT

Move the Indicator to point to the numbers on the Left Fan Shroud (126) to adjust the load. There are settings from 1 to 16. Setting#1 will provide the lowest resistance. Setting #16 will provide the highest resistance.



MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the SKI TRAINER can only be maintained when the SKI TRAINER is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

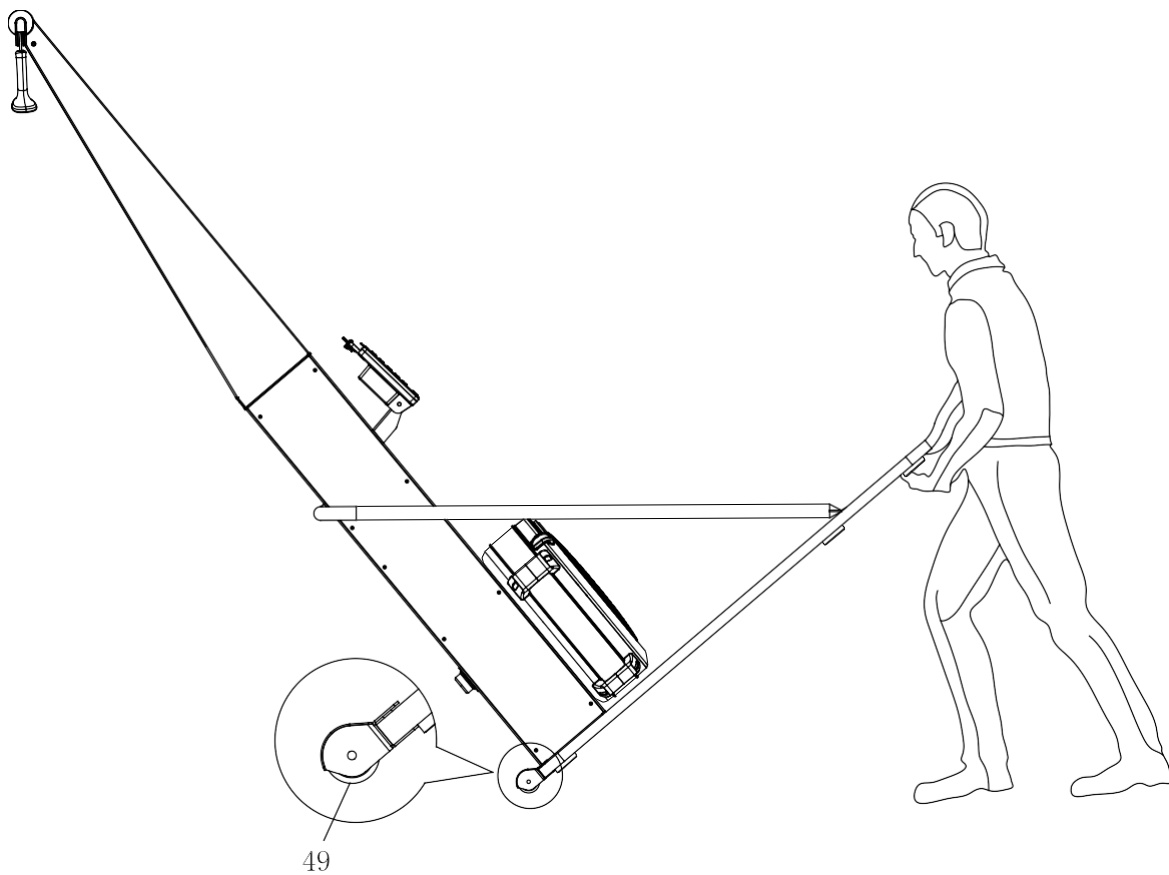
9. Pull on the Handle (44) and verify that the System provides tension and the seat travel is smooth and stable.
10. Clean the revealed surface of Cord Pulley (27) with an absorbent cloth.
11. Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
12. Check the condition of the Drive Cord (52). Replace the Drive Cord (52) if it is damaged or broken.
13. Verify that the Warning Label is in place and easy to read.
14. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
15. Worn or damaged components must be replaced immediately or the SKI TRAINER removed from service until repair is made.
16. Keep your SKI TRAINER clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

MAINTENANCE PLAN

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
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. Thighten if necessary.	Monthly	No	No
Movable parts	Inspect for wear, replace parts that are worn or damaged.	Monthly	No	WD-40
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No

STORAGE

1. To store the SKI TRAINER, simply keep it in a clean dry place.
2. To avoid damage to the electronics, remove the batteries from the Console Monitor (14) before storing the SKI TRAINER for one year or more.
3. Move the SKI TRAINER with the Transport Wheels (49) on the Wooden Base (18). Lift one end of Wooden Base (18) to move the SKI TRAINER. Refer to the illustration below. Do not use the U-bar Bracket (6) to move the SKI TRAINER. It may cause danger.



Heart rate zones are a percentage of your maximum heart rate (heart beats per minute). Exercise too close to your maximum HR (Mhr) and your heart and body will struggle to keep up with the demands. The goal of heart rate zones is to make you the most efficient, but to allow you to challenge yourself to improve cardiovascular fitness.

It is crucial to understand your target heart rate zone to workout efficiently. Please use the below chart as the guideline to help you select the preferred Heart Rate Zone.



	AGE										
	20	25	30	35	40	45	50	55	65	70	
Heart Rate (beats per minute)	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150	100%
	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135	90%
	160	156	152	148	144	140	136	132	124	126	80%
	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105	70%
	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	60%
	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	50%

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.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.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
abilica.se
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.com
mylnasport.com