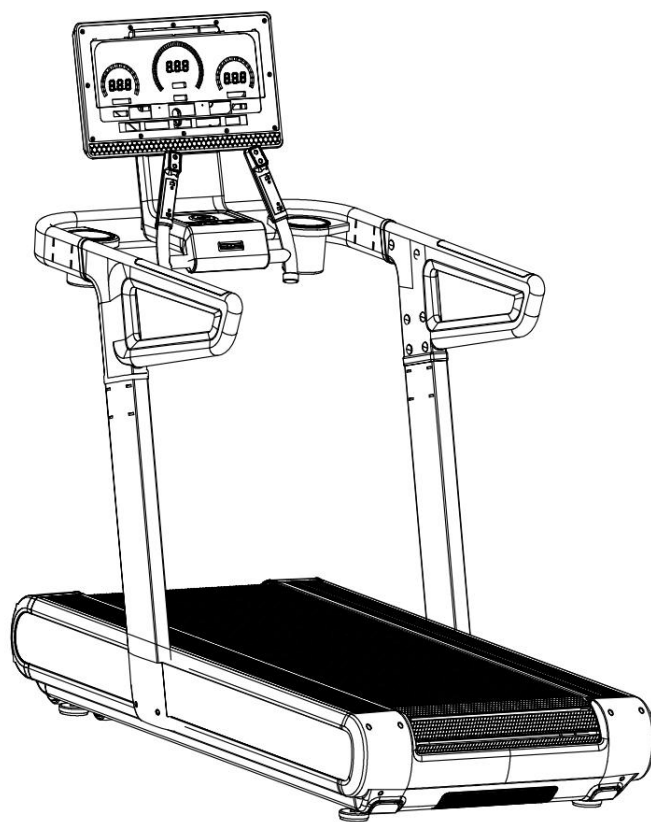




# Abilica trion XST 2.0

Art.nr. 419815

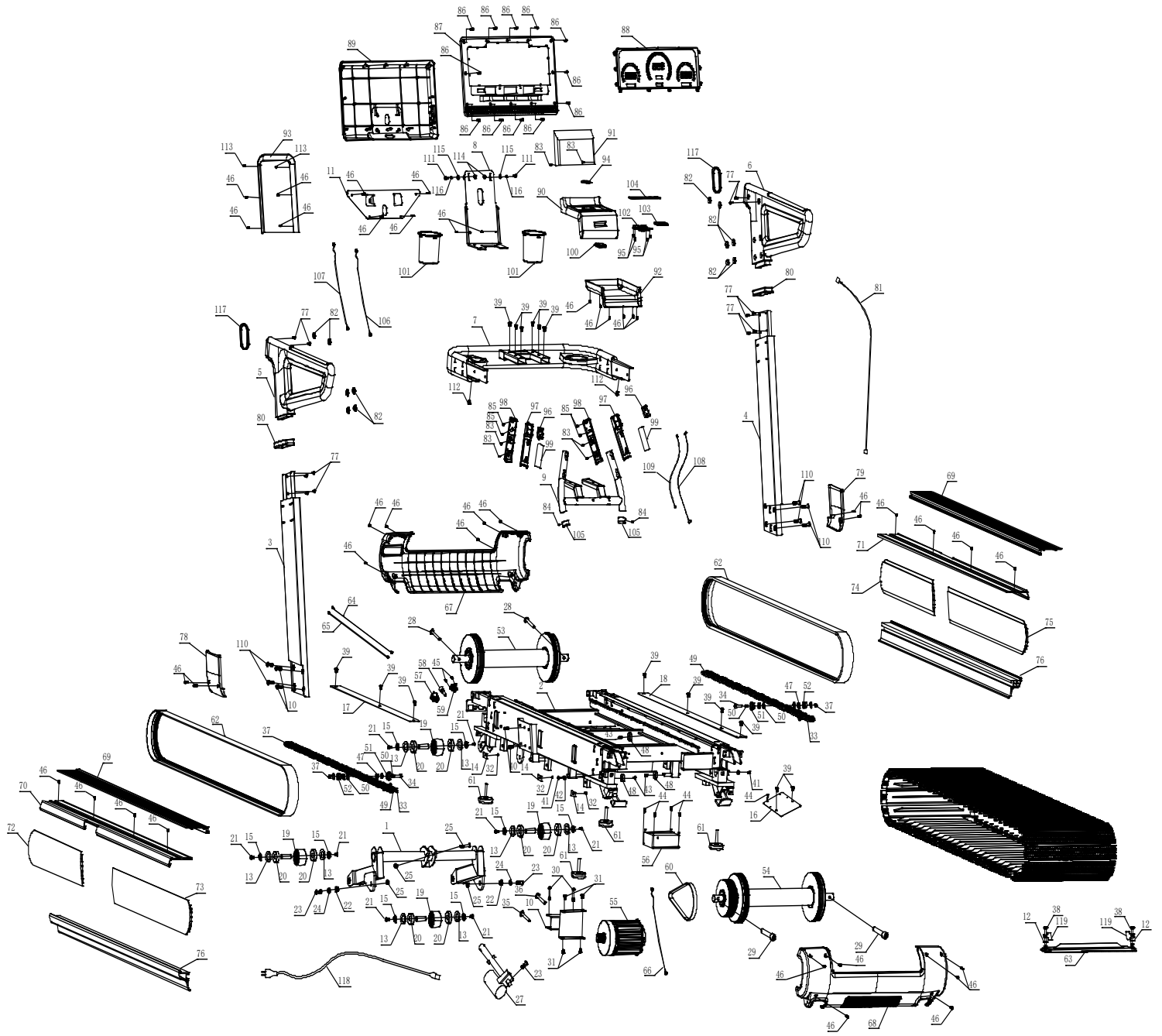
Norsk/ Svensk/ English



# INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
6		Produktinformasjon/ Product information
9-13		Montering / Assembly
14	NO	Viktig informasjon
16-28		Drift av display
30		Vedlikehold
31		Retningslinjer
32		Kontaktinformasjon
33	SE	Viktig informasjon
35-48		Drift av display
49		Underhåll
50		Rättningslinjer
51		Kontaktinformation
52	GB	Important information
54-66		Console operation
67		Maintenance
68		Warranty regulations
69		Contact information

# DELETEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING

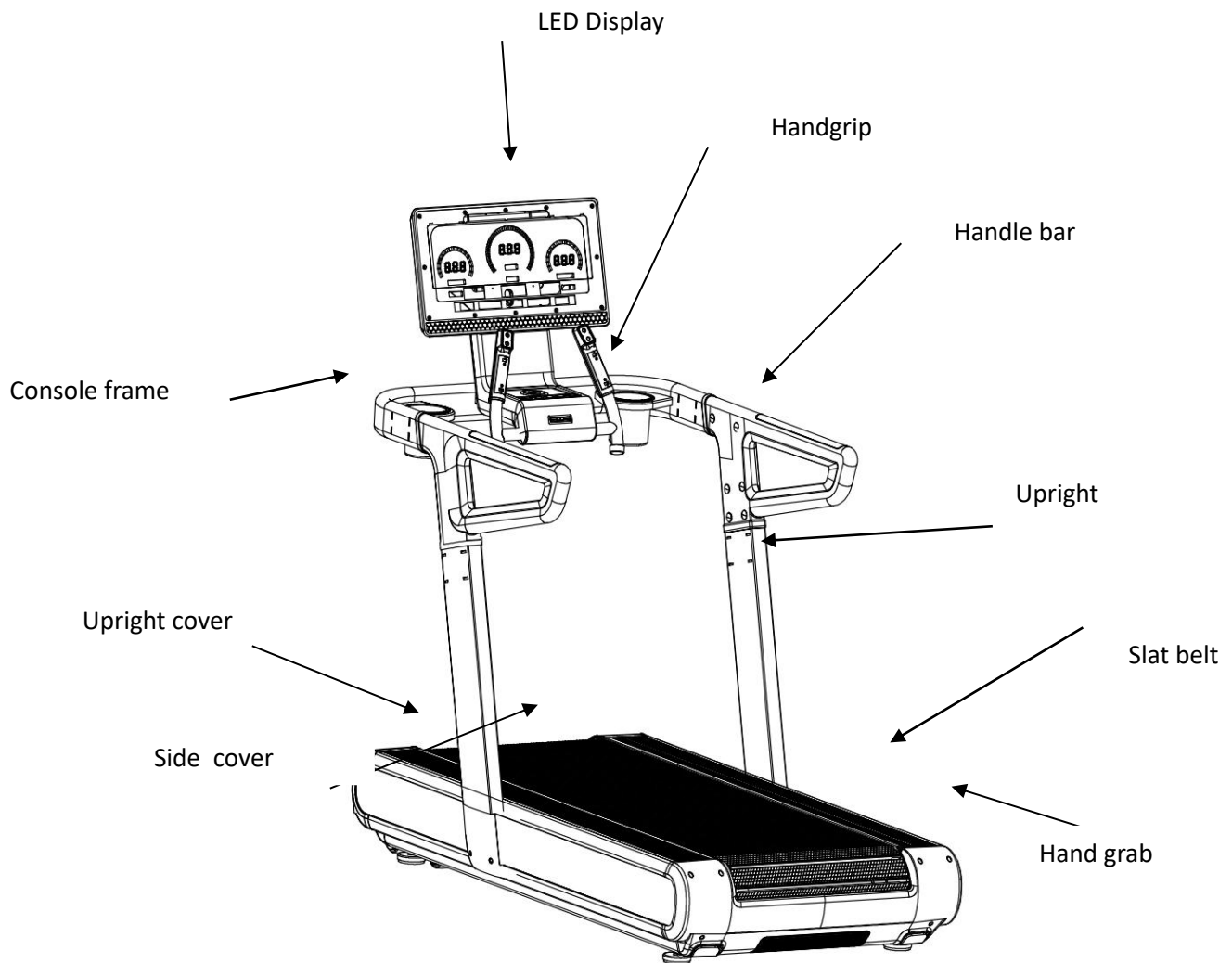


## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Incline frame	1	60	Motor belt 270PJ10	1
2	Main frame	1	61	Universal foot pad	4
3	Left upright frame	1	62	Lateral belt	2
4	Right upright frame	1	63	Slat	60
5	Left handlebar	1	64	Power connection cable	1
6	Right handlebar	1	65	Power connection cable	1
7	Console frame	1	66	Communication wire L-500mm/5PIN	1
8	Console fixed plate frame	1	67	Front guard cover	1
9	Handle grip frame	1	68	Rear guard cover	1
10	Motor fixed seat frame	1	69	Non-slip plate	2
11	Console neck plate	1	70	Left upper side rail	1
12	Washer	120	71	Right upper side rail	1
13	Bearing gasket	8	72	Left front side rail	1
14	Connecting threaded plate	6	73	Left rear side rail	1
15	Outer end cap	8	74	Right front side rail	1
16	Dustproof plate	1	75	Right rear side rail	1
17	Left main frame baffle	1	76	Lower side rail	2
18	Right main frame baffle	1	77	Allen full thread bolt	12
19	Wheel	12	78	Left upright cover	1
20	Deep groove ball bearing R12Z	14	79	Right upright cover	1
21	Allen full thread bolt M6×15	8	80	Upright sleeve	2
22	Powder metallurgy sleeve $\Phi 22 \times \Phi 16 \times \varphi 10 \times 2$	2	81	Communication wire	1
23	Allen half thread bolt M10×35×20	3	82	Hole plug	12
24	Flat washer $\Phi 10$	2	83	Philips self-tapping screw ST3×10	6
25	Hex lock nut M10	3	84	Allen headless full thread bolt M4×3	2
26	Allen half thread bolt M10×65×20	1	85	Philips self tapping screw ST2.5×8	4
27	Incline motor	1	86	Philips self tapping screw ST4×15	12
28	Allen full thread bolt M12×110	2	87	LED panel overlay	1
29	Allen full thread bolt M12×60	2	88	Display frame	1
30	Allen half thread bolt M10×70×20	2	89	Panel back cover	1
31	Allen full thread bolt M8×20	4	90	Upper console cover	1

32	Allen full thread bolt M6×30	6	91	Upper console cover 2	1
33	Allen full thread bolt M8×30	90	92	Lower console cover	1
34	Allen full thread bolt M8×45	18	93	Console neck cover	1
35	Allen full thread bolt M8×55	1	94	Wireless charging pad	1
36	Allen full thread bolt M8×80	1	95	Philips self tapping screw ST4×12	4
37	Hex lock nut M8	108	96	Handgrip keypress	2
38	Hex lock nut M5	240	97	Front pulse cover	2
39	Allen full thread bolt M8×15	8	98	Rear pulse cover	2
40	Allen full thread bolt M8×15	4	99	Pulse sensor	2
41	Allen full thread bolt M8×30	2	100	Wireless charging fixed part	1
42	Hex nut M8	2	101	Water bottle	2
43	Allen full thread bolt M6×15	4	102	Safety key plate	1
44	Allen full thread bolt M4×16	5	103	Safety key	1
45	Philips self tapping screw ST3×10	2	104	Silicone pad	1
46	Philips self tapping screw ST4×16	36	105	32 outer end cap	2
47	Bearing 608-2L	126	106	Communication wire L-900mm	1
48	Deep groove ball bearing 6200-ZZ	4	107	Handgrip wire L-600mm	1
49	Sleeve Φ12×Φ8.1×7	126	108	Safety key wire L-500mm	1
50	Elastic circlip for hole Φ23	54	109	Keypress wire L-500mm	1
51	Guiding wheel Φ34×Φ26×Φ22×13	18	110	Allen half thread bolt M10×30×20	8
52	Bearing sleeve Φ26×Φ22×12	18	111	Allen half thread bolt M8×30×20	4
53	Front roller	1	112	Allen full thread bolt M8×20	2
54	Rear roller	1	113	Philips full thread bolt M4×10	2
55	Servo motor	1	114	Hex lock nut M8	2
56	Controller	1	115	Flat washer Φ8	2
57	Power switch	1	116	Elastic washer Φ8	2
58	Fuse	1	117	Handlebar sleeve	2
59	Power socket	1	118	Power cord	1
			119	Console	1
			120	Rubber pad	120

# PRODUKT INFORMASJON / PRODUKT INFORMATION / PRODUCT INFORMATION



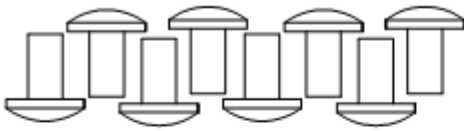
## Technical parameters

Product size (unfold):	1853 × 8930 × 1700mm
Running surface:	1600*550mm

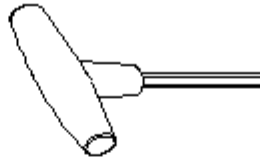
# ASSEMBLY

When opening the packaging, you will find the following spare parts:

## SMALL PARTS



Allen half thread bolt (M10\*30\*20) 8pcs



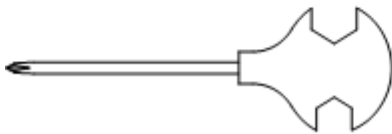
T-shaped wrench (6\*80) 1pcs



L-shaped wrench (5\*35S\*85) 1pcs



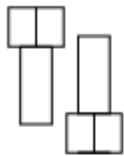
Allen full thread bolt (M8\*20) 4pcs



Cross open-end wrench (14\*17\*75) 1pcs



Screw (ST4\*16) 8pcs



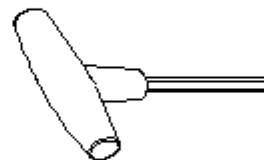
Allen full thread bolt (M8\*20) 2pcs



Allen half thread bolt (M8\*30\*20) 2pcs



Allen full thread bolt (M4\*10) 2pcs



T-shaped wrench (5\*70) 1pcs



Flat washer (Φ8) 2pcs

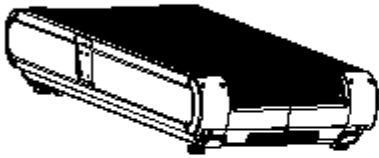


Hexagon lock nut (M8) 2pcs

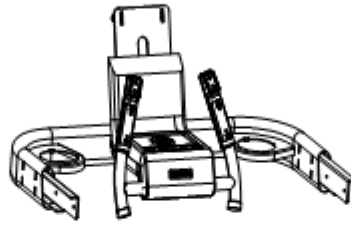


Spring washer (Φ8) 2pcs

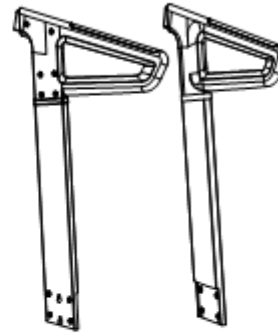
# MAIN PARTS



Base



Console frame



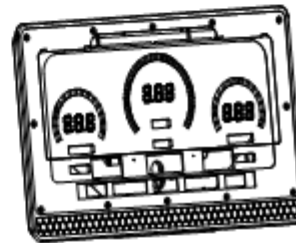
Upright



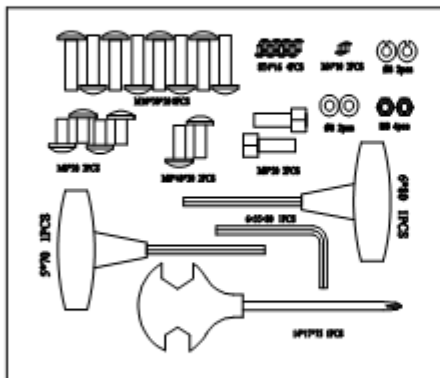
Upright cover



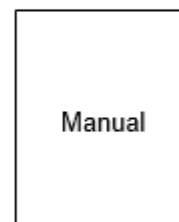
Console neck cover



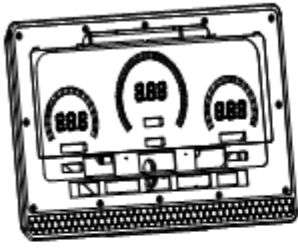
LED panel



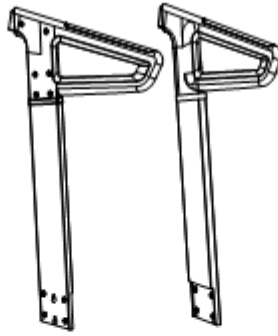
Hardware kit



User manual



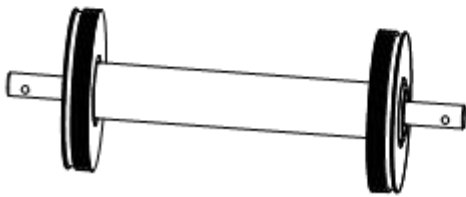
LED display



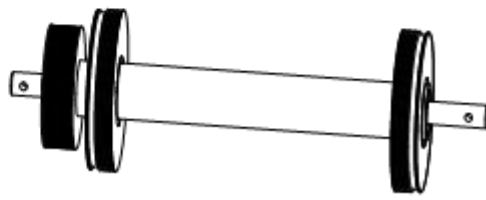
Upright



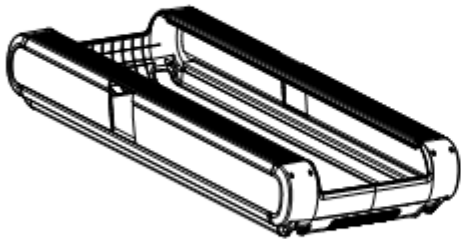
Lateral belt



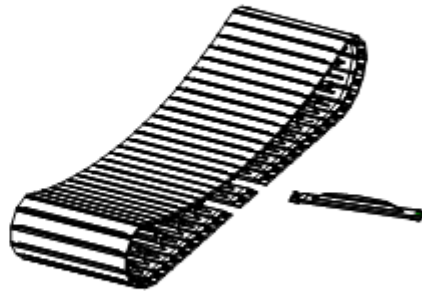
Front roller



Rear roller

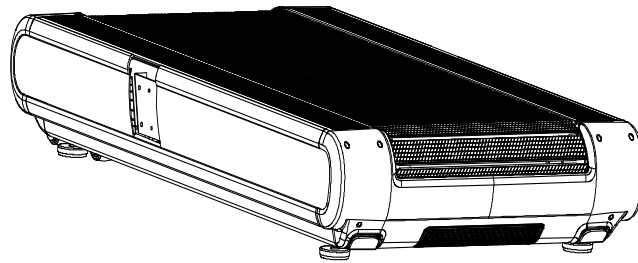


Main frame cover

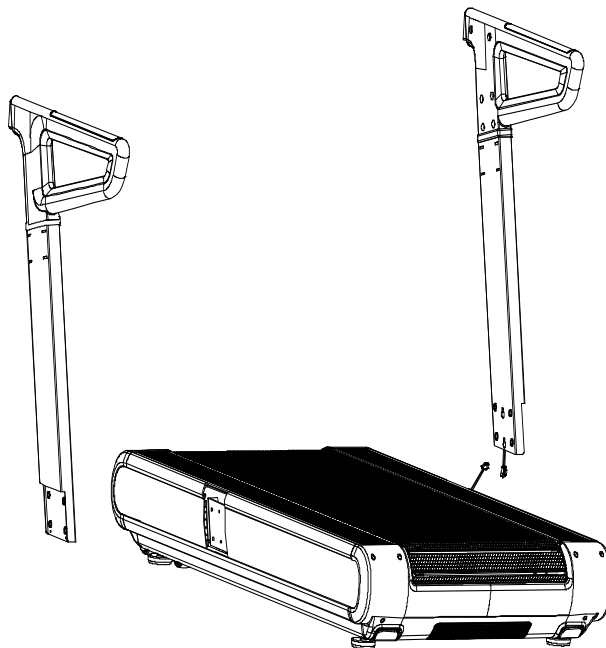


Slat belt

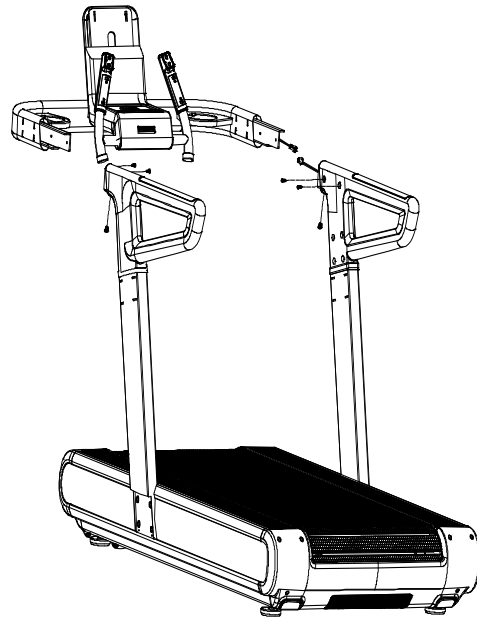
**Step 1:** Take the treadmill base out of the carton and place it on the level floor (as shown);



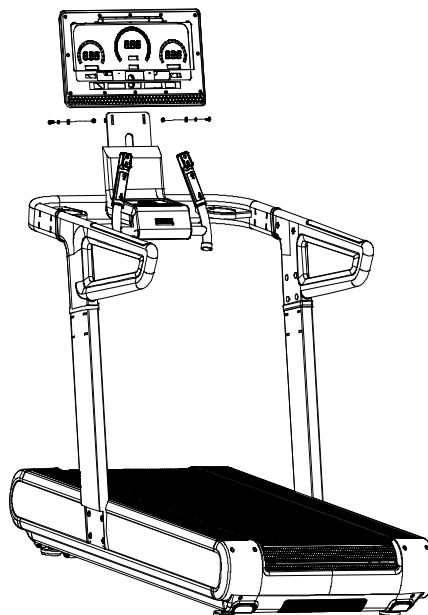
**Step 2:** First, connect the communication wire in the right upright, tuck the excess wire inside the upright compartment. Attach the right upright onto the right upright clamp ring by aligning the screw holes with 4ea M10 \* 30 \* 20 bolt, but don't tighten the bolts. Same assembly step for left upright, only without communication wire.



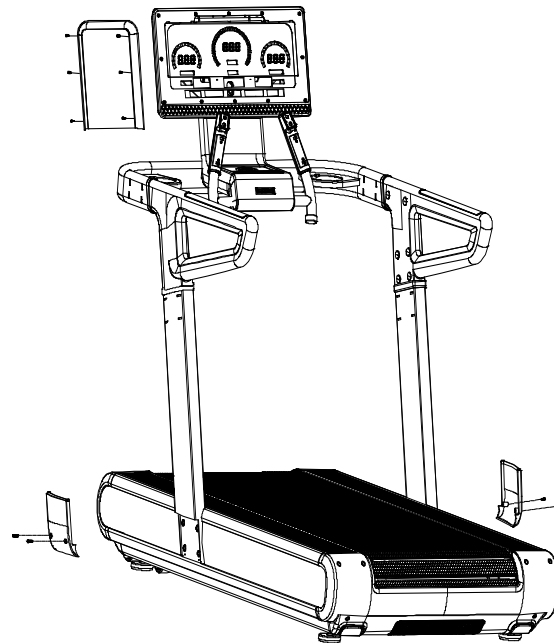
**Step 3:** As picture shown, connect the communication wire between console frame and handlebar, and tuck the excess wire into the handlebar. Insert the console frame clamp ring into the handlebar, align the hole and fix the inner side by 4ea M8 \* 20 bolts, tighten the bolts and cover the hole plug; Then fix the handlebar from the bottom by 2ea M8 \* 20 bolts. Tighten all upright bolts.



**Step 4:** take out the LED display from the packaging box, attach the LED display onto the console neck plate by aligning the holes, feed 2ea M8 \* 30 \* 20 bolts through the flat washer  $\Phi$  8 and elastic washer  $\Phi$  8, and finally tighten with M8 nuts.



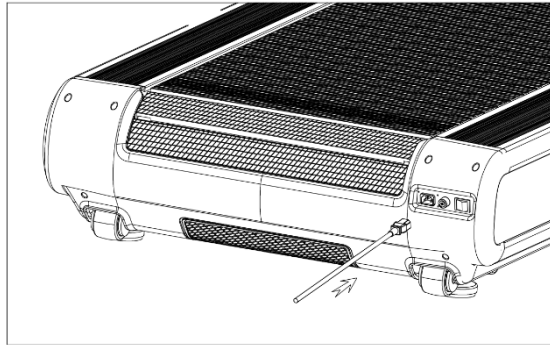
**Step 5:** As picture shown, fix front and rear cover of the console neck by aligning the holes, use 4ea ST4 \* 16 screws for the bottom, and another 2ea M4 × 10 bolts for the upper. Then attach the upright cover to each upright by 4ea ST4 \* 16 screws.



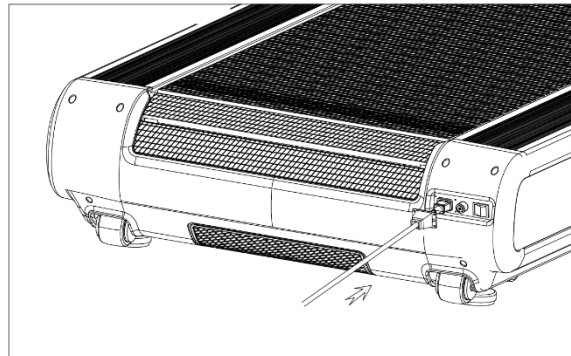
**Step 6:** The assembly is completed, as below picture.



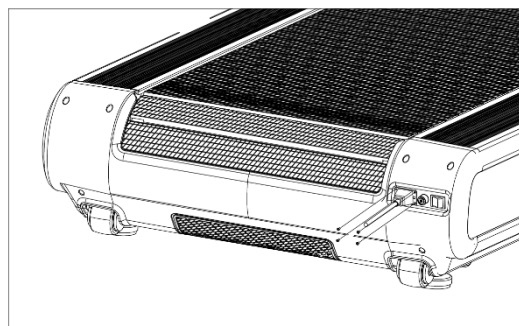
**Step 6:** The power cord is installed as below picture.



1 Plug the power cord into the socket at the front end of the treadmill's main frame.



2 Insert the power cord fixing piece into the power cord, then push the power cord fixing piece towards the plug to make it adhere to the iron part of the main frame.



3 Lock the power cord fixing piece onto the main frame with 4ea M3\*10 screws. Installation is completed.

## VIKTIG INFORMASJON (NO)

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

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

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

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

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

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

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 150 kg.

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

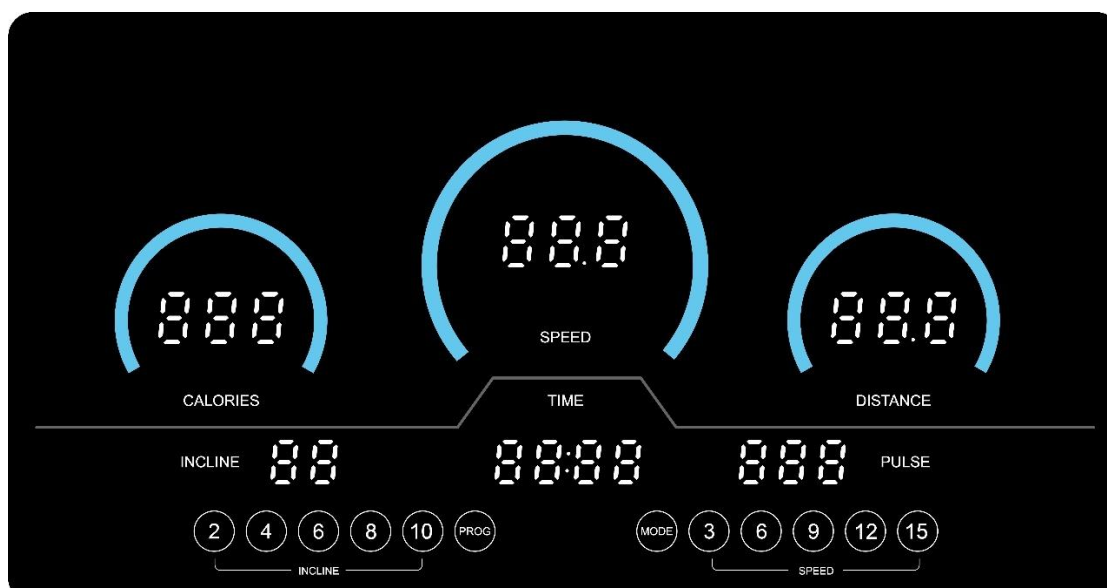
Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

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.

## BETJENING AV KONSOLL



## DISPLAYINFORMASJON

Display – 6 LED-vinduer:

**Distanse:** Viser tilbakelagt distanse

**Kalorier:** Viser forbrukte kalorier

**Tid:** Viser treningstid

**Stigning:** Viser stigningsnivå og trinn

**Puls:** Viser hjerterefrekvens

**Hastighet:** Viser hastighet. I motstandsmodus vises motstandsnivå. I manuell modus vises 0.

## **FUNKSJONSTASTER**

### **START/PAUSE:**

Når tredemøllen står stille, trykk denne knappen for å starte møllen på laveste hastighet.

Når tredemøllen er i drift, trykk for å sette treningen på pause.

### **STOPP:**

Trykk for å stoppe tredemøllen mens den er i bruk. All treningsdata slettes.

Hvis knappen trykkes i pausestatus, går møllen tilbake til standby-modus og all data slettes.

### **SPEED + / SPEED - (Hastighet):**

Trykk for å øke eller redusere hastigheten. Brukes også til å justere verdier ved innstillinger.

Når tredemøllen er startet, kan knappen brukes til å:

-Justere hastighet (0,1 per trykk)

-Justere motstand (1 nivå per trykk)

Hold knappen inne i mer enn 0,5 sekunder for automatisk økning/reduksjon.

### **INCL + / INCL - (Stigning):**

Trykk for å øke eller redusere stigningen.

Stigningen kan justeres fra 0 - 15 %, med 1 % per trykk.

Hold knappen inne i mer enn 0,5 sekunder for automatisk justering.

RUNNING (Løpemodus):

Trykk RUNNING når tredemøllen ikke er i bruk for å gå inn i løpemodus.

I løpemodus:

-SPEED + øker hastigheten med 0,1

-SPEED - reduserer hastigheten med 0,1

-INCL + øker stigningen med 1 %

-INCL - reduserer stigningen med 1 %

### **MANUAL (Manuell modus):**

Dette er en ikke-motorisert modus der servomotoren ikke er aktiv, og treningen styres manuelt av brukeren.

Trykk MANUAL når tredemøllen ikke er i bruk for å aktivere manuell modus.

Tredemøllen vil automatisk stille seg på 6 % stigning som startnivå.

Hastighetsknappene (+/ - ) har ingen funksjon i denne modusen.

Bruk INCL + / - for å justere stigningen (1 % per trykk).

**RESISTANCE (Motstandsmodus):**

Trykk RESISTANCE når tredemøllen ikke er i bruk for å aktivere motstandsmodus.

Motstanden har 36 nivåer (effektivt område nivå 5 - 36).

Jo høyere motstandsnivå, desto tyngre føles treningen.

Ved oppstart settes motstanden automatisk til nivå 5.

-SPEED + / - justerer motstandsnivå

-INCL + / - justerer stigning (0 - 15 %)

### **Hurtigtaster for stigning:**

Trykk INCLINE (2, 4, 6, 8, 10) for å gå direkte til ønsket stigningsnivå under trening.

Hurtigtaster for hastighet:

Trykk SPEED (3, 6, 9, 12, 15) for å gå direkte til ønsket hastighet under trening.

### **PROG (Program):**

Trykk for å velge treningsprogram.

I standby-modus kan følgende velges i rekkefølge:

-P1 - P36 (forhåndsinnstilte programmer)

-Egendefinerte programmer U1 - U3

-Pulskontrollerte programmer HRC1 - HRC3

-BMI (Body Mass Index)

P1 - P36 har forhåndsinnstilt treningstid. Trykk START for å starte programmet.

For U1 - U3, HRC1 - HRC3 og BMI: trykk MODE for å gå videre til tilhørende innstillinger.

### **MODE:**

Trykk for nedtelling av mål (tid, distanse eller kalorier).

I standby-modus veksler MODE mellom tid, distanse og kalorier.

Bruk SPEED + / - og INCL + / - for å justere ønsket verdi.

Trykk START for å starte treningen.

## SIKKERHETSNØKSEL

Den ene enden festes til konsollen, og den andre enden festes til brukeren. Når sikkerhetsnøkkelen kobles fra, aktiveres nødstop for sikkerhet.

1. I enhver tilstand: Dersom sikkerhetsnøkkelen trekkes ut, vil alle vinduer vise "---", og det vil pipe tre ganger. Hvis motoren er i gang, stopper den umiddelbart, og alle tastene på konsollen deaktiveres.
2. Når sikkerhetsnøkkelen settes riktig på plass igjen, går tredemøllen tilbake til standard driftsmodus: alle data slettes og nullstilles, og møllen er klar for normal bruk.

## PULSFUNKSJON

Når tredemøllen er slått på, plasser begge hendene på pulssensorene i håndtakene. PULSE-vinduet vil vise pulsen din. For mer nøyaktig måling bør du stå stille på tredemøllen når den er stoppet, og holde rundt pulssensorene i minst 30 sekunder. Startverdien som vises er den faktiske pulsen. Visningsområde: 50–200 slag/min.

**MERK:** Disse dataene er kun ment som veiledning og kan ikke brukes som medisinske data.

## BMI FUNKSJON

Body Mass Index (BMI) er et mål på forholdet mellom høyde og vekt.

1. Når tredemøllen står stille, trykk på PROG for å velge BMI.
2. CALORIE-vinduet viser innstilt verdi, og PULSE-vinduet viser inntastingsverdi.
3. Ved oppstart av BMI-modus vises F1 (kjønn). Juster med SPEED "+" / "-".
4. Trykk MODE: F2 (alder). Juster med SPEED "+" / "-".
5. Trykk MODE: F3 (høyde). Juster med SPEED "+" / "-".
6. Trykk MODE: F4 (vekt). Juster med SPEED "+" / "-".
7. Trykk MODE: F5. Plasser begge hendene på pulssensorene. Innen 8 sekunder vil DISTANCE-vinduet vise BMI-verdien.

### Innstillingsverdier og område (tabell 1)

- Kjønn (F1): Standard 1 (Mann), område 1–2 (1 = Mann, 2 = Kvinne)
- Alder (F2): Standard 25, område 10–99 år
- Høyde (F3): Standard 170 cm, område 100–200 cm
- Vekt (F4): Standard 70 kg, område 20–150 kg

### BMI-referanse (tabell 2)

- BMI < 19: Undervekt
- $19 \leq \text{BMI} \leq 25$ : Normal
- $25 < \text{BMI} \leq 29$ : Overvekt
- BMI > 30: Fedme

**MERK:** Disse dataene er kun ment som veiledning og kan ikke brukes som medisinske data.

Set value and range (table 1) (engelsk)

Value	default	Set range	Remark
Gender (F1)	1 (Male)	1–2	1=Male 2=Female
Age (F2)	25	Age 10–99	
Height (F3)	170cm	100-200cm	
Weight (F4)	70kg	20-150kg	

BMI reference (table 2) (engelsk)

(BMI)	Degree
FAT<19	Thin
$19 > \text{FAT} \leq 25$	Normal
$25 > \text{FAT} \leq 29$	Heavy

FAT>30	Fat
--------	-----

**MERK:** Disse dataene er kun ment som veiledning og kan ikke brukes som medisinske data.

## EGENDEFINERT BRUKERMODUS

Det finnes tre egendefinerte moduser: U-1, U-2 og U-3, hvor brukeren kan opprette eller lagre sitt eget treningsprogram. Trykk på PROG for å velge U-1, U-2 eller U-3. Bruk SPEED eller INCLINE "+" / "-" for å justere treningstiden. Trykk START for å starte treningen. I USER-modus trykker du MODE for å stille inn hastighet eller stigning i hvert segment.

Innstilling av brukermodus:

Trykk MODE for å sette opp ditt personlige program med 10 segmenter for hastighet og stigning.

- Ved innstilling av SPEED, bruk SPEED "+" / "-" eller hurtigknapper for hastighet.
- Trykk MODE for å gå videre til neste segment.
- Ved innstilling av INCLINE, bruk INCL "+" / "-" eller hurtigknapper for stigning.
- Trykk MODE for å gå videre til neste segment.

Når siste segment er satt, lagres dataene automatisk. Trykk MODE for å stille inn TIME (standard 30:00 minutter), og juster tiden med SPEED eller INCLINE "+" / "-". Etter innstilling trykker du START for å starte treningen. Det personlige programmet lagres og kan velges igjen neste gang.

## HRC MODUS

I standby-modus, trykk gjentatte ganger på PROG for å velge pulsprogrammene HRC1, HRC2 eller HRC3.

- Først blinker TIME-vinduet og viser forhåndsinnstilt tid. Juster tiden med SPEED / INCLINE "+" / "-".
- Trykk MODE for å stille inn alder, og juster med SPEED / INCLINE "+" / "-".
- Trykk MODE for å stille inn målpuls, og juster med SPEED / INCLINE "+" / "-".
- Trykk START for å starte treningen.

Under treningen justeres hastigheten automatisk for å sikre at pulsen når og holder seg rundt valgt målpuls.

## VERDIOMRÅDE (engelsk)

	start	Set start value	Set range	Display range
time(min: second)	0:00	N/A	N/A	0:00~99:59
Speed (Km/h)	0.0	N/A	N/A	1–24km/h
Incline	0	N/A	N/A	0–15
Distance (KM)	0.0	N/A	N/A	0.0–99.9
Calories (Cal)	0.0	N/A	N/A	0–999
Resistance	0	N/A	N/A	5-36

## PROGRAM DATA

PROG/ Segment	Type	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCL	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCL	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCL	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCL	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	INCL	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCL	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCL	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCL	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCL	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCL	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	SPEED	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3

	<b>INCL</b>	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
<b>P15</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
<b>P16</b>	<b>SPEED</b>	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
<b>P17</b>	<b>SPEED</b>	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
<b>P18</b>	<b>SPEED</b>	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
<b>P19</b>	<b>SPEED</b>	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
<b>P20</b>	<b>SPEED</b>	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
<b>P21</b>	<b>SPEED</b>	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
<b>P22</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
<b>P23</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
<b>P24</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
<b>P25</b>	<b>SPEED</b>	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	<b>INCL</b>	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
<b>P26</b>	<b>SPEED</b>	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	<b>INCL</b>	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
<b>P27</b>	<b>SPEED</b>	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	<b>INCL</b>	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
<b>P28</b>	<b>SPEED</b>	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	<b>INCL</b>	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
<b>P29</b>	<b>SPEED</b>	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2

	<b>INCL</b>	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
<b>P30</b>	<b>SPEED</b>	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	<b>INCL</b>	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
<b>P31</b>	<b>SPEED</b>	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	<b>INCL</b>	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
<b>P32</b>	<b>SPEED</b>	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	<b>INCL</b>	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
<b>P33</b>	<b>SPEED</b>	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	<b>INCL</b>	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
<b>P34</b>	<b>SPEED</b>	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	<b>INCL</b>	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
<b>P35</b>	<b>SPEED</b>	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	<b>INCL</b>	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
<b>P36</b>	<b>SPEED</b>	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	<b>INCL</b>	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

## HVILEMODUS (SLEEPING)

Når tredemøllen står i standby og det ikke registreres noen aktivitet på 10 minutter, slås displayet automatisk av.

## AVSLÅING (SHUTDOWN)

Tredemøllen kan når som helst slås av ved å bruke strømbryteren. Dette vil ikke skade tredemøllen.

## FEILKODER (engelsk)

Error	Possible Cause	Trouble shooting methods
System failure	A. The power supply is not connected or not turned on	Connect to the power supply, or turn the power switch to the "ON" position
	B. Safety key is not in place	Put the safety key in place
	C. The transformer is not inserted in place or is bad	Check and connect the transformer or replace the transformer.
	D. circuit break	Check the system input and output terminals and communication wire
Sudden stop under normal conditions	A. the safety key is pulled out	Insert the safety key in place
	B. abnormal system	Contact customer service team
keypress failure	A. Button invalid	1 · Replace the keypress board and related cable, 2 · Replace the main board, 3 · Replace the console
E-01	A. Poor contact of communication line	Connect the communication line again and check whether the port is inserted in place or replace the communication line.
	B. Defective console	Replace console
E-02	A.. Poor connection between motor wire and controller, or bad controller	Check and reconnect or replace controller
E-03	A. Bad controller	Replace the controller
E-04	A. Incline calibration process	It will disappear after calibration
E-05	A. Too much friction on the running belt	Add lubricant

	B. Damaged controller	Replace controller
	C. Damaged motor	Replace the motor
E-06	A. Defective motor wire and motor	1. Check whether the motor wire is connected 2. replace the motor

## Flytting av tredemøllen

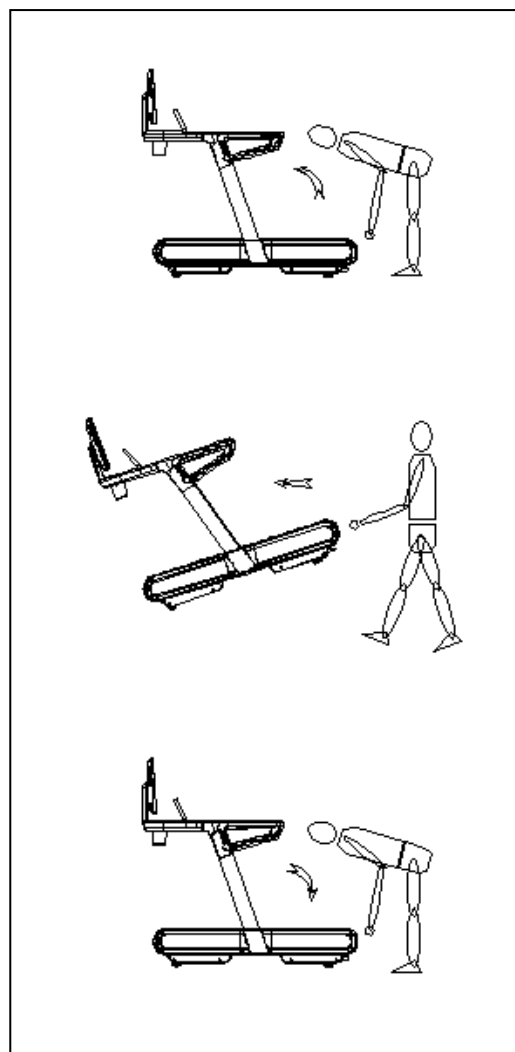
Før tredemøllen flyttes, må følgende kontrolleres:

- Stigningen skal settes tilbake til flat posisjon (0).
- Strømbryteren på tredemøllen skal

være slått av.

- Trekk støpselet ut av stikkkontakten før tredemøllen foldes eller flyttes.

For å flytte tredemøllen, ta godt tak i konsollen med begge hender og løft løpeflaten opp til du står oppreist. Deretter kan tredemøllen rulles forsiktig fremover eller bakover. Når tredemøllen er plassert på ønsket sted, senkes den rolig ned igjen mot gulvet.



## FØRSLAG TIL STRETCHING

Bildene til høyre viser korrekt utførelse av tøyeøvelsene. Beveg deg rolig når du tøyer – unngå rykkvise bevegelser.

### 1. Tøying mot tærne

Stå med lett bøy i knærne og bøy deg sakte frem fra hoftene. Slapp av i rygg og skuldre mens du strekker deg så nær tærne som mulig. Tell til 15 og slapp av. Gjenta tre ganger. Denne øvelsen tøyer hamstrings, baksiden av knærne og ryggen.

### 2. Hamstrings

Sitt med det ene benet strakt frem, mens fotsålen på det andre benet trekkes inn mot deg og hviler mot innsiden av låret på det strake benet. Strekk deg mot tærne så langt du klarer. Tell til 15 og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Øvelsen tøyer hamstrings, korsrygg og lyske.

### 3. Akillessene og legg

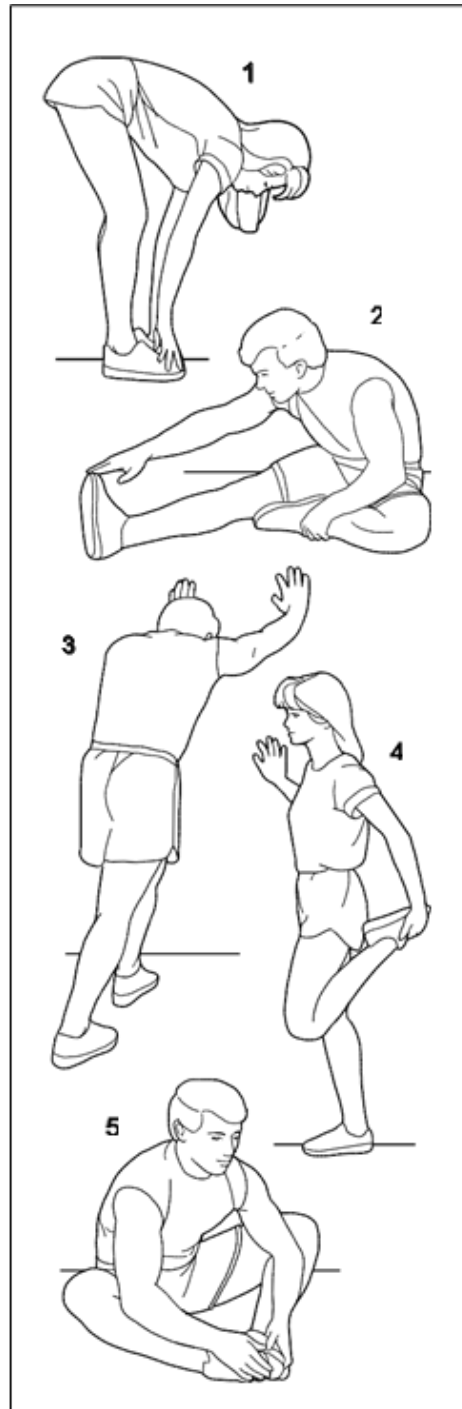
Plasser den ene foten foran den andre og sett hendene mot en vegg foran deg. Hold bakre ben strakt og bakre fot flatt mot gulvet. Bøy det fremre benet, len deg fremover og skyv hoftene mot vegg. Tell til 15 og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Øvelsen tøyer akillessene, anklr og legger.

### 4. Quadriceps (forside lår)

Støtt deg med den ene hånden mot vegg for balanse, og ta tak i ankelen på det ene benet bak kroppen med den andre hånden. Før hælen så nært setet som mulig. Tell til 15 og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Øvelsen tøyer quadriceps og lårmuskulaturen.

### 5. Innside lår

Sitt med fotsålene presset mot hverandre og knærne ut til siden. Trekk føttene så langt inn mot lysken som mulig. Hold i 15 sekunder og slapp deretter av. Gjenta tre ganger. Øvelsen tøyer innside lår og hofter.



## VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Lameller	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

Det er viktig å holde tredemøllen og omgivelsene rene for å unngå problemer og oppnå ett minimum av servicebehov. For å sikre problemfri drift anbefales derfor følgende vedlikeholdsplan:

### Før bruk:

Se til at tredemøllen ikke har noen løse deler og at det ikke er skader på komponenter før den tas i bruk.

### Etter bruk:

Rengjør, tørk bort svette og fjern eventuelle partikler på lameller og området rundt med en fuktig klut.

### Hver måned:

Tørk bort eller støvsug støv og smuss som har samlet seg rundt og på undersiden av tredemøllen.

Fjern lokket over motorrommet, fjern eller støvsug støv som har samlet seg i motorrommet og på motoren for å unngå feil på elektroniske komponenter.

Tørk av løpeplaten for å fjerne støv og smuss med en tøyfille.

## Retningslinjer for reklamasjonsbehandling, Abilica-produkter

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

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

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

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

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

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

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

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

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

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

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



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

## VIKTIG INFORMATION (SE)

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning. Alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer med flera användare.

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 är korrekt placerade 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 en underlagsmatta för att undvika att golvet eller golvbeläggningen skadas vid användning av enheten. Kontrollera även att produktens transporthjul inte skadar golvet när du flyttar den, då sådana skador inte täcks på garantin.

Före varje användning: se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks ska enheten inte användas förrän den är i säkert skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Skor med grovt mönster bör undvikas eftersom de kan orsaka slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar: kontrollera att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan användning. Lösa justerskruvar kan orsaka ökad rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

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

Enheten bör inte användas av personer som väger mer än 150 kg.

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

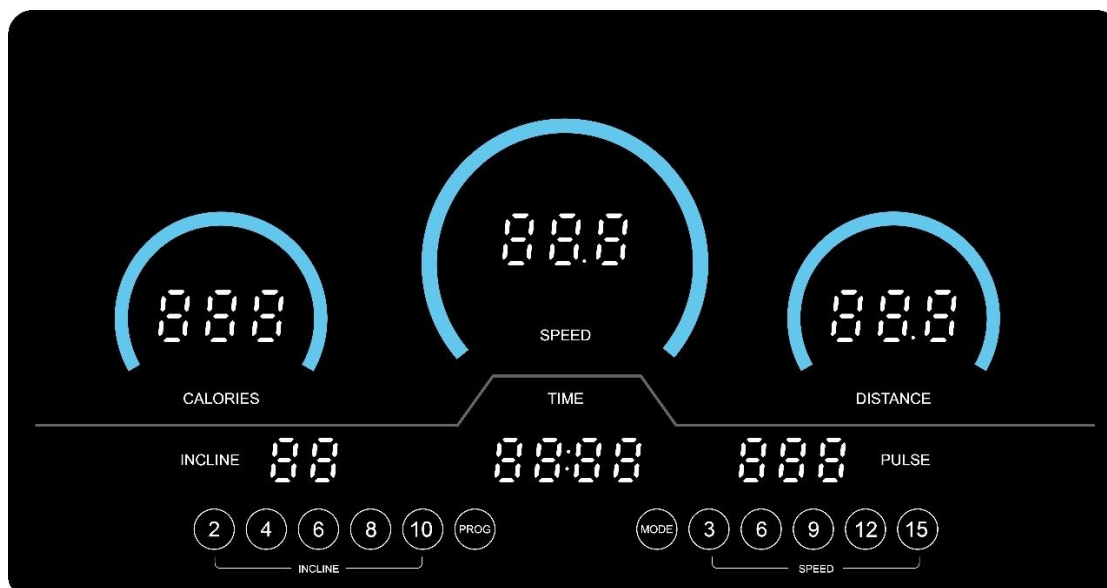
Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat. Den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller en fristående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

Värden som hastighet, distans och kaloriförbrukning kommer att variera och kan avvika från faktiska värden.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner är avgörande för livslängden på både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll inte utförs enligt beskrivningen i manualen kan garantin upphöra att gälla.

Reservation tas för eventuella tryckfel i manualen.

## KONSOLENS FUNKTIONER



### DISPLAYINFORMATION

**Distance:** Visar tillryggalagd distans

**Calories:** Visar förbrukade kalorier

**Time:** Visar träningstid

**Incline:** Visar lutning och steg

**Pulse:** Visar hjärtfrekvens

**Speed:** Visar hastighet. I motståndsläge visas motståndet. I manuellt läge visas 0.

## FUNKTIONSKNAPPAR

### START/PAUSE

När löpbandet står stilla, tryck på denna knapp för att starta löpbandet med lägsta hastighet.

När löpbandet är i drift, tryck för att pausa.

### STOP

Tryck för att stoppa löpbandet under användning, all data raderas.

Tryck under pausläge för att återgå till standby-läge, all data raderas.

### SPEED + / SPEED -

Ökar/minskar hastigheten.

Kan även användas för att justera inställningsvärden vid parameterinställning.

Efter start kan knapparna användas för att justera:

-Hastighet (0,1 per tryck)

-Motstånd (1 nivå per tryck)

Håll inne i mer än 0,5 sekunder för kontinuerlig ökning/minskning.

### INCL + / INCL -

Ökar/minskar lutningen.

Efter start kan lutningen justeras mellan 0–15 % (1 % per tryck).

Håll inne i mer än 0,5 sekunder för kontinuerlig justering.

## LÄGEN

### RUNNING (Löpning)

Tryck RUNNING när löpbandet inte används för att gå till löpläge.

-SPEED + / - justerar hastigheten med 0,1

-INCL + / - justerar lutningen med 1 %

### MANUAL (Manuellt läge)

I detta läge används ingen motor – användaren driver bandet själv.

Tryck MANUAL när löpbandet inte används.

-Löpbandet ställs automatiskt till 6 % lutning

-SPEED + / - har ingen funktion

-INCL + / - justerar lutningen

## **RESISTANCE (Motståndsläge)**

Tryck RESISTANCE när löpbandet inte används.

-Motståndsnivåer: 36 (effektivt område 5–36)

-Startnivå: 5

-SPEED + / – justerar motstånd

-INCL + / – justerar lutning (0–15 %)

## **SNABBKNAPPAR**

### **Snabbknappar för lutning**

Tryck INCLINE (2, 4, 6, 8, 10) för att direkt välja lutning under användning.

### **Snabbknappar för hastighet**

Tryck SPEED (3, 6, 9, 12, 15) för att direkt välja hastighet under användning.

## **PROGRAM & MÅLLÄGEN**

### **PROG**

Tryck för att välja program.

I standby-läge kan följande väljas i tur och ordning:

-P1–P36 (förinställda program)

-U1–U3 (anpassade program)

-HRC1–HRC3 (pulstyrda program)

-BMI

Tryck START för att starta P1–P36.

För U-, HRC- och BMI-lägen, tryck MODE för att gå in i respektive inställning.

### **MODE**

Tryck för nedräkningsläge för mål:

-Tid

-Distans

-Kalorier

Använd SPEED + / – och INCL + / – för att justera mål.

Tryck START för att börja träningen.

## SÄKERHETSNYCKEL

Ena änden fästs i konsollen, den andra på användaren.  
Om säkerhetsnyckeln lossnar aktiveras nödstopp.

1. Vid borttagning visas "---" i alla fönster och en ljudsignal hörs tre gånger. Motorn stannar omedelbart.
2. När säkerhetsnyckeln sätts tillbaka återgår löpbandet till normalt driftläge och all data återställs.

## PULSFUNKTION

När löpbandet är påslaget, håll båda händerna på pulssensorerna i handtagen.  
Pulsvärdet visas i PULSE-fönstret.

För mer exakt mätning:

Stå stilla på löpbandet

Håll sensorerna i minst 30 sekunder

Visningsområde: 50–200 slag/minut

OBS: Pulsvärdena är endast vägledande och ska inte användas som medicinska data.

## BMI-FUNKTION

BMI (Body Mass Index) mäter relationen mellan längd och vikt.

1. När löpbandet står stilla, tryck PROG och välj BMI
2. CALORIE-fönstret visar inställningsvärde, PULSE visar inmatningsfält
3. F1: Kön (justeras med SPEED + / -)
4. F2: Ålder
5. F3: Längd
6. F4: Vikt
7. F5: BMI-beräkning

Placera båda händerna på pulssensorerna.  
Inom 8 sekunder visas BMI-värdet i DISTANCE-fönstret.

Set value and range (table 1)

Value	default	Set range	Remark
Gender (F1)	1 (Male)	1—2	1=Male 2=Female
Age (F2)	25	Age 10—99	
Height (F3)	170cm	100-200cm	
Weight (F4)	70kg	20-150kg	

BMI reference (table 2)

(BMI)	Degree
FAT<19	Thin
19>FAT≤25	Normal
25>FAT≤29	Heavy
FAT>30	Fat

**OBS:** Dessa data är endast avsedda som referens och kan inte betraktas som medicinska data.

## **ANVÄNDARLÄGE (CUSTOM USER MODE)**

Det finns tre anpassade användarlägen: U-1, U-2 och U-3, där användaren kan skapa och spara sina egna träningsprogram.

Tryck på PROG för att välja U-1, U-2 eller U-3.

Använd SPEED + / - eller INCLINE + / - för att ställa in träningstiden.

Tryck START för att börja träningen.

I användarläge kan du trycka på MODE för att ställa in hastighet och lutning för varje segment.

### **Inställning av användarprogram**

Tryck på MODE för att ställa in hastighet och lutning för programmets 10 segment:

#### **Hastighet:**

Använd SPEED + / - eller snabbknapparna för hastighet för att ställa in önskad hastighet.

Tryck MODE för att gå vidare till nästa segment.

#### **Lutning:**

Använd INCLINE + / - eller snabbknapparna för lutning för att ställa in önskad lutning.

Tryck MODE för att gå vidare till nästa segment.

När inställningarna för det sista segmentet är klara sparas programmet automatiskt.

Därefter visas TIME, med standardvärde 30:00 minuter.

Justera tiden med SPEED + / - eller INCLINE + / -.

Tryck START för att börja träningen.

Det anpassade användarprogrammet sparas och kan väljas igen nästa gång.

## HRC-LÄGE (PULSSTYRT LÄGE)

I standby-läge, tryck upprepade gånger på PROG för att välja pulsstyrda program HRC1, HRC2 eller HRC3.

1. Tid:  
TIME-fönstret blinkar och visar förinställd tid.  
Justera med SPEED + / - eller INCLINE + / -.
2. Ålder:  
Tryck MODE för att gå vidare till åldersinställning.  
Justera med SPEED + / - eller INCLINE + / -.
3. Målpuls:  
Tryck MODE för att gå vidare till pulsvärde.  
Justera önskad målpuls med SPEED + / - eller INCLINE + / -.
4. Tryck START för att starta träningen.

Under träningen justeras hastigheten automatiskt för att användarens puls ska nå och hållas vid inställd målpuls.

## VÄRDEOMRÅDEN (Engelska)

	start	Set start value	Set range	Display range
time(min: second)	0:00	N/A	N/A	0:00~99:59
Speed (Km/h)	0.0	N/A	N/A	1-24km/h
Incline	0	N/A	N/A	0-15
Distance (KM)	0.0	N/A	N/A	0.0-99.9
Calories (Cal)	0.0	N/A	N/A	0-999
Resistance	0	N/A	N/A	5-36

## PROGRAMDATA (Engelska)

PROG/ Segment	Type	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCL	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCL	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCL	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCL	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	INCL	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCL	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCL	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCL	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCL	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCL	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	SPEED	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3

	<b>INCL</b>	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
<b>P15</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
<b>P16</b>	<b>SPEED</b>	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
<b>P17</b>	<b>SPEED</b>	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
<b>P18</b>	<b>SPEED</b>	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
<b>P19</b>	<b>SPEED</b>	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
<b>P20</b>	<b>SPEED</b>	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
<b>P21</b>	<b>SPEED</b>	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
<b>P22</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
<b>P23</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
<b>P24</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
<b>P25</b>	<b>SPEED</b>	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	<b>INCL</b>	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
<b>P26</b>	<b>SPEED</b>	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	<b>INCL</b>	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
<b>P27</b>	<b>SPEED</b>	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	<b>INCL</b>	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
<b>P28</b>	<b>SPEED</b>	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	<b>INCL</b>	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
<b>P29</b>	<b>SPEED</b>	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2

	<b>INCL</b>	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
<b>P30</b>	<b>SPEED</b>	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	<b>INCL</b>	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
<b>P31</b>	<b>SPEED</b>	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	<b>INCL</b>	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
<b>P32</b>	<b>SPEED</b>	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	<b>INCL</b>	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
<b>P33</b>	<b>SPEED</b>	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	<b>INCL</b>	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
<b>P34</b>	<b>SPEED</b>	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	<b>INCL</b>	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
<b>P35</b>	<b>SPEED</b>	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	<b>INCL</b>	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
<b>P36</b>	<b>SPEED</b>	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	<b>INCL</b>	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

## VILOLÄGE (SLEEP)

I standby-läge stängs displayen automatiskt av om ingen knapp trycks in och ingen aktivitet registreras under 10 minuter.

## AVSTÄNGNING (SHUTDOWN)

Löpbandet kan stängas av när som helst genom att slå av strömbrytaren. Detta orsakar ingen skada på löpbandet.

## FELKODER (Engelska)

Error	Possible Cause	Trouble shooting methods
System failure	B. The power supply is not connected or not turned on	Connect to the power supply, or turn the power switch to the "ON" position
	C. Safety key is not in place	Put the safety key in place
	D. The transformer is not inserted in place or is bad	Check and connect the transformer or replace the transformer.
	E. circuit break	Check the system input and output terminals and communication wire
Sudden stop under normal conditions	C. the safety key is pulled out	Insert the safety key in place
	D. abnormal system	Contact customer service team
keypress failure	B. Button invalid	4 · Replace the keypress board and related cable, 5 · Replace the main board, 6 · Replace the console
E-01	B. Poor contact of communication line	Connect the communication line again and check whether the port is inserted in place or replace the communication line.
	C. Defective console	Replace console
E-02	A.. Poor connection between motor wire and controller, or bad controller	Check and reconnect or replace controller
E-03	B. Bad controller	Replace the controller
E-04	B. Incline calibration process	It will disappear after calibration
E-05	B. Too much friction on the running belt	Add lubricant

	C. Damaged controller	Replace controller
	D. Damaged motor	Replace the motor
E-06	B. Defective motor wire and motor	1. Check whether the motor wire is connected 2. replace the motor

## FLYTTNING AV LÖPBANDET

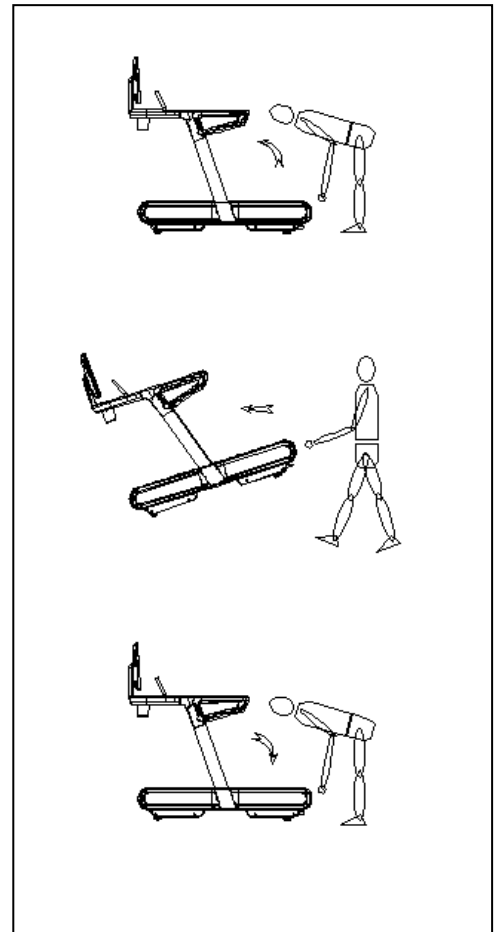
Innan löpbandet flyttas ska följande kontrolleras:

- Lutningen ska återställas till plant läge (0).
- Löpbandets strömbrytare ska vara avstängd.
- Dra ur stickkontakten ur vägguttaget innan löpbandet fälls eller flyttas.

För att flytta löpbandet, ta ett stadigt grepp om konsolen med båda händerna och lyft löpytan upp tills du står upprätt.

Därefter kan löpbandet försiktigt rullas framåt eller bakåt.

När löpbandet har placerats på önskad plats sänks det långsamt ned mot golvet igen.



## FÖRSLAG TIL STRETCHING

Bilderna till höger visar rätt form av stretching. Rör dig långsamt medan du stretchar – inte i ryck och ryck.

### 1. Sträck dig efter tårna.

Stå med en lätt böjning i knäna och böj dig långsamt framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar när du sträcker dig så nära tårna du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta sträcker ut hamstringsenorna, baksidan av knäna och ryggen.

### 2. Hasesene

Sitt med ena benet sträckt utåt, medan sulan på det andra benet dras mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig efter tårna så långt du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker ut hamstringsenorna, nedre delen av ryggen och ljumskarna.

### 3. Hälsena och vad

Placera den ena foten framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt på marken. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen.

Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker ut akillessenor, vrister och vader.

### 4. Quadriceps

Placera ena handen på väggen för att hålla balansen och ta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För hälen så nära skinkorna som möjligt. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker ut quadriceps och lårmusklerna.

### 5. Insidan av låren

Sitt med undersidan av fötterna tryckta mot varandra och knäna sträckta utåt. Dra fötterna mot ljumskan så långt som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger. Detta sträcker ut quadriceps och lårmusklerna.



## UNDERHÅLL

Del	Rekomenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Display	Rengör med en mjuk och ren trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Lameller	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera för slitage.	Veckovis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej

Det är viktigt att löpbandet och dess omgivning hålls rena, det hjälper till att undvika problem och servicebehovet minskas. För att få problemfri drift rekommenderas följande underhållsschema:

### **Före användning:**

Se till att det inte finns några lösa delar på löpbandet och att inga komponenter är skadade innan träningsmaskinen tas i bruk.

### **Efter användning:**

Rengör, torka bort svett och ta bort ev. partiklar från lameller och området runt om, använd en lätt fuktad trasa.

### **Varje månad:**

Dammsug eller torka bort damm och smuts som samlats runt om och på undersidan av löpbandet.

Kontrollera att alla skruvar och muttrar sitter som de ska, spänn åt vid behov.

## Reklamationsvillkor för konsumentmarknaden, Abilica-produkter

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast används till hemmaträning

För företagsmarknaden gäller egna villkor.

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

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

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

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

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

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

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

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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](http://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.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
[abilica.no](http://abilica.no)  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
  
56624 Habo  
Sverige  
[abilica.se](http://abilica.se)  
[mylnasport.se](http://mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
[abilica.com](http://abilica.com)  
[mylnasport.com](http://mylnasport.com)

## IMPORTANT INFORMATION (GB)

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

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

The exercise machine should only be used by one person at the time.

This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.

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

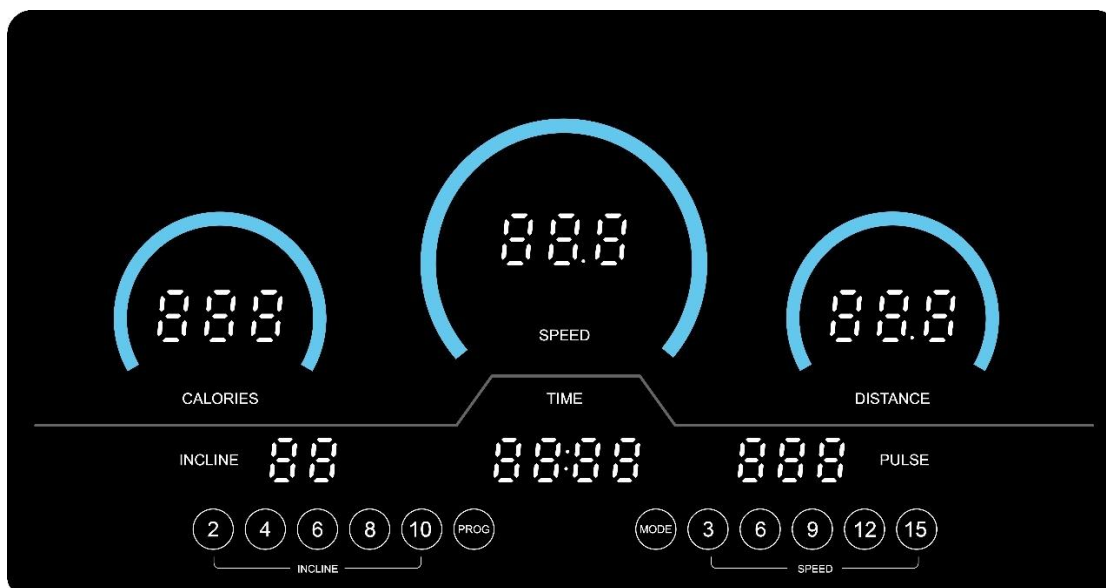
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The device should not be used by individuals weighing over 150 kg.

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

With reservation for any misprints.

## CONSOLE OPERATION



## DISPLAY INFORMATION

Display instruction – 6 LED display windows

**Distance:** Displays the distance

**Calories:** Displays the calories

**Time:** Displays the time

**Incline:** Displays the incline and the steps

**Pulse:** Displays the heart rate

**Speed:** Displays the speed. In the resistance mode, the resistance will be displayed. When in manual mode it shows 0.

## INSTRUCTION OF FUNCTION KEY

**START/PAUSE:** when treadmill stops, Press this key to start the treadmill at a minimum speed. When treadmill is running, press this key to pause the treadmill.

**STOP:** Press this key to stop the treadmill while it is running, all data is cleared. If press this key during Pause, the treadmill will return to standby mode, and all data is cleared.

**SPEED+ and SPEED-:** Press this button to increase/decrease the speed, It can be used to adjust the setting value when setting parameters on the treadmill. After the treadmill is started, under related mode, it can be used to adjust the speed (0.1/ time), the resistance value (1/ time), and hold more than 0.5 second to keep increasing/decreasing automatically.

**INCL+/-:** To increase/decrease the incline, After the treadmill is started, it can be used to adjust the incline (0-15%), (each time by 1%), and hold more than 0.5 second to keep increasing/decreasing automatically.

**RUNNING:** This button is running mode. Press RUNNING while the treadmill is not in use, the treadmill will enter running mode. In running mode, press the "SPEED+" button to increase the SPEED by 0.1, and press the "SPEED -" button to decrease the speed by 0.1. Press "INCL+" once increases incline by 1, pressing "INCL -" once decreases incline by 1.

**MANUAL:** This is non-motorized mode, the servo motor is not in use and rely on user manual workout. Press MANUAL while the treadmill is not in use, the treadmill will go to manual mode, the treadmill will automatically incline to 6% as initial slope; the speed + - key has no function; Press incline + - to adjust incline level. Press "INCL+" once increases incline by 1, pressing "INCL -" once decreases incline by 1.

**RESISTANCE:** Press RESISTANCE while the treadmill is not in use, and the treadmill will enter resistance mode. The resistance value is divided into 36 levels, and effective range 5-36 level. The larger the resistance value, the greater the resistance feels. When the resistance mode is started, the resistance will automatically go to 5 as initial resistance, press speed + - key to adjust resistance level, while press INCL+ - to adjust incline 0-15%.

**Fast incline key on console:** Press INCLINE (2,4,6,8,10) to go to set incline directly when the treadmill is in use.

**Fast speed key on console:** Press Speed (3,6,9,12,15) to go to set speed directly when the treadmill is in use.

**PROG:** press this key to select program. In standby mode, P1-P36, custom modes U1-U3, HRC1-HRC3, and BMI can be selected in turns. P1-P36 is fixed program with set time, press START key to start the program. For custom modes U1-U3, HRC1-HRC3, and BMI (Body mass index), when selected, press "MODE" key to enter the corresponding mode.

**MODE:** press this key for target countdown mode; In standby mode, it goes to time/distance/calories countdown in turns. Press the speed "+", "-" keys and the incline "+", "-" keys to increase or decrease the target value. After setting, press START key to start the workout.

## **SAFETY KEY**

One end is attached to the console; and the other end is connected to user; when the safety key is disconnected, it will enter emergency stop for safety protection.

1. In any state, pull out the safety key, all windows will display "---", and the buzzer will beep three times. If the motor is running, it will stop immediately and the console keypress disable function.
2. After inserting safety key in place, the treadmill will enter default working state again: all data is cleared and reset, the treadmill resumes to normal running mode.

## **PULSE FUNCTION**

When the treadmill is powered on, place both hands on the pulse sensor in handgrip, "PULSE" window will display your heart rate. For more accurate heart rate, stand on the treadmill and measure when the treadmill stops, and hold the pulse sensor no less than 30seconds. The initial value is the actual heart rate, display range 50-200 times/min.

NOTE: These data can only be used for reference and cannot be regarded as medical data

## **BMI FUNCTION**

Body mass index (BMI) is a measure of the relationship between user height and weight.

- 1: When the treadmill stops, press PROG key to select BMI.
- 2: CALORIE window shows set value, PULSE shows function input value.
- 3: When entering BMI, the window displays F1, which is default gender, use speed "+" "-" keys to adjust gender.
- 4: Press MODE key, the window displays F2, which is default age, use speed "+" "-" keys to adjust age.
- 5: Press MODE key, the window displays F3, which is default height, use speed "+" "-" keys to adjust height.
- 6: Press MODE key, the window displays F4, which is default weight, use speed "+" "-" keys to adjust weight.
- 7: Press MODE key, the window displays F5, and enter BMI. Place both hands on pulse sensor on the handgrip, Within 8 seconds, DISTANCE window shows BMI value.

Set value and range (table 1)

Value	default	Set range	Remark
Gender (F1)	1 (Male)	1—2	1=Male 2=Female
Age (F2)	25	Age 10—99	
Height (F3)	170cm	100-200cm	
Weight (F4)	70kg	20-150kg	

BMI reference (table 2)

(BMI)	Degree
FAT<19	Thin
19>FAT≤25	Normal
25>FAT≤29	Heavy
FAT>30	Fat

**NOTE:** These data can only be used for reference and cannot be regarded as medical data.

## CUSTOM USER MODE

There are three custom modes U-1, U-2, and U-3, and users can access or set their own exclusive exercise program. Press the "PROG" key to adjust to U-1, U-2, U-3. Press the speed or incline "+" "-" to adjust the workout time. Press START key to start the workout. In USER mode, press the "MODE" key to set speed or incline in each segment.

User mode settings: Press the "MODE" key to set your own exclusive program's 10 segment speed and incline. When setting SPEED, press the speed + - key or fast speed key to set the required speed. After setting, press the MODE key to enter the next segment. When setting INCLINE, press INCL + - key or fast incline key to set the required slope. After setting, press the MODE key to enter the next segment. When setting the final segment, the data will be automatically saved. Press the MODE key to set the TIME, default 30:00 minutes, press either speed or incline + - key to adjust the time. After setting, press "START" key to start workout, and the user exclusive program is saved, when the user runs it next time, this mode can be selected again.

## HRC MODE

In standby mode, keep pressing the "PROG" key to select heart rate control programs HRC1, HRC2, and HRC3. Firstly, the TIME window flashes and displays the preset time, press either speed / incline + - key to adjust time; After setting time, press the "MODE" key to adjust age, press either speed / incline + - to adjust age; After setting age, press the "MODE" key to enter heart rate setting, press either speed / incline +- to set target heart rate; After setting, press "START" to start workout. During operation, the speed will be automatically adjusted to ensure that the user's heart rate reaches and remains the target heart rate.

## THE VALUE RANGE

	start	Set start value	Set range	Display range
time(min:second)	0:00	N/A	N/A	0:00~99:59
Speed (Km/h)	0.0	N/A	N/A	1—24km/h
Incline	0	N/A	N/A	0—15
Distance (KM)	0.0	N/A	N/A	0.0—99.9
Calories (Cal)	0.0	N/A	N/A	0—999
Resistance	0	N/A	N/A	5-36

## PROGRAM DATA

PROG/ Segment	Type	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCL	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCL	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCL	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCL	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCL	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	INCL	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCL	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCL	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCL	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCL	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCL	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	SPEED	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3

	<b>INCL</b>	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
<b>P15</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
<b>P16</b>	<b>SPEED</b>	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
<b>P17</b>	<b>SPEED</b>	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
<b>P18</b>	<b>SPEED</b>	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
<b>P19</b>	<b>SPEED</b>	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
<b>P20</b>	<b>SPEED</b>	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
<b>P21</b>	<b>SPEED</b>	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	<b>INCL</b>	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
<b>P22</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
<b>P23</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	<b>INCL</b>	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
<b>P24</b>	<b>SPEED</b>	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	<b>INCL</b>	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
<b>P25</b>	<b>SPEED</b>	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	<b>INCL</b>	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
<b>P26</b>	<b>SPEED</b>	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	<b>INCL</b>	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
<b>P27</b>	<b>SPEED</b>	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	<b>INCL</b>	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
<b>P28</b>	<b>SPEED</b>	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	<b>INCL</b>	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
<b>P29</b>	<b>SPEED</b>	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2

	<b>INCL</b>	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
<b>P30</b>	<b>SPEED</b>	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	<b>INCL</b>	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
<b>P31</b>	<b>SPEED</b>	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	<b>INCL</b>	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
<b>P32</b>	<b>SPEED</b>	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	<b>INCL</b>	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
<b>P33</b>	<b>SPEED</b>	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	<b>INCL</b>	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
<b>P34</b>	<b>SPEED</b>	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	<b>INCL</b>	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
<b>P35</b>	<b>SPEED</b>	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	<b>INCL</b>	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
<b>P36</b>	<b>SPEED</b>	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	<b>INCL</b>	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

## SLEEPING

In standby mode, when no operation for 10minutes, the treadmill display will be OFF.

## SHUTDOWN

The treadmill can be turned off at any time by turn the power switch off, which will not damage the treadmill.

## ERROR CODE

Error	Possible Cause	Trouble shooting methods
System failure	C. The power supply is not connected or not turned on	Connect to the power supply, or turn the power switch to the "ON" position
	D. Safety key is not in place	Put the safety key in place
	E. The transformer is not inserted in place or is bad	Check and connect the transformer or replace the transformer.
	F. circuit break	Check the system input and output terminals and communication wire
Sudden stop under normal conditions	E. the safety key is pulled out	Insert the safety key in place
	F. abnormal system	Contact customer service team
keypress failure	C. Button invalid	7 · Replace the keypress board and related cable, 8 · Replace the main board, 9 · Replace the console
E-01	C. Poor contact of communication line	Connect the communication line again and check whether the port is inserted in place or replace the communication line.
	D. Defective console	Replace console
E-02	A.. Poor connection between motor wire and controller, or bad controller	Check and reconnect or replace controller
E-03	C. Bad controller	Replace the controller
E-04	C. Incline calibration process	It will disappear after calibration
E-05	C. Too much friction on the running belt	Add lubricant

	D. Damaged controller	Replace controller
	E. Damaged motor	Replace the motor
E-06	C. Defective motor wire and motor	1. Check whether the motor wire is connected 2. replace the motor

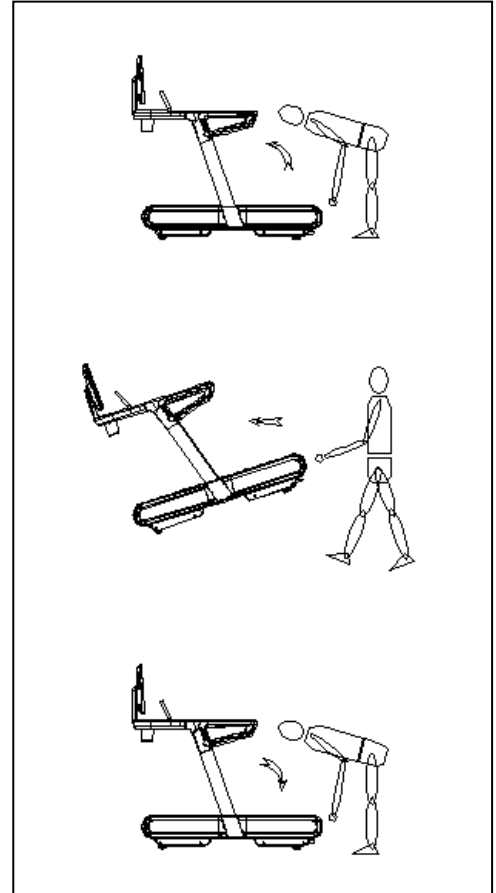
## MOVING THE TREADMILL

Before moving the treadmill, make sure of the following:

- The incline must be returned to the flat position (0).
- The power switch on the treadmill must be turned off.
- Unplug the power cord from the electrical outlet before folding or moving the treadmill.

To move the treadmill, firmly grip the console with both hands and lift the running deck upward until you are standing upright. The treadmill can then be carefully rolled forward or backward.

Once the treadmill is positioned in the desired location, slowly lower it back down to the floor.



## STRETCHING SUGGESTIONS

The illustrations show the correct way to perform each stretch. Stretch slowly and avoid sudden or bouncing movements.

### 1. Toe Stretch

Stand with knees slightly bent and bend forward from the hips, reaching toward your toes. Hold for 15 seconds. Repeat 3 times. Stretches hamstrings and lower back.

### 2. Hamstrings

Sit with one leg extended and the other foot against the inner thigh. Reach toward the toes. Hold for 15 seconds. Repeat 3 times per leg.

### 3. Achilles and Calf

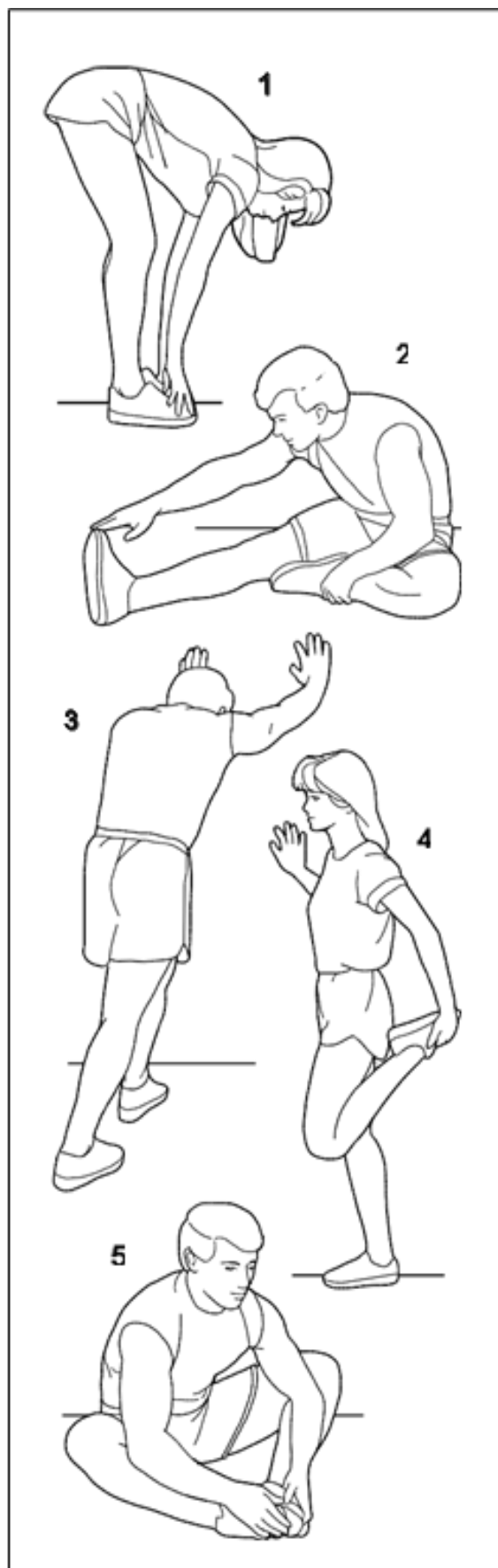
Stand facing a wall with one leg forward and the other straight behind. Lean forward while keeping the back heel on the floor. Hold for 15 seconds. Repeat 3 times per leg.

### 4. Quadriceps

Stand upright, hold your ankle behind you, and pull the heel toward the buttocks. Use a wall for balance. Hold for 15 seconds. Repeat 3 times per leg.

### 5. Inner Thighs

Sit with the soles of your feet together and knees outward. Pull feet toward the groin. Hold for 15 seconds. Repeat 3 times.



## Maintenance

**Warning: Switch off the ON/OFF and disconnect the plug from the wall outlet before any service is done on the treadmill.**

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Display	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Lamells	Clean with a soft, clean and moist cloth.	Weekly	No	No
Drive belt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Monthly	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Thighten if necessary.	Monthly	No	No

It is important to keep the treadmill as well as the environment clean, to avoid problems and attain minimum service needs. Therefore, to ensure trouble-free operation, the following maintenance plan is recommended

### **Before use:**

Make sure that there are no loose parts and no damage on the treadmill before using.

### **After use:**

Clean, wipe of sweat and remove any possible small items attached to lamells. Use a moisten cloth when doing this.

Control that belt is proper tighten and in center of treadmill.

### **Each month:**

Wipe away or vacuum dust and dirt that has accrued around and on the underneath of the treadmill.

Wipe the lamells to remove dust and dirt with a cloth. Check that all bolts, nuts and screws are tighten as required, tightened more if required

## **WARRANTY REGULATIONS FOR THE CONSUMER MARKET, ABILICA PRODUCTS**

The warranty regulations apply for products that are used for home exercise.

For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

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

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

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

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

Excluded from this restriction are treadmill motors.

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

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

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

## 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.mylnasport.no](http://www.mylnasport.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](http://abilica.no)  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
  
56624 Habo  
Sverige  
[abilica.se](http://abilica.se)  
[mylnasport.se](http://mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
[abilica.com](http://abilica.com)  
[mylnasport.com](http://mylnasport.com)