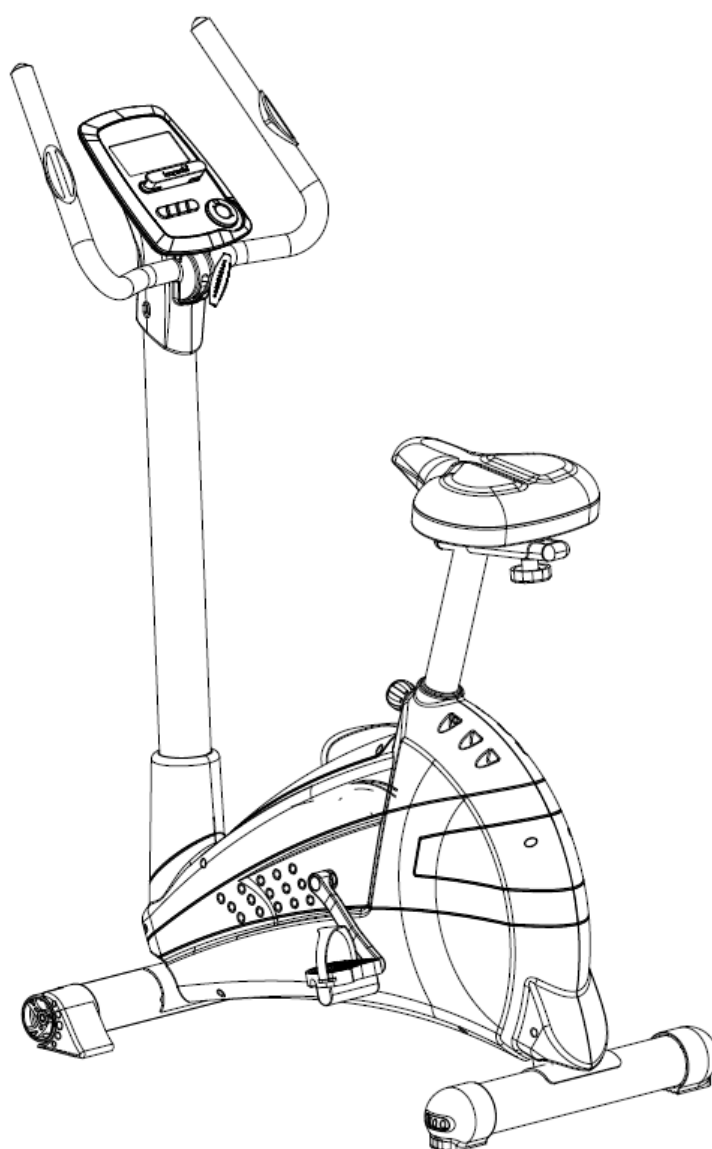




Abilica B 300

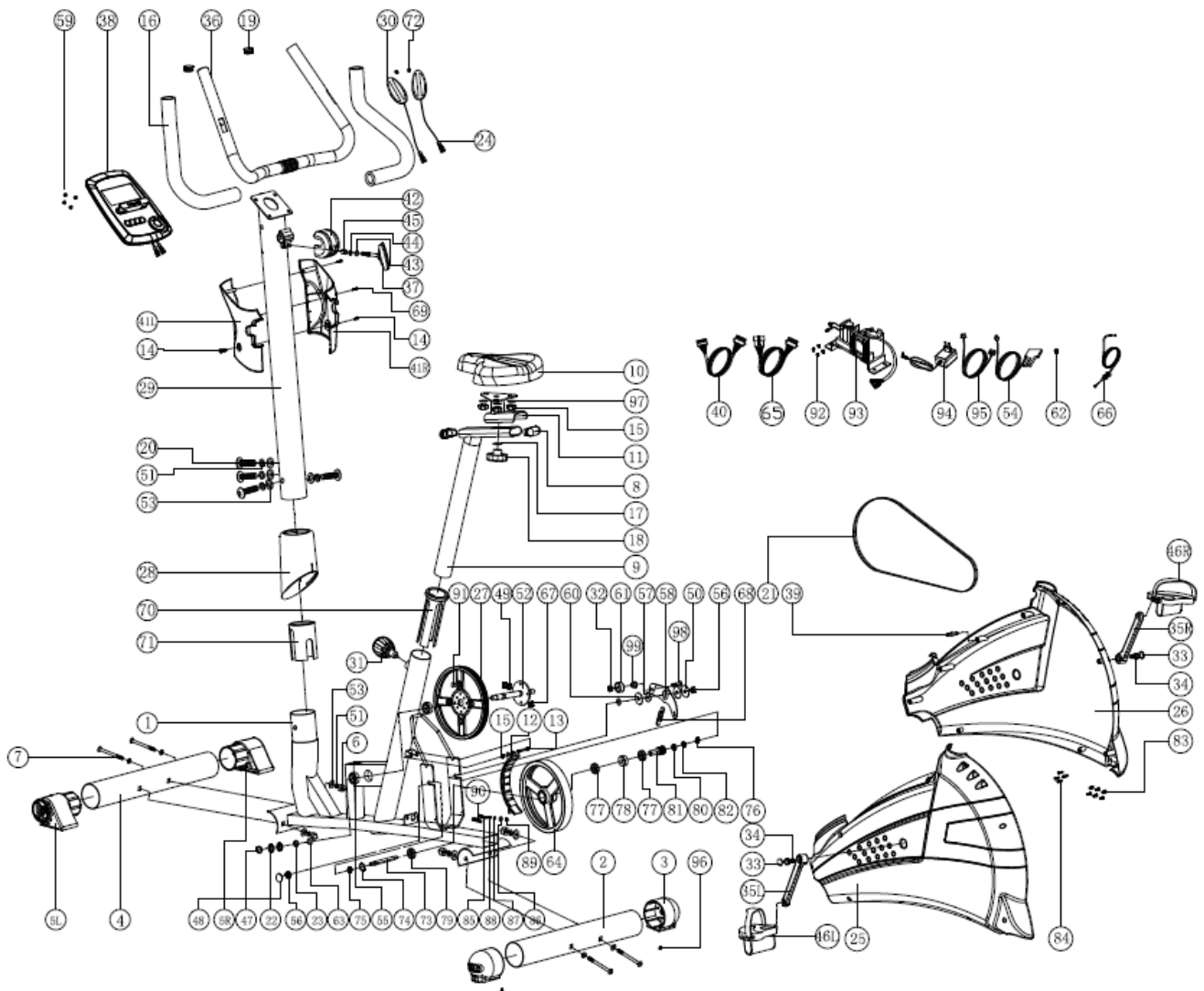


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
13	DK NO	Viktig informasjon
15		Computer
21		Vedlikehold
22		Kontaktinformasjon
23	SE	Viktig Information (ingen informasjon)
25		Computer
32		Underhåll (ingen informasjon)
33		Kontaktinformation (ingen informasjon)
34	GB	Important information
35		Operation
43		Maintenance
44		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

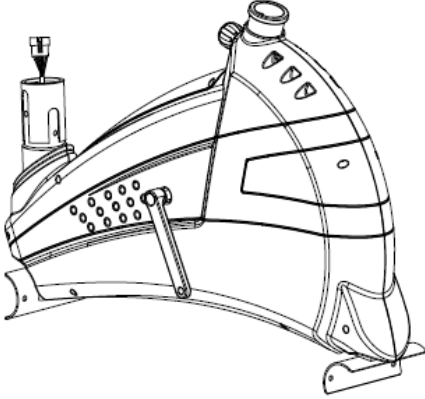



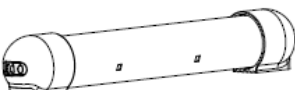

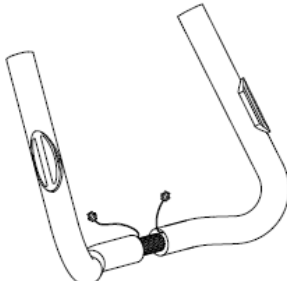

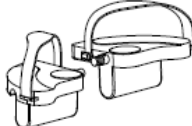




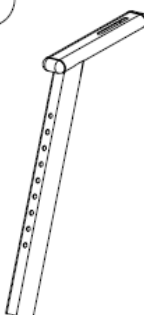










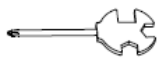


NR	ENGELSK NAVN	SPESIFIKASJONER	ANT
1	Main frame		1
2	Rear stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
3	Adjustable foot cap	D76*86	2
4	Front stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
5L	Rolling foot cap(left)	D76*120L	1
5R	Rolling foot cap(right)	D76*120L	1
6	Cup nut	M8x1.25x15L	4
7	Allen bolt	M8*1.25*95L	4
8	Oval cap	25*50*28L	2
9	Seat post		1
10	Seat	DD-3532	1
11	Seat adjustable tube		1
12	Magnet fixing plate		1
13	Allen bolt	M8*1.25*52L	1
14	Cross screw	ST4*1.41*15L	2
15	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	4
16	Foam	D30x3.0Tx590L	2
17	Flat washer	D25xD8.5x2T	1
18	Club knob	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Mushroom cap	D1 1/4"*29L	2
20	Allen bolt	M8*1.25*20L	4
21	Belt	430 J5 (1092 J5)	1
22	Waved washer	D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer	D23*D17.2*1.5T	1
24	Hand pulse cable	600L	2
25	Left chain cover	865*80*500	1
26	Right chain cover	895*80*500	1
27	Pulley wheel	D250*17*3T	1
28	Upper cover	D100*210	1
29	Handlebar post		1
30	Hand pulse	PE18	2
31	Quick-release knob	D50*M16*22*D8	31
32	Anti-loose nut	M10x1.5x10T	32
33	Bolt cover	D23x6.5	33
34	Allen bolt	M8x1.25x25	34
35L	Left crank	6 1/2"x9/16"-20UNF	35L

NR	ENGELSK NAVN	SPESIFIKASJONER	ANT
35R	Right crank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	D31.8x520x420x1.5 T	1
37	T knob	M8x1.25x65	1
38	Computer	SM52015A-78	1
39	Pin	D6*26.5*7.7	1
40	Upper computer cable	1000L	1
41L	Left computer base		1
41R	Right computer base		1
42	Protective cover	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer	D15.4 XD8.2x2T	1
45	Bushing	D8.2xD12.7x33	1
46L/ 46R	Pedal (pair)	JD-22A	1
47	C ring	S-17(1T)	1
48	Bolt cover	D35*8	1
49	Allen bolt	M6x1.0x15L	4
50	Flat washer	D50xD10x2.0T	1
51	Spring washer	D15.4 XD8.2x2T	8
52	Crank axle	D16.97*176L	1
53	Curved washer	D22*D8.5*1.5T	12
54	Sensor cable	100L	1
55	Bearing	#6003ZZ	2
56	Anti-slip nut	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer Fe	D30xD10x3.2T	1
58	Fixing plate for idle wheel	65.5x172x3T	1
59	Cross bolt	M5x0.8x10L	1
60	Plastic flat washer	D50*D10*1.0T	2
61	Idle wheel	D23.8xD38x24	1
62	Cross bolt	M5x0.8x12L	1
63	Spacer	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Flywheel	D280*35,7KG	1
65	Lower computer cable	500L	1
66	Tension cable	D1.5*200L	1
67	Anti-loose nut	M6x1.0x6T	4
68	Spring	D2.2*D14*65L	1
69	Cross screw	ST4*1.41*15L	2

NR	ENGELSK NAVN	SPESIFIKASJONER	ANT
70	Insert plug	D66xD52x170L	1
71	Insert plug	D71.5*108L	1
72	Cross screw	ST4*25L	2
73	Flywheel axle	D10x133L(3/8"-26UNF)	1
74	C-ring	S-10(1T)	1
75	Allen bolt	D9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	1
76	Allen bolt	D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	1
77	Bearing	6003-2RS	2
78	One-way Bearing	D35*16	1
79	Bearing	6300-2RS	1
80	Bearing	6900-2RS	1
81	Small flywheel	D30*D17*62.9	1
82	Fixing ring	D13*D10*1.9T	1
83	Cross screw	ST4x1.41x15L	6
84	Cross screw	ST4.2x1.4x20L	4
85	Allen bolt	M6*1*55L	1
86	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	1
87	Mylon washer	D6*D19*1.5T	1
88	Allen nut	M6*1*6T	1
89	Anti-loose nut	M6*1*6T	1
90	Spring	D1.0*55L	1
91	Round magnet	M02	1
92	Cross screw	ST4.2*1.4*15L	2
93	Motor		1
94	Adaptor	Output:9V,1.5A	1
95	Power cable	620L	1
96	Cross screw	ST4.2*1.4*15L	2
97	Flat washer	D18*D8.5*1.2T	3
98	Allen bolt	M10*35L	1
99	Bushing	D20*D14*11.5T	1

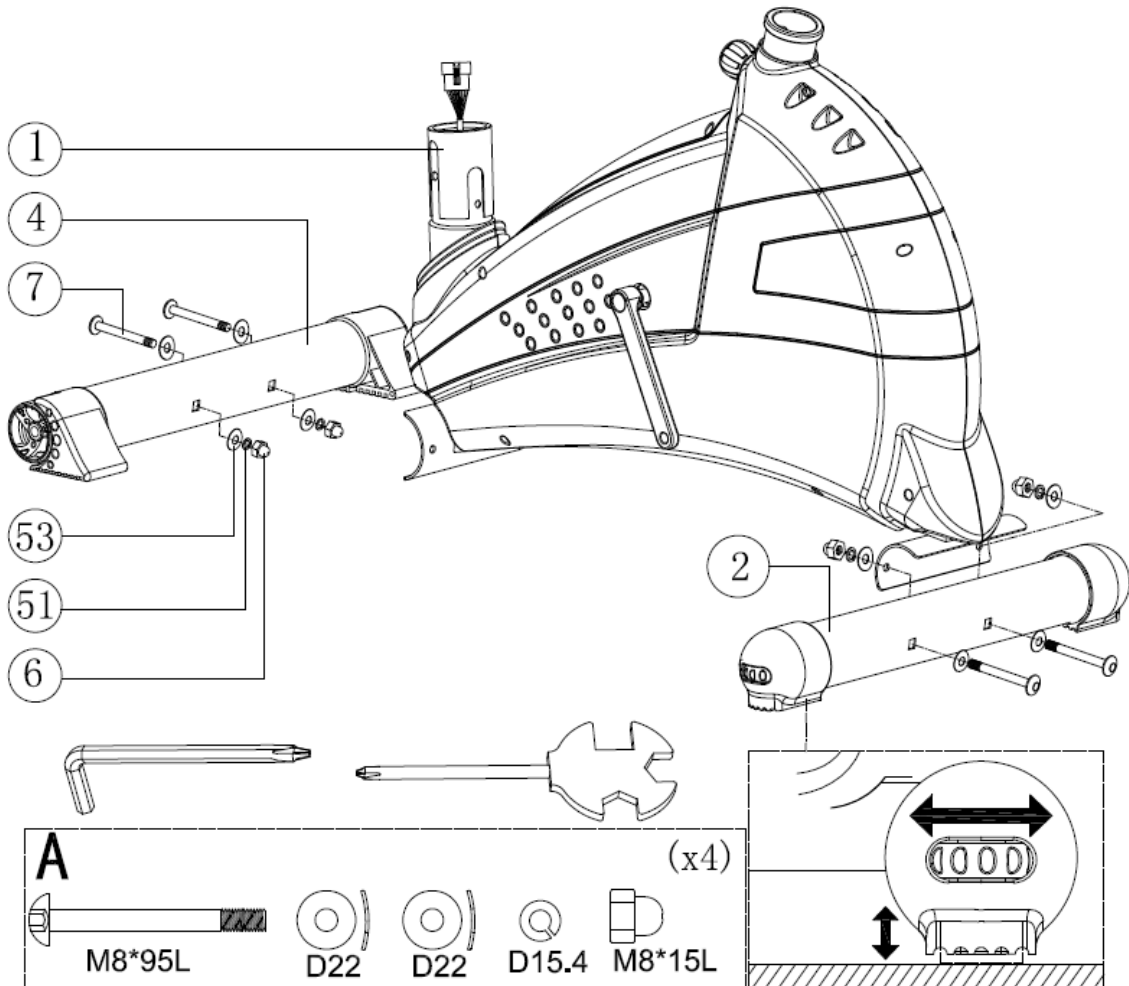
MONTERING / ASSEMBLY

PRE-ASSEMBLY CHECK LIST / SJEKKLISTE

 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>29</p> <p>x1</p>	
 <p>4</p> <p>x1</p>	 <p>28</p> <p>x1</p>		
 <p>2</p> <p>x1</p>	 <p>42</p> <p>x1</p>	<p>46L&R</p>	
 <p>36</p> <p>x1</p>	 <p>45</p> <p>x1</p>	 <p>x1</p>	
	 <p>44</p> <p>x1</p>	 <p>10</p> <p>x1</p>	
	 <p>43</p> <p>x1</p>		
	 <p>37</p> <p>x1</p>	 <p>9</p> <p>x1</p>	
 <p>38</p> <p>x1</p>	 <p>94</p> <p>x1</p>	<p>41L&R</p>  <p>x1</p>	
	 <p>11</p> <p>x1</p>		
 <p>7</p> <p>M8*1.25*95L</p> <p>x4</p>	 <p>53</p> <p>⊙D22*D8.5*1.5T</p> <p>x12</p>	 <p>51</p> <p>⊙D15.4*D8.2*2T</p> <p>x8</p>	
 <p>20</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x4</p>	 <p>6</p> <p>⊔ M8*15L</p> <p>x4</p>	 <p>14</p> <p>⊔ ST4*15L</p> <p>x2</p>	
 <p>x1</p>	 <p>x1</p>	 <p>69</p> <p>⊔ ST4*15L</p> <p>x2</p>	

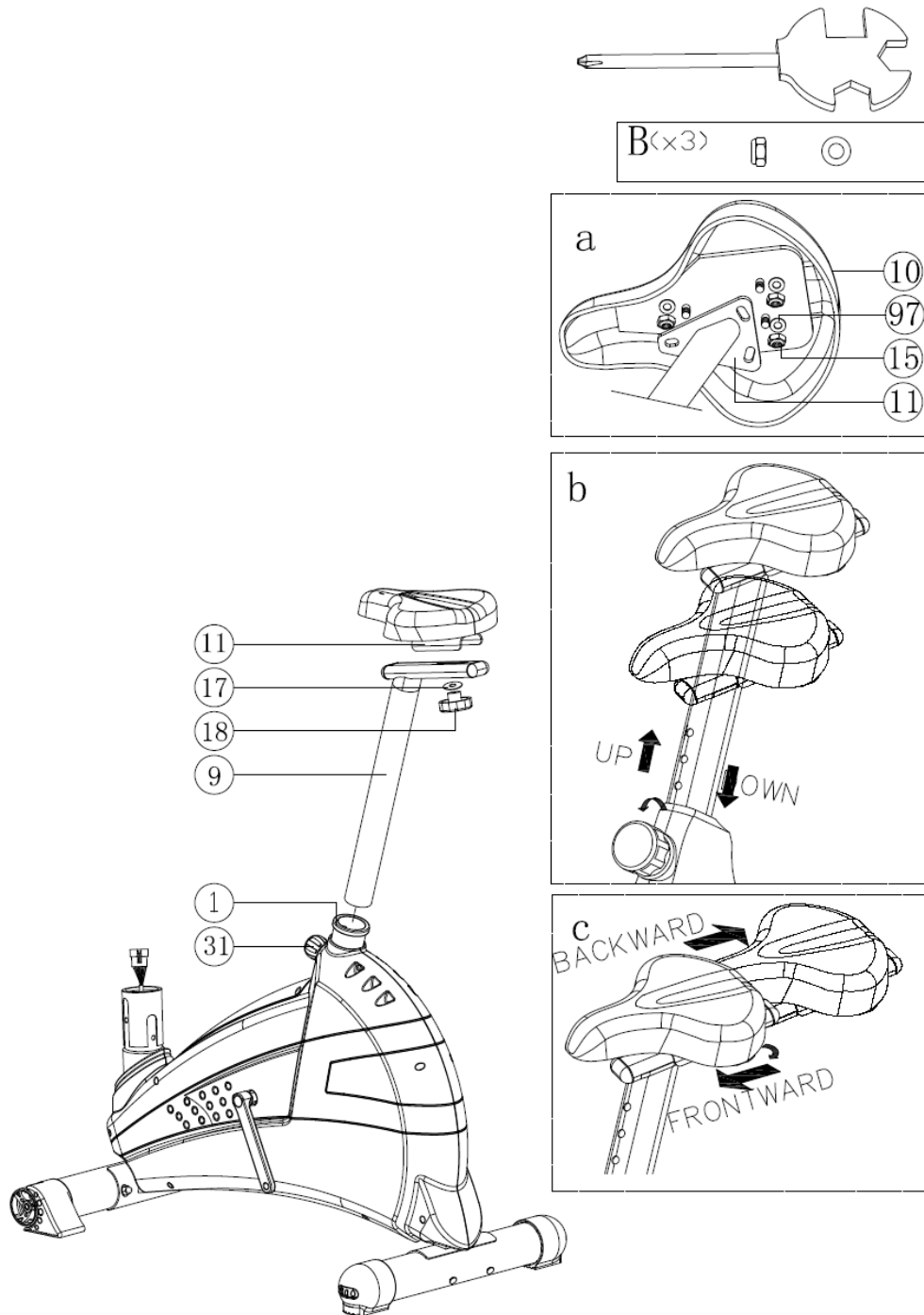
STEP 1

Assemble the front stabilizer (4) and rear stabilizer (2) onto the main frame (1) by using the cup nut (6), allen bolt (7), spring washer (51), and curved washer (53).



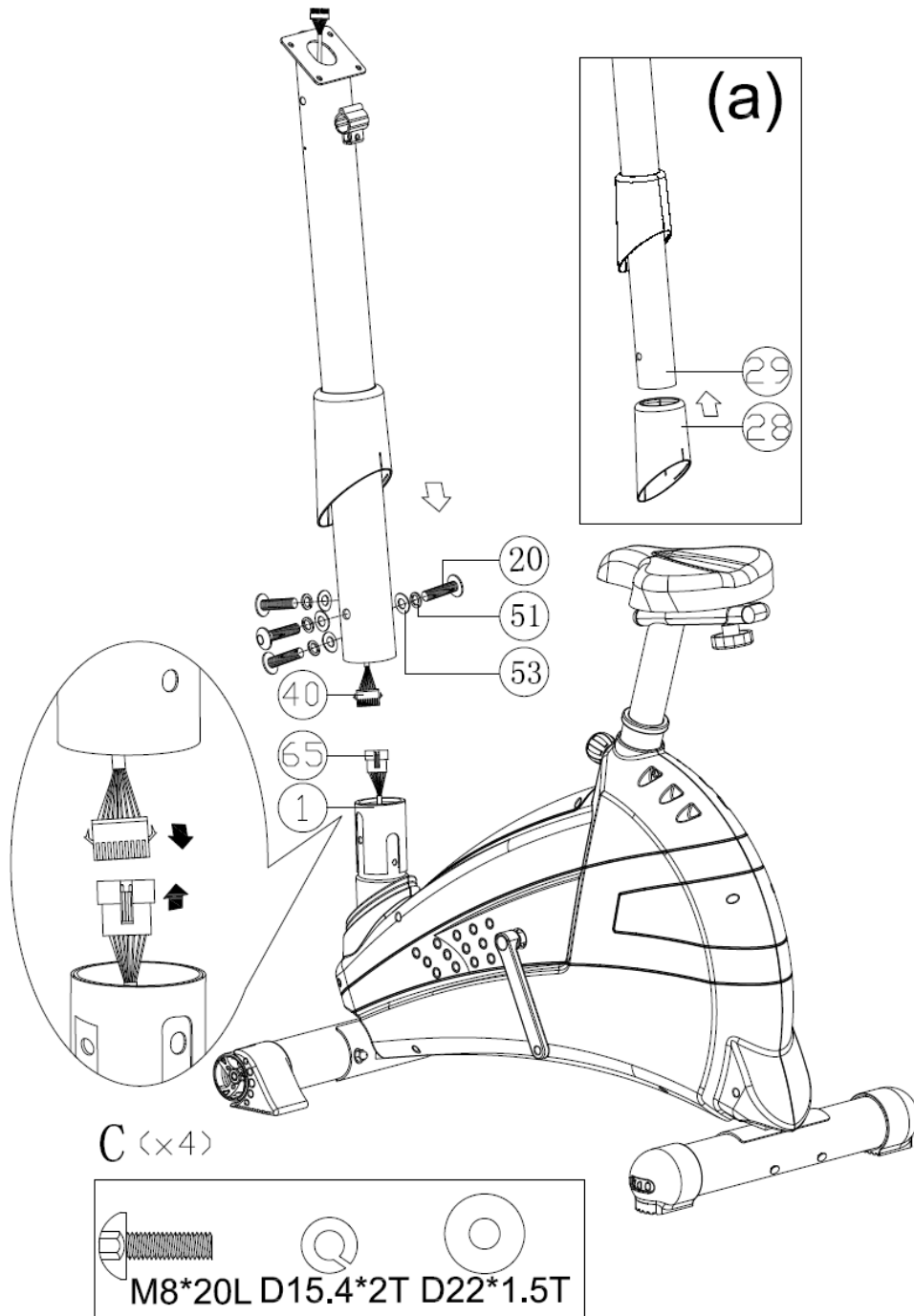
STEP 2

- 1) Assemble the seat (10) on the seat adjustable tube (11) by using the anti-loose nut (15), flat washer (97).
- 2) Assemble the seat (10) on the seat post (9) by using the flat washer (17) and club knob (18).
- 3) Assemble the seat post (9) on the main frame (1) by using the quick-release knob (31).



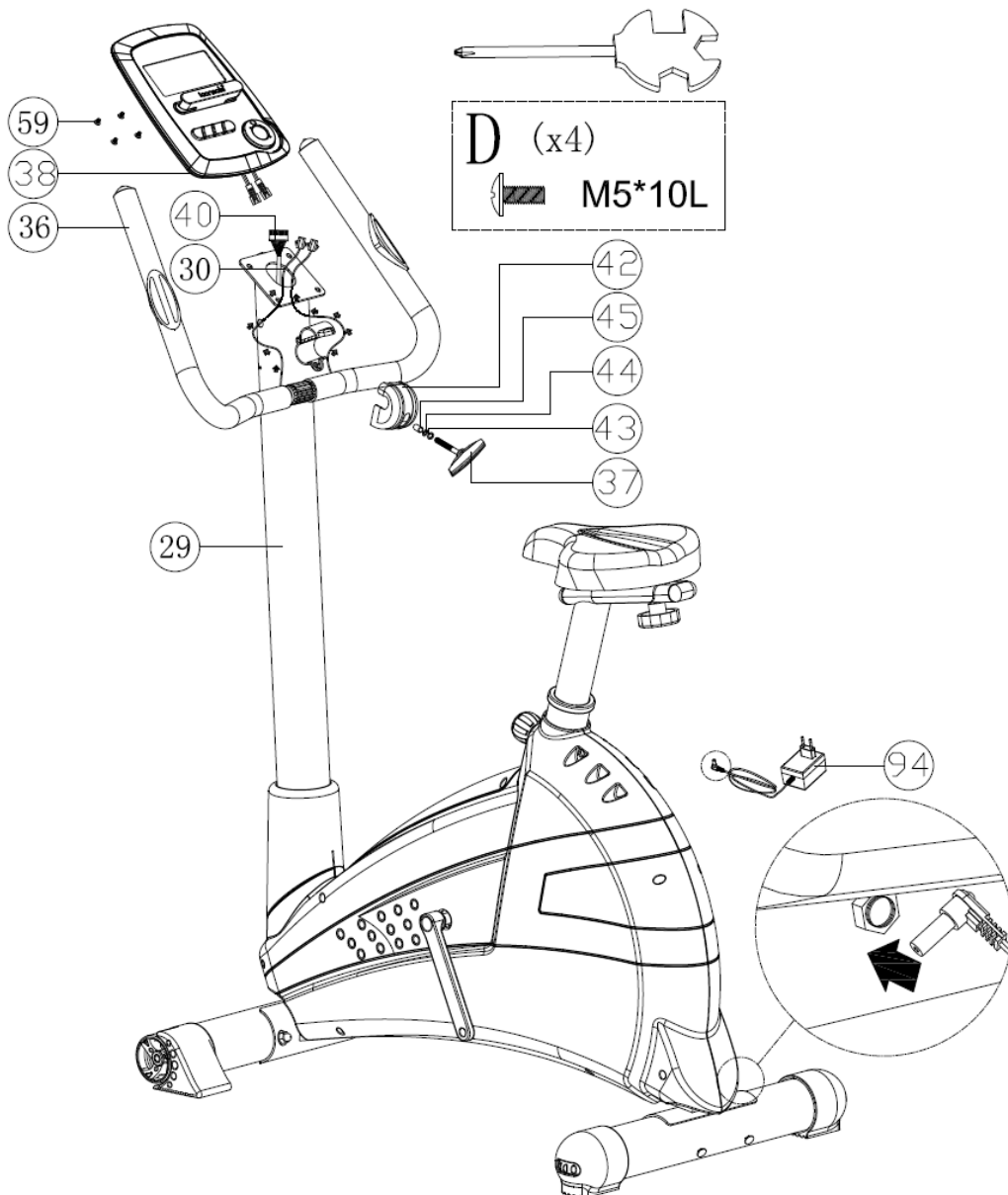
STEP 3

- 1) First, lift up the upper cover(28) like fig.(a), and then connect the upper computer cable (40) and lower computer cable (65).
- 2) Assemble the handlebar post (29) on the main frame (1) by using the spring washer (51), the curved washer (53) and Allen bolt (20).



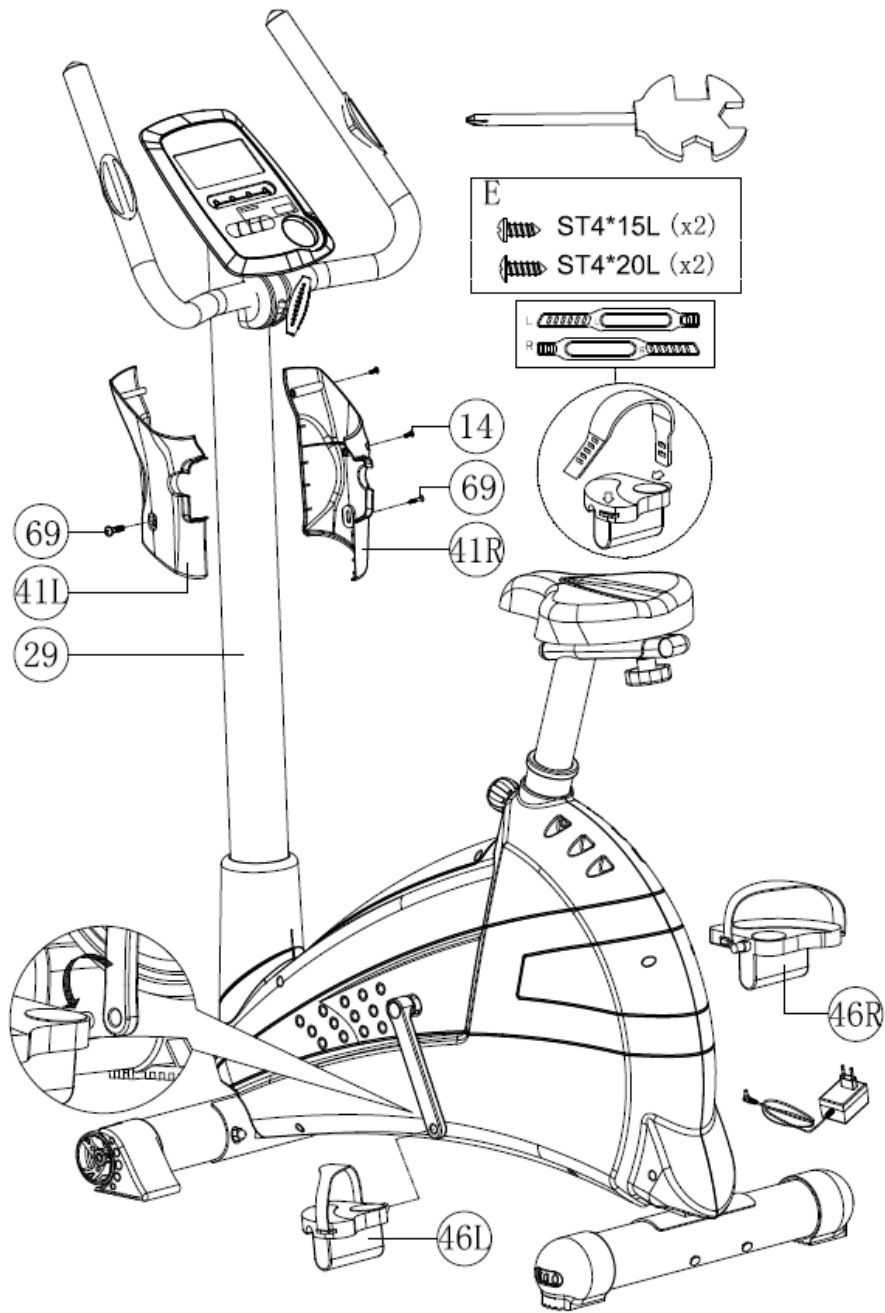
STEP 4

- 1) Assemble the handle bar (36) on the handlebar post (29) by using the spring washer (44), T knob (37), the flat washer (43), the bushing (45) and the protective cover (42).
- 2) Connect the handle pulse cable (30) and the upper computer cable (40) with the computer (38). Then fix the computer (38) on the handlebar post (29) by using the cross bolt (59).
- 3) Connect the adaptor (94) to the adaptor socket.



STEP 5

- 1) Assemble the pedal (46L&46R) on the left crank (35L) and the right crank (35R).
- 2) Assemble the left computer base (41L) and right computer base (41R) to the handlebar post (29) by using the cross screw (14).



VIKTIG INFORMASJON

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

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

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

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

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

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

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

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

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

Barn må ikke benytte sykkel uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når sykkel 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 pulselte eller pulsklokke.

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

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

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.



SKJERMFUNKSJONER

FUNKSJON	BESKRIVELSE
TIME (klokke)	Telle opp fra null: Ingen forhåndsinnstilt målverdi. Klokken vil telle opp fra 00:00 til maks 99:59, hvor hver økning er på ett minutt. Telle ned til null: Dersom du trener med forhåndsinnstilt målverdi vil klokken telle ned fra forhåndsinnstilt tid til 00:00. Hver redusering er på
SPEED (hastighet)	Viser inneværende treningshastighet. Maks hastighet er 99.99 km/t eller engelske mil/time.
RPM	Vier rotasjon pr minutt. Skala: 0~15~999
DISTANCE (distanse)	Samler total distanse fra 0.00 til 99.99 km eller engelsk mil. Brukeren kan stille inn forhåndsinnstilt målverdi ved hjelp av (+)(-)-knappen. Hver forhåndsinnstilt økning eller redusering er på 0.1 km eller engelsk mil mellom 0.00 og 99.99
CALORIES (kalorier)	Samler kaloriforbruk under trening fra 0 til maks 9999 kalorier. Merk: disse verdiene er kun
PULSE (puls)	Brukeren kan stille inn en målpuls fra 0 – 30 til 230. Computeren vil lydindikere når brukerens puls ligger over målverdien.
WATTS	Viser treningsintensitet i watts. Skala: 0~999.
MANUAL (manuell)	Manuell treningsmodus.
PROGRAM	12 forskjellige programmer.
USER PROGRAM	Brukeren kan selv stille inn motstandsnivåer.
H.R.C.	Treningsmodus med utgangspunkt i målpulsverdier.
WATT	WATT treningsmodus.

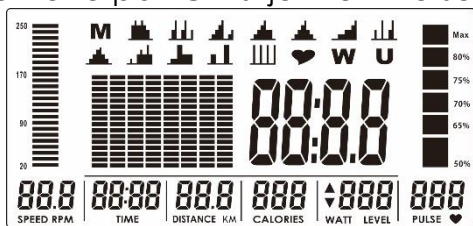
KNAPPER

KNAPP	BESKRIVELSE
OPP (+)	Øker motstandsnivå og velger innstillinger.
Ned (-)	Reduserer motstandsnivå og velger innstillinger.
Mode / Enter	Bekrefter innstilling eller valg.
Reset	Hold nede i to sekunder for å starte computeren på nytt. Trykk for å gå tilbake til hovedmenyen fra programmer eller stoppmodus.
Start / Stop	Starter eller stanser treningsøkten.
Recovery	Tester rekonvalesens.
Body fat	Trykk knappen i stopp-modus for å måle kroppsfett.

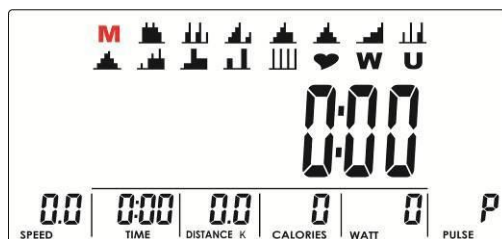
DRIFT

SKRU PÅ APPARATET

Når u kobler til strømtilførselen vil computeren skru seg på og vise alle segmentene på LCD-skjermen i to sekunder.



Åpne brukerinnstillinger. Trykk (+)(-) for å velge U1~U4, velg deretter verdier for SEX (kjønn), AGE (alder), HEIGHT (høyde) og WEIGHT (vekt), og bekreft ved å trykke MODE/ENTER. Skjermen vil returnere til hovedmenyen når du er ferdig med å stille inn brukerinnstillingene.



TRENINGSVALG

Trykk (+)(-) for å velge treningsøkt: M(Manuell modus) →P(Program 1-12) →♥(H.R.C) (Puls program) →W(WATTS) →U(Bruker). Trykk MODE / ENTER for å åpne.

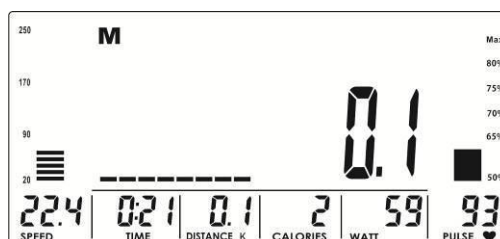
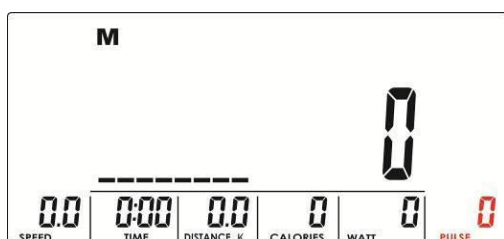
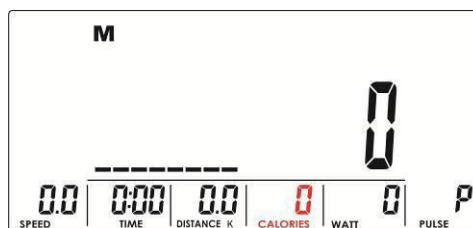
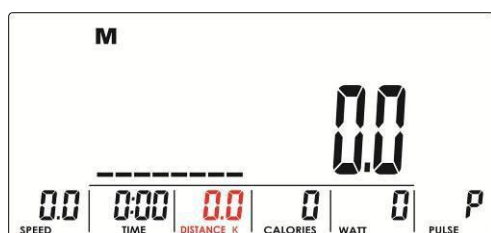
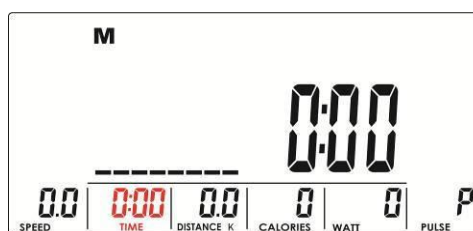
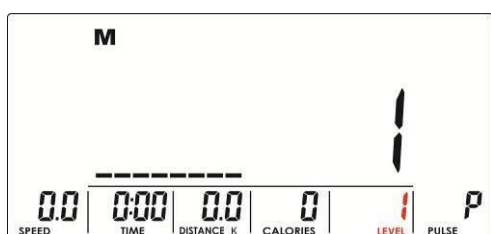
Manuell modus

Trykk START i hovedmenyen for å starte en manuell modus umiddelbart.

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram. Velg M, og trykk MODE/ENTER for å åpne.
2. Trykk (+)(-) for å justere motstandsnivå. Forhåndsinnstilt verdi = 1.
3. Trykk (+)(-) for å stille inn TIME (treningstid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) og PULSE (pulse). Trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Du kan justere motstanden ved å trykke (+)(-) under økten.

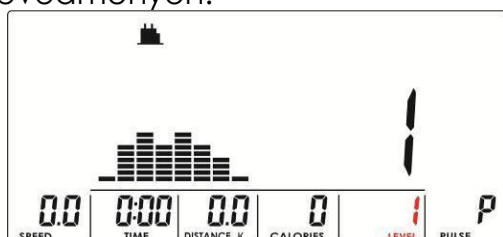
Motstandsnivå vises på WATT-skjermen.

5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



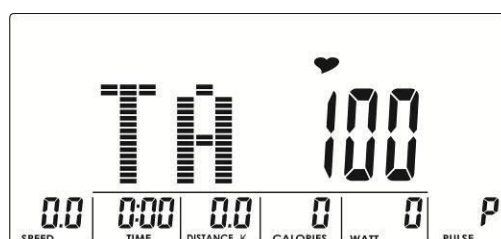
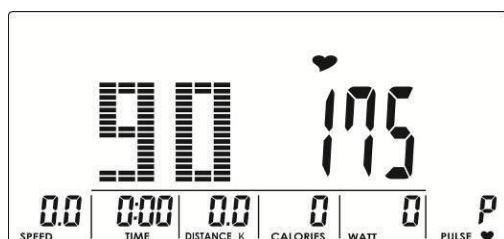
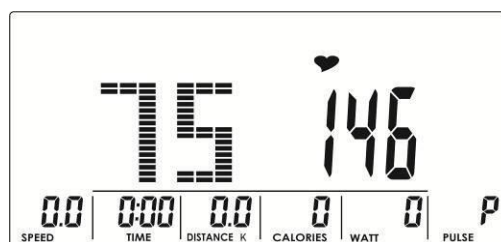
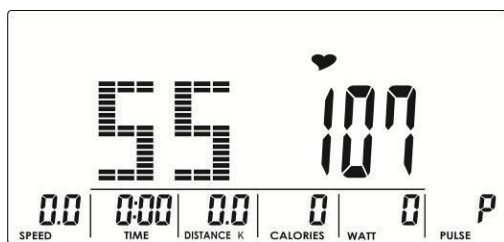
Program

1. Trykk (+)(-) for å velge Program. Velg et program mellom P01 og P12, og trykk MODE/ENTER for å åpne.
2. Trykk (+)(-) for å justere motstandsnivå. Forhåndsinnstilt verdi = 1.
3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Du kan justere motstanden ved å trykke (+)(-) under økten.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



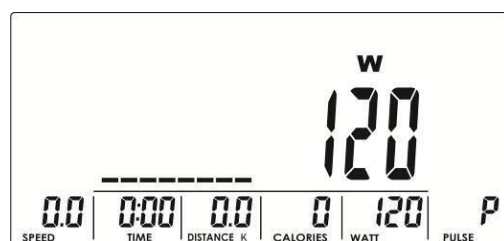
H.R.C.

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram, og velg ♥ (H.R.C). Trykk MODE / ENTER for å åpne.
2. Trykk (+)(-) for å velge 55%, 75%, 90% eller TAG (Målpuls; standardverdi = 100). Når du velger TAG kan du trykke (+)(-) for å stille inn en verdi mellom 30 og 230.
3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten eller sette den på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Watt

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram, og velg W. Trykk MODE / ENTER for å åpne.
2. Trykk (+)(-) for å velge Watt-verdi. Standardverdi: 120.
3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Systemet vil justere motstands nivået automatisk basert på brukerens treningsstatus. Trykk (+)(-) for å justere Watt-nivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Brukerdefinerte programmer

1. Trykk (+)(-) for å velge treningsprogram, og velg U. Trykk MODE / ENTER for å åpne.
2. Trykk (+)(-) for å opprette brukerprofil. Det er til sammen åtte motstandssøyler som brukeren kan justere. Hold MODE/ENTER nede i to sekunder for å avbryte

innstillingsmodus.

3. Trykk (+)(-) for å stille inn treningstid.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk (+)(-) for å justere motstandsnivå under økten.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



REKONVALESENS

Etter at du har trent en stund, grip rundt håndpulssensorene eller kkle deg et pulsbelte, og trykk RECOVERY. Alle funksjoner vil skrus av med unntak av TIME, som vil telle ned fra 00:60. Skjermen vil deretter gi deg en rekonvalesens-karakter fra F1 til F6, hvor F1 er best, og F6 er verst. Ved å opprettholde et regelmessig treningsregime vil det være mulig å forbedre denne karakteren. Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til hovedmenyen.



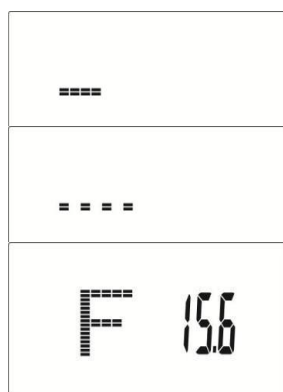
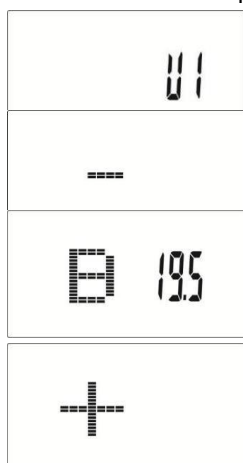
KROPPSFETT

1. I STOP-modus, trykk BODY FAT for å starte kroppsfett-målingen.
2. Konsollet vil vise beskjeden UX og påbegynne avmålingen.
3. Under avmålingen må brukeren gripe rundt begge pulssensorene. Når konsollet oppdager brukerens puls, vil skjermen vente i åtte sekunder mens den fullfører avmålingen.
4. Skjermen vil så vise BMI-verdi, fettprosent og råd vedrørende fettprosenten.
5. Feilbeskjed:

*Beskjedene "----", "----" betyr at brukeren ikke bruker håndpulssensorene korrekt

*E-1-Pulsen oppdages ikke.

*E-4-Inntreffer når fettprosent og BMI er under 5 eller over 50.



Merk:

1. Konsollet vil gå inn i strømsparingsmodus dersom den ikke mottar signaler fra pedalerne eller pulssensorene på fire minutter. Trykk en villårlig knapp for å vekke computeren.
2. Dersom computeren ikke virker som den skal, koble strømledningen fra, og koble den så til på nytt.

Bluetooth

Ditt apparat er kompatibelt med forskjellige treningsapper, inkludert:

- + Kinomap
- + iConsole+
- + ZWIFT



1. Computeren kan coble til denne appen på ditt smartapparat via Bluetooth.
2. Når computeren er koblet til ditt smartapparat via Bluetooth vil skjermen på computeren skrus av.

Vær oppmerksom:

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

VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, rent og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Svinghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av svinghjulet.	Ukentlig	WD-40	Nei
Bremsepute	Fjern eventuelle partikler, observer slitasje for å vurdere å bytte bremsepute, smør bremsepute for å unngå ulyd og gi jevn kontakt mot svinghjul.	Ukentlig	Nei	Universalolje
Bolter, muttre etc.	Inspiser alle bolter, muttre og skruer. Etterstram ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

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



Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

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

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att dom träffar gängorna innan du börjar dra åt dem.

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

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

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

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

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

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

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

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

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

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

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

SM52015A-78 KONSOLL



SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME	Räknar upp från noll: Inget förinställt målvärde. Klockan räknar uppåt från 00:00 till som högst 99:59, där varje ökning är på en minut. Räknar ned till noll: Om du tränar med ett förinställt målvärde räknar klockan ned från den förinställda tiden till 00:00. Varje minskning är på en minut mellan 00:00 och 99:00.
SPEED	Visar aktuell träningshastighet. Maximal hastighet är 99:99 km/h eller engelska mil/h.
RPM	Visar varv per minut. Skala: 0–15–999
DISTANCE	Samlar den totala sträckan från 0,00 till 99,99 km eller engelsk mil. Användaren kan ställa in förinställt målvärde med hjälp av (+)(-)-knappen. Varje förinställd ökning eller minskning är på 0,1 km eller engelsk mil mellan 0,00 och 99,90.
CALORIES	Samlar kaloriförbrukning under träningen från 0 till som mest 9 999 kalorier. Obs! Dessa värden är endast ungefärliga och kan inte användas som grund för medicinsk behandling.
PULSE	Användaren kan ställa in en målpuls mellan 0–30 och 230. Datorn avger en ljudsignal när användarens puls ligger över målvärdet.
WATTS	Visar träningsintensitet i watt. Skala: 0–999.
MANUAL	Manuellt träningsläge.
PROGRAM	12 olika program.
USER PROGRAM	Användaren kan själv ställa in motståndsvärdet.
H.R.C.	Träningsläge med utgångspunkt i målpulsvärden.

WATT PROGRAM	WATT-träningläge.
--------------	-------------------

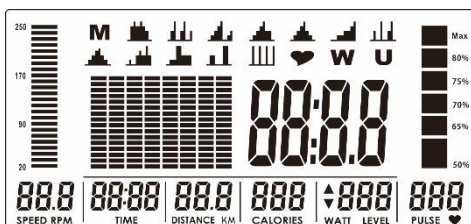
KNAPPAR

KNAPP	BESKRIVNING
UPP (+)	Ökar motståndsnivån och väljer inställningar.
Ned (-)	Minskar motståndsnivån och väljer inställningar.
Mode / Enter	Bekräftar inställning eller val.
Reset	Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn. Tryck för att återgå till huvudmenyn från program eller stoppläget.
Start / Stop	Startar och stoppar träningspasset.
Recovery	Testar återhämtning.
Body fat	Tryck på knappen i stoppläge för att mäta kroppsfett.

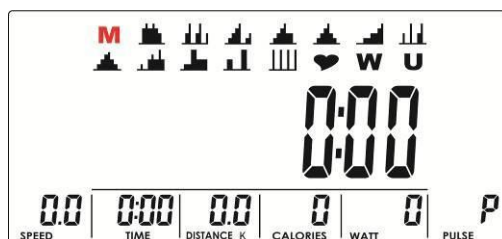
DRIFT

STARTAR MASKINEN

När du ansluter strömmen aktiveras datorn och alla segment visas på LCD-skärmen i två sekunder.



Öppna användarinställningarna. Tryck på (+)(-) för att välja U1–U4 och välj sedan värden för SEX (kön), AGE (ålder), HEIGHT (längd) och WEIGHT (vikt) och bekräfta genom att trycka på MODE/ENTER. Skärmen återgår till huvudmenyn när du är färdig med att ställa in användarinställningarna.



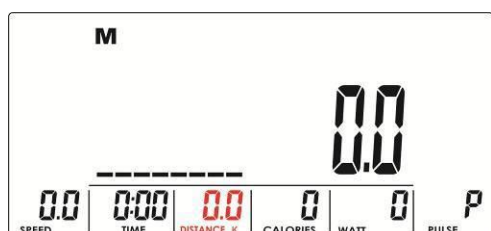
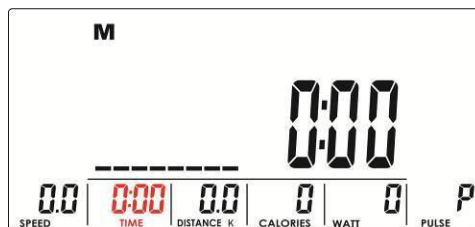
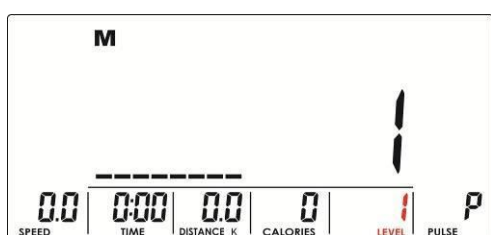
TRÄNINGSSALTERNATIV

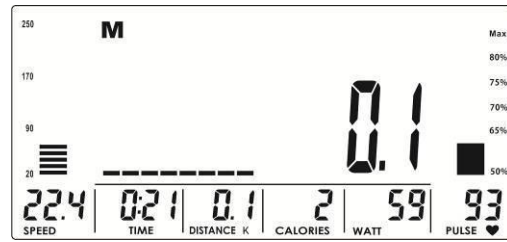
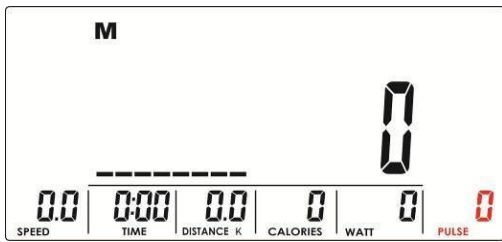
Tryck på (+)(-) för att välja träningspass: M (manuellt läge) → P (program 1–12) → ♥ (H.R.C) (pulsprogram) → W (WATT) → U (användare). Tryck på MODE/ENTER för att öppna.

Manuellt läge

Tryck på START i huvudmenyn för att starta ett manuellt läge direkt.

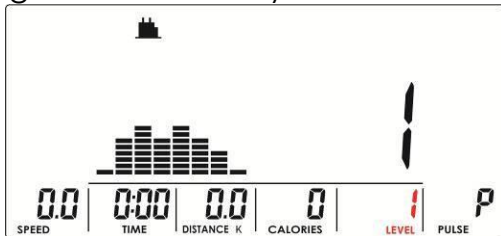
1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. Välj M och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån. Förinställt värde = 1.
 3. Tryck på (+)(-) för att ställa in TIME (träningstid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls). Tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
 4. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Du kan justera motståndet genom att trycka på (+)(-) under passets gång. Motståndsnivån visas på WATT-skärmen.
 5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.





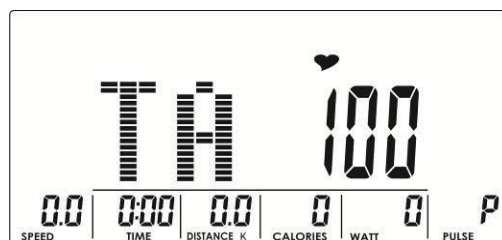
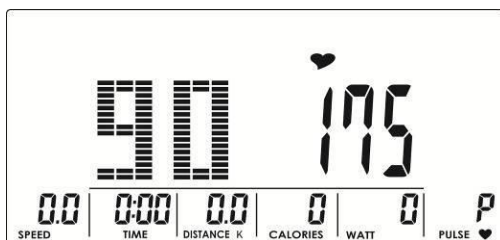
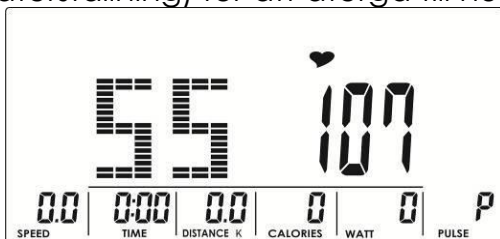
Program

1. Tryck på (+)(-) för att välja Program. Välj ett program mellan P01 och P12 och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån. Förinställt värde = 1.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Du kan justera motståndet genom att trycka på (+) (-) under passets gång.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.



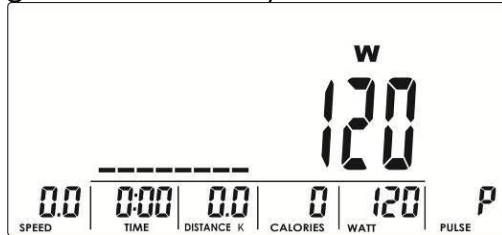
H.R.C.

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram. och välj ♥(H.R.C). Tryck på MODE/ENTER för att öppna.
 2. Tryck på (+)(-) för att välja 55%, 75%, 90% eller TAG (målpuls, standardvärde = 100). När du väljer TAG kan du trycka på (+)(-) för att ställa in ett värde mellan 30 och 230.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset eller för att pausa det. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.



Watt

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram och tryck sedan på W. Tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Tryck på (+)(-) för att välja in ett watt-värde. Standardvärde: 120.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
 4. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Systemet justerar motståndsnivån automatiskt baserat på användarens träningsstatus. Tryck på (+)(-) för att justera watt-nivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.



Ritning 15

Användardefinierat program

1. Tryck på (+)(-) för att välja träningsprogram och tryck sedan på U. Tryck på MODE/ENTER för att öppna.
 2. Tryck på (+)(-) för att skapa en användarprofil. Det finns totalt motståndsstaplar som användaren kan justera. Håll MODE/ENTER intryckt i två sekunder för att avbryta inställningsläget.
3. Tryck på (+)(-) för att ställa in träningstid.
4. Tryck på START/STOP för att påbörja träningspasset. Tryck på (+)(-) för att justera motståndsnivån under passets gång.
 5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET (återställning) för att återgå till huvudmenyn.

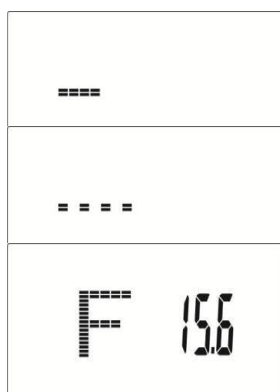
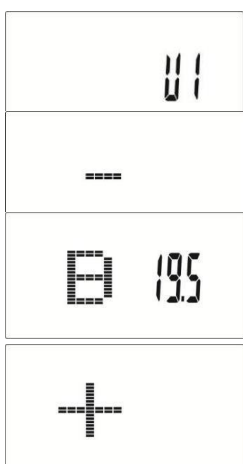
ÅTERHÄMTNING

När du har tränat en stund tar du tag runt handpulssensorerna eller sätter på dig ett pulsband och trycker på RECOVERY. Alla funktioner stängs av, med undantag för TIME som kommer att räkna ned från 60 sekunder. Därefter ger skärmen ett rekonvalescensbetyg från F1 till F6, där F1 är bäst och F6 är sämst. Genom att upprätthålla en regelbunden träningsregim är det möjligt att förbättra det här betyget. Tryck på RECOVERY för att återgå till huvudmenyn.



KROPPSFETT

1. I STOP-läge trycker du på BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfett.
2. Displayen visar meddelandet UX och startar mätningen.
 3. Under mätningen måste användaren ta tag runt båda pulssensorerna. När displayen känner av användarens puls väntar skärmen i åtta sekunder tills mätningen är slutförd.
4. Skärmen visar sedan BMI-värde, fettprocent och råd gällande fettprocenten.
5. Felmeddelande:
 - *Meddelandena "----", "----" innebär att användaren inte rätt. använder handpulssensorerna.
 - *E-1 – Pulsens upptäcks inte.
 - *E-4 – Visas när fettprocent och BMI ligger under 5 eller över 50.



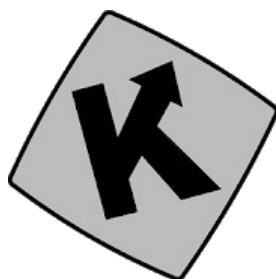
OBS!

1. Displayen försätts i viloläget om den inte får någon signal från pedalerna på fyra minuter. Tryck på en knapp för att väcka datorn.
2. Om datorn inte fungerar korrekt ska du koppla ur strömkabeln och sedan ansluta den igen.

Bluetooth funksjon

Ditt treningsapparat er komaptibel med nogra appar. Blant annat:

- + Kinomap
- + iConsole+
- + ZWIFT



1. Datorn kan ansluta till den här appen på din smart-enhet via Bluetooth.
2. När datorn är ansluten till din smart-enhet via Bluetooth kommer skärmen på datorn att stängas av.

Vara medveten om:

1. Efter 4 minuters inaktivitet går datorn in i viloläge. Tryck på valfri knapp för att starta igen.
2. Om datorn skulle frysa, starta om enheten.

REKLAMATIONSVILLKOR

S

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast användts 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.

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

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi önskar att du 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 area of use for this fitness equipment is home exercise.

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

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

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

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

The maximum user weight for this exercise machine is 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.



DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
TIME	<p>Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute.</p> <p>Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00.</p> <p>Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.</p>
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
DISTANCE	<p>Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button.</p> <p>Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90 .</p>
CALORIES	<p>Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories.</p> <p>(This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)</p>

PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
WATTS	Display current workout watts. Display range 0~999.
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	12 PROGRAM selection.
USER PROGRAM	User creates resistance level profile.
H.R.C.	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.

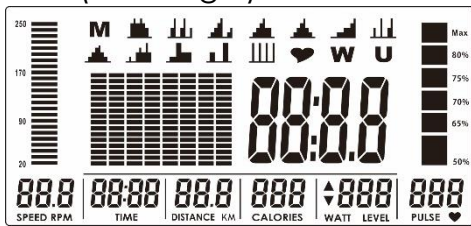
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
Start / Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press it for body fat measurement

OPERATION PROCEDURE

POWER ON

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

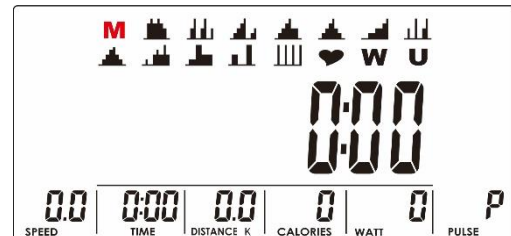


Drawing 1

Then enter into User data setting. Use UP or DOWN (Encoder) to select U1~U4, then set SEX, AGE, HEIGHT (Drawing 2), WEIGHT and confirm by pressing MODE / ENTER key. When finishing user data profile, Console come to main menu (Drawing 3).



Drawing 2



Drawing 3

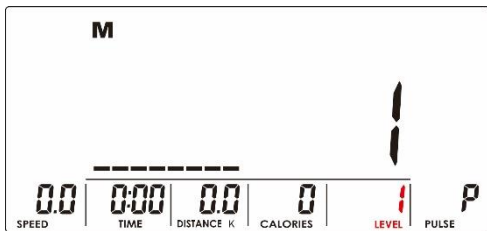
WORKOUT SELECTION

Use UP or DOWN (Encoder) to select workout : M(Manual) → P(Program 1-12) → ♥ (H.R.C) → W(WATTS) → U(User), press MODE / ENTER to get into.

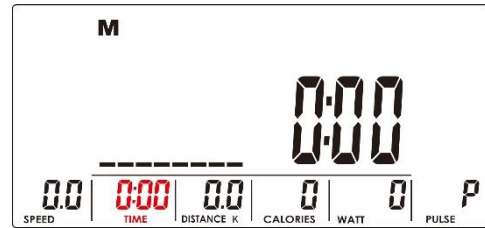
Manual Mode

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

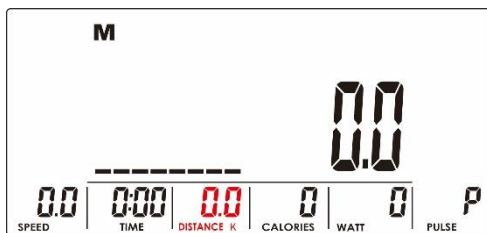
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose M and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level (Drawing 4), preset value 1.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME (Drawing 5), DISTANCE (Drawing 6), CALORIES (Drawing 7), PULSE (Drawing 8) and press MODE / ENTER to confirm.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by using UP or DOWN (Encoder). Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 9).
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



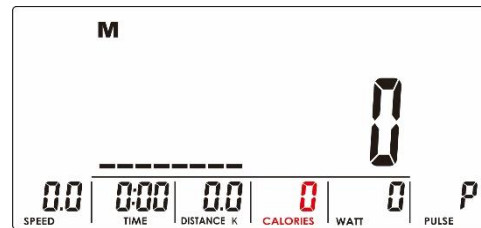
Drawing 4



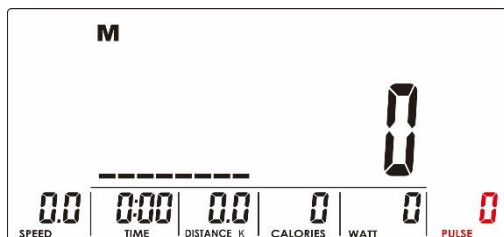
Drawing 5



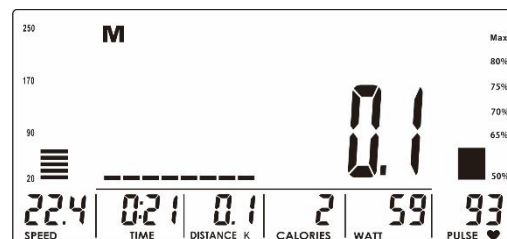
Drawing 6



Drawing 7



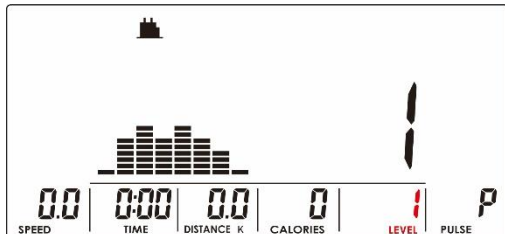
Drawing 8



Drawing 9

Program Mode

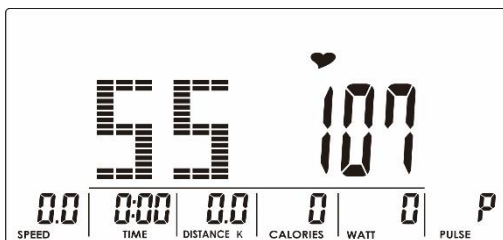
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Program, choose P01 ,P02,P03,...P12. and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level (Drawing 10), preset value 1.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by using UP or DOWN (Encoder).
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



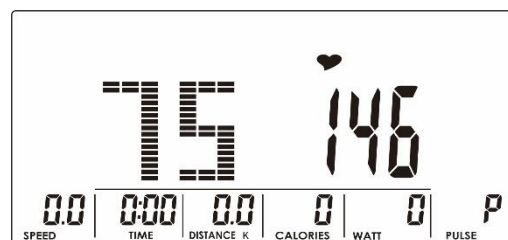
Drawing 10

H.R.C Mode

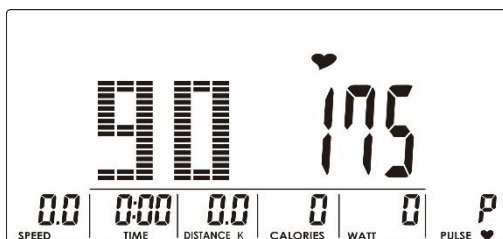
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose ♥(H.R.C) and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55% (Drawing 11),75%(Drawing 12),90% (Drawing 13) or TAG (TARGET H.R., default: 100) (Drawing 14). When select TAG, use UP or DOWN (Encoder) to set value 30~230.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set workout TIME.
4. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



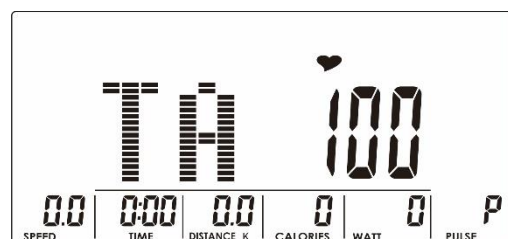
Drawing 11



Drawing 12



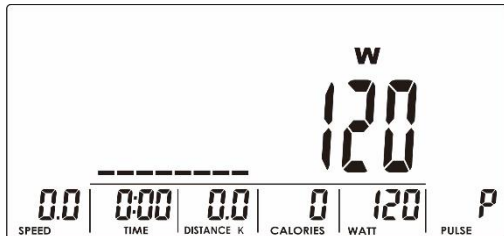
Drawing 13



Drawing 14

Watt Mode

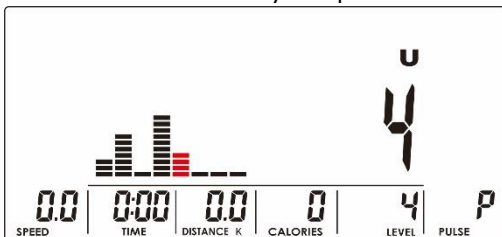
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose W and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 15)
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, system will adjust load level automatically based on user training status. User can use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 15

User Program Mode

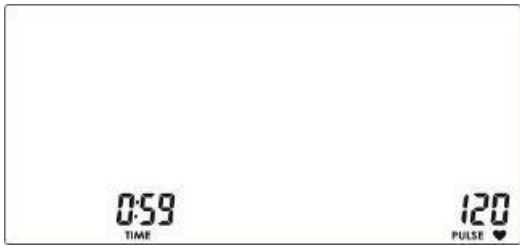
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose U and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to create user profile (Drawing 16). There are total 8 column, user can adjust each column load level. User can hold MODE / ENTER 2 seconds to quit during setting.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by using UP or DOWN (Encoder).
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 16

RECOVERY

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



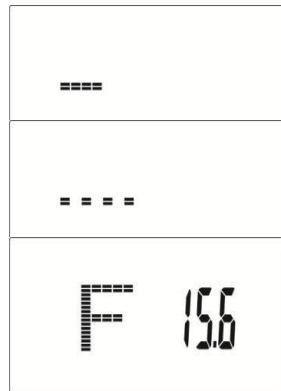
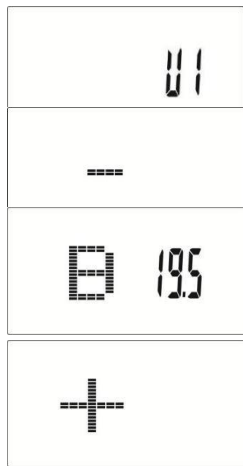
Drawing 17



Drawing 18

BODY FAT

1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. Console will display UX (Drawing 19) and start measuring (Drawing 20~21).
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. When console detect the pulse, LCD display as (Drawing 22) for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BMI (Drawing 23), FAT % (Drawing 24) and BODY FAT advice symbol (Drawing 25).
5. Error message:
 - *The LCD displays "----", "----"—means not hand the grip correctly.
 - *E-1—There is no heart rate signal input detected.
 - *E-4—Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.



Bluetooth Function

Your fitness equipment is compatible with several training apps. These include:

- + Kinomap
- + iConsole+
- + ZWIFT



1. This console can connect APP on the smart device by Bluetooth.
2. Once console is connect to smart device via Bluetooth , the console will don't display.

Noted:

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

WARRANTY REGULATIONS



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

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

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

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

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

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

Excluded from this restriction are treadmill motors.

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

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

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

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

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

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 - 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.

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



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
abilica.no
mylnasport.no

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

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøendalen
Norway
abilica.com
mylnasport.com