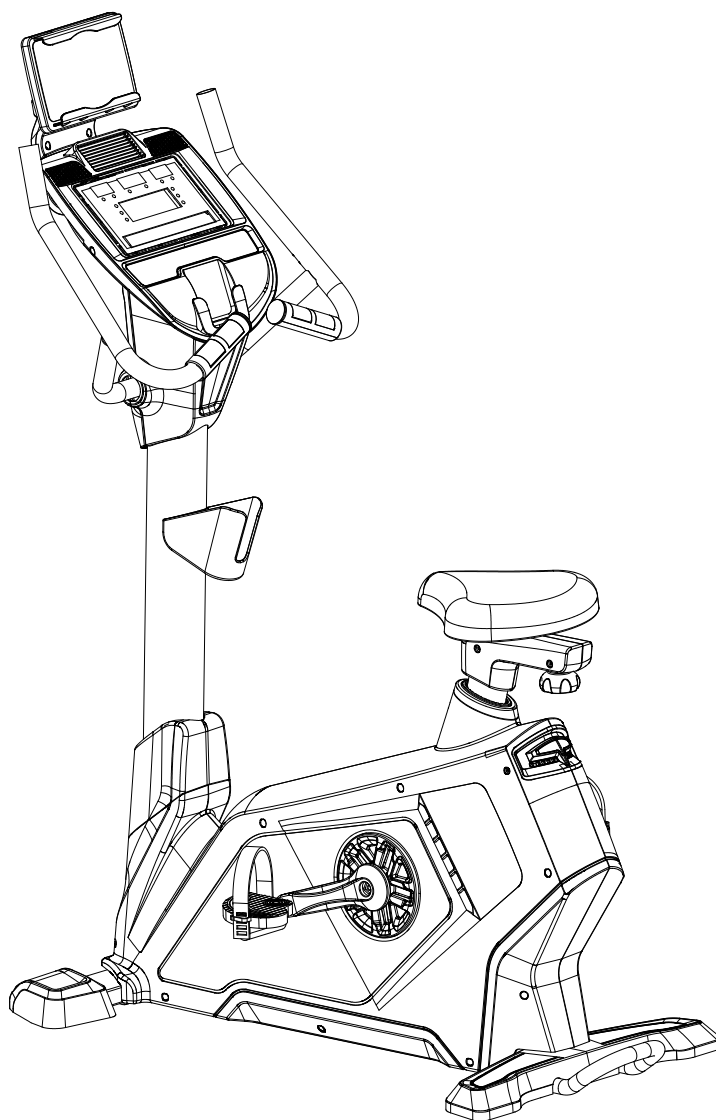




Abilica B 900

Art. nr. 374824

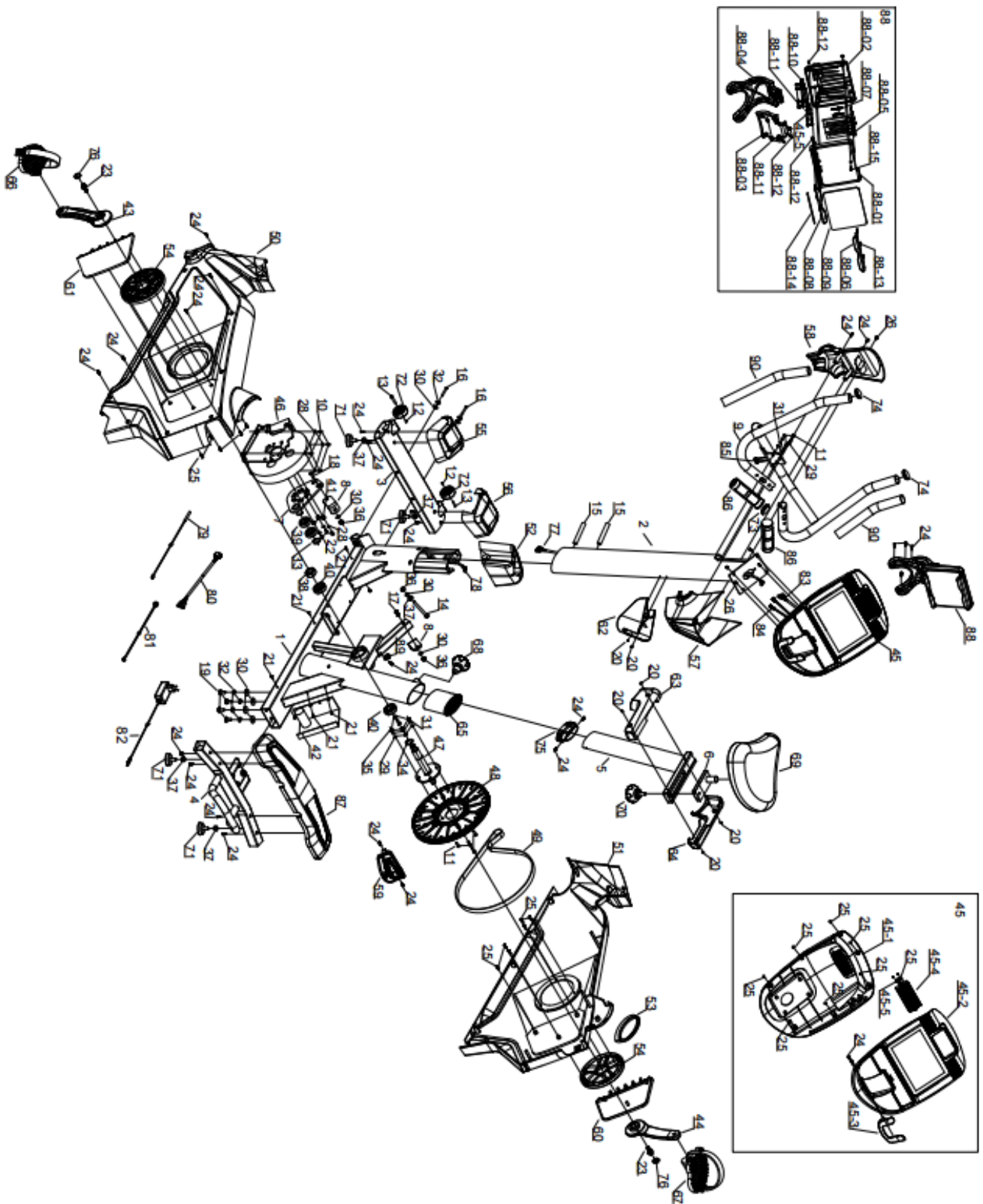


Norsk – Dansk – Svensk - English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
14	DK NO	Viktig informasjon
15		Drift
20		Vedlikehold
20		Kontaktinformasjon
21	SE	Viktig Information
23		Drift
28		Underhåll
28		Kontaktinformation
29	GB	Important information
31		Operation
35		Maintenance
35		Contact information

DELETEDNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

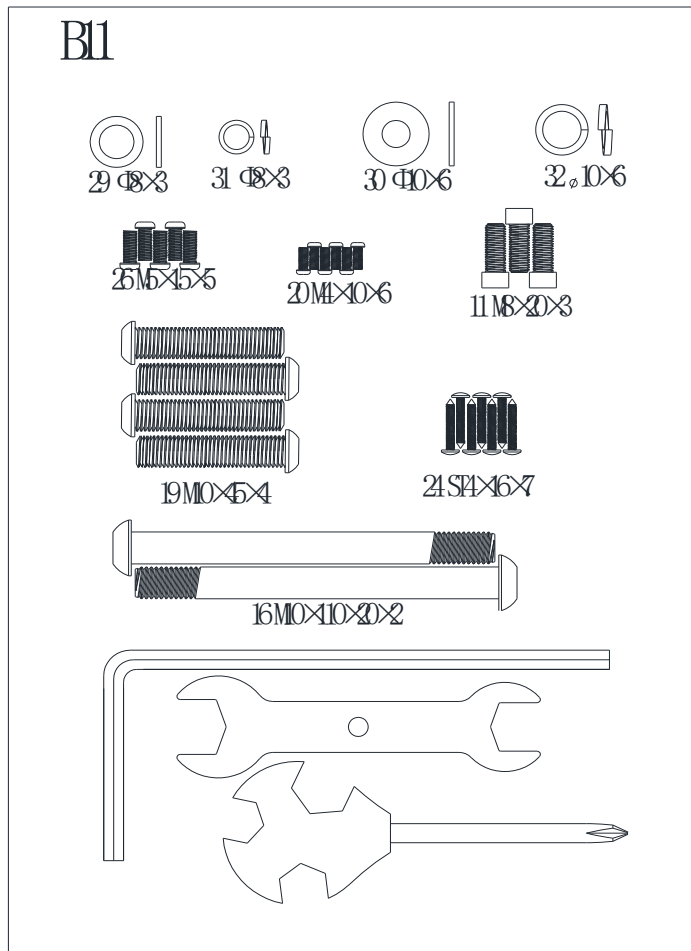
NR	ENGELSK NAVN	SPESIFIKASJONER	ANT
1	Main frame		1
2	Upright post		
3	Front stabilizer		
4	Rear stabilizer		
5	Saddle post		
6	Saddle sliding block		
7	belt pinch roller		
8	adjusting screw connection plate		
9	Handlebars		
10	Allen hexagon socket cap full thread screw	M6×10	4
11	Allen hexagon socket cap full thread screw	M8×20	7
12	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
13	Allen C.K.S. hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
14	Allen hexagon socket cap half thread screw	M10×130×35	1
15	Allen flat head set-bolt	M12×70	2
16	Allen C.K.S. half thread screw	M10×110×20	2
17	Allen C.K.S. half thread screw	M10×50×20	1
18	Allen countersunk head full thread screw	M10×25	1
19	Allen C.K.S. full thread screw	M10×45	4
20	Philips pan head full thread screw	M4×10	6
21	Phillips C.K.S. sharp full thread screw	M5×15	8
22	Phillips countersunk head full thread screw	M5×20	3
23	Hex flange head full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
24	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	7
25	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×10	23
26	Philips pan head full thread screw	M5×15	5
27	Phillips countersunk head self-tapping screw	ST4×15	2
28	Flat washer	Φ6	7
29	Flat washer	Φ8	7
30	Flat washer	Φ10	8
31	Spring washer	Φ8	7
32	Spring washer	Φ10	6
33	Circlip for shaft	Φ20	1
34	Circlip for shaft	Φ25	1
35	Hex self-locking nut	M8	4
36	Hex self-locking nut	M10	3

NR	ENGELSK NAVN	SPESIFIKASJONER	ANT
37	Hex nut	M10	5
38	Hex nut	M24×P1.5	1
39	Deep groove ball bearing	6004ZZ	2
40	Deep groove ball bearing	6005ZZ	2
41	Belt compress powder in tube	Φ13×Φ8.5×8 .4	3
42	Controller	B11-V5	1
43	CRANK L		1
44	CRANK R		1
45	Console		1
46	EMS One-way flywheel		1
47	Belt pulley axle		1
48	Belt pulley		1
49	Motor belt	470PJ8	1
50	OUTER COVER L		1
51	OUTER COVER R		1
52	FRONT FIX COVER		1
53	REAR FIX COVER		1
54	CRANK COVER		2
55	Front stabilizer cover L		1
56	Front stabilizer cover R		1
57	Handlebar cover front		1
58	Handlebar cover rear		1
59	BACK COVER OF OUTER COVER		1
60	COVER R		1
61	COVER L		1
62	Bottle holder		1
63	Seat cover L		1
64	Seat cover R		1
65	Seat post sleeve		1
66	Pedal L		1
67	Pedal R		1
68	Handle knob bolt	Φ66×M16×Φ8	1
69	Saddle		1
70	Handle knob	Φ66×M10×25	1
71	Feet pad	Φ49×22×M10×26	4
72	Wheels	Φ54.5×23.5	2

NR	ENGELSK NAVN	SPESIFIKASJONER	ANT
73	Tube plug	BLF82×Φ39×Φ30×27.5	2
74	Tube plug	Φ32×1.5	2
75	Seat post sleeve		1
76	Crank cover		2
77	Upright post wiring		2
78	Main frame wiring		1
79	Magnet sensor		1
80	Brake wire		1
81	Magnet wiring	B11-V1/XH 3P/L-300mm	1
82	Adaptor		1
83	Console wiring		1
84	Console handle pulse wiring		1
85	Handle pulse wiring		2
86	Handle pulse set		2
87	Rear stabilizer cover		1
88	Ipad holder		1
89	Magnet sensor fixing seat		1
90	foam		2
45-1	Console housing down		1
45-2	Console housing up		1
45-3	IPHONE Holder		1
45-4	Air outlet		1
45-5	Arch pressing plate		2

MONTERING / ASSEMBLY

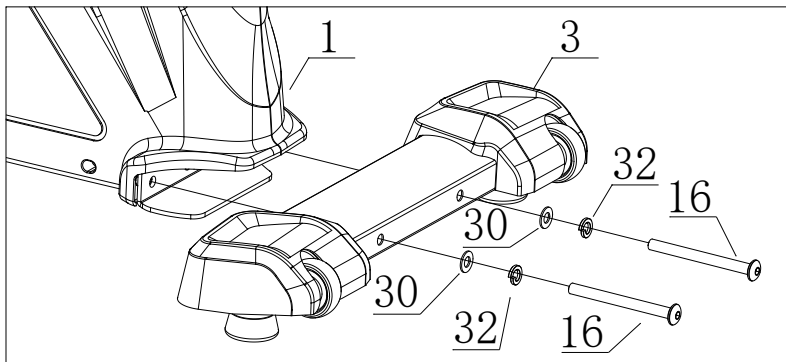
PRE-ASSEMBLY CHECK LIST / SJEKKLISTE



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITY
11	Allen hexagon socket cap full thread screw	M8×20	3
16	Allen C.K.S. half thread screw	M10×110×20	2
19	Allen C.K.S. full thread screw	M10×45	4
20	Philips pan head full thread screw	M4×10	6
24	Phillips C.K.S. full thread screw	ST4x16	7
26	Philips pan head full thread screw	M5×15	5
29	Flat washer	Ø8	3
30	Flat washer	Ø10	6
31	Spring washer	Ø8	3
32	Spring washer	Ø10	6
	L-shaped wrench	6×66×140	1
	Open-end wrench	t4.0×110×32	1
	Cross open-end wrench	14×17×75	1

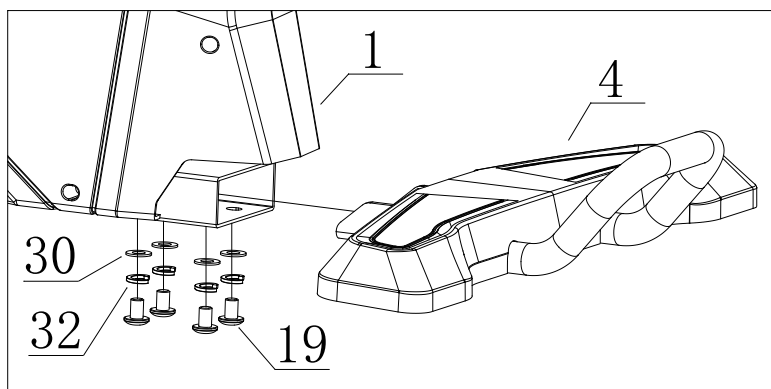
STEP 1:

Attach the front stabilizer (3) to the main frame (1) with Flat washer (30), spring washer (32) and Allen C.K.S. half thread screw (16).



STEP 2:

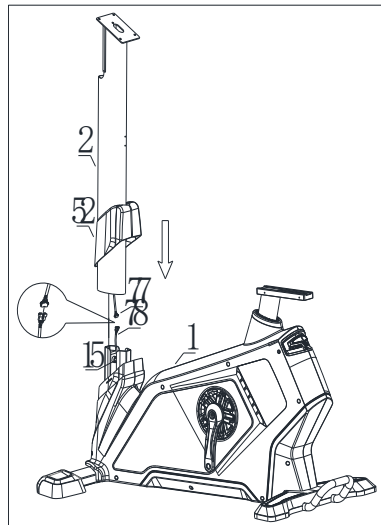
Attach the rear stabilizer (4) to the main frame (1) with Flat washer (30), spring washer (32) and Allen C.K.S. full thread screw (19).



STEP 3:

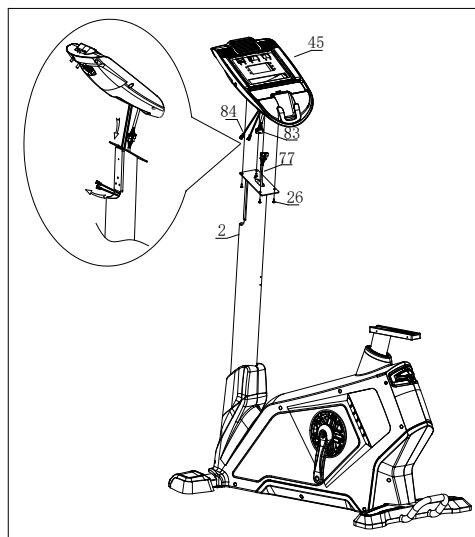
1. Connect Upright post wiring (77) and Main frame wiring (78).
2. As shown in the below picture, insert the upright post cover (52) into the upright post, then install the upright post (2) on the main frame group (1), locked them with preinstalled the inner hexagon flat end fastening bolt (15) on the main frame with the hex wrench, and put down the upright post cover (52) after the upright post is locked.

Please noted: Lock the two bolts of the riser repeatedly until the upright post is securely locked.



STEP 4:

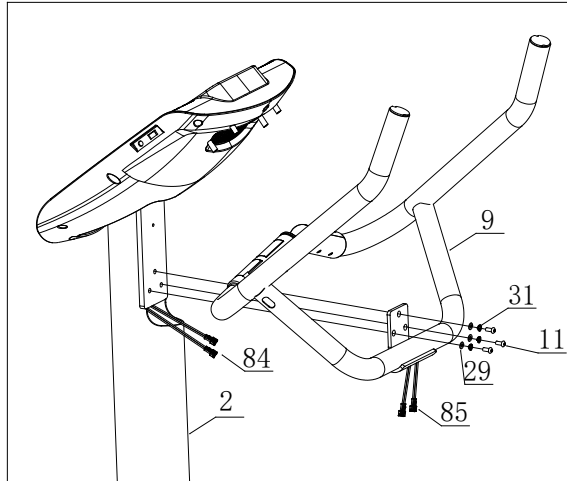
1. Connect Upright post wiring (77) and Console wiring (84)(83).
2. Though Console handle pulse wiring (84) out from upright post hole as following picture.
3. Attach Console (45) to Upright post (2) with Philips pan head full thread screw (26).



STEP 5:

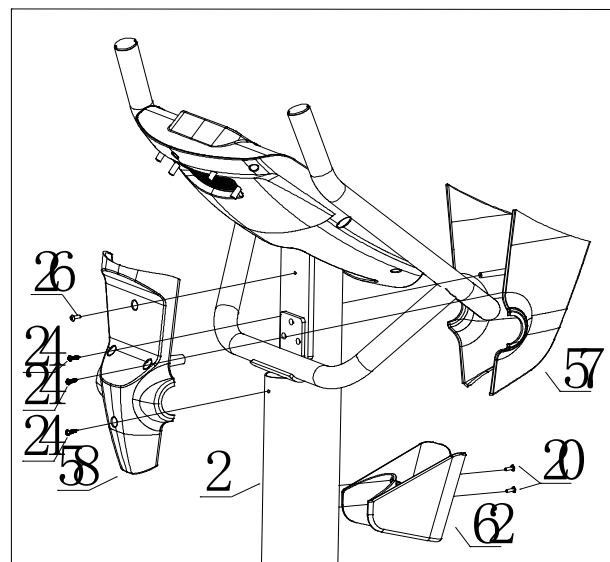
1. Connect Console handle pulse wiring (84) and Handle pulse wiring (85).
2. Attach Handlebars (9) to the Upright post (2) with flat washer (29), Spring washer (31) and Allen hexagon socket cap full thread screw (11).

5



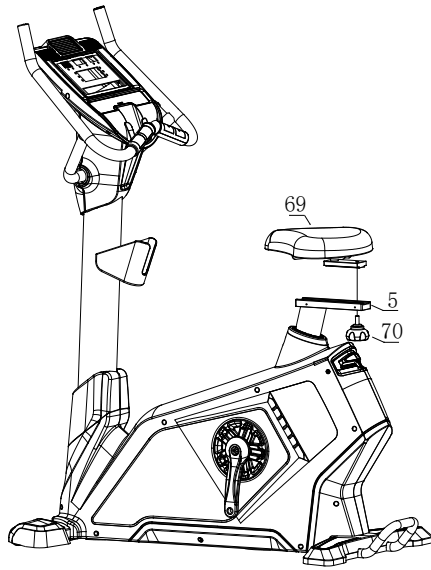
STEP 6:

1. Attach handlebar cover front (57) and handlebar cover rear (58) to the upright post(2) with philips C.K.S. self-tapping screw (24) and philips pan head full thread screw (26).
2. Attach bottle holder (62) to upper upright post(2) with Philips pan head full thread screw (20)



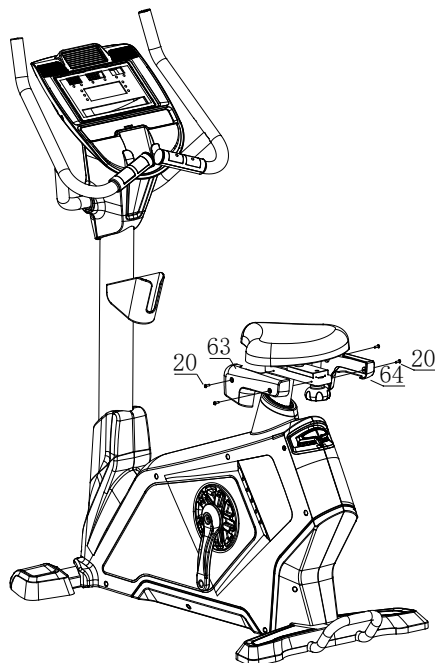
STEP 7:

Attach Saddle (69) to Saddle post (5) with Handle knob (70).



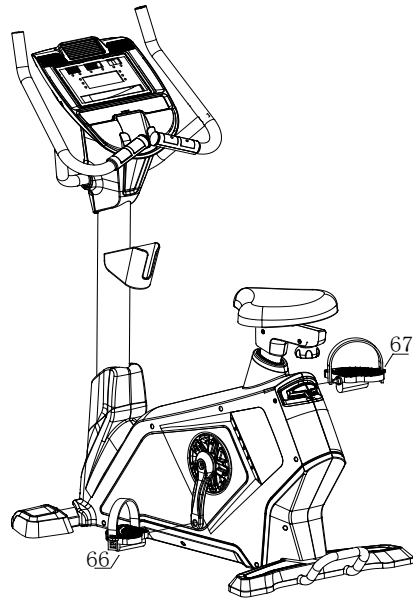
STEP 8:

Attach Seat cover L (63) and Seat cover R (64) to Saddle post (5) with Philips pan head full thread screw (20)



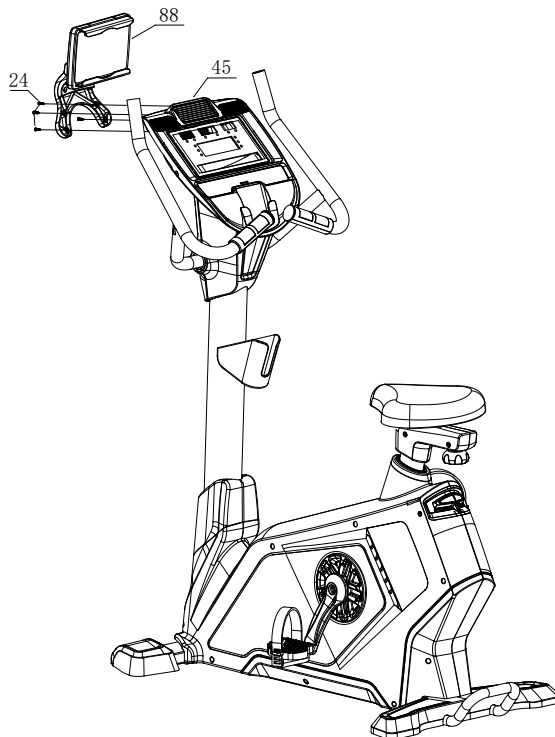
STEP 9:

Attach the Pedal L (66) and Pedal R (67) to main frame (1).



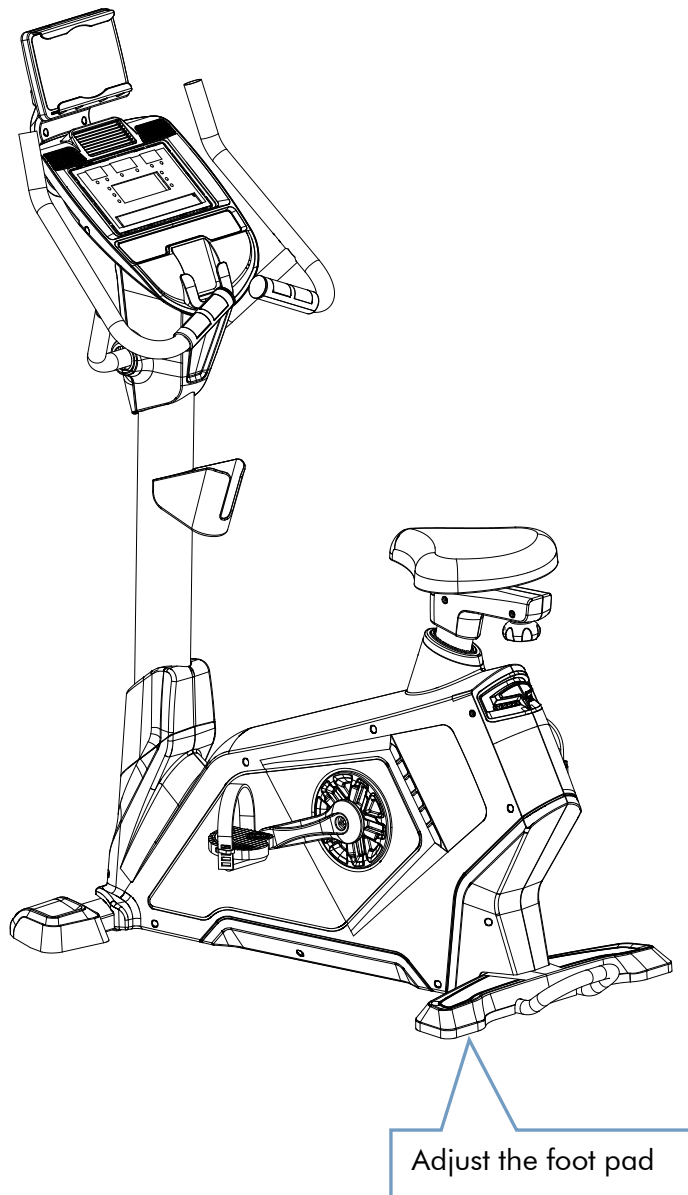
STEP 10:

Attached IPAD holder (88) to the console (45) and lock tight with Phillips C.K.S. full thread screw (24).



HOW TO USE

1. Exercise --- sitting on the seat cushion group, hold handle bar sets with hands, start to do exercise after stepping on the pedals.
2. Adjust the foot pad : when the bikes is not stable, adjust the feet pads.



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 sykkelen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når sykkelen 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 pulsbelt 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.

Computer



Funksjonsknapper:

START /STOP	Starter eller stanser treningsøkten
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. I stopp-modus, trykk knappen for å returnere til hovedmenyen. 2. Hold knappen inne i fem sekunder for å nullstille systemet. 3. Trykk for å returnere til forrige verdiinnstilling.
MODE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trykk for å justere verdier. 2. I treningsmodus, trykk for å bytte skjerminformasjon.
RESISTANCE +/-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trykk for å øke eller redusere verdier. Hold inne for å endre raskere. 2. I treningsmodus, trykk for å øke eller redusere verdi med 1 enhet pr trykk.
Program	I stopp-modus, trykk for å velge program.
RECOVERY	Trykk for å inspisere hvor raskt din hjerterytme returnerer til normal.
BODY FAT	Tester din fettprosent.
FAN	Skrur vifta av eller på.
USB-port	Kan brukes til å lade smarttelefon eller nettbrett.
MP3-port	Kan brukes til å spille musikk eller lydbøker.

Skjermfunksjoner:

TIME	Skjerm skala: 0:00 ~ 99:99; Innstillingsskala: 0:00~99:00
DISTANCE	Skjerm skala: 0.0 ~ 99.99; Innstillingsskala: 0.0~99.99
CALORIES	Skjerm skala: 0 ~ 999Cal.; Innstillingsskala: 0~999Cal.
SPEED	Skala 0.0~99.9 KPH/ 0.0~62.1 Mile
RESISTANCE LEVEL	Skala 1~32
PULSE	Skjerm skala: 40 ~ 220
WEIGHT	Innstillingsskala: 30-150 KG, Standard er 70KG for metriske kilo Innstillingsskala: 40~400 LB, Standard er 155LB for britiske pund.
HEIGHT	Innstillingsskala: 90~210 CM
AGE	Innstillingsskala: 10~99
RPM	Skala 0~999

1. DRIFT

Konsollet vil lydindikere når det starter, og vise alle LED-segmentene på skjermen i to sekunder. SPEED-skjermen vil vise hjul diameteren [78]. TIME-skjermen vil vise total tid. DISTANCE-skjermen vil vise total distanse. Etter tre sekunder vil apparatet være klar til bruk.

2. STOP-MODUS

1.1 I STOP-modus, trykk START/STOP for å hurtigstarte en treningsøkt.

1.2 Dersom du ikke ønsker å hurtigstarte en treningsøkt, kan velge andre økter ved å trykke PROGRAM-knappen. Se steg 3.

3. PROGRAM-VALG

I STOP-modus, trykk PROGRAM for å velge enten MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM eller HRC. Trykk MODE for å bekrefte.

3.1 Dersom du ønsker å trene i MANUAL modus, trykk RESET for å returnere til STOP-modus. Trykk deretter PROGRAM og velg MANUAL (RPM-skjermen vil vise verdien P00). Trykk START for å starte programmet eller trykk MODE og RESISTANCE +/- for å stille inn verdier for AGE (alder), WEIGHT (vekt), TIME (tid), DISTANCE (distanse) og CALORY (kalorier). Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøktet. Alle verdier vil telle opp fra null.

- 3.2 Dersom du ønsker å velge et forhåndsinnstilt treningsprogram, trykk RESET for å returnere til STOP-modus. Trykk deretter PROGRAM og velg PROGRAM-modus (RPM-skjermen vil vise en verdi mellom P01 og P12). Trykk en av PROGRAM-modusene fulgt av START for å starte programmet eller trykk MODE og RESISTANCE +/- for å stille inn verdier for AGE (alder), WEIGHT (vekt) og TIME (tid). Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- 3.3 Dersom du ønsker å velge et brukerinnstilt treningsprogram, trykk RESET for å returnere til STOP-modus. Trykk deretter PROGRAM og velg USER PROGRAM-modus (RPM-skjermen vil vise en verdi mellom U01 og U04). Trykk en av USER PROGRAM-modusene fulgt av START for å starte programmet eller trykk MODE og RESISTANCE +/- for å stille inn verdier for AGE (alder), WEIGHT (vekt) og TIME (tid). Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
- 3.4 Dersom du ønsker å velge et pulsbasert treningsprogram, trykk RESET for å returnere til STOP-modus. Trykk deretter PROGRAM og velg HRC-modus (RPM-skjermen vil vise en verdi mellom H01 og H03). Trykk en av HRC-modusene fulgt av START for å starte programmet eller trykk MODE og RESISTANCE +/- for å stille inn verdier for AGE (alder), WEIGHT (vekt), TIME (tid) og THR (Målverdi for puls). Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

3.5 KROPPSFETT-MODUS

- 3.5.1 I STOP-modus, trykk BODY FAT for å åpne BODY FAT-modus (MW-skjermen vil vise beskjeden BODY FAT). Trykk MODE og RESISTANCE +/- for å stille inn verdier for AGE (alder), WEIGHT (vekt) og HEIGHT (høyde). Trykk MODE for å påbegynne testen.
- 3.5.2 Plasser deretter hendene dine på håndpulskontaktene. Konsollet vil motta pulssignaler innen ti sekunder, før det deretter vil teste din fettprosent i 25 sekunder. Ingen andre funksjoner vil vises på skjermene under testen.
- TIME-skjermen vil deretter telle ned fra 0:10. PULSE-skjermen vil vise din puls. MW-skjermen vil vise beskjeden TESTING. TIME-skjermen vil deretter telle ned fra 0:25, mens PULSE-skjermen fortsatt viser din puls og MW-skjermen viser beskjeden BODY FAT.
- 3.5.3 Etter at nedtellingen er over vil DM-skjermen vise din fettprosent i ti sekunder. Trykk BODY FAT for å returnere til forrige modus. Konsollet vil lydindikere før det returnerer.

3.6 RECOVERY-modus

3.6.1 Du kan trykke RECOVERY i hvilken som helst modus for å åpne RECOVERY-modus.

Konsollet vil motta pulssignaler innen ti sekunder, før det deretter vil starte en 60 sekunders RECOVERY-test. Ingen andre funksjoner vil vises på skjermen. Ingen andre funksjoner vil vises på skjermene under testen.

TIME-skjermen vil deretter telle ned fra 0:10. PULSE-skjermen vil vise din puls. MW-skjermen vil vise beskjeden TESTING. TIME-skjermen vil deretter telle ned fra 0:60, mens PULSE-skjermen fortsatt viser din puls og MW-skjermen viser beskjeden RECOVERY.

3.6.2 Etter at nedtellingen er over vil DM-skjermen vise FX (hvor X er et tall mellom 1 og 6).

MW-skjermen viser tabellen under (tegning 1) i ti sekunder. Trykk RECOVERY for å returnere til forrige modus. Konsollet vil lydindikere før det returnerer.

3.6.3 Trykk RECOVERY for å nullstille RECOVERY-modus.

F1	EXCELLENT
F2	VERY GOOD
F3	GOOD
F4	SATISFACTORY
F5	POOR
F6	VERY POOR

Tegning 1



Anyrun & Kinomap & Zwift APP



Last ned appen AnyRun

Last ned appen AnyRun fra AppStore for IOS eller Google Play for android



IOS



Google Play



Last ned appen Kinomap

Last ned appen Kinomap fra AppStore for IOS eller Google Play for android



IOS



Google Play



Last ned appen Zwift

Last ned appen Zwift fra AppStore for IOS eller Google Play for android



IOS



Google Play

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, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei
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

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 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 för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren av apparaten är ansvarig för att se till att alla användare känner till säkerhetsreglerna.

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

Placera enheten på en plan och jämn yta.

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

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

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

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

Enheten får endast användas av en person åt gången.

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

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

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

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

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

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

Reservation tas för tryckfel i manualen.

Konsol



Funktionsknappar:

START/STOP	Startar eller stoppar träningspasset
RESET	1. I stoppläge, tryck på knappen för att återgå till huvudmenyn. 2. Håll ned knappen i fem sekunder för att återställa systemet. 3. Tryck på för att återgå till föregående värdeinställning.
MODE	1. Tryck för att justera värden. 2. I träningsläge, tryck för att växla displayinformation.
RESISTANCE +/-	1. Tryck på för att öka eller minska värdena. Håll ned för att ändra snabbare. 2. I träningsläge, tryck för att öka eller minska värdet med 1 enhet per tryckning.
Program	I stoppläge, tryck för att välja program.
RECOVERY	Tryck för att kontrollera hur snabbt din puls återgår till det normala.
BODY FAT	Testa din kroppsfettprocent.
FAN	Slår på eller av fläkten.
USB-port	Kan användas för att ladda en smartphone eller surfplatta.
MP3-port	Kan användas för att spela musik eller ljudböcker.

Skärmfunktioner:

TIME	Skärmskala: 0:00 ~ 99:99; Inställningsskala: 0:00~99:00
DISTANCE	Skärmskala: 0.0 ~ 99.99; Inställningsskala: 0.0~99.99
CALORIES	Skärmskala: 0 ~ 999Cal.; Inställningsskala: 0~999Cal.
SPEED	Skala 0.0~99.9 KPH/ 0.0~62.1 Mile
RESISTANCE LEVEL	Skala 1~32
PULSE	Skärmskala: 40 ~ 220
WEIGHT	Inställningsskala: 30-150 KG, Standard är 70KG for metriska kilo Inställningsskala: 40~400 LB, Standard är 155LB for brittiska pund.
HEIGHT	Inställningsskala: 90~210 CM
AGE	Inställningsskala: 10~99
RPM	Skala 0~999

1. DRIFT

Konsolen piper när den startar och visar alla LED-segment på skärmen i två sekunder. SPEED-skärmen visar hjuldiametern [78]. TID-skärmen visar den totala tiden. Skärmen DISTANCE visar totalt avstånd. Efter tre sekunder är enheten klar för användning.

2. STOPP-LÄGE

1.1 I STOP-läge, tryck på START/STOP för att snabbt starta ett träningspass.

1.2 Om du inte vill snabbstarta ett träningspass kan du välja andra pass genom att trycka på PROGRAM-knappen. Se steg 3.

3. VAL AV PROGRAM

I STOP-läge, tryck på PROGRAM för att välja antingen MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM eller HRC. Tryck på MODE för att bekräfta.

3.1 Om du vill träna i MANUAL-läget, tryck på RESET för att återgå till STOP-läge. Tryck sedan på PROGRAM och välj MANUAL (varvtalsdisplayen visar värdet P00). Tryck på START för att starta programmet eller tryck på MODE och RESISTANCE +/- för att ställa in värden för AGE (ålder), WEIGHT (vikt), TIME (tid), DISTANCE (distans) och CALORIES (kalorier). Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Alla värden kommer att räknas upp från noll.

3.2 Om du vill välja ett förinställt träningsprogram, tryck på RESET för att återgå till STOPP-läge. Tryck sedan på PROGRAM och välj PROGRAM-läge (varvtalsdisplayen visar ett värde mellan P01 och P12). Tryck på ett av PROGRAM-lägena följt av START för att starta programmet eller tryck på MODE och RESISTANCE +/- för att ställa in värden för AGE(ålder), WEIGHT (vikt) och TIME (tid). Tryck på START/STOP för att starta träningspasset.

3.3 Om du vill välja ett användarinställt träningsprogram, tryck på RESET för att återgå till STOP-läge. Tryck sedan på PROGRAM och välj läget USER PROGRAM (varvtalsdisplayen visar ett värde mellan U01 och U04). Tryck på ett av USER PROGRAM -lägena följt av START för att starta programmet eller tryck på MODE och RESISTANCE +/- för att ställa in värden för AGE, WEIGHT och TIME. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset.

3.4 Om du vill välja ett pulsbaserat träningsprogram, tryck på RESET för att återgå till STOP-läge. Tryck sedan på PROGRAM och välj HRC-läge (varvtalsdisplayen visar ett värde mellan H01 och H03). Tryck på ett av HRC-lägena följt av START för att starta programmet eller tryck på MODE och RESISTANCE +/- för att ställa in värden för AGE (ålder), WEIGHT (vikt) och TIME (tid). Tryck på START/STOP för att starta träningspasset.

3.5 KROPPSFETT-läge

3.5.1 I STOP-läge, tryck på BODY FAT för att gå in i BODY FAT-läget (MW-skärmen visar meddelandet BODY FAT). Tryck på MODE och RESISTANCE +/- för att ställa in värden för AGE, WEIGHT och HEIGHT. Tryck på MODE för att påbörja testet.

3.5.2 Lägg sedan händerna på handpulskontakterna. Konsolen kommer att ta emot pulssignaler inom tio sekunder, innan den sedan testar din kroppsfettprocent i 25 sekunder. Inga andra funktioner kommer att visas på skärmarna under testet.

TIME-skärmen kommer sedan att räkna ned från 0:10. PULSE-skärmen visar din puls. MW-displayen visar meddelandet TESTING. TIME-skärmen kommer sedan att räkna ner från 0:25, medan PULSE-skärmen fortfarande visar din puls och MW-skärmen visar meddelandet BODY FAT.

3.5.3 När nedräkningen är över visar DM-skärmen din kroppsfettprocent i tio sekunder. Tryck på BODY FAT för att återgå till föregående läge. Konsolen piper innan den återvänder.

3.6 RECOVERY-läge

3.6.1 Du kan trycka på RECOVERY i valfritt läge för att gå in i RECOVERY-läget. Konsolen kommer att ta emot pulssignaler inom tio sekunder, innan den sedan startar ett 60 sekunders RECOVERY-test. Inga andra funktioner visas på skärmen under testet.

TIME-skärmen kommer sedan att räkna ned från 0:10. PULSE-skärmen visar din puls. MW-displayen visar meddelandet TESTING. TIME-skärmen kommer sedan att räkna ned från 0:60, medan PULSE-skärmen fortfarande visar din puls och MW-skärmen visar meddelandet RECOVERY.

3.6.2 Efter att nedräkningen är över kommer DM-skärmen att visa FX (där X är ett tal mellan 1 och 6). MW-skärmen visar tabellen nedan (ritning 1) i tio sekunder. Tryck på RECOVERY för att återgå till föregående läge. Konsolen piper innan den återvänder.

3.6.3 Tryck på RECOVERY för att återställa RECOVERY-läget.

F1↵	EXCELLENT↵
F2↵	VERY GOOD↵
F3↵	GOOD↵
F4↵	SATISFACTORY↵
F5↵	POOR↵
F6↵	VERY POOR↵

Ritning 1



Anyrun & Kinomap & Zwift APP



Ladda ned appen AnyRun

Ladda ned appen AnyRun från AppStore för IOS eller Google Play för android



IOS



Google Play



Ladda ned appen Kinomap

Ladda ned appen Kinomap från AppStore för IOS eller Google Play för android



IOS



Google Play



Ladda ned appen Zwift

Ladda ned appen Zwift från AppStore för IOS eller Google Play för android



IOS



Google Play

UNDERHÅLL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Se till att pedalerna är åtdragna i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Konsol	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bulter, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera om drivremmen är tillräckligt spänd, se efter eventuellt slitage och att den är i rätt läge.	Årligen	Nej	Nej
Pedaler	Se till att pedalerna är åtdragna i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi ser gärna 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, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna 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 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.

Machine diagram surface



Button function:

START /STOP	START or STOP training
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Press to return to main menu when system is STOP . 2. Press RESET in 5 seconds, reset the system. 3. Press to return to the previous when setting data.
MODE	<p>Press to set up or adjust data.</p> <p>Press to switch training data display in training mode.</p>
RESISTANCE +/-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Press to increase or decrease value, press on to increase rapidly. 2. In training mode, press to increase or decrease 1 unit each time.
Program	Select program in IDLE mode.
RECOVERY	Test heart rate recovery.
BODY FAT	Test Body fat.
FAN KEY	Fan switch button, press the first time to open, and then press to close
USB SOCKET	For mobile phone or Pad charging
MP3 SOCKET	Play songs

Display function:

TIME	Skjermsskala: 0:00 ~ 99:99; Innstillingsskala: 0:00~99:00
DISTANCE	Skjermsskala: 0.0 ~ 99.99; Innstillingsskala: 0.0~99.99
CALORIES	Skjermsskala: 0 ~ 999Cal.; Innstillingsskala: 0~999Cal.
SPEED	Range 0.0~99.9 KPH/ 0.0~62.1 Mile
RESISTANCE LEVEL	Range 1~32
PULSE	Skjermsskala: 40 ~ 220
WEIGHT	Innstillingsskala: 30-150 KG, default is 70KG for Metric system. Innstillingsskala: 40~400 LB, default is 155LB for British system.
HEIGHT	Innstillingsskala: 90~210 CM
AGE	Innstillingsskala: 10~99
RPM	Range 0~999

1. OPERATION

Computer will power on with a long beep sound and display all segments on LED in 2 seconds, speed window display wheel diameter [78].TIME window display total time, DISTANCE window display total distance, then enter into IDLE MODE in 3 seconds.

2. IDLE MODE

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Se till att pedalerna är åtdragna i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Konsol	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bulter, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera om drivremmen är tillräckligt spänd, se efter eventuellt slitage och att den är i rätt läge.	Årligen	Nej	Nej
Pedaler	Se till att pedalerna är åtdragna i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade. 31	Före användning	Nej	Nej

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi ser gärna 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, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna 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 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.

Machine diagram surface



Button function:

START /STOP	START or STOP training
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Press to return to main menu when system is STOP . 2. Press RESET in 5 seconds, reset the system. 3. Press to return to the previous when setting data.
MODE	<p>Press to set up or adjust data.</p> <p>Press to switch training data display in training mode.</p>
RESISTANCE +/-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Press to increase or decrease value, press on to increase rapidly. 2. In training mode, press to increase or decrease 1 unit each time.
Program	Select program in IDLE mode.
RECOVERY	Test heart rate recovery.
BODY FAT	Test Body fat.
FAN KEY	Fan switch button, press the first time to open, and then press to close
USB SOCKET	For mobile phone or Pad charging
MP3 SOCKET	Play songs

Display function:

TIME	Skjermsskala: 0:00 ~ 99:99; Innstillingsskala: 0:00~99:00
DISTANCE	Skjermsskala: 0.0 ~ 99.99; Innstillingsskala: 0.0~99.99
CALORIES	Skjermsskala: 0 ~ 999Cal.; Innstillingsskala: 0~999Cal.
SPEED	Range 0.0~99.9 KPH/ 0.0~62.1 Mile
RESISTANCE LEVEL	Range 1~32
PULSE	Skjermsskala: 40 ~ 220
WEIGHT	Innstillingsskala: 30-150 KG, default is 70KG for Metric system. Innstillingsskala: 40~400 LB, default is 155LB for British system.
HEIGHT	Innstillingsskala: 90~210 CM
AGE	Innstillingsskala: 10~99
RPM	Range 0~999

1. OPERATION

Computer will power on with a long beep sound and display all segments on LED in 2 seconds, speed window display wheel diameter [78]. TIME window display total time, DISTANCE window display total distance, then enter into IDLE MODE in 3 seconds.

2. IDLE MODE

- 2.1 In IDLE mode, press START/STOP to enter quick start mode, console will record training data.
- 2.2 If do not want to enter quick start mode, user can choose other training mode by press PROGRAM button. Please refer to step 3 as below.

3. PROGRAM SELECTION

In IDLE MODE, press PROGRAM to select one of MANUAL, PROGRAM/USER PROGRAM/HRC, press MODE to enter setting.

- 3.7 If user want to select MANUAL mode, press RESET button return to IDLE MODE. In IDLE MODE, press PROGRAM entering MANUAL MODE (RPM window display P00). Press start to start MANUAL mode or press MODE and RESISTANCE +/- enter setting AGE, WEIGHT, TIME DISTANCE, CALORY. Press START/STOP to start training, console will record training data.

3.8 If user want to select PROGRAM mode, press RESET button return to IDLE MODE. In IDLE MODE, press PROGRAM entering PROGRAM MODE (RPM window display P01-P12). Select one of PROGRAM MODE then press START to start training or press MODE and RESISTANCE +/- enter setting AGE, WEIGHT, TIME. Press START/STOP to start training, console will record training data.

3.9 If user want to select USER PROGRAM MODE, press RESET button return to IDLE MODE. In IDLE MODE, press PROGRAM entering USER PROGRAM MODE (RPM window display U01-U04). Select one of USER PROGRAM MODE then press START to start training or press MODE and RESISTANCE +/- enter setting AGE, WEIGHT, TIME. Press START/STOP to start training, console will record training data.

3.10 If user want to select HRC MODE, press RESET button return to IDLE MODE. In IDLE MODE, press PROGRAM entering HRC MODE (RPM window display H01-H03). Select one of HRC MODE then press START to start training or press MODE and RESISTANCE +/- enter setting AGE, WEIGHT, TIME, THR. Press START/STOP to start training, console will record training data.

3.11 BODY FAT MODE

3.11.1 In IDLE MODE, press BODY FAT entering BODY FAT MODE (MW window display BODY FAT). Press MODE and RESISTANCE +/- entering setting AGE, WEIGHT, HIGHT. Press MODE to start BODY FAT testing.

3.11.2 In BODY FAT testing, put your 2 hands on the handle pulse. Console will receive heart rate input in 10 seconds, then start BODY FAT testing in 25 seconds, other function will not display. TIME window will show 0:10 then start counting down, PULSE window display heart rate, MW window display TESTING. If console receive heart rate input in 10 seconds, then start BODY FAT testing in 25 seconds, TIME window will show 0:25 then start counting down, PULSE window display heart rate, MW window display BODY FAT.

3.11.3 After TIME window counting down DM window display percentage of body fat in 10 seconds. Press BODY FAT turning back to previous mode before BODY FAT with 2 beep sounds.

3.12 RECOVERY MODE

3.12.1 In ANY MODE, press RECOVERY entering RECOVERY MODE. Console will receive heart rate input in 10 seconds, then start RECOVERY MODE in 60 seconds, other function will not display. TIME window will show 0:10 then start counting down, PULSE window display heart rate, MW window display TESTING. If console receive heart rate input in 10 seconds, then start counting down in 60 seconds. TIME window will show 0:60 then start counting down, PULSE window display heart rate, MW window display RECOVERY.

3.12.2 After TIME window counting down DM window display FX (X=1-6), MW window display tips in 10 seconds (drawing 1). Press RECOVERY turning back to previous mode before BODY FAT with 2 beep sounds.

3.12.3 Press RECOVERY button to reset in RECOVERY MODE.

F1↵	EXCELLENT↵
F2↵	VERY GOOD↵
F3↵	GOOD↵
F4↵	SATISFACTORY↵
F5↵	POOR↵
F6↵	VERY POOR↵

Drawing 1



Anyrun & Kinomap & Zwift APP



Download the app AnyRun

Download the app AnyRun from Appstore for IOS or Google Play for Android



IOS



Google Play



Download the app Kinomap

Download the app Kinomap from Appstore for IOS or Google Play for Android



IOS



Google Play



Download the app Zwift

Download the app Zwift from Appstore for IOS or Google Play for Android



IOS



Google Play

MAINTENANCE

Part	Recommended 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 are not damaged.	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
Pedals	Make sure the pedals are tightend firmly to the pedalarms, that all the screws on the pedals are tight and the pedal straps are not damaged.	Before use	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.mylناسport.no – here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 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 Mjøndalen
Norway
abilica.com
mylnasport.com