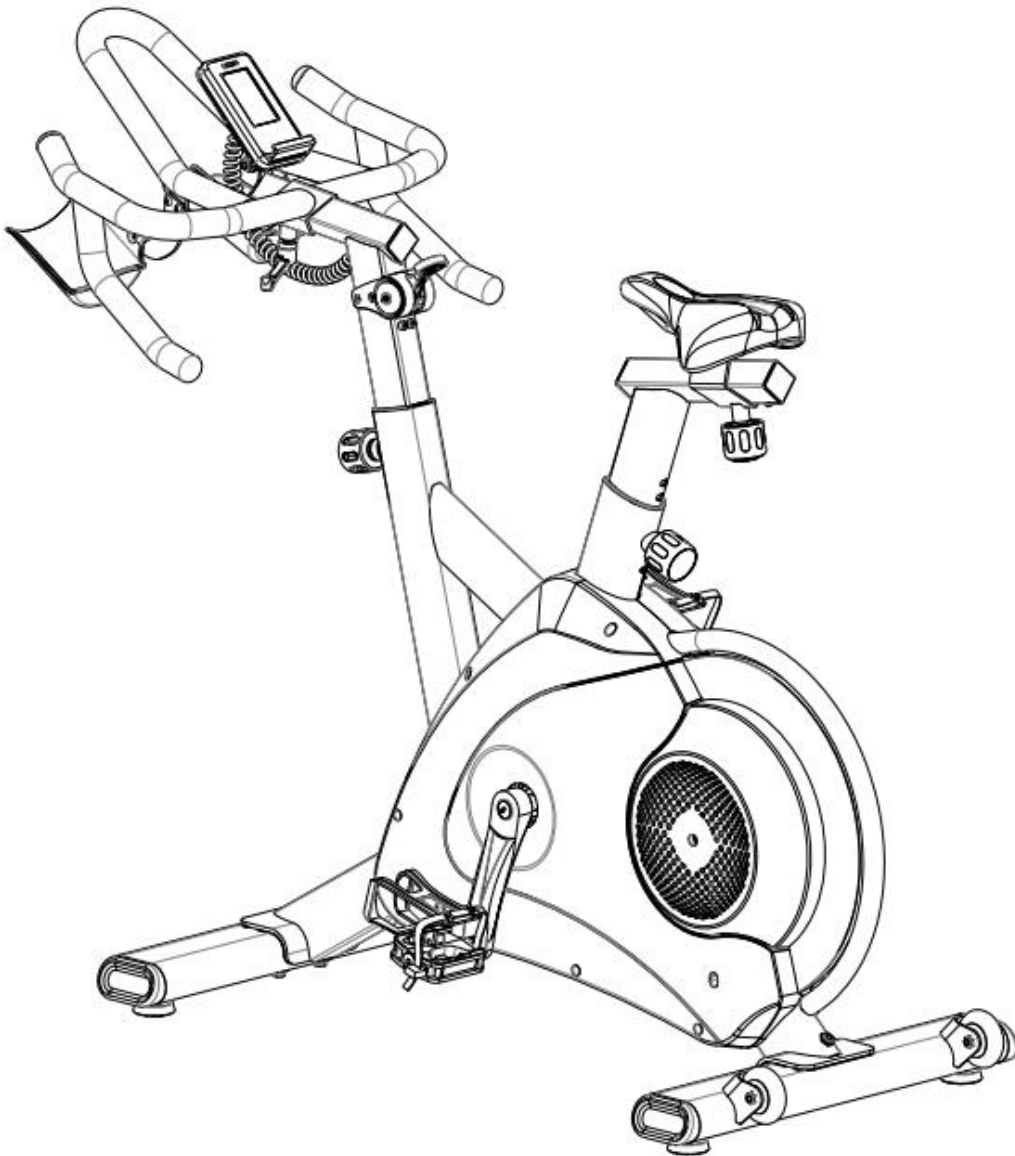




Art nr. 409448

Abilica SP 900

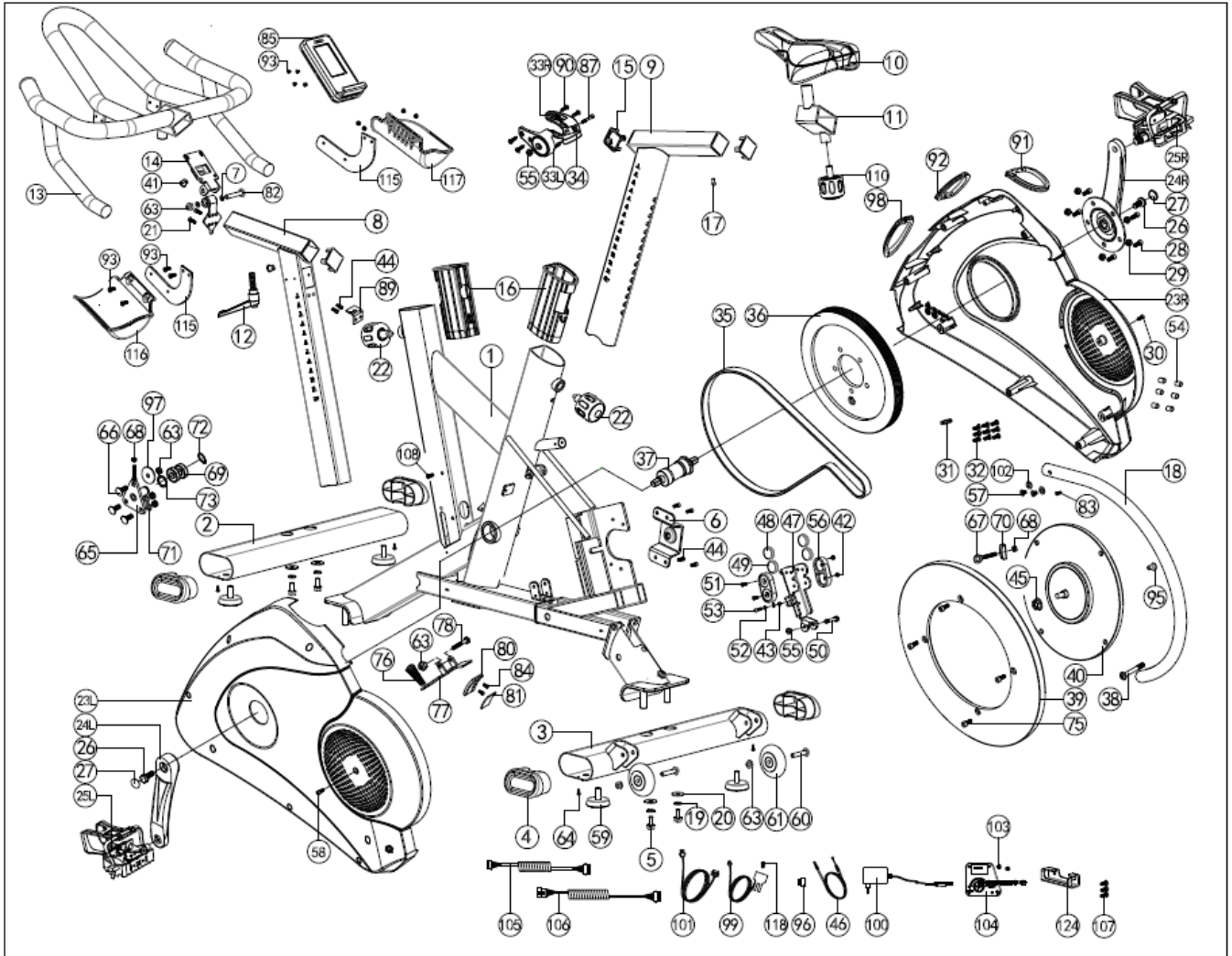


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

3		Deletegning / Språngskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
8		Montering / Assembly
15	DK NO	Viktig informasjon
17		Drift
23		Vedlikehold
24		Kontaktinformasjon
25	SE	Viktig Information (ingen informasjon)
27		Drift
33		Underhåll
34		Kontaktinformation
35	GB	Important information
37		Operation
42		Maintenance
43		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Part no.	Description	Material	Specification	Q'ty
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Rear stabilizer			1
4	Oval cap	PP	100*50*48.2	4
5	Bolt	35#	M8x1.25x20L	4
6	Flywheel fixing plate	Q235A	120*60*4T	1
7	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	2
8	Front post			1
9	Seat post			1
10	Seat		AZ-810BF-A1	1
11	Seat adjustable tube			1
12	L knob		M12*25L	1
13	Handlebar			1
14	Computer fixing plate			1
15	Square cap	PE	38*38*18L	3
16	Inner insert	PE	80*55*147	2
17	Round cross screw	Q235A	M5*0.8*10L	1
18	Curved plate of flywheel			1
19	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	4
20	Flat washer	Q235A	D25*D8.5*2T	4
21	Screw M5*0.8*15L	Q235A	M5*0.8*15L	2
22	L knob	Q235A+ABS	D50*M16*1.5*22	2
23L	Left chain cover	ABS	729.2*531.9*81.5	1
23R	Right chain cover	ABS	729.2*531.9*77	1
24L	Left crank	1015A	170*9/16"-20BC	1
24R	Right crank	1021M+SPH	170*9/16"-20BC	1
25L&25R	Pedal		JD-037V,9/16"	1
26	Bolt	35#	M8x1.0x16	2
27	Bolt cover	P.E6070	D23x6.5	2
28	Screw M10*1.5*20L	35#	M10*1.5*20L	5

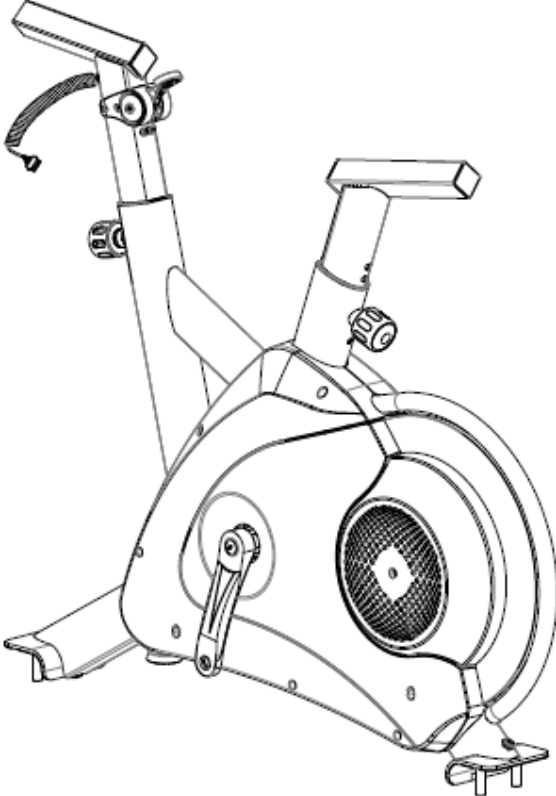
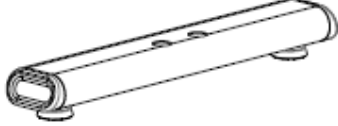
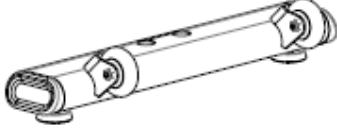
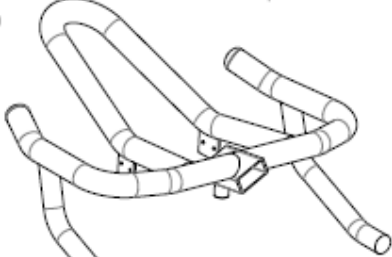

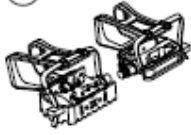




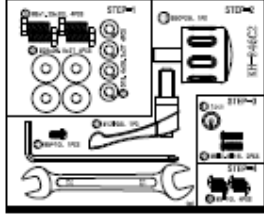
29	Nut M10*1.5*8T	Q235A	M10*1.5*8T	5
30	Cross screw M5x0.8x15L	Q235A	M5x0.8x10L	1
31	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	1
32	Cross screw	10#	ST4.2*1.4*20L	9
33L	Left cover of brake	ABS+15% fiber	95.4*53*33.4	1
33R	Right cover of brake	ABS+15% fiber	95.4*53*31.2	1
34	Brake handlebar	35#	101.1*48.2*37	1
35	Belt		495 PJ7	1
36	Pulley	Q235A	D300*25.5*2.8T	1
37	BB sets		127.5L	1
38	Bolt M8*1.25*95L	35#	M8*1.25*95L	1
39	Inner flywheel	A1050	D420*9T	1
40	Outer flywheel		D290*47L*10KG	1
41	Cable plug	PVC	D4*D12*13	2
42	Screw M5*0.8*6L	35#	M5*0.8*6L	2
43	Nut	Q235A	M4*0.7*3.2T	1
44	Screw M6*1.0*10L	35#	M6*1.0*10L	6
45	Screw	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	1
46	Lower tension cable		1100L	1
47	Magnet fixing bracket			1
48	Magnet		D25*7T	2
49	Magnet		D25*5T	2
50	Screw M6*1.0*45L	35#	M6*1.0*45L	1
51	Screw M5*0.8*10L	35#	M5*0.8*10L	2
52	Flat washer	Q235A	D8*D4.3*0.5T	2
53	Screw M4x0.7x15L	35#	M4x0.7x15L	2
54	Buffer	SBR	D9*D5.8*13	1
55	Nylon nut	Q235A	M6*1.0*6T	6
56	Magnet cover	ABS	62*33*12	2
57	Screw M5*0.8*10L	1022	M5*0.8*10L	2
58	Bolt M5x0.8x25L	Q235A	M5x0.8x25L	1
59	Adjustment wheel	Q235A+PVC	D50*M10*1.5	4
60	Bolt M8*1.25*40L	Q235A	M8*1.25*40L	2

61	Round wheel	PVC+PP	D69*25	2
63	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	7
64	Cross screw ST4*1.41*12L	10#	ST4*1.41*12L	4
65	Idle wheel fixing plate			1
66	Carriage bolt	35#	M8*1.25*20L	3
67	Gasket adjustment set			1
68	Screw M6*1*5T	Q235A	M6*1*5T	2
69	Bearing 6203-2RS	GCr15	6203-2RS	2
70	U washer	Q235A	30*9*8	1
71	Flat washerD18*D8.5*1.2T	Q235A	D18*D8.5*1.2T	2
72	C clip	65Mn	S-17(1T)	1
73	Waved washer	65Mn	D22*D17*0.3T	1
75	Screw	35#	M8*1.25*15L	4
76	Spring	72A	D1.4*55L	1
77	Fixing plate of brake strap	Q235A	125.2*62*3.0T	1
78	Bolt	35#	M8*52L 15MM	1
80	Brake plate	NBR	54.5*37*13	1
81	Cow leather		52*31*4T	1
82	Bolt M8x1.25x45L	35#	M8x1.25x45L	1
83	Screw ST4.2*20L	35#	ST4.2*20L	1
84	Bolt M5*0.8*10L	Q235A	M5*0.8*10L	8
85	Computer		SM-5034-85	1
87	Screw M6*1.0*50L	35#	M6*1.0*50L	1
89	Output fine adjustment fixed piece	Q235A	25*24*3T	1
90	Screw ST4.2*1.4*15L	10#	ST4.2*1.4*15L	4
91	Chain cover gasket (1)	TPE	96*71*20	1
92	Chain cover gasket (2)	TPE	86*61*10	1
93	Bolt M5*0.8*10L	10#	M5*0.8*10L	12
95	Allen bolt M8*1.25*15L	35#	M8*1.25*15L	1
96	Round magnet		M02	1
97	Plastic flat washer	NL	D50*D10*1.0T	1
98	Chain cover gasket (3)	TPE	96*71*10	1
99	Sensor cable		150L	1
100	Adaptor		OUT:9V,1A	1
101	Electric cable		500L	1
102	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	2
103	Round cross screw M6*8L	Q235A	M6*8L	2

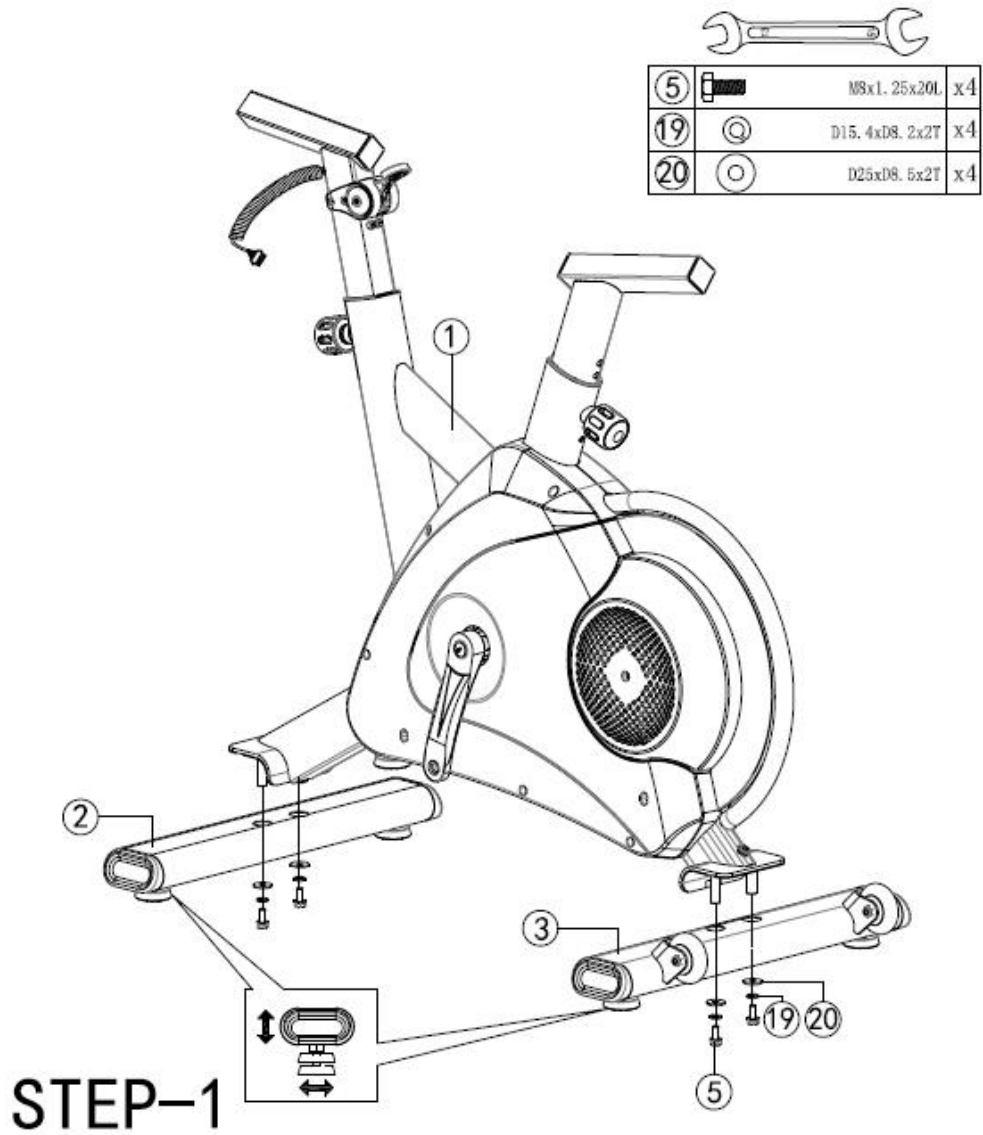
104	Motor		2-M6, D4	1
105	Upper computer cable			1
106	Lower computer cable			1
107	Screw ST4.2*15L	10#	ST4.2*15L	3
108	Screw M6*1*12L	1022	M6*1*12L	1
110	Round Knob	Q235A+ABS	D50*D12*25L. M12	1
115	Fixing plate	Q235A	154.1*90.1*4T	2
116	Bottle holder(left)	ABS	148*119.8*83.5*5T	1
117	Bottle holder(right)	ABS	148*119.8*83.5*5T	1
118	Screw ST4*1.41*13L,D10	1022	ST4*1.41*13L,D10	1
124	Motor fixing tube	Q195	25*25*2.0T*90L	1
	Inner-Hex Spanner		M6	1
	open-wrench	35#	153*6.5T	1
	inner hex wrench		M5	1

MONTERING / ASSEMBLY

CHECK LIST (CONTENTS OF PACKAGE)

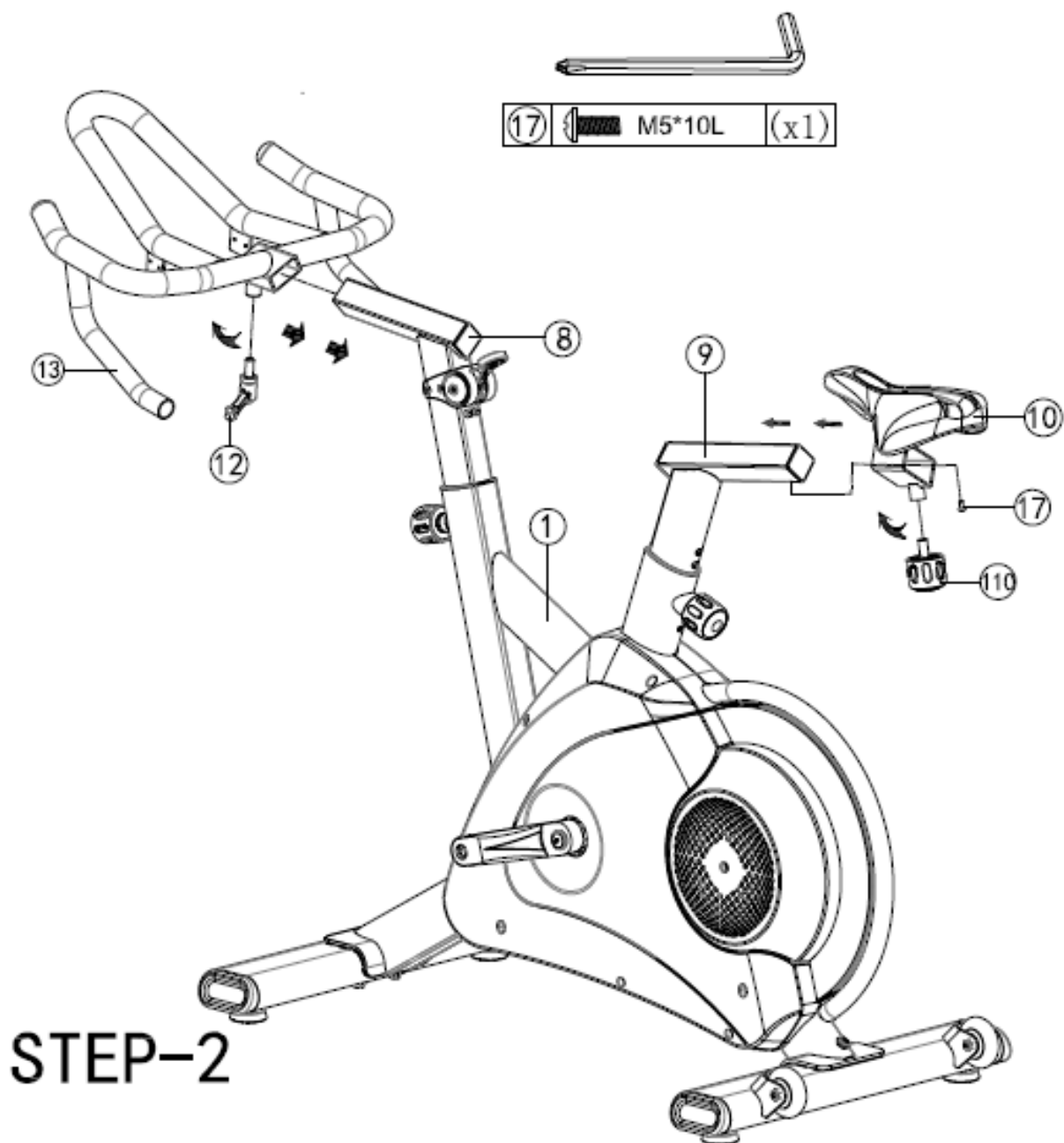
 <p>①</p> <p>x1</p>	 <p>②</p> <p>x1</p>	
 <p>③</p> <p>x1</p>	 <p>⑬</p> <p>x1</p>	
 <p>⑩</p> <p>x1</p>	 <p>②5L/②5R</p> <p>x1</p>	 <p>⑩0</p> <p>x1</p>
 <p>⑭</p> <p>x1</p>	 <p>⑪6/⑪7</p> <p>x1</p>	 <p>⑧5</p> <p>x1</p>
 <p>①</p> <p>x1</p>		

STEP 1



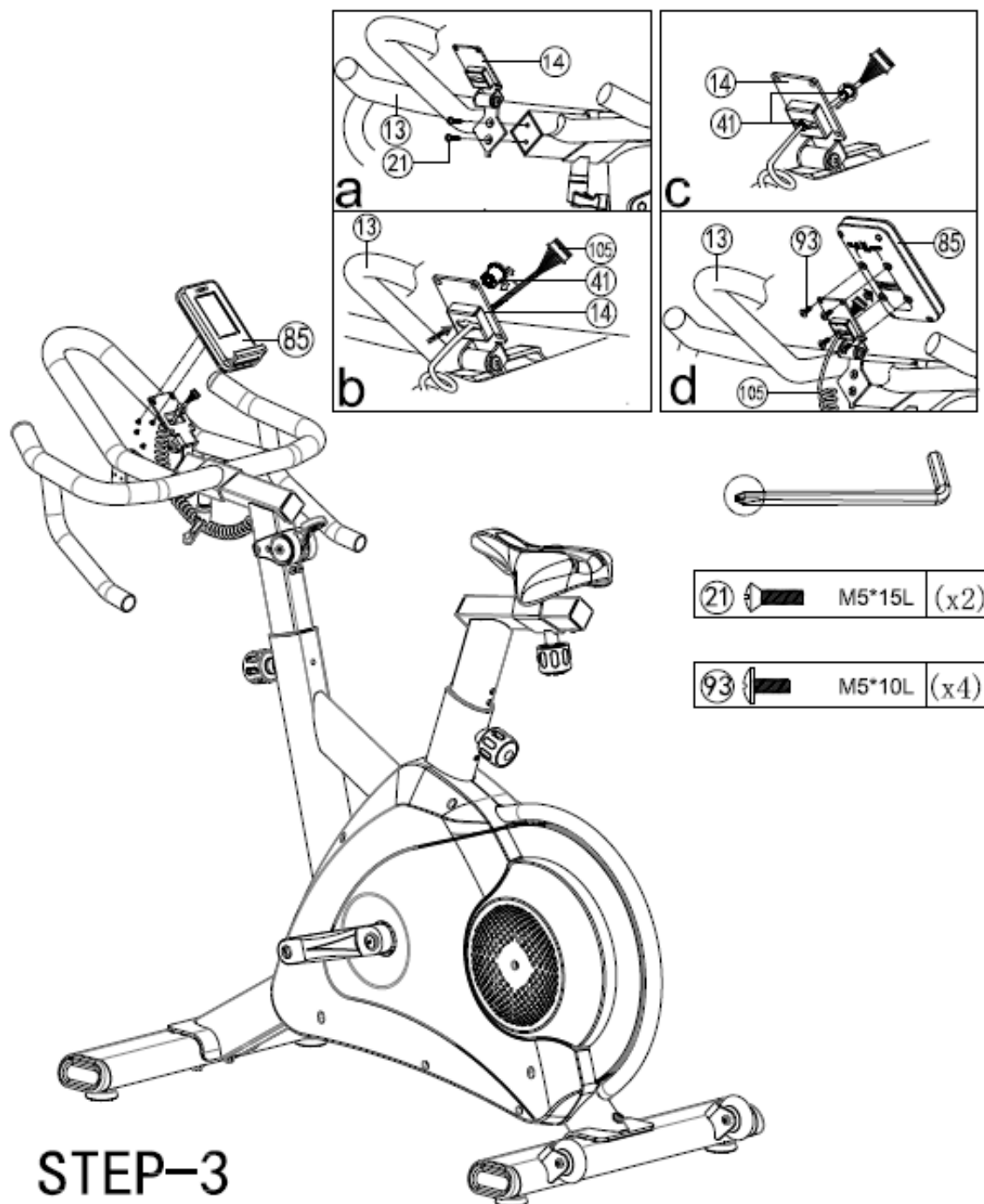
- 1) Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) onto the main frame (1) by using the bolt (5), spring washer (19) and flat washer (20).

STEP 2



- 1) Fix handlebar (13) onto the front post (8) by L knob (12).
- 2) Assemble the saddle (10) onto the seat post (9) by tightening the Round Knob (110).
3. Fix Round cross screw (17) onto the hole of seat post (9).

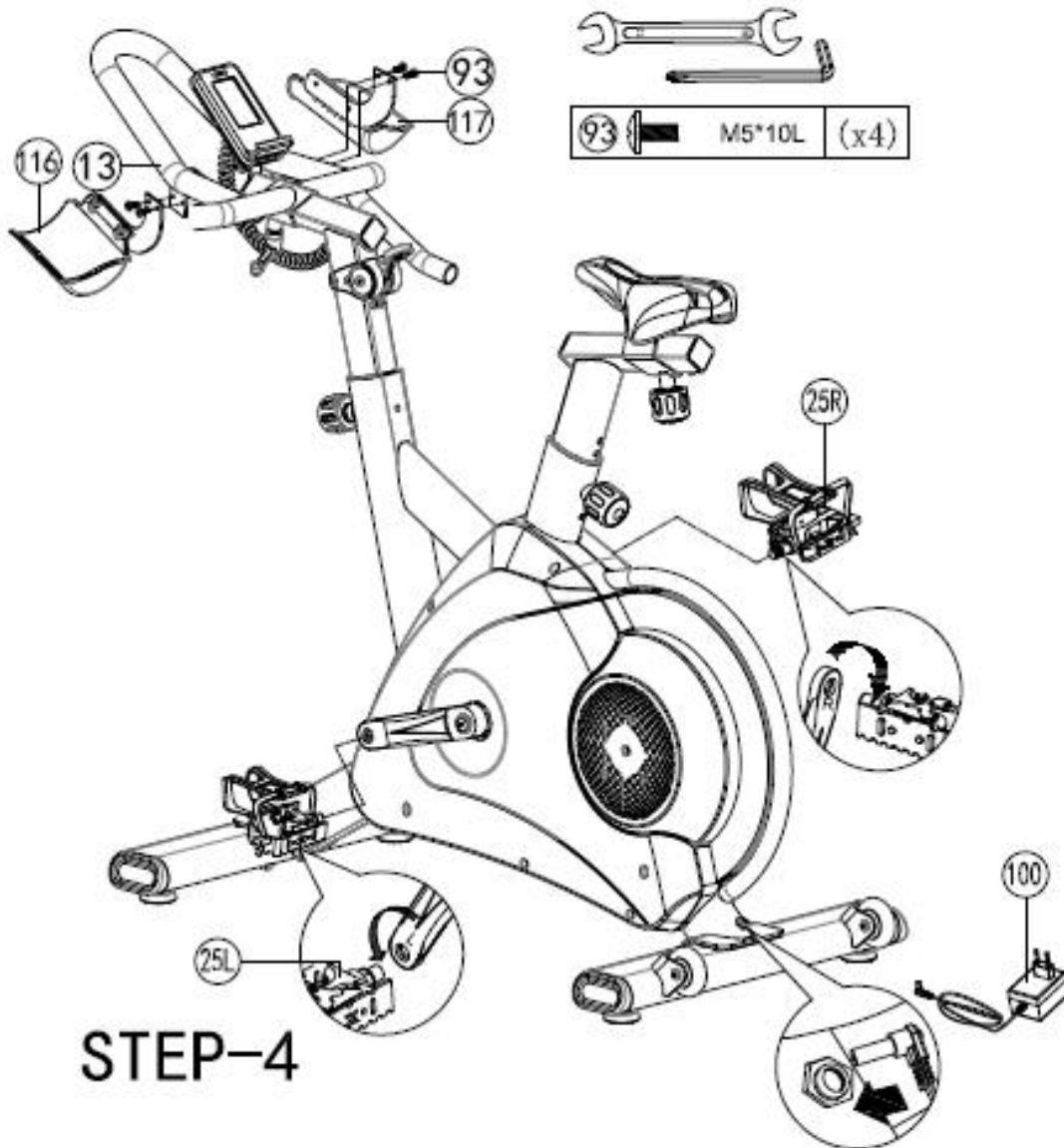
STEP 3



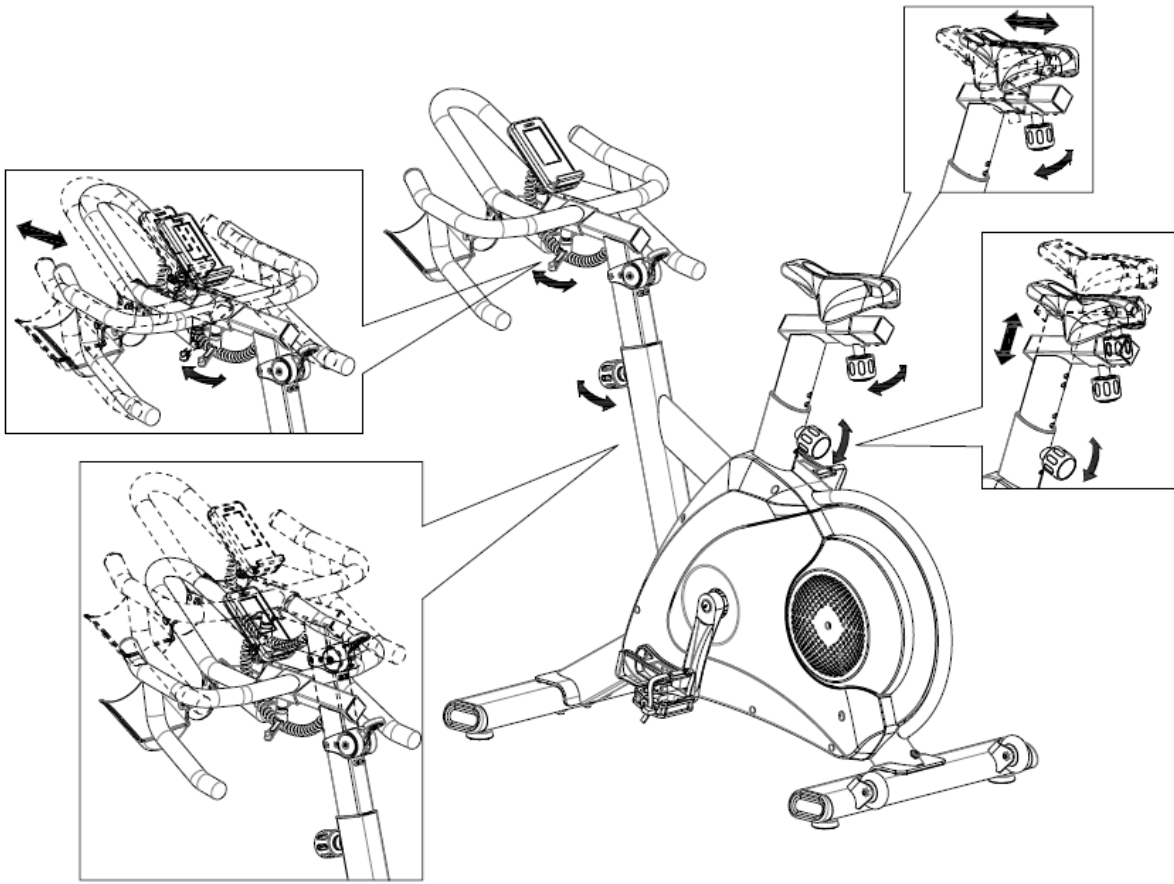
STEP-3

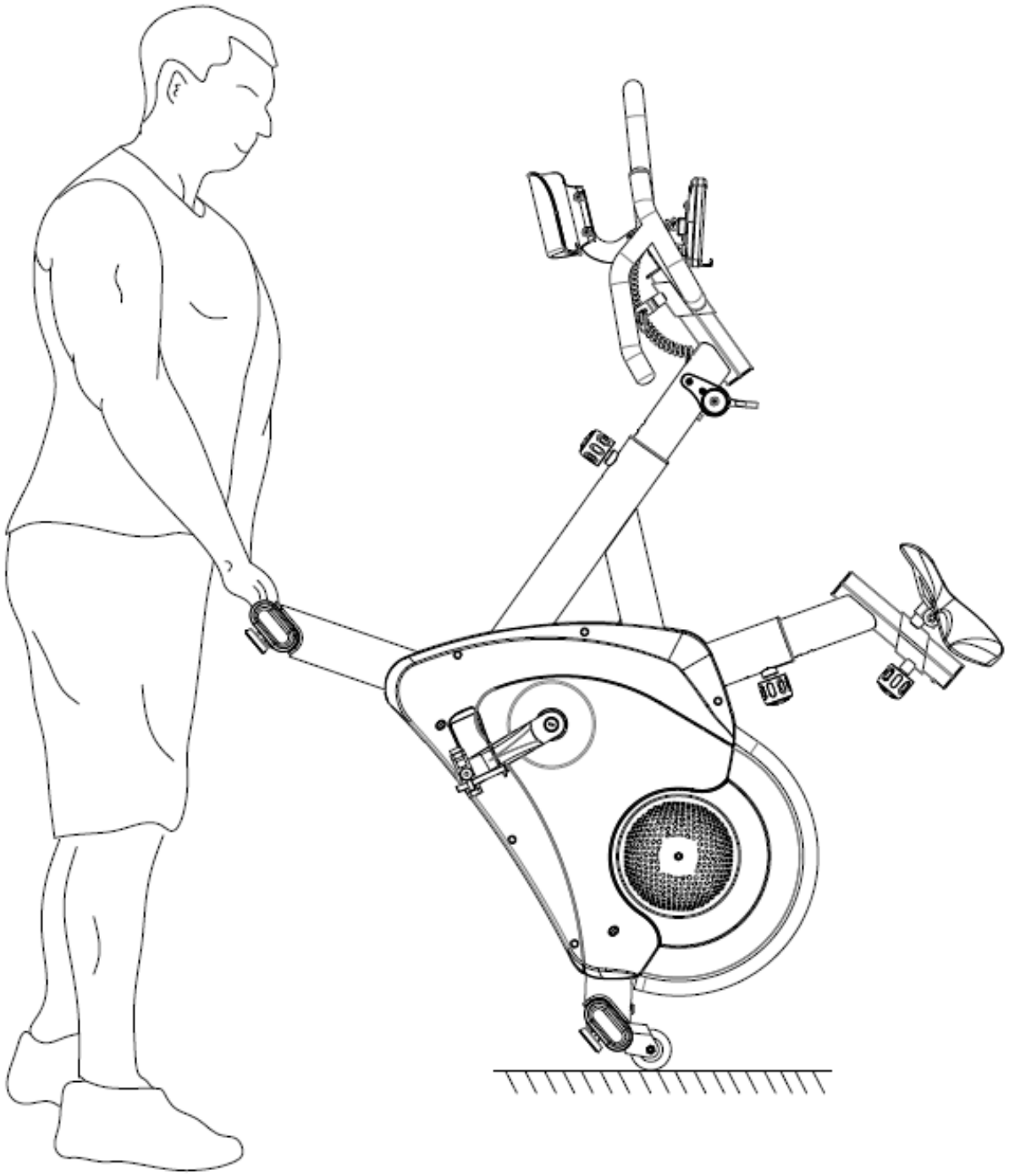
- 1) Fix computer fixing plate (14) onto the handlebar (13) by screws (21). (a)
- 2) Through the computer cable (105) from the hole of computer fixing plate. (b)
- 3) Insert the cable plug (41) (c)
- 4) Connect the Upper computer cable (105) to the computer (85) .
Fix the computer (85) onto the computer fixing plate (14) by Bolts (93) (d).

STEP 4



- 1) Fix Bottle holder (left) (116) and Bottle holder (right) (117) onto the handlebar (13) by Bolt (93).
- 2) Assemble the left pedal (25L) onto left crank by anti-clockwise, and fix the right pedal (25R) onto right crank by clockwise.
- 3) connect the adaptor (100) with machine and electric socket.





You can move the machine easily.

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 justeringskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringskruer 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

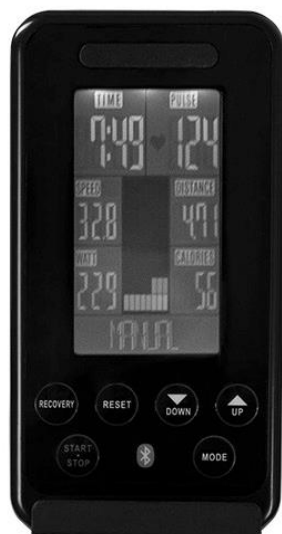
målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulselte eller pulsklokke.

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.

COMPUTER



SKJERMFUNKSJONER

FUNKSJON	BESKRIVELSE
TIME (tid)	Viser treningstiden. Skala 0:00 ~ 99:59
SPEED (hastighet)	Viser treningshastighet Skala 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (distanse)	Viser treningsdistansen. Skala 0.0 ~ 99.9
CALORIES (kalorier)	Viser antall kalorier som forbrennes under treningsøkten. Skala 0 ~ 999
PULSE (puls)	Viser pulsen i BPM under treningsøkten. Konsollen lydindikerer dersom brukerens puls overstiger målverdien.
RPM	Rotasjoner pr minutt Skala 0 ~ 999
WATT	Treningsintensitet målt i Watt. I Watt-modus vil konsollen beholde forhåndsinnstilt Watt-verdi. Innstillingskala 0~350

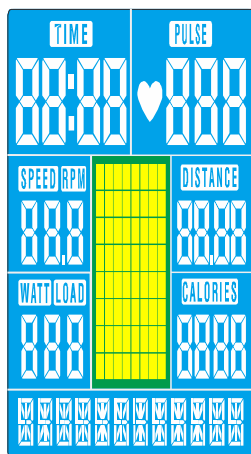
KNAPPER

KNAPP	BESKRIVELSE
Up	Øker motstands nivå. Justerer funksjonsverdier og innstillingsvalg opp.
Down	Senker motstands nivå. Justerer funksjonsverdier og innstillingsvalg ned.
Mode	Bekrefter innstillinger eller programvalg.
Reset	Hold nede i to sekunder for å starte konsollen på nytt og åpne brukerinnstillinger. Trykk for å returnere til hovedmeny fra innstillingsvalg eller STOP-modus.
Start/ Stop	Starter eller stanser treningsøkten.
Recovery	Starter en pulstest for å finne ut hvor raskt brukerens puls returnerer til hvilepuls.

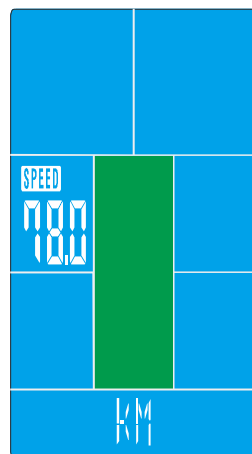
DRIFT

1. SKRU PÅ STRØMMEN

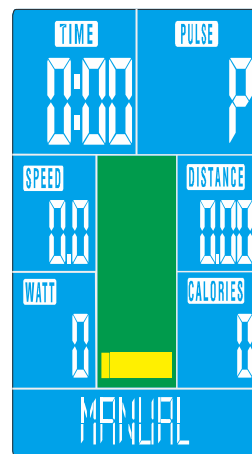
Når du skruer på strømmen eller holder RESET nede i to sekunder vil konsollen lydindikere og skjermen aktiveres (Bilde 1). Skjermen vil deretter vise hjul diameter og enhet (Bilde 2), før den åpner standby-modus (Bilde 3).



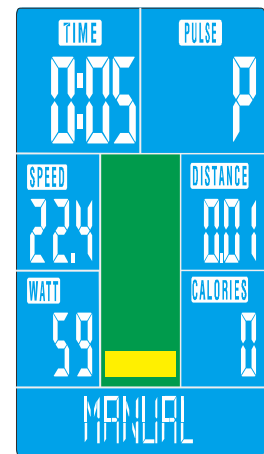
Bilde 1



Bilde 2



Bilde 3



Bilde 4

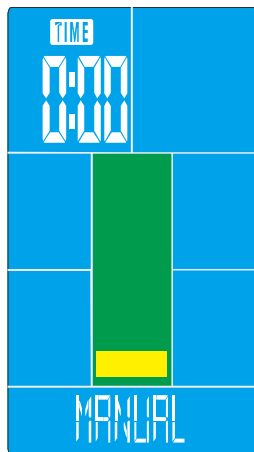
2. TRENINGSVALG

Fra menyen (Bilde 3) kan brukeren trykke OPP eller NED for å velge mellom følgende programmer: Manual (manuell) → Beginner (nybegynner) → Advance (avansert) → Sporty → Cardio (kardio) → Watt. Trykk så MODE for å bekrefte. Dersom du trykker START uten å velge innstillinger først vil konsollen starte og telle opp fra 0 (Bilde 4).

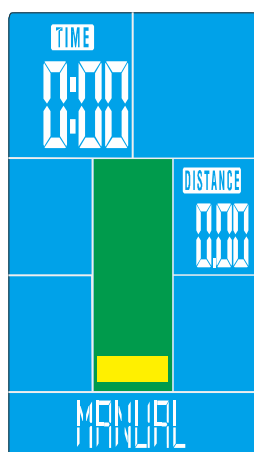
3. Manuell modus

Trykk OPP eller NED for å velge manuel modus. Trykk MODE for å bekrefte.

Trykk OPP eller NED for å stille inn verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE, og trykk MODE for å bekrefte (Bilde 5 – 8). Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk OPP eller NED for å justere motstand. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



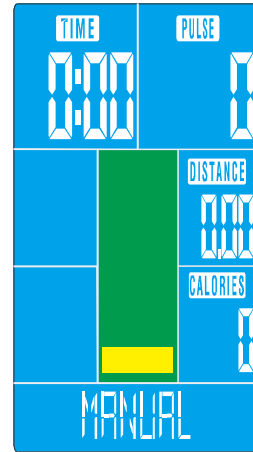
Bilde 5



Bilde 6



Bilde 7

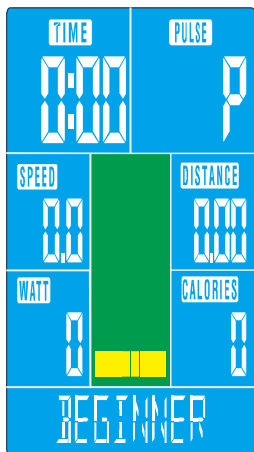


Bilde 8

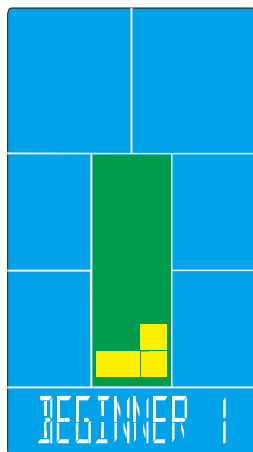
4. Beginner (Nybegynner)

Trykk OPP eller NED for å velge BEGINNER. Trykk MODE for å bekrefte (Bilde 9).

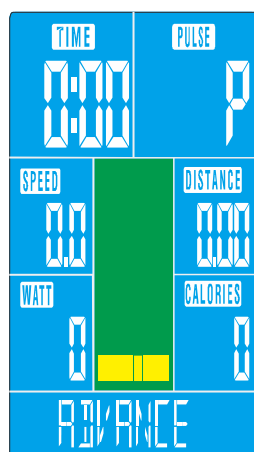
Trykk OPP eller NED for å mellom programmene BEGINNER 1 – 4 (Bilde 10). Trykk MODE for å bekrefte. Trykk OPP eller NED for å stille inn treningstid. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk OPP eller NED for å justere motstand. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



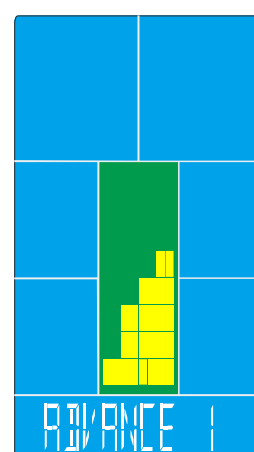
Bilde 9



Bilde 10



Bilde 11



Bilde 12

5. Advance (Avansert)

Trykk OPP eller NED for å velge ADVANCE. Trykk MODE for å bekrefte (Bilde 11).

Trykk OPP eller NED for å mellom programmene ADVANCE 1 – 4 (Bilde 12). Trykk MODE for å bekrefte.

Trykk OPP eller NED for å stille inn treningstid. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten.

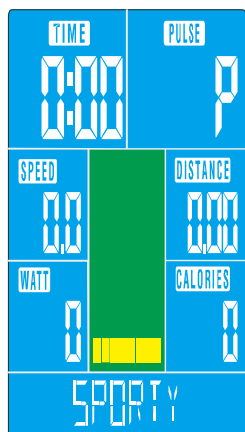
Trykk OPP eller NED for å justere motstand. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.

6. Sporty

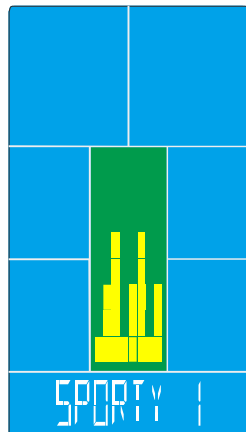
Trykk OPP eller NED for å velge SPORTY. Trykk MODE for å bekrefte (Bilde 13). Trykk OPP eller NED for å mellom programmene SPORTY 1 – 4 (Bilde 14). Trykk MODE for å bekrefte.

Trykk OPP eller NED for å stille inn treningstid. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten.

Trykk OPP eller NED for å justere motstand. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



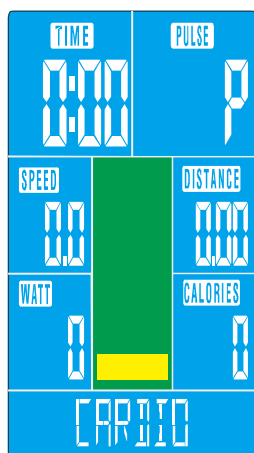
Bilde 13



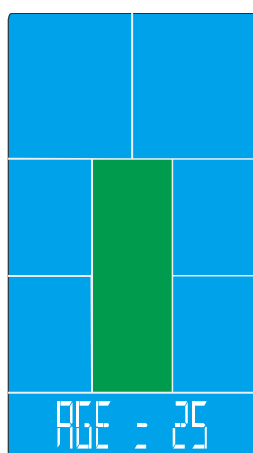
Bilde 14

7. Cardio (Kardio)

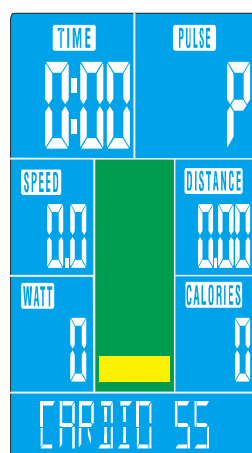
Trykk OPP eller NED for å velge CARDIO (Bilde 15). Trykk MODE for å bekrefte (Bilde 16). Trykk OPP eller NED for å stille inn alder (AGE). Velg så mellom programmene 55%, 75%, 90% og TAG (Målpuls, bilde 17). Trykk MODE for å bekrefte. Trykk OPP eller NED for å stille inn treningstid. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen. Dersom konsollen ikke oppdager pulsen din på seks sekunder under treningsøkten vil skjermen vise beskjeden PULSE INPUT (bilde 18).



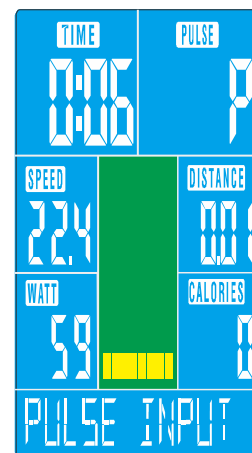
Bilde 15



Bilde 16



Bilde 17

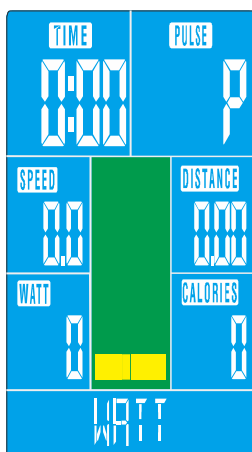


Bilde 18

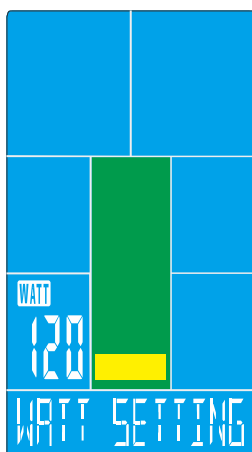
8. Watt

Trykk OPP eller NED for å velge WATT (Bilde 19). Trykk MODE for å bekrefte. Trykk OPP eller NED for å justere WATT-verdi (10~350±5), og trykk MODE for å bekrefte.

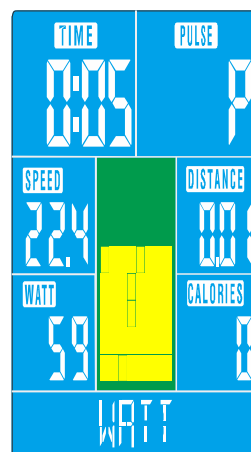
Standardverdi er 20 (Bilde 20). Trykk OPP eller NED for å stille inn treningstid. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Systemet vil justere motstanden automatisk basert på WATT-verdien og RPM-status (Bilde 21). Du kan også justere WATT-verdiene med OPP og NED-knappene. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



Bilde 19



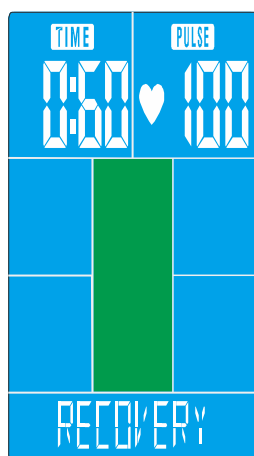
Bilde 20



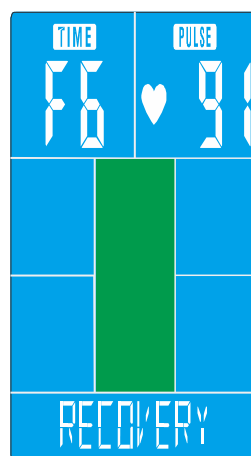
Bilde 21

9. Pulstest

Når konsollet har oppdaget pulsen din, trykk RECOVERY. Alle funksjoner vil stanse, og TIME-skjermen vil telle ned fra 60 sekunder (Bilde 22). Skjermen vil deretter gi pulsstatusen din en karakter fra F1 til F6 (Bilde 23). F1 er best. F6 er verst. Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til hovedmenyen.



Bilde 22

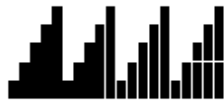


Bilde 23

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



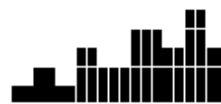
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



I-Console+ app

Skrú på Bluetooth på ditt nettbrett. Søk etter konsollen på treningsapparatet og trykk CONNECT.

Passord: 0000

Åpne appen i-Console+ på nettbrettet og start treningsøkten.



Merk: Dersom det oppstår problemer på konsollen eller skjermen, vennligst skru av strømmen og start 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, 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 till apparaten ansvarar för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

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

Placera enheten på en plan och jämn yta.

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

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

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

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

Enheten får endast användas av en person åt gången.

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

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

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

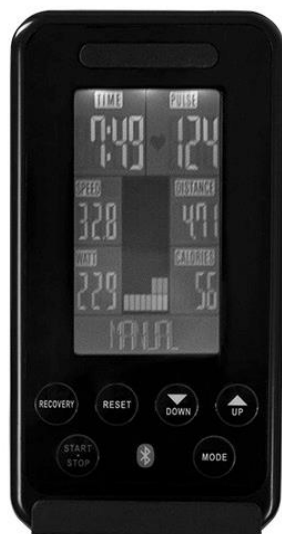
Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

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

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

Reservation tas för typografiska fel i manualen.

DATOR



SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	Visar träningstiden. Skala 0:00 ~ 99:59
SPEED (hastighet)	Visar träningshastighet Skala 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (avstånd)	Visar träningsavståndet. Skala 0.0 ~ 99.9
CALORIES (kalorier)	Visar antalet förbrända kalorier under träningspasset. Skala 0 ~ 999
PULSE (puls)	Visar hjärtfrekvensen i BPM under träningspasset. Konsolen låter en indikation om användarens puls överskrider målvärdet.
RPM	Rotationer per minut. Skala 0 ~ 999
WATT	Träningsintensitet mätt i watt. I Watt-läge kommer konsolen att behålla det förinställda Watt-värdet. Inställningsskala 0~350

KNAPPAR

KNAPP	BESKRIVNING
Up	Ökar motståndsnivån. Justerar funktionsvärden och ställer in val.
Down	Sänker motståndsnivån. Justerar funktionsvärden och inställningsval nedåt.
Mode	Bekräftar inställningar eller programval.
Reset	Håll ned i två sekunder för att starta om konsolen och öppna användarinställningarna. Tryck för att återgå till huvudmenyn från inställningsval eller STOPP-läge.
Start/ Stop	Startar eller stoppar träningspasset.
Recovery	Startar ett pulstest för att fastställa hur snabbt användarens puls återgår till vilopuls .

DRIFT

1. SLÅ PÅ STRÖMEN

När du slår på strömmen eller håller ned RESET i två sekunder piper konsolen och skärmen aktiveras (Bild 1). Skärmen visar sedan hjulets diameter och enhet (bild 2), innan den går in i standby-läge (bild 3).

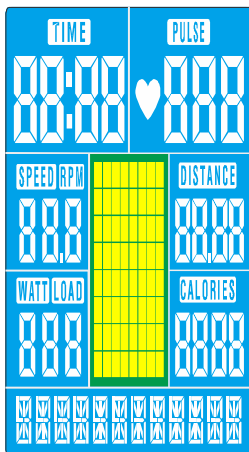


Bild 1

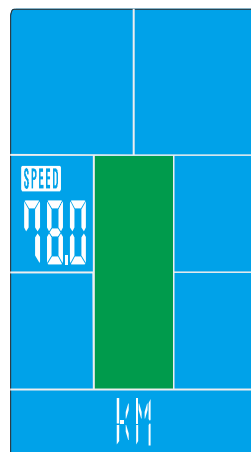


Bild 2

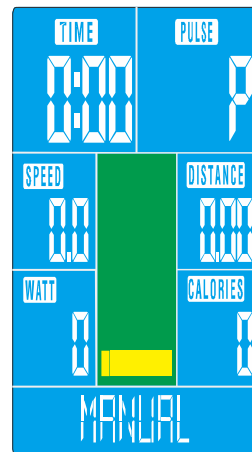


Bild 3

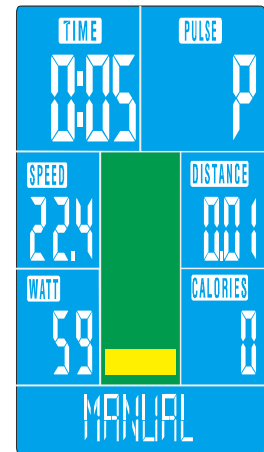


Bild 4

2. TRÄNINGSVÄL

Från menyn (Bild 3) kan användaren trycka UPP eller NED för att välja mellan följande program: Manuell → Nybörjare → Avancerad → Sportig → Konditionsträning → Watt. Tryck sedan på MODE för att bekräfta. Om du trycker på START utan att först välja inställningar kommer konsolen att starta och räkna upp från 0 (bild 4).

3. Manuellt läge

Tryck UPP eller NER för att välja manuellt läge. Tryck på MODE för att bekräfta. Tryck UPP eller NED för att ställa in värden för TID, DISTANS, KALORIER och PULS och tryck på MODE för att bekräfta (Figur 5 - 8). Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Tryck UPP eller NER för att justera motståndet. Tryck på START/STOPP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

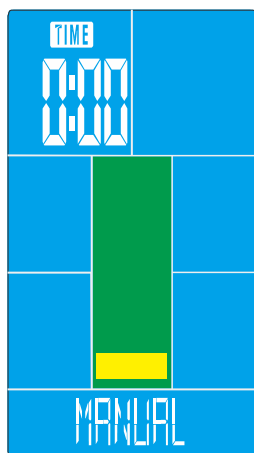


Bild 5

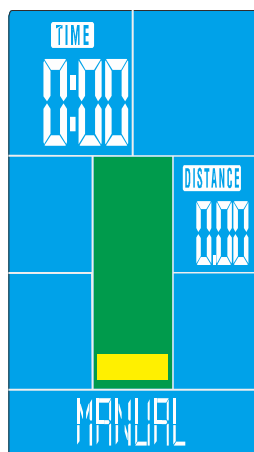


Bild 6



Bild 7

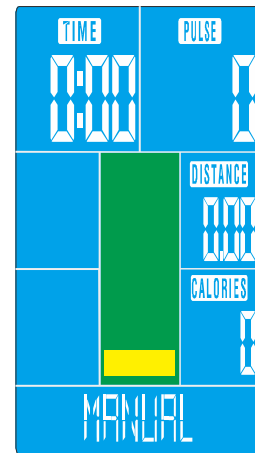


Bild 8

4. Beginner (Nybörjare)

Tryck på UPP eller NER för att välja BEGINNER. Tryck på MODE för att bekräfta (bild 9).

Tryck på UPP eller NER för att gå mellan programmen BEGINNER 1 - 4 (Bild 10). Tryck på MODE för att bekräfta. Tryck UPP eller NER för att ställa in träningstiden. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Tryck UPP eller NER för att justera motståndet. Tryck på START/STOPP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

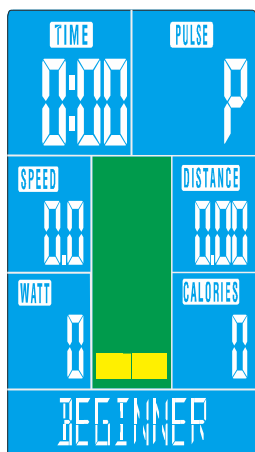


Bild 9

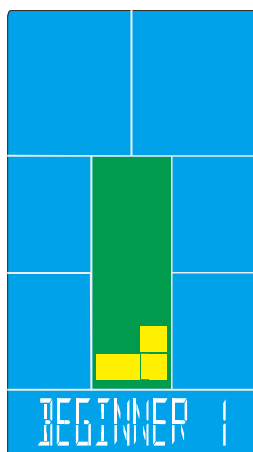


Bild 10

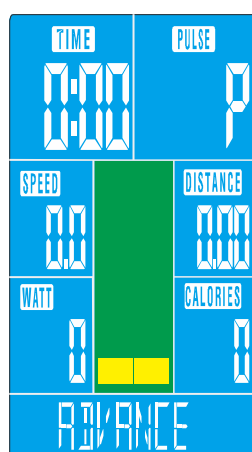


Bild 11

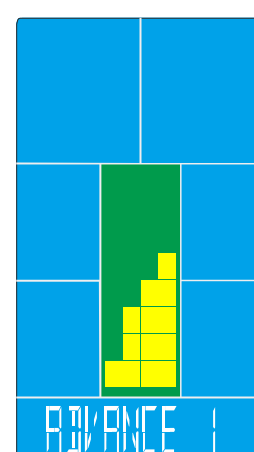


Bild 12

5. Advance (Avancerad)

Tryck UPP eller NER för att välja ADVANCE. Tryck på MODE för att bekräfta (bild 11). Tryck UP eller DOWN för att växla mellan programmen ADVANCE 1 - 4 (Bild 12). Tryck på MODE för att bekräfta. Tryck UPP eller NER för att ställa in träningstiden.

Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Tryck UPP eller NER för att justera motståndet. Tryck på START/STOPP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

6. Sporty (Sportig)

Tryck UPP eller NER för att välja SPORTY. Tryck på MODE för att bekräfta (bild 13). Tryck UPP eller NER för att växla mellan programmen SPORTY 1 - 4 (Bild 14). Tryck på MODE för att bekräfta.

Tryck UPP eller NER för att ställa in träningstiden. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Tryck UPP eller NER för att justera motståndet. Tryck på START/STOPP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

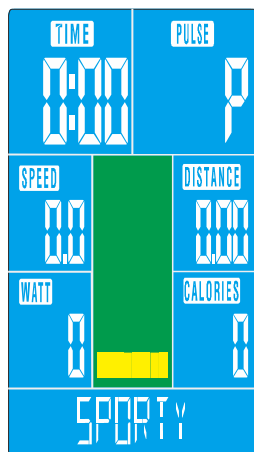


Bild 13

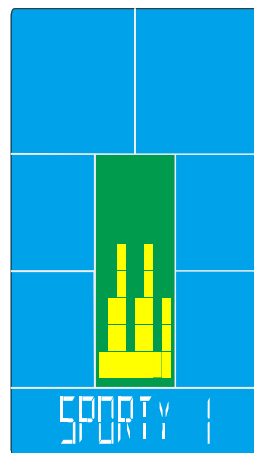


Bild 14

7. Cardio

Tryck UPP eller NER för att välja CARDIO (Bild 15). Tryck på MODE för att bekräfta (bild 16). Tryck UPP eller NED för att ställa in ålder (AGE). Välj sedan mellan programmen 55%, 75%, 90% och TAG (Målpuls, bild 17). Tryck på MODE för att bekräfta. Tryck UPP eller NER för att ställa in träningstiden. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Tryck på START/STOPP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn. Om konsolen inte känner av din puls under sex sekunder under träningspasset kommer skärmen att visa meddelandet PULSE INPUT (bild 18).

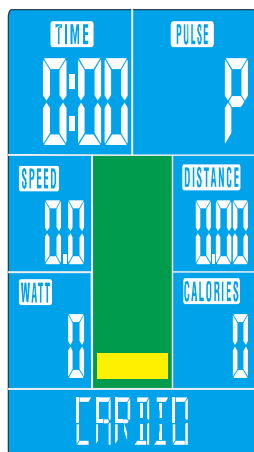


Bild 15

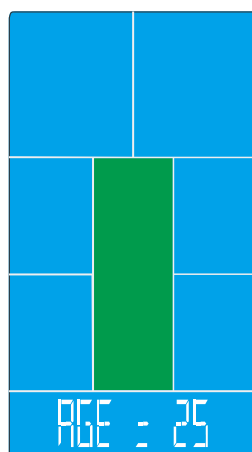


Bild 16

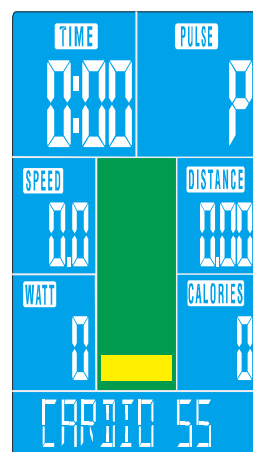


Bild 17

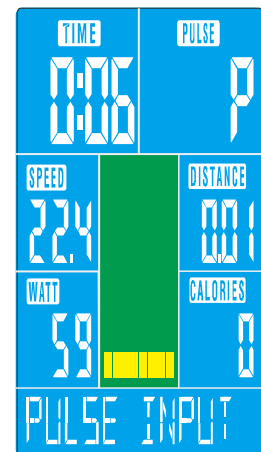


Bild 18

8. Watt

Tryck UPP eller NER för att välja WATT (bild 19). Tryck på MODE för att bekräfta. Tryck UPP eller NER för att justera WATT-värdet (10~350±5), och tryck på MODE för att bekräfta. Standardvärdet är 20 (bild 20). Tryck UPP eller NER för att ställa in träningstiden. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Systemet justerar motståndet automatiskt baserat på WATT-värdet och RPM-status (bild 21). Du kan också justera WATT-värdena med UPP- och NED-knapparna. Tryck på START/STOPP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

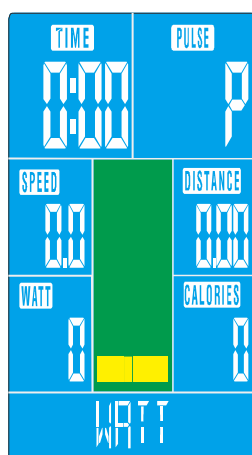


Bild 19

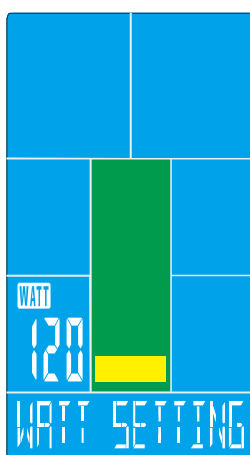


Bild 20

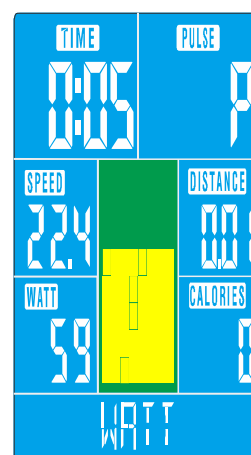


Bild 21

9. Pulstest

När konsolen har upptäckt din puls, tryck på RECOVERY. Alla funktioner stoppas och TIME-skärmen räknas ned från 60 sekunder (bild 22). Skärmen kommer sedan att ge din pulsstatus ett betyg från F1 till F6 (Bild 23). F1 är bäst. F6 är värst. Tryck på RECOVERY igen för att återgå till huvudmenyn.

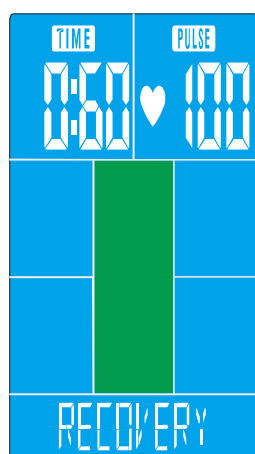


Bild 22

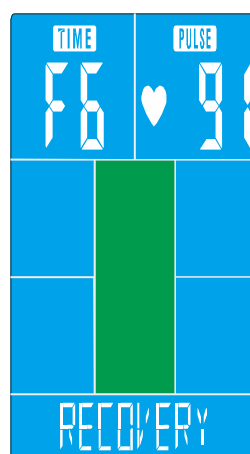


Bild 23

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



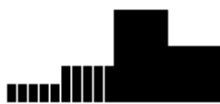
ADVANCE 3



ADVANCE 4



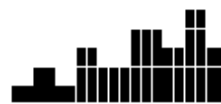
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



I-Console+ app

Slå på Bluetooth på din surfplatta. Sök efter konsolen på träningsenheten och tryck på CONNECT.

Lösenord: 0000

Öppna i-Console+-appen på din surfplatta och starta träningspasset.



Notera: Om problem uppstår på konsolen eller skärmen, stäng av strömmen och starta om.

UNDERHÅLL

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 ikke er skadet.	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 behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	För använding	Nej	Nej

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

IMPORTANT INFORMATION

The 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.

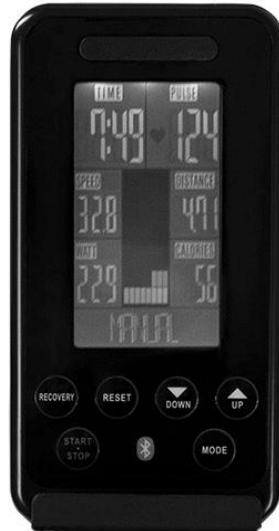
When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.

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.

CONSOLE INSTRUCTIONS



DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Workout time displayed during exercise. Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Workout distance displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Burned calories during workout display. Range 0 ~ 999
PULSE	Pulse bpm displayed during exercise. Pulse alarm when over preset target pulse.
RPM	Rotation per minute Range 0 ~ 999
WATT	Workout power consumption In Watt Program mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)

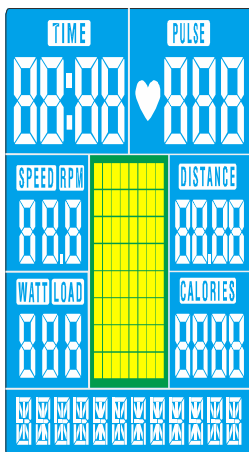
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up	Increase resistance level; Adjust function value up and setting selection.
Down	Decrease resistance level; Adjust function value down and setting selection.
Mode	Confirm/Enter setting or selection.
Reset	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.

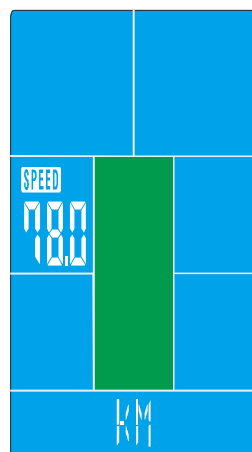
OPERATION PROCEDURE

1. POWER ON

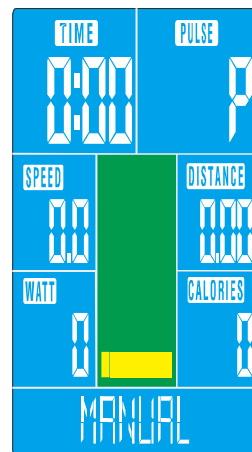
When POWER ON or hold RESET key for 2s, buzzer will sound 1s and LCD full display for 2 seconds (Picture1). Then display wheel diameter and unit (Picture2). Then go to Standby mode (Picture3).



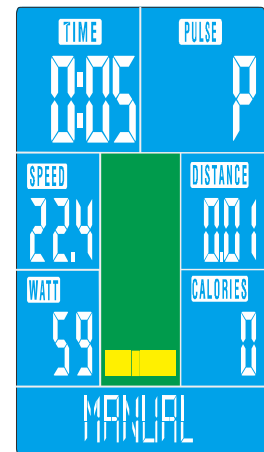
Picture1



Picture2



Picture3



Picture4

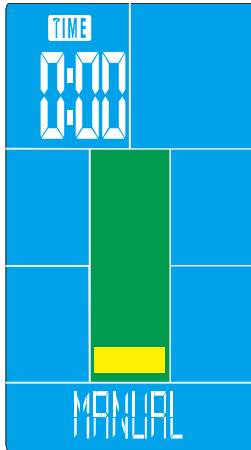
2. WORKOUT MODE SELECTION

In picture 3, user can UP and DWON to select: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt, then press MODE to enter. If press START without any setting, console begin to run and count up directly (Picture4).

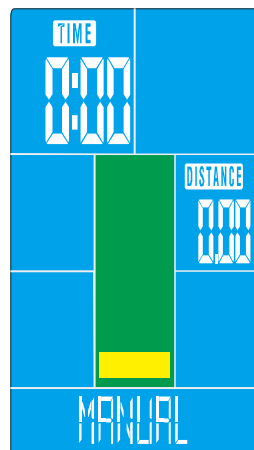
3. Manual Mode

Press UP or DOWN to select Manual workout mode, press MODE to confirm.
Press UP or DOWN to set TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm (Picture 5-8).

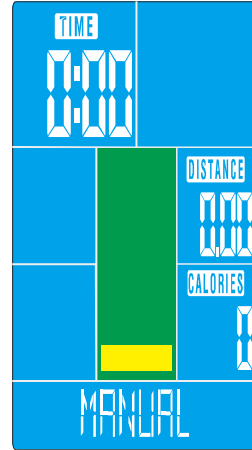
Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust LOAD level.
Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Picture5



Picture6



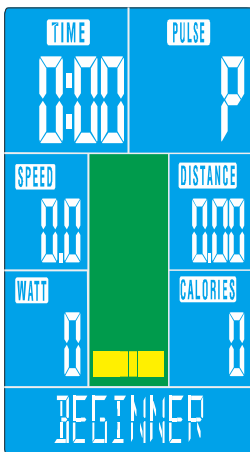
Picture7



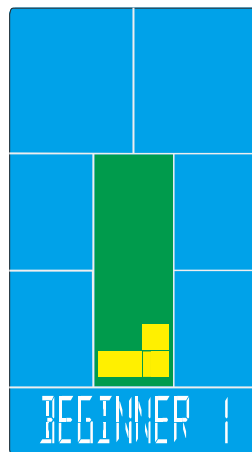
Picture8

4. Beginner Mode

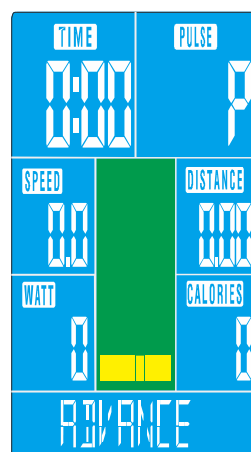
Press UP or DOWN to select Beginner mode and press MODE to confirm (Picture 9).
Press UP or DOWN to select Beginner 1~4 (Picture 10) and press MODE to confirm.
Press UP or DOWN to set TIME and press START/STOP key to start workout.
Then press UP or DOWN to adjust resistance level.
Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



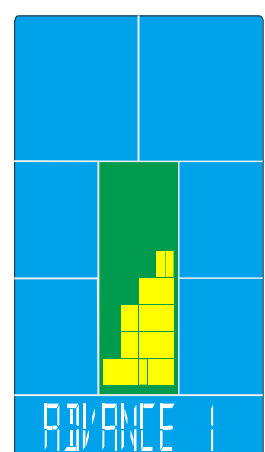
Picture 9



Picture 10



Picture11



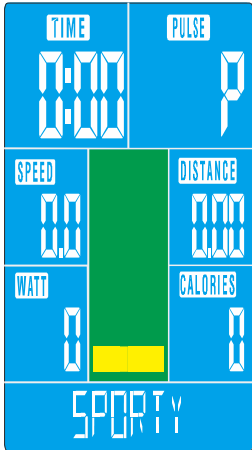
Picture 12

5. Advance Mode

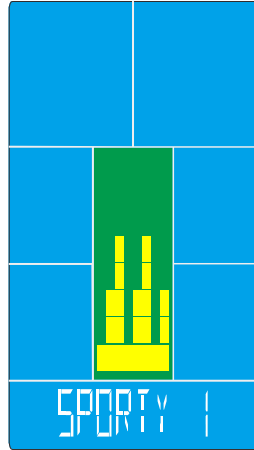
Press UP or DOWN to select Advance mode and press MODE to enter (Picture 11).
Press UP or DOWN to select Advance 1~4 (Picture 12) and press MODE to confirm.
Press UP or DOWN to set TIME and press START/STOP key to start workout.
Press UP or DOWN to adjust resistance level.
Press START/STOP key to stop workout. Press RESET to reverse to main menu.

6. Sporty Mode

Press UP or DOWN to select Sporty mode and press MODE to enter (Picture 13). Press UP or DOWN to select Sporty 1~4 (Picture 14) and press MODE to confirm. Press UP or DOWN to set TIME and press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust resistance level. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



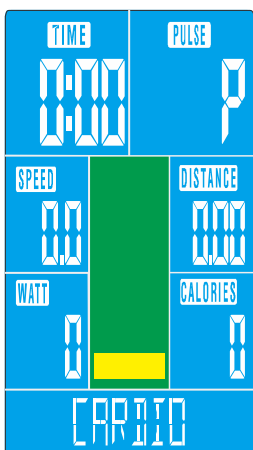
Picture 13



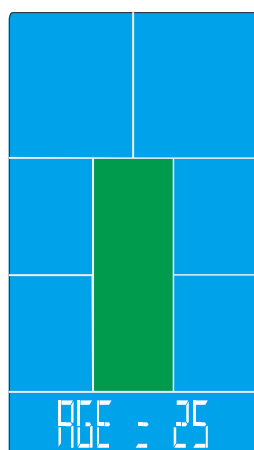
Picture 14

7. Cardio Mode

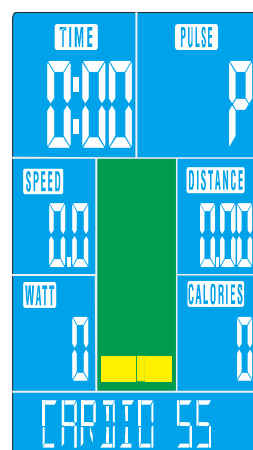
Press UP or DOWN to select Cardio mode (Picture 15) and press MODE to get into (Picture 16). Press UP or Down to set AGE, then select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R., Picture 17) and press MODE to confirm. Press UP or DOWN to preset workout TIME and press MODE to confirm. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu. During workout, when there is no PULSE detected for 6s, then LCD will display "PULSE INPUT" to remind (Picture 18).



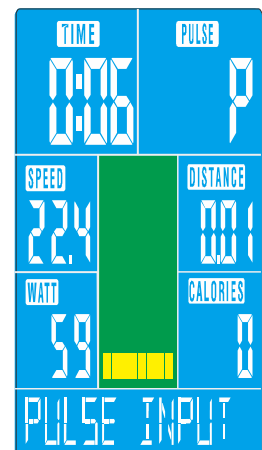
Picture 15



Picture 16



Picture 17



Picture 18

8. Watt Mode

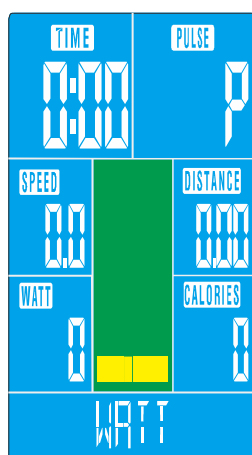
Press UP or DOWN to select WATT mode (Picture 19) and press Enter to get into. Press UP or DOWN to adjust WATT value (10~350±5) and press MODE to confirm. (preset: 120, Picture 20).

Press UP or DOWN to adjust TIME and press MODE to confirm.

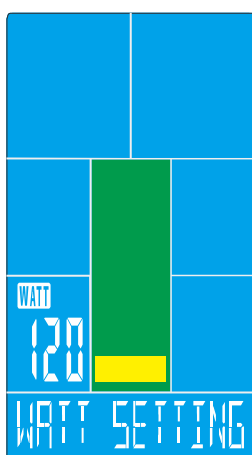
Press START/STOP key to start workout. System will adjust resistance level automatically according to WATT target and

RPM status (Picture 21). WATT target also can be adjusted by UP or DOWN key.

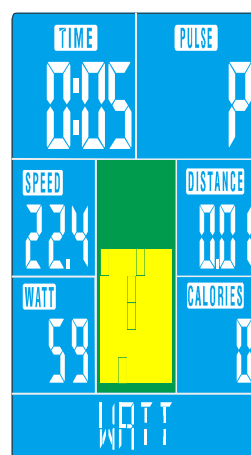
Press START/STOP key to stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



Picture 19



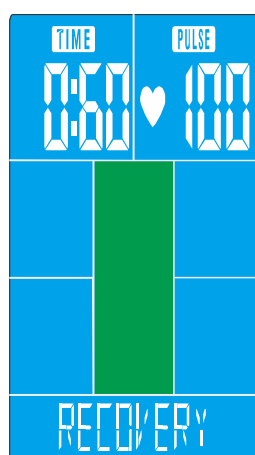
Picture 20



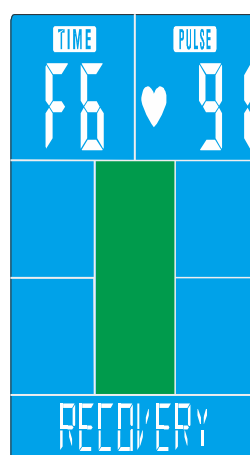
Picture 21

9. Recovery Mode

When there is PULSE detected, press RECOVERY key. All function display will stop except TIME that will start counting down from 00:60 to 00:00 (Picture 22). LCD will display your heart rate recovery status with the F1, F2...to F6 (Picture 23). F1 is the best, F6 is the worst. Press the RECOVERY button again to return to the main display.



Picture 22



Picture 23

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



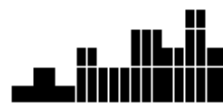
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



I-Console+ APP

Turn on Bluetooth on tablet, search for console device and press connect.
(password:0000)

Turn on i-Console + APP on tablet and start workout with tablet.



NOTE: Once console operation or display has problems, you can power off and restart it.

MAINTENANCE

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 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.mylnasport.no – here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



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

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

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