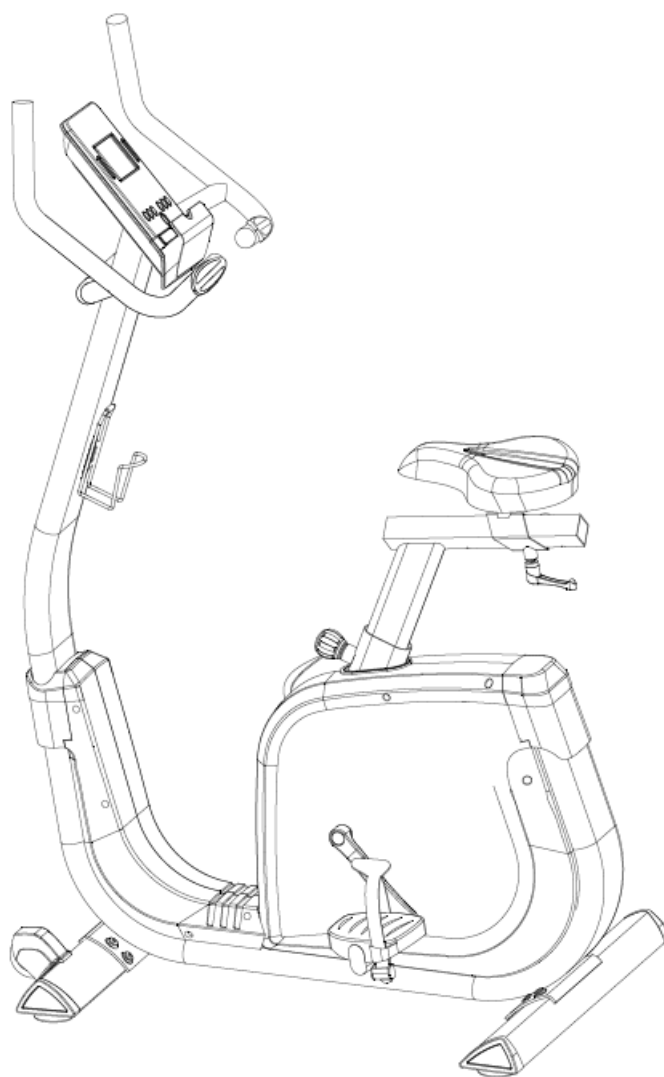




Abilica Premium Voyage EMS

Art.nr. 416170

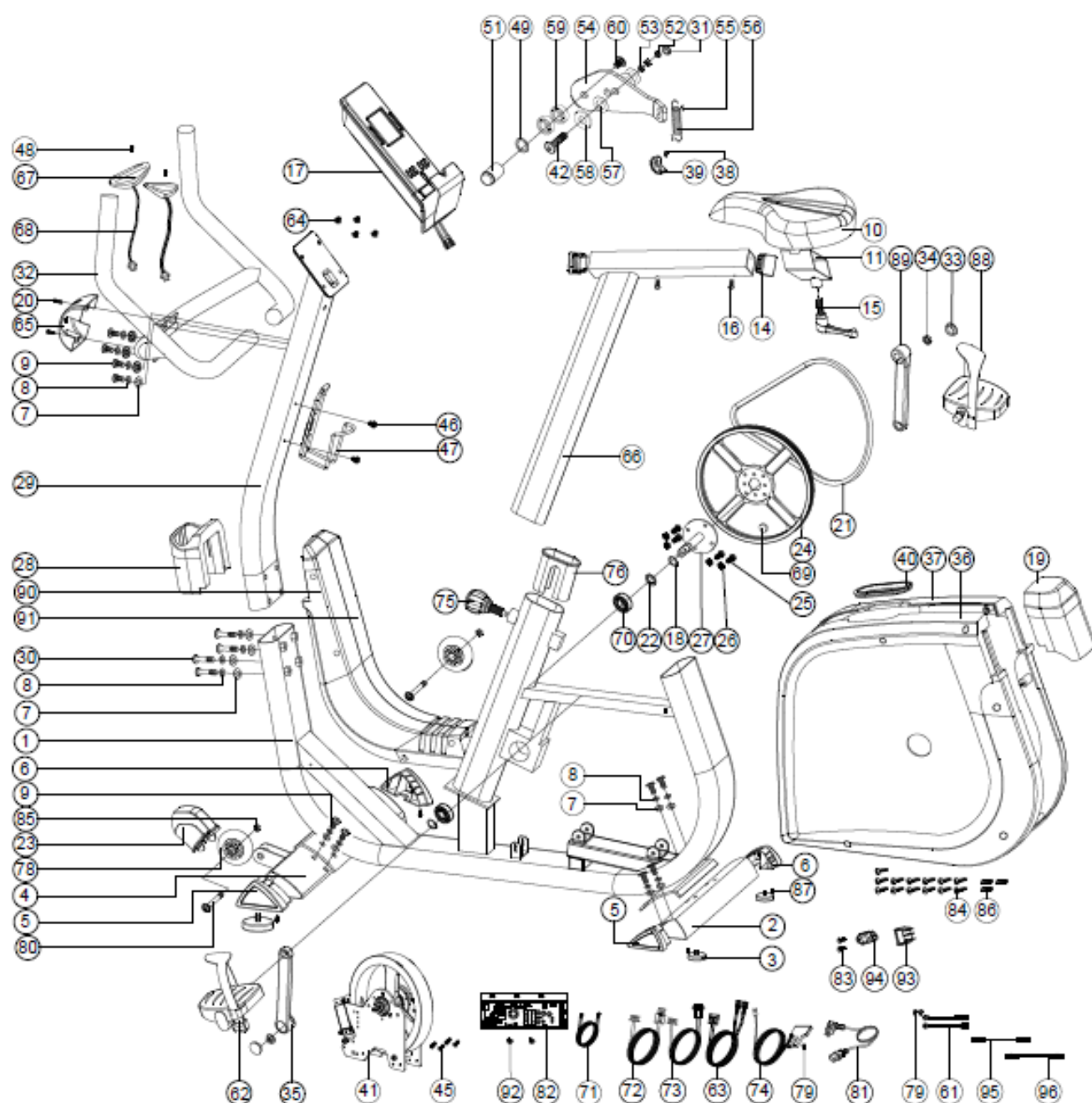


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
8		Montering / Assembly
11	DK NO	Viktig informasjon
13		Drift
18		Vedlikehold
19		Kontaktinformasjon
20	SE	Viktig Information
22		Dator
27		Underhåll
28		Kontaktinformation
29	GB	Important information
31		Console
36		Maintenance
37		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



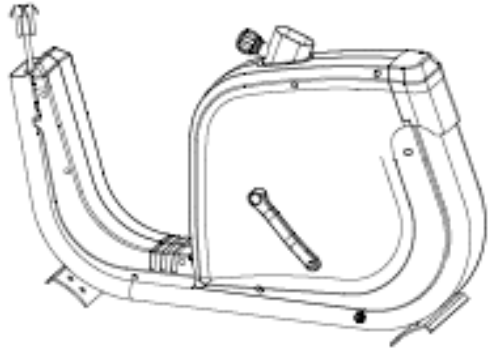
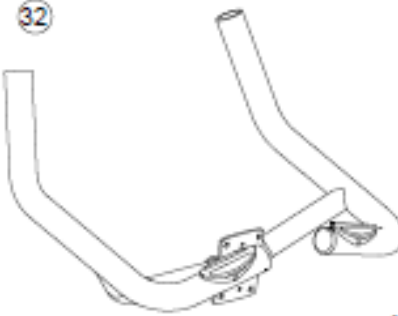
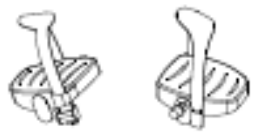
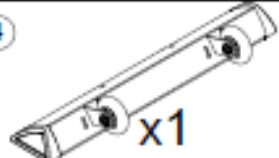
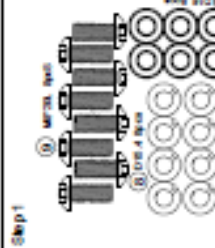
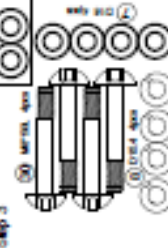
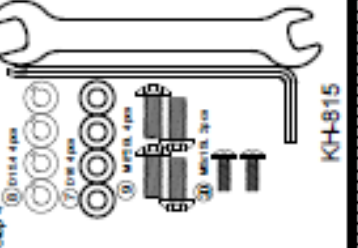
DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

No.	Description	Material	Specification	Qty.
1	Main frame			1
2	Rear stabilizer	Q195	95.4*50.6*2.0Tx500L	1
3	Adjustable round wheel	Q235A+PVC	D50*M10*1.5	4
4	Front stabilizer			2
5	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	16
7	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	16
8	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	16
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L	12
10	Seat	PVC	A28	1
11	Seat adjustable welding set			1
14	Square cap	PE	38x38x18L	2
15	Quick-released knob	AL+45#	M12*25L	1
16	Round cross screw	Q235A	M5*0.8*10L	2
17	Computer		SE-5081-79	1
18	C-clip	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
19	Rear cover	HIPS	137.2*61.2*158.3	1
20	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L	2
21	Belt		385, PJ6	1
22	Waved washer	65Mn	D27*D21*0.3T	1
23	Cover for wheel	PP	93.2*64.7*62	2
24	Pulley	ZL102	D260*19	1
25	Nut	35#	M6x1.0x15L	4
26	Nylon nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
27	Crank axle			1
28	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
29	Handlebar post			1
30	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L	4
31	Bolt cover	PVC	D29*21(M8)	1
32	Fixed handlebar			1
33	Screw cover	PE	D26*11L	2
34	Anti-loosen nut	35#	M10*1.25*10T	2
35	Left crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
36	Left chain cover	HIPS	534.7*502*78.1	1
37	Right chain cover	HIPS	534.7*502*82.7	1
38	Screw	1022	M5*0.8*10L	1
39	Fixing plate	Q235A	20*27*4T	1
40	Round cycle for chain cover	PVC	117*58*9.3	1

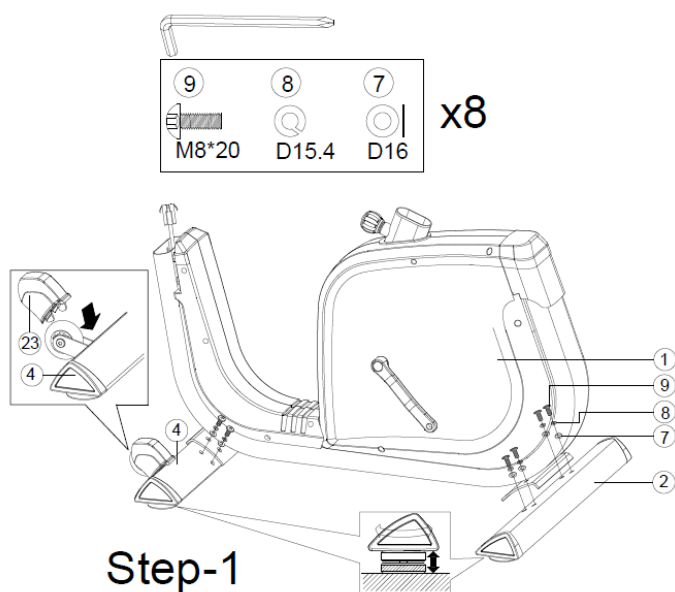
41	EMS system			1
42	Allen bolt	35#	M8x1.25x50L	1
45	Screw	35#	M6*1.0P*16L	4
46	Bolt	10#	M5*0.8*15L	2
47	Water bottle holder	Q235A		1
48	Screw	10#	ST4*25L	2
49	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
51	Idle wheel axle	35#	D19*27.5L	1
52	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
53	Nut	Q235A	M8*1.25*6T	1
54	Fixing plate for idle wheel			1
55	Plastic cover	PVC	D3*30L	2
56	Spring	72A	D1.8*D14*70L	1
57	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	1
58	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
59	Bearing	GCr15	#99502	2
60	Bolt	35#	M8*1.25*16L	1
61	Ground wire		200L	2
62	Left pedal		JD-36A, 9/16"	1
63	Power supply conveyor cable		1500L	1
64	Bolt		M5x10L	4
65	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1
66	Seat post			1
67	Hand pulse		PE18	2
68	Handle pulse cable		700L	2
69	Round magnet		M02	1
70	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
71	System connecting cable		500L	1
72	Upper computer cable		1000L	1
73	Lower computer cable		1800L	1
74	Sensor cable		250L	1
75	Knob	Q235A+ABS	D50xM16x22xD8	1
76	Inner sleeve	PE	40x80x129	1
78	Round wheel	PVC+PP	D69*25	2
79	Bolt	1022	ST4*1.41.13L,D10	3
80	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8级	2

81	Electric Cable		1700L	1
82	Control board		EMS-7600	1
83	Screw	10#	ST4*1.41*10L	2
84	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	13
85	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
86	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	3
87	Screw	10#	ST4*1.41*12L	4
88	Right pedal		JD-36A, 9/16"	1
89	Right crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
90	Front left decorative cover	HIPS88	338.3*72.2*420.5	1
91	Front right decorative cover	HIPS88	338.3*68*420.5	1
92	Screw	10#	ST4.2*15L	2
93	Power supply			1
94	Power supply socket			1
95	Live line		150L	1
96	Netural line		150L	1
/	Allen spanner	35#	M6	1
/	Spanner	Q235A	155*30*5T	1

SJEKKLISTE / CHECK LIST

 1 x1	 47 x1	 28 x1
	 17 x1	 65 x1
 29 x1	 66 x1	 32 x1
		 10 & 11 x1
		 15 x1
	 62 & 88 x1	 81 x1
 4 x1	 23 x2	 2 x1
 Step 1	 Step 2	 Step 3

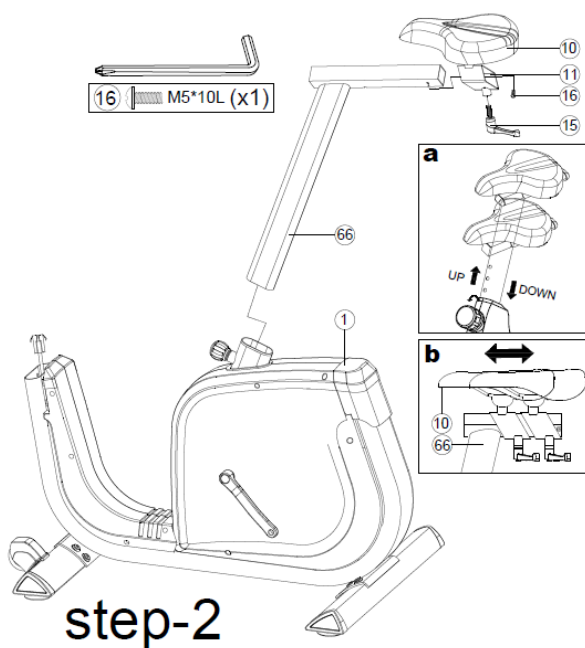
MONTERING / ASSEMBLY



STEP 1

1) Assemble the front stabilizer (4) and rear stabilizer (2) onto the main frame (1) by using the flat washers (7), spring washers (8) and allen bolts (9).

2) Rotate the wheel under the foot cap in order to set the suitable height. Tighten the screws. Mount the cover for wheel (23).

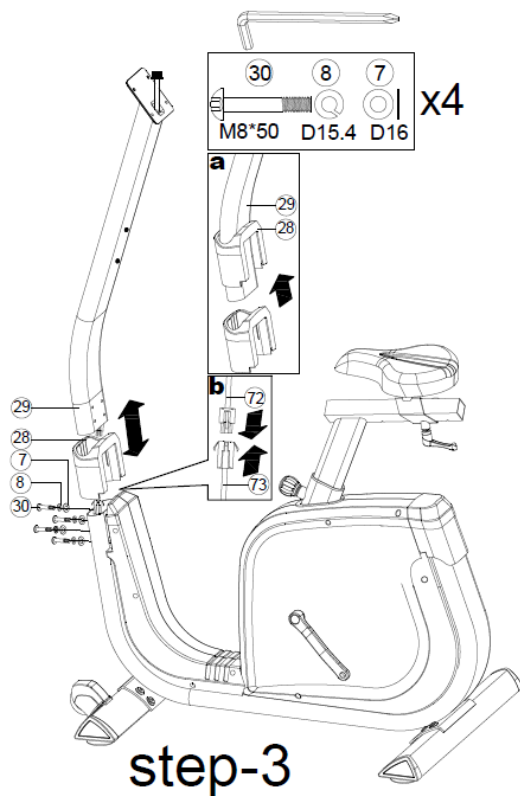


STEP 2

1) Fix the seat (10) to the seat adjustable tube (11).

2) Assemble the adjustable tube onto the seat support (66) by using the round cross screw (16) and quick-released knob (15).

3) The seat can be adjusted in a vertical and horizontal direction, see figure a. and b.

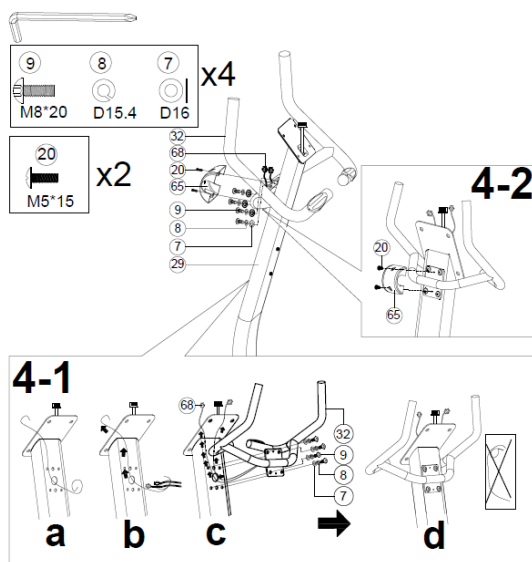


STEP 3

1) Suggest assembling this step by two persons.

2) First, lift up the upper protective cover (28) like fig. (a), then connect the upper and lower computer cable (72 & 73) like fig.(b)

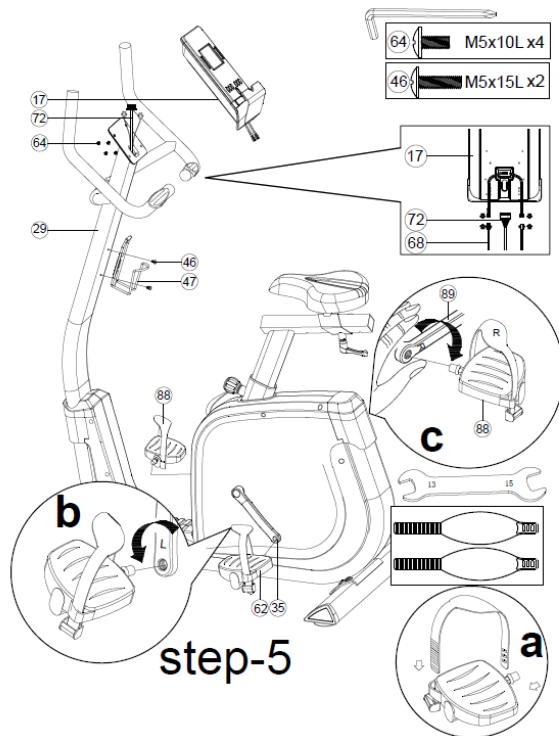
3) Insert the handlebar post (29) on the main frame and tighten it by using the flat washers (7), the spring washers (8) and the allen bolts (30). Place down the upper protective cover and make it tight on the main frame.



STEP 4

1) Assemble the handlebar (32) to the handlebar post (29) by using the protective cover (65), the flat washers (7), the spring washers (8), the allen bolts (9) and the bolts (20).

2) Make sure that all cables are correctly connected, see figure a, b, c, d.



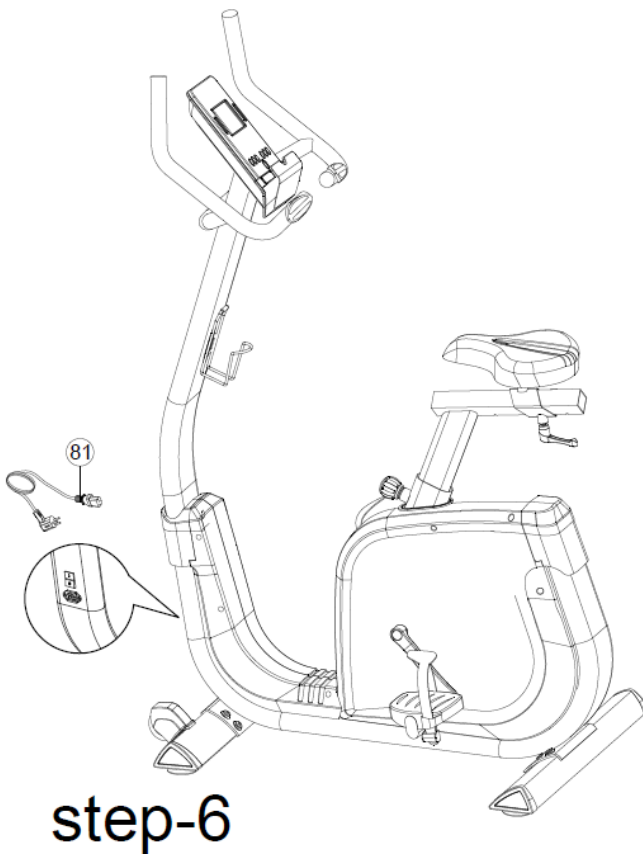
STEP 5

1) Connect the upper computer cable (72) and the handle pulse cable (68) with computer (17) and then fixing the computer (17) on the handlebar post (29) by using the bolts (64) .

2) Fixing the pedal (62 & 88) to the crank (35 & 89), please see figure b, c.

NOTICE:

Tighten the right pedal clockwise, and the left pedal anti-clockwise.



STEP 6

1) Plug in the Electric Cable (81) on the front of the bike.

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

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med

mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

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

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

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

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

DRIFT



Når computeren er nullstilt vil alle verdiene vise 00:00, og alle funksjonene vil blinke samtidig. Dette kalles "oppstartsbilde" og er utgangspunkt for alle innstillingene som er beskrevet videre i brukerveiledningen. Du manøvrerer enkelt blant de ulike menyene ved å trykke på UP og DOWN-knappene for å finne ønsket funksjon eller verdi, og bekrefter valget ved å trykke på MODE-knappen. For å komme tilbake til "oppstartsbilde" trykker du RESET. Denne fremgangsmåten er gjeldende for alle innstillinger som er beskrevet videre i brukerveiledningen. Etter 4 minutter uten aktivitet vil skjermen gå i dvalemodus. For å starte opp etter dvalemodus, press MODE.

KNAPPER

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
MODE	FUNKSJON	Skifter mellom de ulike funksjonene, og bekrefter hvert enkelt valg.
RESET	NULLSTILL	Nullstiller hver enkelt verdi
UP	OPP	Justerer mostand el. verdier opp.
DOWN	NED	Justerer mostand el. verdier ned.
START / STOP	START / STOPP	Starter / stopper tellingen av de ulike verdiene.
BODY FAT	FETTPROSENT / BMI	Iverksetter måling av fettprosent og BMI
RECOVERY	FORMTEST	Iverksetter formtest-funksjonen.

FUNKSJONER

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
MANUAL	MANUELL	Trening med manuell kontroll av motstanden
PROGRAM	PROGRAM	Trening med en av de 12 forhåndsprogrammerte løypeprofilene
CARDIO	PULSSTYRT PROGRAM	Trening med en forhåndsinnstilt, stabil hjerterytme
WATT	WATT-STYRT PROGRAM	Trening med en forhåndsinnstilt, stabil Watt-motstand
BODY FAT	FETTPROSENT-MÅLING	Måler fettprosent og kalkulerer BMI
RECOVERY	FORMTEST-FUNKSJON	Måler hvor fort kroppen henter seg inn etter trening

INFORMASJON

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
RPM	OMDREININGER / MIN.	Viser tråkkfrekvensen
SPEED	HASTIGHET	Viser gjeldende hastighet
TIME	TID	Viser tidsforbruk
DISTANCE	DISTANSE	Viser tilbakelagt distanse
CALORIES	KALORIER	Viser kaloriforbruket
PULSE	PULS	Viser gjeldende puls

QUICK START

Den enkleste måten å komme i gang med treningen på, er ganske enkelt å trykke på START•STOP-knappen. Computeren vil da starte registrering av treningsdata, og du kan justere motstanden opp og ned ved å trykke på UP eller DOWN.

Trykk START•STOP-knappen på nytt for å stoppe registreringen av treningsinformasjon.

FUNKSJONER

Manuell

Bruk UP eller DOWN-knappen for å velge trening i manuell modus. Bekreft med MODE-knappen.

Forhåndsinnstilling

Hvis ønskelig kan computeren forhåndsinnstilles til å:

- Telle ned fra en gitt tid.
- Telle ned fra en gitt distanse.
- Telle ned fra et gitt kaloriforbruk.
- Gi et lydsignal (alarm) når puls overstiger gitt grense.

For å stille inn computeren, trykk på MODE-knappen for å velge funksjonen du ønsker å forhåndsinnstille. Når den ønskede funksjonen blinker, endre verdien opp og ned ved å trykke på OPP og NED knappene. Trykk MODE igjen for å bekrefte innstillingen, og gå videre til neste funksjon.

Når én eller flere verdier er lagt inn, kan du når som helst trykke START/STOP for å starte treningen.

Dersom du har valgt å forhåndsinnstille en eller flere verdier, vil disse telle ned til 0. Vær oppmerksom på at computeren vil stoppe registreringen når den én av verdiene kommer til 0.

PROGRAM

Bla deg fra oppstartsbildet til menyen for programmer, som beskrevet ovenfor. Du har 12 ulike forhåndsprogrammerte løypeprofiler å velge mellom, som er delt inn i tre nivåer. BEGINNER, som er lett intensitet. ADVANCE, som er middels intensitet. Og SPORTY, som er høy intensitet. Velg ønsket program, og de 8 første seksjonene av løypeprofilen for det aktuelle programmet vises grafisk. Trykk på MODE-knappen for å bekrefte valget, og bruk UP eller DOWN for å endre intensiteten i programmet dersom dette er ønskelig.

Når du har valgt program, trykk START/STOP. Du kan også endre profilmotstand underveis ved å trykke på UP eller DOWN. Dersom du ønsker kan du forhåndsinnstille tiden, som forklart ovenfor.

Løypeprofilen består av 20 søyler. Den tiden du evt. legger inn vil fordele seg jevnt mellom disse 20 søylene. Dersom du ikke har forhåndsinnstilt tid, vil profilen skifte til neste søyle for hver 100. meter.

WATT

Ved bruk av WATT-funksjonen justerer maskinen automatisk motstanden opp eller ned etter tråkkfrekvensen din, for å gi konstant lik motstand.

Forhåndsprogrammert standard motstand er 120W. Denne justeres med UP eller DOWN-knappene fra 10W til 350W, og bekreft innstillingen med MODE.

Deretter kan du sette ønsket tid, trykk så START for å starte treningen, og sykkelen vil justere motstanden avhengig av hvor fort du trår rundt.

CARDIO

CARDIO er en funksjon der maskinen justerer motstanden opp eller ned, avhengig av pulsen din. Trening med jevn puls er viktig for å oppnå best mulige resultater i forhold til de målsettinger du har satt deg. Se for øvrig puls-tabell bakerst i brukerveiledningen.

Bla deg fra oppstartsbildet til CARDIO som beskrevet ovenfor. Før du kan starte programmet må du legge inn din alder. Computeren vil kalkulere din makspuls ut ifra den alderen du legger inn. Videre kan du velge intensitet på treningsøkten, angitt i prosent av din beregnede makspuls. I tillegg vises pulsen angitt i slag/min. i vinduet for puls. 55%, 75% og 90% ligger klare som hurtigvalg i computeren. Dersom du ønsker å legge inn en annen puls som målsetting, velger du "CARDIO TAG" og bekrefter med MODE. Da kan du legge inn ønsket treningspuls, angitt i slag/min. Legg inn ønsket tid, og trykk START/STOP for å starte treningen.

Når din virkelige puls er lavere enn målsettingen, vil motstanden øke et nivå hvert 30. sekund inntil du har oppnådd samme puls som du har lagt inn som målsetting. Om du går over målsettingen, vil motstanden straks reduseres et nivå, og fortsette nedover hvert 15. sekund til du når ønsket treningspuls.

Body Fat

Manøvrer deg i menyen til BodyFat, eller press knappen. Deretter legger du inn verdiene etterfulgt av mode. Press Start og du vil få oppgitt din BMI.

APPER

Kompatible enheter

- Støttede iOS enheter:

- iPod touch (4th generasjon)
- iPod touch (3rd generasjon)
- iPhone 4S
- iPhone 4 iPhone 3GS
- iPad 2
- iPad

- Støttede Android enheter:

- Android nettbrett OS 4.0 og nyere
- Android nettbrett oppløsning 1280X800 piksler
- Android telefon OS 4.0 og nyere
- Android telefon oppløsning 800X480 piksler

"Laget for iPod," "Laget for iPhone," og "Laget for iPad" betyr at et elektronisk tilbehør er designet for å koble seg spesifikt til henholdsvis iPod, iPhone eller iPad, og er blitt sertifisert av utvikleren for å møte Apple-ytelsesstandarder. Apple er ikke ansvarlig for driften av denne enheten eller for at den overholder sikkerhets- og forskriftsstandarder. Vær oppmerksom på at bruk av dette tilbehøret med iPod, iPhone eller iPad kan påvirke den trådløse ytelsen.

iPad, iPhone, iPod, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle, og iPod touch er varemerker av Apple Inc., registrert i USA og andre land.

ZWIFT, KINOMAP, ICONSOLE+Training:

Slå på Bluetooth på nettbrett/mobil, søk etter konsollenhet and trykk "connect". Turn on iconsole+Training, ZWIFT eller KINOMAP appen på nettbrett/telefon, og trykk "connect" for å starte en treningsøkt



NOTE:

1. Når konsollen er koblet til nettbrett eller telefon via Bluetooth, vil konsollen slås av og informasjon vil bli vist på enheten som er koblet til via Bluetooth.
2. For iOS system kan du avslutte appen og slå av Bluetooth fra iPad, deretter vil konsollen slå seg på igjen

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
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	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 www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



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

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

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

VIKTIG INFORMATION

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



När datorn återställs alla värden visar 0:00 och alla funktioner blinkar samtidigt. Detta kallas "Startbild" och är utgångspunkten för alla inställningar som beskrivs vidare i den här handboken. Du manövrerar lätt bland de olika menyerna genom att trycka på knapparna UPP och NER för att hitta önskad funktion eller värde, bekräftar valet genom att trycka på knappen MODE. Att komma tillbaka till "Startbild" tryck RESET. Detta förfarande är tillämpligt på alla inställningar som beskrivs senare i denna manual. Efter 4 minuters inaktivitet skärmen kommer att gå i ide. För att starta upp efter viloläge, tryck på MODE..

KNAPPAR

ENGELSKA	SVENSKA	BESKRIVNING
MODE	FUNKTION	Skiftar mellan de olika funktionerna, och bekräftar varje enskilt val.
RESET	NOLLSTÄLL	Nollställer varje enskilt värde
UP	UPP	För och välja högre data/motstånd
DOWN	NER	För och välja lägre data/motstånd
START/STOP	START/STOPP	Påbörjar/avslutar räkningen av de olika värdena.
BODY FAT	FÄTTPROCENT/BMI	Påbörjar/avslutar fettprocent mätning.

FUNKTIONER

ENGELSKA	SVENSKA	BESKRIVNING
MANUAL	MANUELL	Träning med manuell kontroll av motstånd.
PROGRAM	PROGRAM	Träning med en av de 12 Förprogrammerade träningsprofilerna.
CARDIO	PULSSTYRT PROGRAM	Träning med en förinställd, stabil hjärtrytm
WATT	WATTSTYRT PROGRAM	Träning med en förinställd, stabil motstånd.
BODY FAT	KROPPSFETT	Påbörjar mätning av fettprocent / BMI
RECOVERY	FORMTEST	Påbörjar formtestfunktionen.

INFORMATION

ENGELSKA	SVENSKA	BESKRIVNING
RPM	VARV / MIN.	Visar stegfrekvensen
SPEED	HASTIGHET	Visar aktuell hastighet
TIME	TID	Visar tidsförbrukning
DISTANCE	DISTANS	Visar avverkad distans
CALORIES	KALORIER	Visar kaloriförbrukningen
PULSE	PULS	Visar aktuell puls

QUICK START

Det enklaste sättet att komma igång med din träning på är att helt enkelt trycka START • STOP-knappen. Datoren kommer då att börja spela din träning, och du kan justera motståndet uppåt och nedåt genom att trycka på UP eller DOWN. Tryck START • STOP-knappen igen för att stoppa inspelningen utbildningsinformation ..

FUNKTIONER

Manuell

Använd UP eller DOWN för att välja utbildning i manuellt läge. bekräfta med MODE-knappen.

Förinställning

Om önskvärt kan datorn förinställas att:

- Räkna ner från en given tid.
- Räkna ner från en given distans.
- Räkna ner från en given kaloriförbrukning.
- Avge en larmsignal när pulsen överstiger en given gräns.

För att förinställa datorn trycker du på MODE-knappen för att välja den funktion du önskar förinställa. När önskad funktion blinkar, ändrar du värdet upp och ner genom att trycka på UP och DOWN-knapparna.

Tryck på MODE en gång till för att gå vidare till nästa funktion.

När ett eller flera värden är inlagda, kan du när som helst trycka på START/STOP för att påbörja träningen.

Om du valt att förinställa ett eller flera värden, kommer dessa räkna ner till 0.

Var uppmärksam på att datorn kommer stoppa registreringen när ett av värdena når 0.

PROGRAM

Navigera från startavbildningen till menyn av program, som beskrivs ovan. Du har 12 olika förprogrammerade spår profiler att välja mellan, som är uppdelat i tre nivåer. BEGINNER, transportintensitet . ADVANCE, som är medel intensitet. Och SPORTY, som är hög intensitet.

Välj det program, och de första 8 avsnitt av spårprofil för att

Programmet visas grafiskt. Tryck på knappen MODE för att bekräfta och använda UPP eller DOWN för att ändra intensiteten av programmet om så önskas.

När du har valt programmet genom att trycka på START / STOP. Du kan även ändra profilen motstånd väg genom att trycka på UP eller DOWN. Om du vill kan du förinställd tid, såsom förklarats ovan. Spårprofil består av 20 kolumner. Den tid du möjligen. Skicka delas jämnt mellan dessa 20søylene. Om du inte har förinställd tid, kommer profilen ändras till nästa kolumn för varje 100 meter.

WATT

Använda WATT fungera maskinen automatiskt justerar motståndet uppåt eller ned av kadens, för att ge konstant lika motstånd. Förprogrammerat standard motstånd är 120W. Detta justeras med UPP eller NER knapparna från 10W

till 350W, och bekräfta inställningen med MODE. Sedan kan du ställa in önskad tid och tryck sedan på START för att börja träna, och cykeln kommer att justera motståndet beroende på hur snabbt du trampar runt.

CARDIO

Cardio är en funktion där datorn justerar motståndet uppåt eller nedåt, beroende på din puls. Träning med stadig puls är viktigt för att uppnå bästa möjliga resultat i förhållande till de mål du har ställt in själv. Se även pulstabellen på baksidan av användarhandboken. Navigera från startavbildningen till Cardio såsom beskrivits ovan. Innan du kan starta programmet måste du ange ålder. Datorn kommer att beräkna din maxpuls utifrån ålder du anger. Dessutom kan du välja intensiteten i träningen, anges som en procentuell andel av din beräknade maxpuls. Dessutom, pulsen i slag / min. fönsterpuls. 55%, 75% och 90% är klart som kortnummer i datorn. Om du vill ange en annan puls mål, välj "CARDIO TAG" och bekräfta med MODE. Sedan kan du ange önskat träningspuls i slag / min. Ange önskad tid och tryck på START / STOP för att börja träna.

När ditt riktiga pulsen är lägre än målet, kommer motståndet att öka en nivå var 30 sekunder tills du har uppnått samma puls som du angett mål. Om du går över målet, motståndet minskas omedelbart nivån och fortsatt ner var 15: e sekund tills du når önskad träningspuls.

Body Fat

Manövrer i menyn till kropps fett, eller tryck på knappen. Ange sedan de värden följt av läget. Tryck på Start och du har gett ditt BMI.

APPAR

Kompatibla enheter

- Enheter med iOS-stöd:

- iPod touch (4:e generationen)
- iPod touch (3:e generationen)
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad 2
- iPad

- Støttede Android enheter:

- Android-surfplatta med OS 4.0 eller senere
- Android-surfplatta med oppløsning på 1 280 x 800 pixlar
- Android-telefon med OS 4.0 eller senere
- Android-telefon med oppløsning på 800 x 480 pixlar

“Laget for iPod,” “Laget for iPhone,” og “Laget for iPad” betyr at et elektronisk tilbehør er designet for å koble seg spesifikt til henholdsvis iPod, iPhone eller iPad, og er blitt sertifisert av utvikleren for å møte Apple-ytelsesstandarder. Apple er ikke ansvarlig for driften av denne enheten eller for at den overholder sikkerhets- og forskriftsstandarder. Vær oppmerksom på at bruk av dette tilbehøret med iPod, iPhone eller iPad kan påvirke den trådløse ytelsen.

iPad, iPhone, iPod, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle, og iPod touch er varemerker av Apple Inc., registrert i USA og andre land.

Tre treningsappar ZWIFT, KINOMAP, ICONSOLE+Training:

Aktivera Bluetooth på surfplattan, søk etter displayenheten og trykk på Anslut. Starta appen iconsole+Training eller ZWIFT eller KINOMAP på surfplattan og trykk på Anslut for å starta treningspasset med surfplattan.



NOTE:

1. Når konsollen er koblet til nettbrett eller telefon via Bluetooth, vil konsollen slås av og informasjon vil bli vist på enheten som er koblet til via Bluetooth.
2. For iOS system kan du avslutte appen og slå av Bluetooth fra iPad, deretter vil konsollen slå seg på igjen

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 användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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

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



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

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



When the computer is reset, all values show 0:00 and all functions will flash simultaneously. This is called "startup image" and is the starting point for all settings described further in this manual. You maneuver easily among the various menus by pressing the UP and DOWN buttons to find the desired function or value, confirming the selection by pressing the MODE button. To come back to "startup image" press RESET. This procedure is applicable to all settings as described later in this manual. After 4 minutes of inactivity the screen will go into sleep mode. To start up after sleep mode, press MODE.

BUTTONS

LABEL	DESCRIPTION
MODE	Switch between the different functions, and confirm each selection.
RESET	Reset each parameter
START / STOP	Start/stop monitoring of exercise info
UP	Adjust functions or values up
DOWN	Adjust functions or values down
RECOVERY	Start the recovery test
BODY FAT	Measure body fat & BMI

FUNCTIONS

LABEL	DESCRIPTION
MANUAL	Training with manual adjustment of the tension.
PROGRAM	Training with one of the 12 pre-set programs.
CARDIO	Training with a pre-set constant heart rate.
WATT	Training with a pre-set constant load.
BODY FAT	Measures body fat, and calculates BMI
RECOVERY	Measure how quickly you recover.

INFORMATION

LABEL	DESCRIPTION
RPM	Shows the pedaling frequency
SPEED	Shows the current speed
TIME	Shows the elapsed time
DISTANCE	Shows the distance travelled
CALORIES	Shows a calculated of calories burned
PULSE	Shows the current heart rate

QUICK START

The easiest way to get started with your workout on, is simply pressing START • STOP button. The computer will then start recording your exercise, and you can adjust the resistance up and down by pressing UP or DOWN. Press START • STOP button again to stop recording training information.

HOW TO ACTIVATE THE DIFFERENT FUNCTIONS

Manual

Use UP or DOWN button to select training in manual mode. Confirm with MODE button.

Pre-setting

If desired, the computer is preset to:

- Counting down from a given time.
- Counting down from a given distance.
- Counting down from a given calorie consumption.
- Give an audible signal (alarm) when the pulse exceeds the given limit.

To pre-set computer, press the MODE button to select the function you want to preset. When the desired function is flashing, change the value up and down by pressing the UP and DOWN buttons.

Press MODE again to move on to the next function.

When one or more values are entered, you can at any time, press START / STOP to start training.

If you have chosen to preset one or more values, these will count down to 0. Note that the computer will stop recording as soon as one of the values reach 0.

PROGRAM

Navigate from the boot image to the menu of programs, as described above. You have 12 different preprogrammed trail profiles to choose from, which is divided into three levels. BEGINNER, transport intensity. ADVANCE, which is medium intensity, and SPORTY, which is high intensity.

Select the program, and the first 8 sections of track profile for that program displayed graphically. Press the MODE button to confirm and use the UP or DOWN to change the intensity of the program if desired. Once you have selected the program, press START / STOP. You can also change the profile resistance by pressing UP or DOWN. If you want you can pre set time, as explained above.

Track profile consists of 20 columns. The time you possibly. Submit will be divided evenly between these 20søylene. If you have not pre-set time, the profile will change to next column for every 100 meters.

WATT

Using WATT function the machine automatically adjusts the resistance up or down by the cadence, in order to provide constant equal resistance. Preprogrammed standard resistance is 120W. This may be adjusted with UP or DOWN buttons from 10W to 350W, and confirm the setting with MODE. Then you can set the desired time, and press START to begin training. The bike will adjust the resistance depending on how fast you are pedaling.

CARDIO

CARDIO is a feature where the computer adjusts the resistance up or down, depending on your pulse. Training with steady pulse is important to achieve the best possible results in relation to the objectives you have set yourself. See also the pulse table in the back of the User Guide. Navigate from the boot image to CARDIO as described above. Before you can start the program you must enter your age. The computer will calculate your maximum heart rate on the basis of the age you specify. Moreover, you can choose the intensity of the workout, stated as a percentage of your estimated maximum heart rate. In addition, your heart rate is showed in beats / min. 55%, 75% and 90% are programed as pre settings in computer. If you wish to enter another pulse aim, select "CARDIO TAG" and confirm with MODE. Then you can enter the required training pulse in beats / min. Enter the desired time and press START / STOP to begin exercise.

When your real pulse is lower than the target, the resistance will increase one level every 30 seconds until you have achieved the same pulse as you entered aims. If you go over the target, the resistance immediately reduced the level and proceed down every 15 seconds until you reach the desired training pulse.

Body Fat

Maneuver in the menu to Bodyfat, or press the BodyFat button. Then enter the set values, followed by mode. Press Start and you will have given your BMI.

APPS

For use of apps, this computer support following devices

- Support iOS devices:

- iPod touch (4th generation)
- iPod touch (3rd generation)
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad 2
- iPad

- Støttede Android enheter:

- Android tablet OS 4.0 or above
- Android tablet resolution 1280X800 pixels
- Android phone OS 4.0 or above
- Android phone resolution 800X480 pixels

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” and “Made for iPad” mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

ZWIFT, KINOMAP, ICONSOLE+Training three APPs:

Turn on Bluetooth on tablet, search for console device and press connect. Turn on iconsole+Training or ZWIFT or KINOMAP app on tablet, and press connect to start workout with tablet.



NOTE:

1. Once console is connect to tablet via Bluetooth, the console will power off.
2. For iOS system, please exit iconsole app and turn off the Bluetooth from iPad, then the console will power on again.

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

IMPORTANT REGARDING SERVICE

In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

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



Leverandør:

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

Leverantör:

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

Supplier:

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