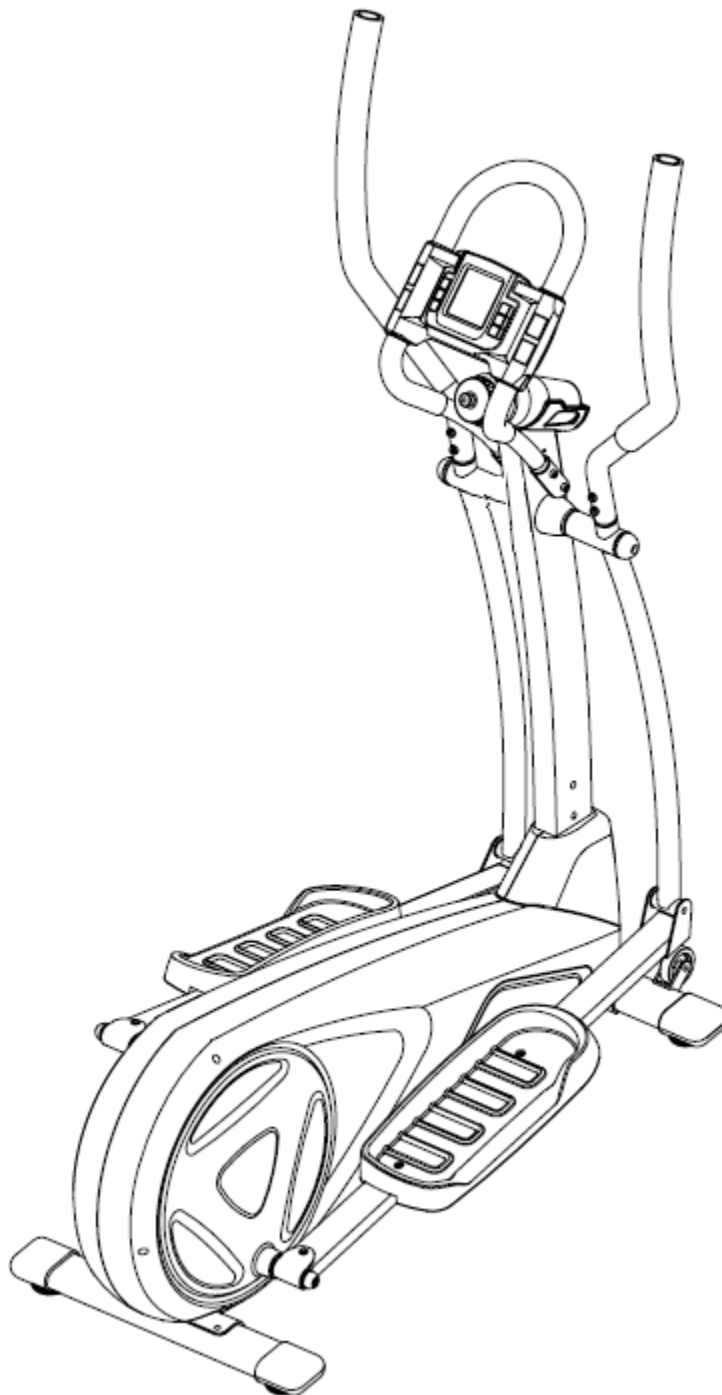




## **Abilica WinCross 2.0**

Art. nr. 760 851

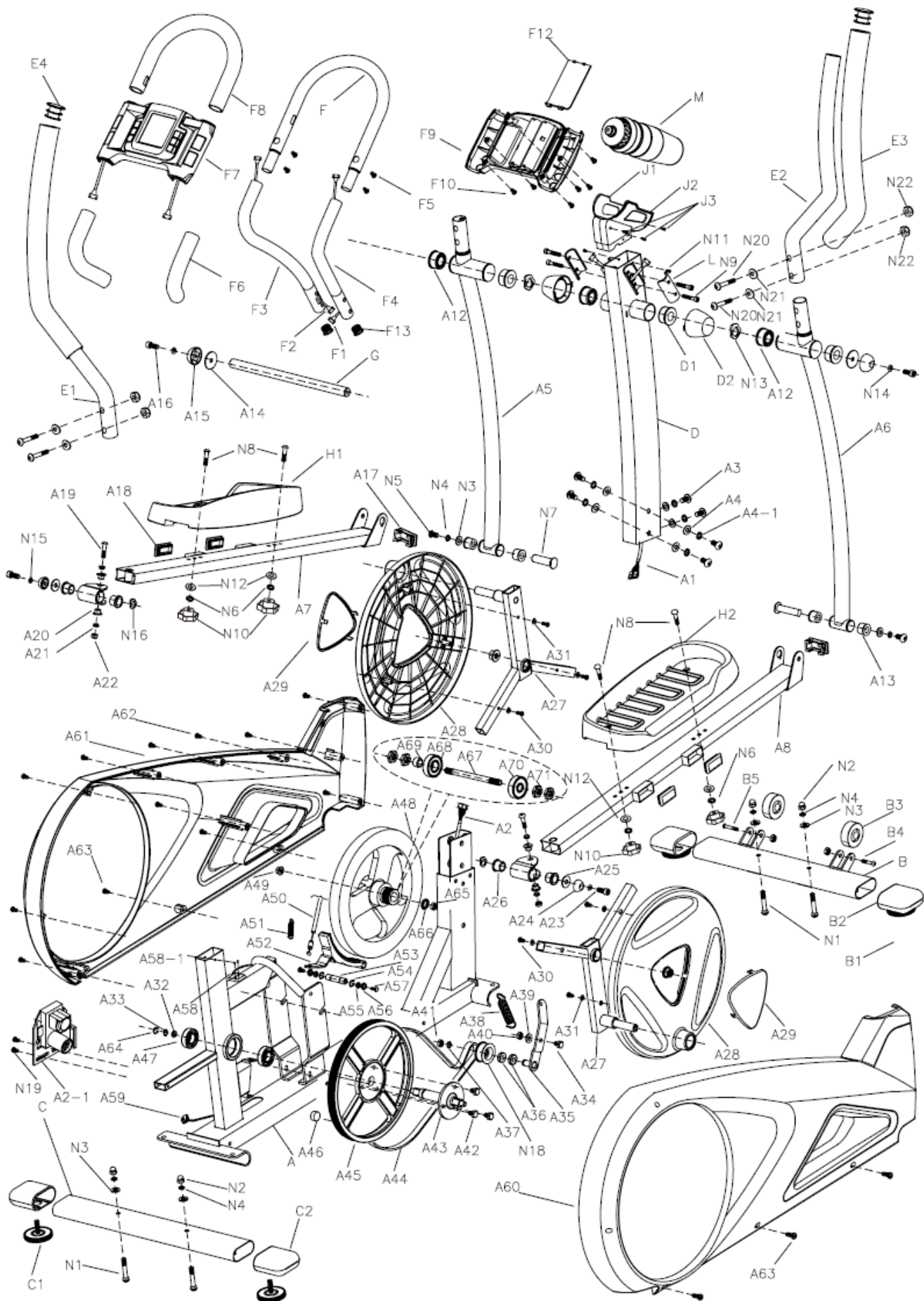


Modell E850P

## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3	Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4	Deleliste / Dellista / Parts List
5	Deleoversikt / Delöversikt / Parts details
5	Montering / Assembly
7	<b>N</b> Viktig informasjon
8	Betjening av computeren
10	Reklamasjonsvillkår
11	Kontaktinformasjon
12	<b>S</b> Viktig information
13	Betjening av datoren
15	Reklamationsvillkor
16	Kontaktinformation
17	<b>GB</b> Important information
18	Operating the console
20	Warranty regulations
21	Contact information

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARS DRAWING

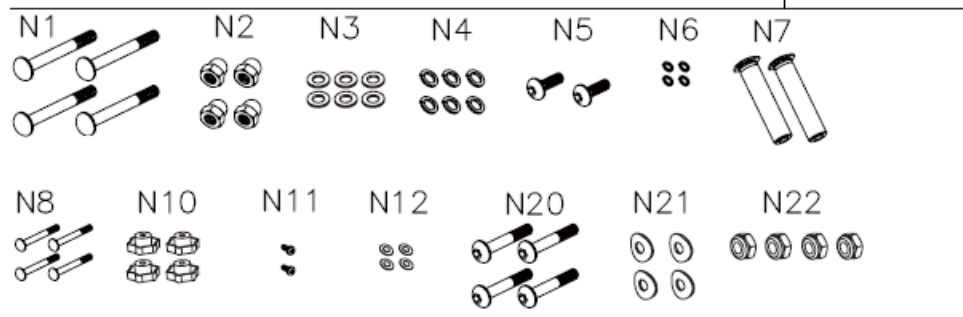
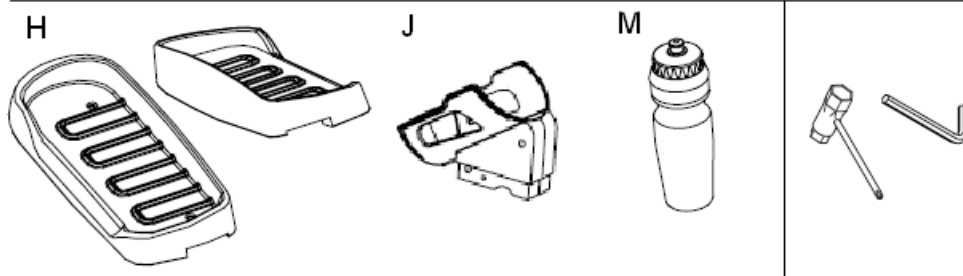
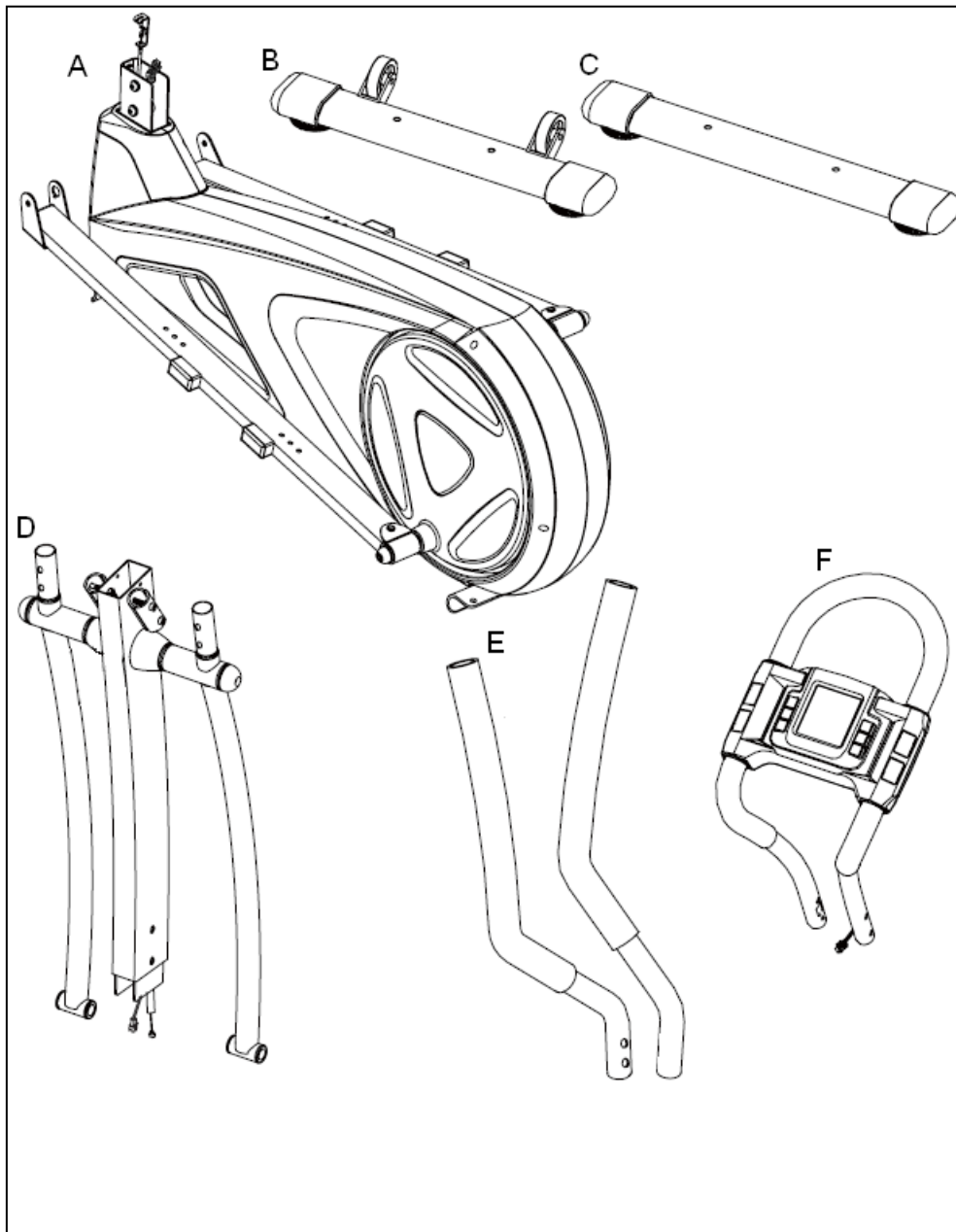


## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

P/N	DESCRIPTION	Q' TY	P/N	DESCRIPTION	Q' TY
A	MAIN FRAME	1	A37	WASHER	1
A1	SENSOR WIRE	1	A38	SPRING	1
A2	SENSOR WIRE	1	A39	WASHER	1
A2-1	MOTOR	1	A40	NUT	1
A3	SCREW	6	A41	NUT	1
A4	WASHER	6	A42	SCREW	3
A4-1	SPRING WASHER	6	A43	WHEEL AXLE	1
A5	SWING TUBE(L)	1	A44	DRIVING BELT	1
A6	SWING TUBE(R)	1	A45	DRIVING WHEEL	1
A7	PEDAL TUBE(L)	1	A46	MAGNETIC	1
A8	PEDAL TUBE(R)	1	A47	BEARING	2
A12	BUSHING	4	A48	FLYWHEEL	1
A13	BUSHING	4	A49	NUT	2
A14	WASHER	2	A50	TENSION CABLE	1
A15	END CAP	2	A51	SPRING	1
A16	SCREW	2	A52	MAGNETIC HOUSING	1
A17	END CAP	2	A53	AXLE	1
A18	END CAP	4	A54	C CLIP	2
A19	SCREW	2	A55	WASHER	2
A20	BUSHING	4	A56	SPRING WASHER	2
A21	TAPER WASHER	4	A57	SCREW	2
A22	NUT	2	A58	SENSOR WIRE	1
A23	SCREW	2	A58-1	SCREW	2
A24	END CAP	2	A59	DC WIRE	1
A25	WASHER	2	A60	CHAIN COVER(R)	1
A26	BUSHING	4	A61	CHAIN COVER(L)	1
A27	CROSS FRAME(R)(L)	2	A62	SCREW	9
A28	CROSS FRAME COVER(R)(L)	2	A63	SCREW	6
A29	SIDE COVER(R)(L)	2	A64	C CLIP	2
A30	SCREW	6	A65	NUT	1
A31	WASHER	6	A66	WASHER	1
A32	WASHER	1	A67	AXLE	1
A33	WASHER	1	A68	BEARING	1
A34	SCREW	1	A69	BUSH	1
A35	PRESSING	1	A70	BEARING	1
A36	BEARING	1	A71	NUT	4
			B	FRONT STABILIZER	1
			B2	END CAP	2
			B3	MOVING WHEEL	2

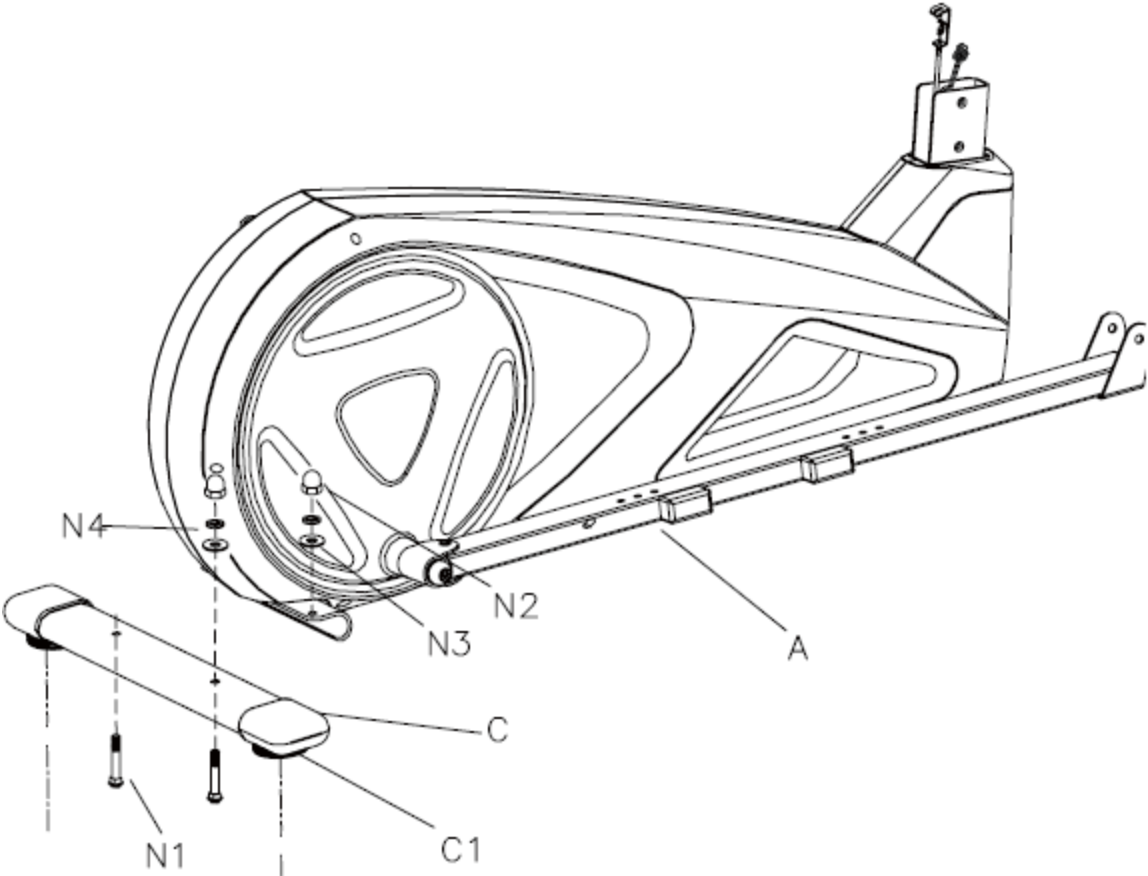


# DELEOVERSIKT / DELÖVERSIKT / PARTS DETAILS

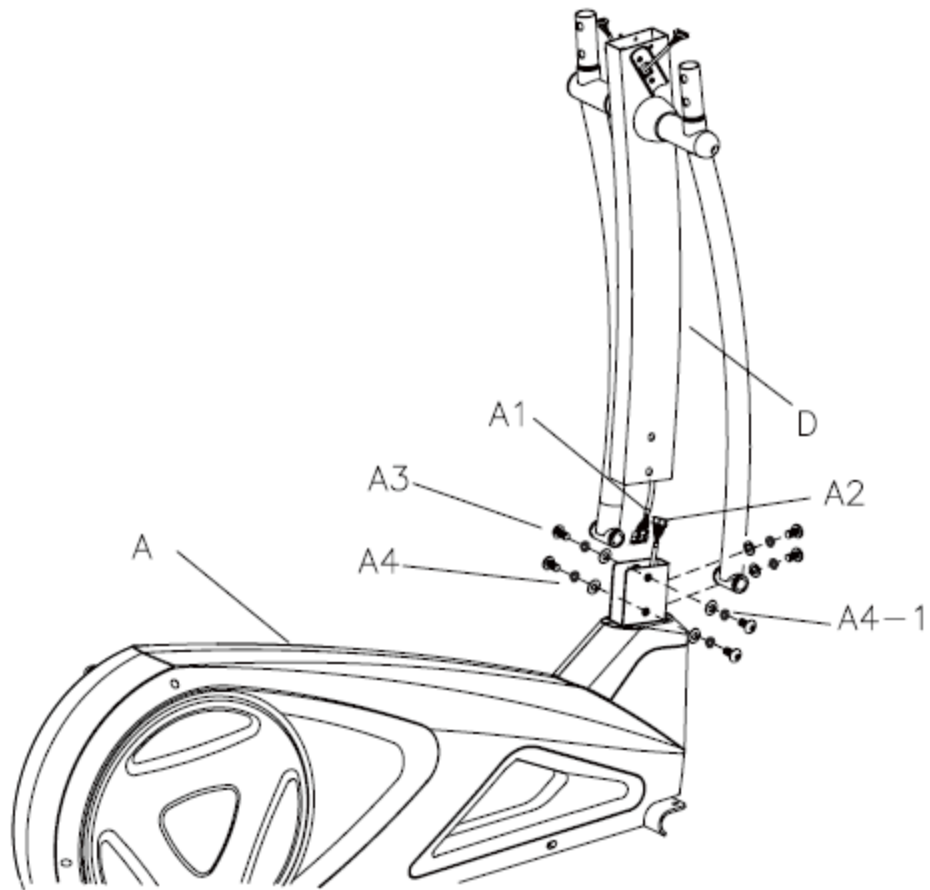


**MONTERING**

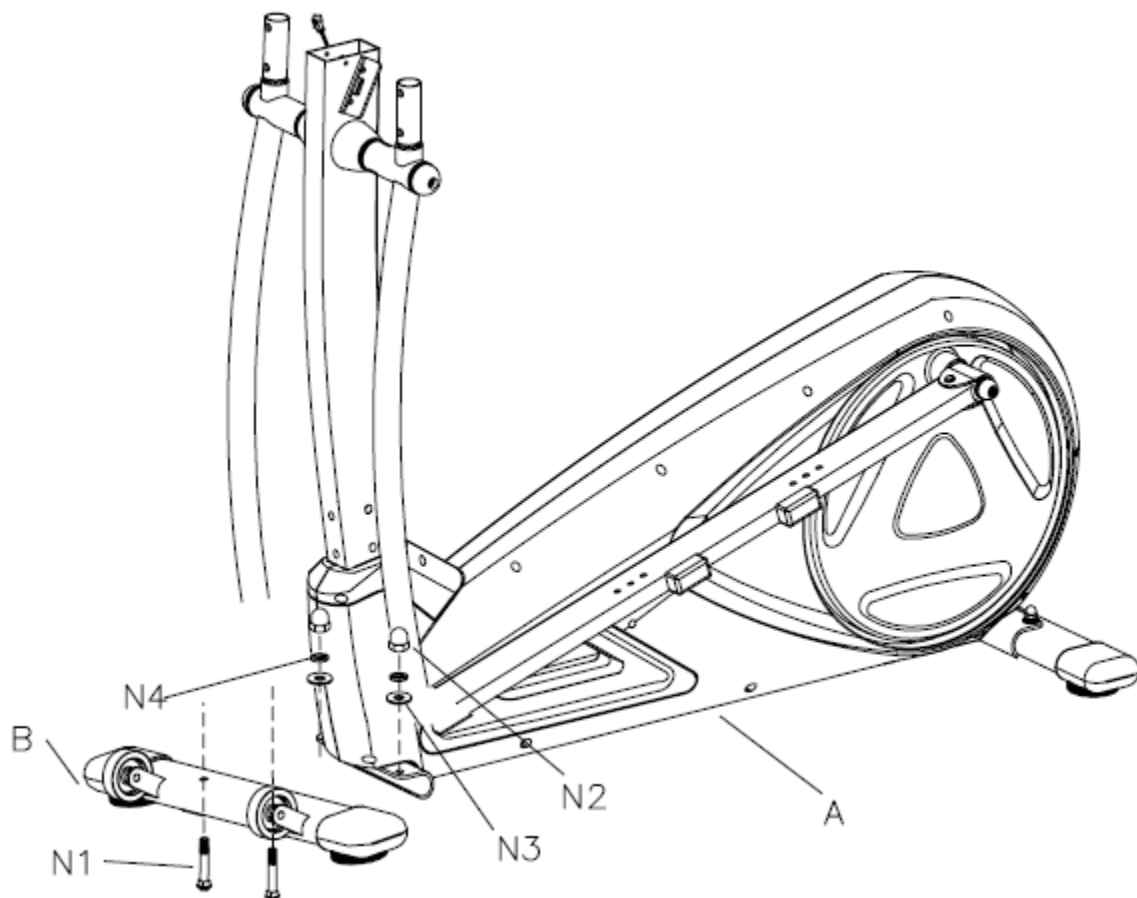
**Steg 1**



**Step 2**

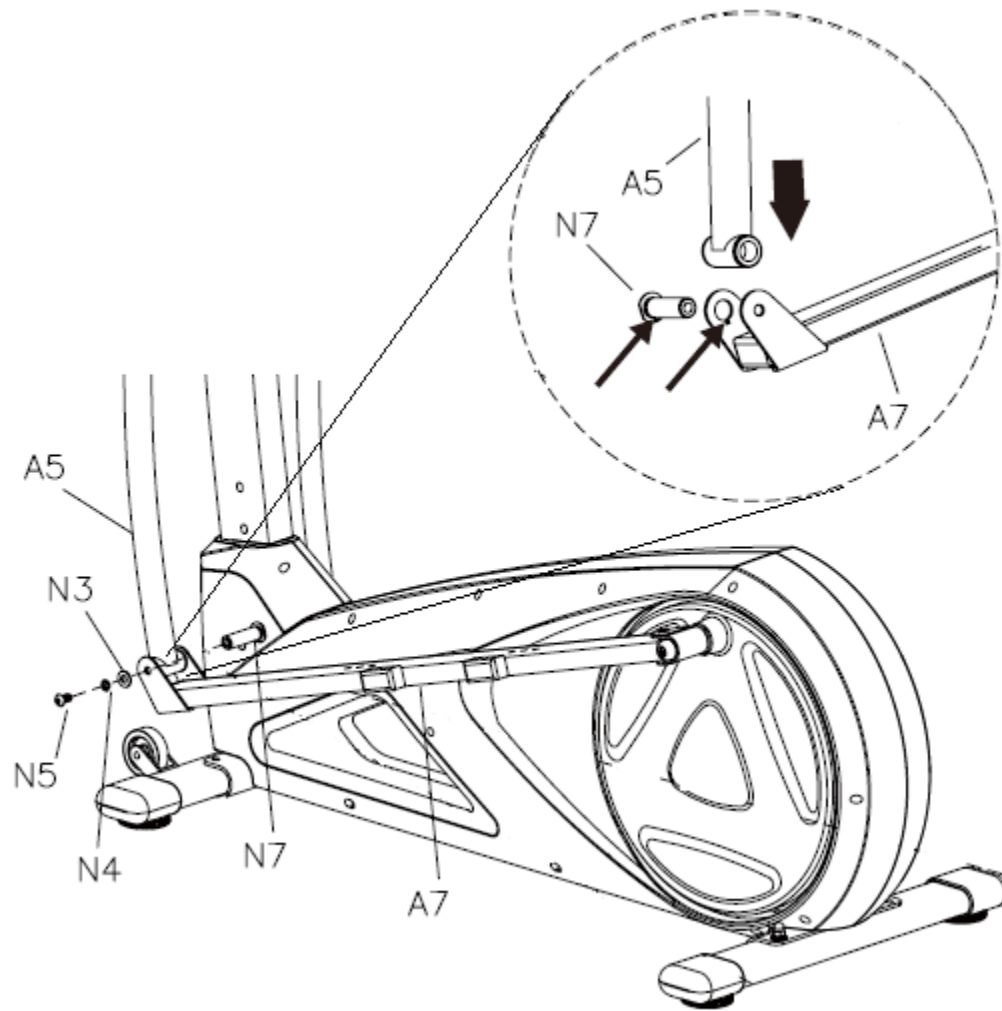


**Step 3**

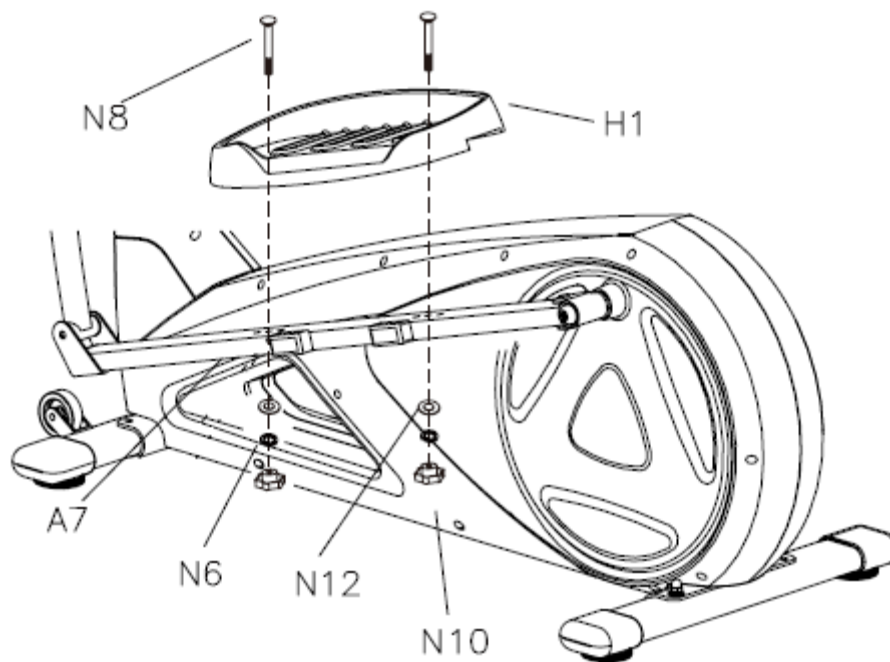




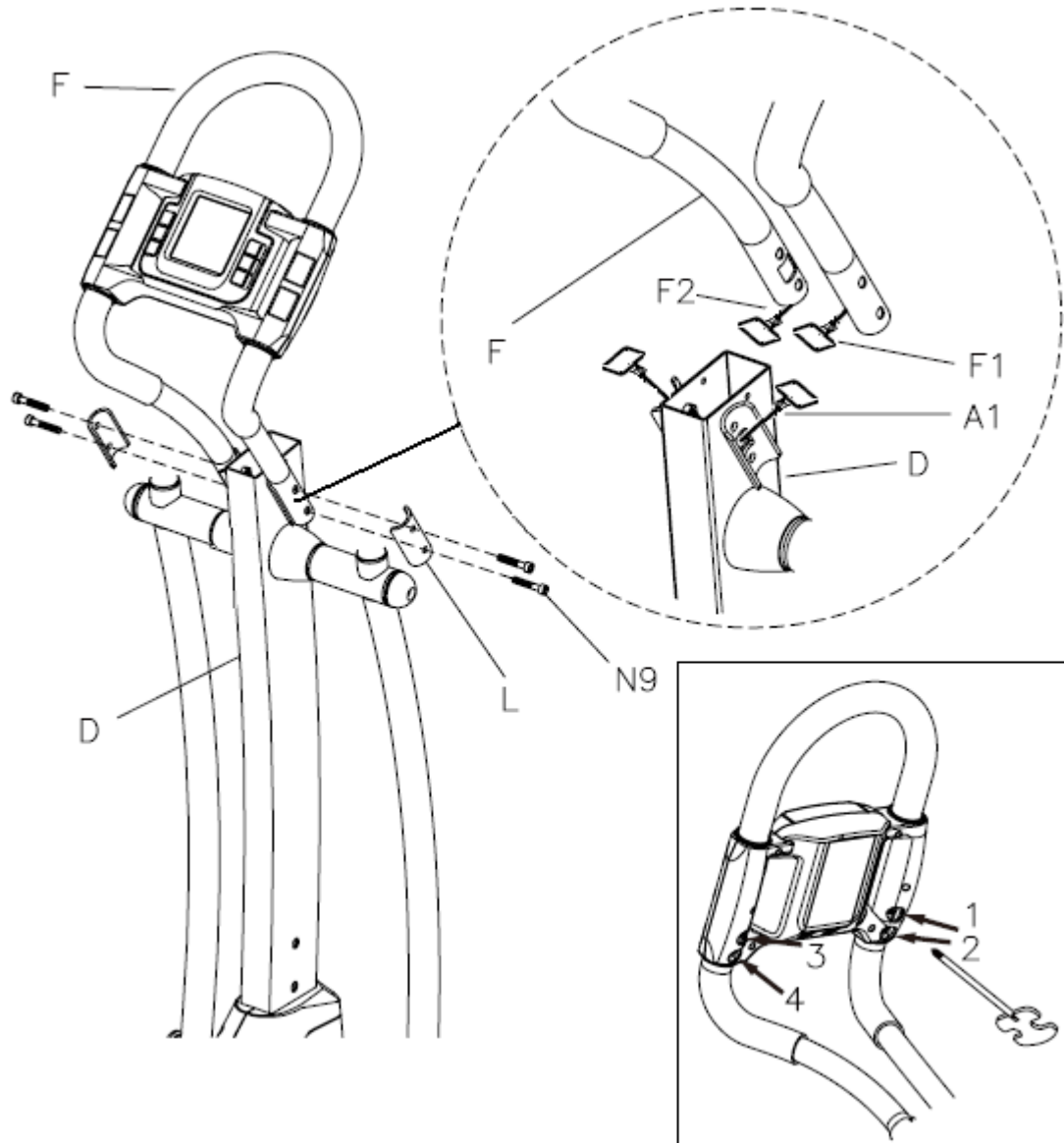
### Step 4



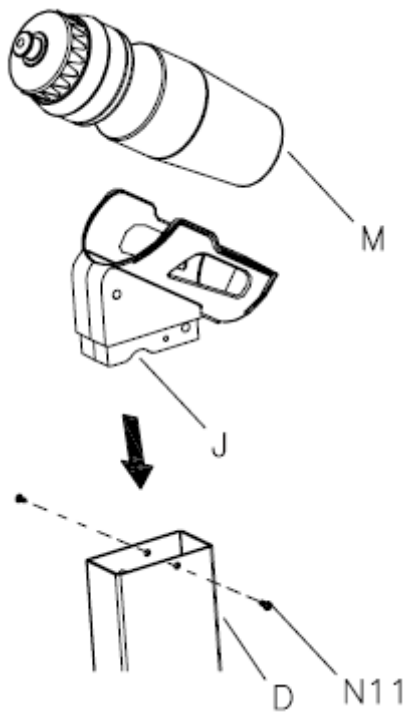
### Step 5



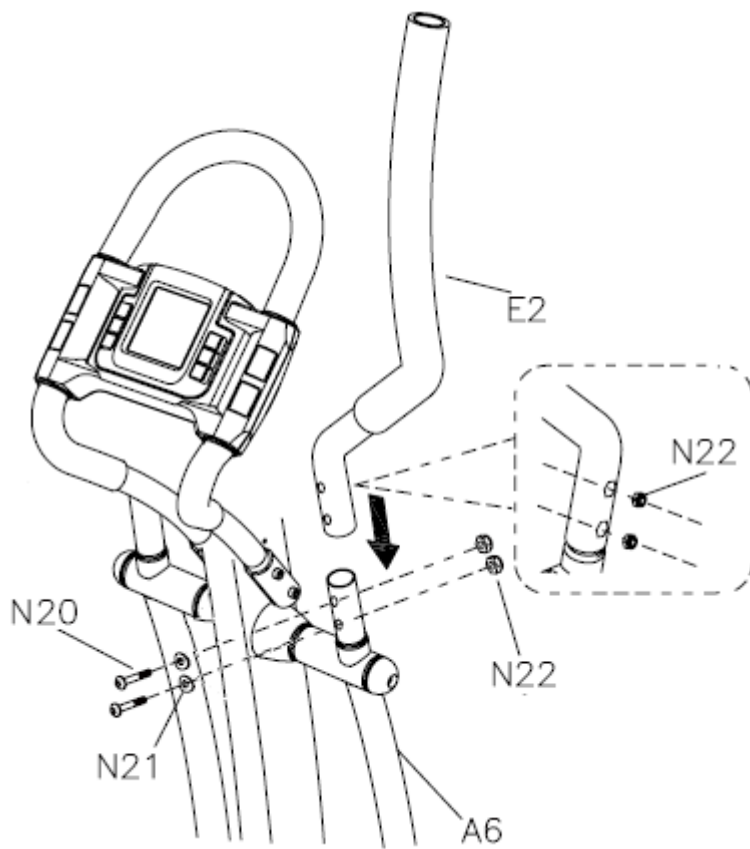
Step 6



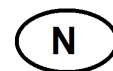
**Steg 7**



**Steg 8**



## VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av trimapparatet 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 trimapparatet på et flatt og jevnt underlag.

Trimapparatet må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av apparatet.

Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

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 det er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av apparatet.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 110 kg.

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

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## HVORDAN BETJENE COMPUTEREN



Første gang du starter treningscomputeren vil den vise software-versjonsnummeret 78.0 og "U1" vil blinke i ruten. Her kan du legge inn informasjon om den som skal trene, i en såkalt brukerprofil. Denne profilen inneholder informasjon om kjønn, alder, høyde og vekt, og computeren kan lagre 4 ulike profiler. Sørg for å velge rett profil når du trener, så blir informasjonen i displayet mest mulig korrekt.

Du kan komme til brukerprofil-visningen ved å kjøre en "Fullstendig nullstilling". Dette gjør du ved å holde RESET-knappen inne i min. 3 sek.

Normal nullstilling, som kun er ett kort trykk på RESET-knappen nullstiller bare alle verdiene i vinduene.

Når computeren er nullstilt vil alle verdiene vise 00:00, og MANUAL vil blinke nederst i displayet. 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 bekreft valget ved å trykke på MODE-knappen. Denne fremgangsmåten er gjeldende for alle innstillinger som er beskrevet videre i brukerveiledningen.

<b>KNAPPER</b>		
<b>ENGELSK</b>	<b>NORSK</b>	<b>BESKRIVELSE</b>
MODE	FUNKSJON	Skifter mellom de ulike funksjonene, og bekrefter hvert enkelt valg.
RESET	NULLSTILL	Nullstill en verdi / Fullstendig nullstilling
START / STOP	START / STOPP	Starter / stopper tellingen av de ulike verdiene.
RECOVERY	FORMTEST	Iverksetter formtest-funksjonen.
UP	OPP	Bla oppover / Justere div. verdier opp
DOWN	NED	Bla nedover / Justere div. verdier ned

FUNKSJONER			N
ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE	
MANUAL	MANUELL	Trening med manuell kontroll av motstanden.	
PROGRAM	PROGRAM	Trening med en av de 12 forhåndsprogrammerte løypeprofilene.	
USER PROGRAM	EGENDEFINERT	Trening med en egendefinert løypeprofil	
H.R.C.	PULSSTYRT PROGRAM	Trening med en forhåndsinnstilt, stabil hjerterytme.	
WATT	WATT	Trening med stabil motsand.	

## 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
RECOVERY	FORMTEST	Måler gjenvinningstiden

## 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 i 16 ulike nivåer ved å trykke på UP- eller DOWN-knappene.

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

## HVORDAN BRUKE DE ULIKE FUNKSJONENE

### MANUELL

Trykk på MODE når MANUAL blinker nederst i displayet for å velge trening i manuell modus.

### 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 forhåndsinnstille computeren trykker du på MODE-knappen for å velge den funksjon du ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, endrer du verdien opp og ned ved å trykke på UP- eller DOWN-knappene.

Trykk MODE igjen for å 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 så snart den ene av verdiene når 0.

Mulige forhåndsinnstillinger:

TIME fra 00:00 til 99:00, hvert trinn øker tiden med 1:00 min.

DISTANCE fra 0:00 til 99:90, hvert trinn øker distansen med 0:10 km.

CALORIE fra 0 til 990, hvert trinn tilsvarer 10 cal.

WATT fra 10 til 350, hvert trinn tilsvarer 5 watt  
(kan kun brukes på manuell innstilling).

PULSE fra 30 til 240, hvert trinn tilsvarer 1 BPM.

(Unntatt i "H.R.C. innstilling)

## PROGRAM

Bla deg fra oppstartsbildet til menyen for programmer, som beskrevet ovenfor. Du har 12 ulike forhåndsprogrammerte løypeprofiler å velge mellom.

Programnummeret vises i displayet, og løypeprofilen for det aktuelle programmet vises grafisk. Trykk på MODE-knappen for å bekrefte valget.

Når du har valgt program, trykk START/STOP. Du kan også bruke UP- og DOWN-knappene for å endre intensiteten underveis i programmet dersom dette er ønskelig..

Dersom du ønsker kan du forhåndsinnstille alle funksjoner som tid, distanse og lignende, som forklart ovenfor.

Løypeprofilen består av 16 søyler. Den tiden du evt. legger inn vil fordele seg jevnt mellom disse 16 søylene. Dersom du ikke har forhåndsinnstilt tid, vil profilen skifte til neste søyle for hver 100. meter.

## USER

Bla deg fra oppstartsbildet til menyen for USER, og det vil vises en løypeprofil i displayet. Trykk på UP- og DOWN-knappene for å justere motstanden fra 1 til 16 på søylene. Når ønsket motstand er valgt for en søyle; trykk MODE for å gå videre og angi motstandsnivå på neste søyle. Slik fortsetter du med alle søylene.

Hvis du ønsker å forhåndsinnstille tid, distanse, kalorier og lignende, holder du MODE inne i tre sek. til TIME begynner å blinke.

Dersom du legger inn ønsket tid, vil den totale treningstiden fordele seg jevnt utover de 16 søylene. Om du programmerer computeren på både tid og andre funksjoner, er det den innlagte tiden som avgjør når programmet skifter til neste søyle. Programmet stanser imidlertid når en av verdiene kommer til 0.

START/STOP trykkes når som helst for å starte trening.

## **H.R.C.**

H.R.C.(Heart Rate Control) 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.

Bla deg fra oppstartsbildet til Target H.R.C. som beskrevet ovenfor. Før du kan starte programmet må du legge inn din alder. Computeren vil kalkulere din maks-puls ut ifra den alderen du legger inn. Videre kan du velge intensitet på treningsøkten, angitt i prosent av din beregnede maks-puls. 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 "THR" og bekrefter med MODE. Da kan du legge inn ønsket treningspuls, angitt i slag/min.

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.

## **WATT**

(Belastning i watt = motstand x tråkkfrekvens)

Du kan også programmere computeren til å gi jevn belastning under en hel treningsøkt. Når du har prøvd apparatet et par ganger, og kjenner til hvilken watt-belastning som passer deg best, kan du bla deg fram til WATT-funksjonen i computeren. Legg inn ønsket motstand, angitt i WATT. Trykk START/STOP for å begynne treningen. Maskinen vil da justere motstanden etter hvor fort du trår rundt. Lav omdreiningshastighet vil gi høy motstand, og motsatt.

Vær oppmerksom på at magnetbremsen bruker noen sekunder på å posisjonere seg for hver justering maskinen må gjøre. Det er derfor viktig at du forsøker å holde så jevn tråkkfrekvens som mulig, inntil maskinen har funnet belastning.



## RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

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

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

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende. Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

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

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

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

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

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

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

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

## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler.

Du kan også se på hjemmesiden [www.mylناسport.no/service](http://www.mylناسport.no/service). Her vil det ligge mye nyttig informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:**

**Kundeservice: 32 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

## **BESTILLING AV RESERVEDELER:**

Kontakt eller skriv til:

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: [service@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

## VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

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

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

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

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

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

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

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

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

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

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 110 kg.

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

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

## HUR DU ANVÄNDER DISPLAYEN



Första gången du startar maskinen visas datorns mjukvaruversion, ex. 78.0 och "U1" blinkar i rutan. Här kan du lägga in information om dig själv (kön, ålder, längd och vikt) och skapa en egen användarprofil (upp till 4 profiler kan sparas). När du skall träna så kom ihåg att välja din profil.

Du nollställer en profil genom att hålla ned RESET-knappen i minst 3 sek. Därefter kan du fylla i nya uppgifter.

För att nollställa övrig träningsinformation så tryck enkelt på RESET-knappen. När datorn är nollställt visas 00:00 och "Manual" blinkar längst ned i displayen. Detta är startläge och utgångspunkt för alla val/inställningar som beskrivs nedan.

Du byter fält på displayen genom att trycka på knapparna "UP" och "DOWN" tills du kommer till önskat fält/funktion. Välj funktion med ett tryck på "MODE" knappen.

### KNAPPAR

ENGELSK	SVENSK	BESKRIVELSE
MODE	FUNKTION	Bekräfta data samt välja funktioner.
RESET	NOLLSTÄLL	Nollställ ett värde / Fullständig nollställning.
START / STOP	START / STOPP	Startar / stoppar programmet.
RECOVERY	ÅTERHÄMTNING	Starta konditionstest.
UP	UPP	Öka / Justera upp värden.
DOWN	NED	Sänka / Justera ned värden.

## FUNKTIONER

ENGELSK	SVENSK	BESKRIVNING
MANUAL PROGRAM	MANUELL PROGRAM	Träning med manuell justering av motstånd. Träning med en av de 12 förhandsprogrammerade profilerna.
USER PROGRAM	EGENDEFINERAT	Träning med en egendefinerad bana.
H.R.C.	PULSSTYRT PROGRAM	Träning med en förbestämd pulsnivå.
WATT	WATT	Träning med konstant motstånd.

## INFORMATION

ENGELSK	SVENSK	BESKRIVNING
RPM	VARV / MIN.	Visar antal varv per min.
SPEED	HASTIGHET	Visar hastighet
TIME	TID	Visar tid
DISTANCE	DISTANS	Visar distans
CALORIES	KALORIER	Visar kaloriförbrukning (ett ca. värde)
PULSE	PULS	Visar puls
RECOVERY	KONDITIONSTEST	Indikation på din form/kondition.

## QUICK START

Tryck på START/STOP-knappen för att börja träna direkt utan inställningar. Därefter kan du justera motståndet upp och ned 16 olika nivåer med knapparna UP och DOWN. För att sluta, tryck på START/STOP-knappen igen.

## HUR DU ANVÄNDER DE OLIKA FUNKTIONERNA

### MANUELLT

Tryck på MODE när MANUAL blinkar nederst i displayen för att välja träning i manuellt läge.

### Valfria inställningar

Datorn kan programmeras till att:

1. Räknar ned från en given **tid**.
2. Räknar ned från en given **distans**.
3. Räknar ned från en given **kaloriförbrukning**.
4. Ge dig en ljudsignal när **pulsen** överstiger en given nivå (förutsätter att du har händerna på pulshandtagen i mitten).

I manuellt läge fortsätter du att trycka på MODE för att bläddra mellan tid, distans, kaloriförbrukning och puls. När önskad funktion blinkar så trycker du på UP eller DOWN för att ändra värdet. Slutligen trycker du på START/STOP för att starta träningen.

### PROGRAM

Tryck på MODE när PROGRAM blinkar nederst i displayen för att träna med program/banor. Varje program består av 16 segment/staplar.

Genom att trycka UP och DOWN väljer du bland 12 olika program/banor. Profilen på varje bana visas grafisk i displayen. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta vald bana.

Därefter ställer du in önskade inställningar enligt valfria inställningar ovan. Slutligen trycker du på START/STOP för att starta träningen.

Under träningen kan du använda UP och DOWN för att ändra motståndet.

### USER

Bläddra mellan de olika programmen tills du kommer till USER och en profil visas i displayen. Tryck på UP- och DOWN-knapparna för att justera motståndet från 1 till 16 på varje segment. När önskat motstånd väljs för ett segment; tryck MODE för att gå vidare och ange motståndet på nästa segment och så vidare.

Om du önskar att ställa in tid, distans, kalorier och liknande, håller du MODE inne i tre sek. till TIME börjar blinkar.

Efter du har lagt in önskad tid blir programmet uppdelad över 16 segment. Om du programmerar datorn på både tid och andra funktioner, så är det den inlagd tiden som avgör när programmet flyttas till nästa segment. Programmet stannar när någon av de förinställda värden kommer till 0. Tryck på START/STOP för att börja programmet.

## **H.R.C.**

H.R.C.(Heart Rate Control) är en funktion där maskinen justerar motståndet upp eller ned utifrån din puls (förutsätter att du har händerna på pulshandtagen i mitten). Träning med jämn puls är viktig för att uppnå bästa möjliga resultat i förhållandet till de målsättningar du har satt upp för din träning.

Bläddra igenom de olika programmen tills du nå Target H.R.C. Före du kan starta programmet måste du lägga in din ålder. Datorn räknar ut din maxpuls utifrån den åldern du lägger in. Vidare kan du välja intensitet på träningsnivån, angivet i procent av din beräknade maxpuls. I tillägg visas pulsen angivet i slag/min. 55%, 75% och 90% finns som snabbval i datorn. Om du önskar att lägga in en annan puls som målsättning, väljer du "THR" och bekräftar med MODE. Där kan du lägga in önskat träningspuls, angivet i slag/min.

Tryck START/STOP för att börja träningen.

När din verkliga puls är lägre än målsättningen, ökas motståndet en nivå varje 30:e sekund tills du har uppnått samma puls som du har lagt in som målsättning. Om du går över målsättningen, sänks motståndet automatisk med en nivå och fortsätter varje 15:e sekund tills du når önskad träningspuls.

## **WATT**

(Belastning i watt)

Du kan också programmera datorn till att ge en jämn belastning under hela träningspasset. När du har provat maskinen ett par gånger och känner till vilken belastning som passar dig bäst, kan du bläddra fram till WATT-funktionen i datorn.

Lägg in önskat motstånd, angivet i WATT. Tryck START/STOP för att börja träna. Maskinen justerar motståndet därefter utifrån hur snabbt du trampar. Låg tramphastighet ger högre motstånd och vice versa.

Var uppmärksam på att magnetbromsen tar några sekunder att justera för varje ändring datorn gör – det är därför viktigt att du försöker håller en jämn trampfrekvens tills maskinen har hamnat på rätt belastning.

## REKLAMATIONSVILLKOR

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast användts till hemmaträning  
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

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

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

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

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

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

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

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer. Med konstruksjonsdeler/ramverk avses treningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende svetsfogar. På denne typen deler gis det minimum 10 års garanti. För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Lengre garantier/livstidsgarantier vil evt. være spesifisert på hvert enkelt produkt. Eventuelle längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.



## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister.

Du kan även gå till hemsidan [www.mylناسport.se/service](http://www.mylناسport.se/service). Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

**VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:**

**Kundtjänst: 036-452 53**

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning tillhands.

### **BESTÄLLNING AV RESERVDELAR**

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: [service@mylnasport.se](mailto:service@mylnasport.se)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (se sprängskissen och dellistan längst fram i manualen)

## 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.

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

The maximum user weight for this exercise machine is 110 kg.

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

With reservation for any misprints.

## OPERATING THE CONSOLE



The first time you start the machine, the computer's software version, 78.0 and "U1" flashes on the screen. Here you can put information about yourself (gender, age, height and weight) and create your own user profile (up to four profiles can be stored). When you work out, remember to select your profile.

To reset a profile, press and hold RESET button for 3 seconds. You can then fill in new data.

To reset the other training information simply press the RESET button. When the computer is reset, 00:00 appears and "Manual " flashes at the bottom of the display. This is the "start-up window" and will be the starting point for all choices / preferences as described below.

You select the different functions in the computer by pressing the "UP" and "DOWN" buttons until you reach the desired field / function. Select the function by pressing the "MODE" button.

### BUTTONS

HEADING	DESCRIPTION
MODE	Confirm data, and switch between functions
RESET	Reset each value / Total reset
START / STOP	Start / stop program
RECOVERY	Activate recovery function
UP	Increase value
DOWN	Decrease value

## **FUNCTIONS**

<b>HEADING</b>	<b>DESCRIPTION</b>
MANUAL	Workout with manual tension adjustment
PROGRAM	Workout with automatic tension adjustment from the pre-programmed profiles
USER PROGRAM	Workout with personally designed profile
H.R.C.	Workout with pre-set pulse level
WATT	Workout with constant resistance.

## **INFORMATION**

<b>HEADING</b>	<b>DESCRIPTION</b>
RPM	Shows revolutions per minute
SPEED	Shows current speed
TIME	Shows time
DISTANCE	Shows accumulated distance
CALORIES	Shows estimated accumulated calorie consumption
PULSE	Shows heart rate
RECOVERY	Calculates physical condition level

### **QUICK START**

Press START / STOP button to start training immediately without any settings. You can then adjust the resistance up and down 16 different levels with the UP and DOWN buttons. To stop, press the START / STOP button again.

## **HOW TO USE THE DIFFERENT FUNCTIONS**

### **MANUAL**

Press MODE until MANUAL flashing at the bottom of the display for selecting training in manual mode.

#### **Optional Settings:**

The computer can be programmed to

Count down from a given time.

Count down from a given distance.

Count down from a given calorie consumption.

Give you an audible warning when the pulse exceeds a given level (requires that you have your hands on the pulse handles in the middle).

In manual mode, keep pressing MODE to switch between time, distance, calories burned and pulse. When the desired option is flashing, press the UP or DOWN to change value. Finally, press the START / STOP to begin training.

### **PROGRAM**

Press MODE until PROGRAM is flashing at the bottom of the display to work out with the programs / courses. Each program consists of 16 segments / bars.

By pressing the UP and DOWN select among 12 different programs / courses. The profile of each program is shown in the graphic display. Press the MODE button to

confirm the selected route.

Finally, set the desired settings as optional settings above. Finally, press the START / STOP to begin training.

During training, you can use the UP and DOWN to change the resistance.

## **USER**

Cycle through the programs until you get to the USER and a profile display. Press the UP and DOWN buttons to adjust the resistance 1-16 on each segment. When the desired resistance is selected for a segment, press MODE to go ahead and set the resistance on the next segment and so on.

If you wish to set the time, distance, calories and the like, hold the MODE inside three seconds. TIME starts flashing.

After you have added the desired time the program is divided over 16 segments. If you program the computer time and other functions, it is the posted time that determines when the program moves to the next segment. The program stops when one of the preset values are to 0. Press START / STOP to start the program.

## **H.R.C.**

HRC (Heart Rate Control) is a feature where the machine adjusts the tension up or down based on your heart rate (requires that you have your hands on the pulse handles in the middle).

Browse through the different programs until you reach the Target HRC Before you can start the application you must enter your age. The computer works out your maximum heart rate based on the age you enter. Furthermore, you can choose the intensity of exercise intensity, expressed as a percentage of your estimated maximum heart rate. In addition, the pulse appears indicated in beats per minute. 55%, 75% and 90% are preset in the computer. If you wish to add another pulse value as your goal, choose "THR" and confirm by pressing MODE. There you can add the desired workout heart rate, expressed in beats per minute.

Press START / STOP to begin training.

When your actual heart rate is lower than the target, resistance will increase one level every 30 seconds until you have achieved the same pulse that you added as your goal. If you go over your goal, the resistance will lower automatically every 15 seconds until you reach the desired training heart rate.

## **WATT**

You can also program your computer to give an even load throughout the whole workout. Once you've tried the machine a few times and know the tension that suits you best, you can browse to the WATT-function in the computer.

Add a suitable resistance, expressed in Watt. Press START / STOP to start training. The machine adjusts the resistance then based on how fast you pedal. Low rotation speed provides higher resistance and vice versa.

Note that the magnetic brake takes a few seconds to adjust to each change you're making - it is therefore important that you try to keep a steady cadence until the machine has landed on the right load.

## WARRANTY REGULATIONS

GB

The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

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

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

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

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

Excluded from this restriction are treadmill motors.

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

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

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

## IMPORTANT REGARDING SERVICE

Should you experience problems of any kind with the product, please contact Mylna's Service center. Here you will meet advisors especially trained to assist you, regarding the product, assembly or flaws, defects and shortcomings.

Please feel free to visit our web-site [www.mylناسport.no/service](http://www.mylناسport.no/service). Here you will also find useful information regarding our products.

**WE URGE TO CONTACT OUR SERVICE DEPT. PRIOR TO BRINGING THE PRODUCT BACK TO THE RETAILER**

**CUSTOMER SERVICE: 32 27 27 27**

Please keep this manual at hand upon contact.

## ORDER OF SPARE PARTS

Call or write to

Customer service: 32 27 27 27

Mail: [service@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.no)

When ordering spare parts, please have the following information ready.

- Model number of the product
- Name of the product
- Serial number of the product
- The spare part's number (please see the parts drawing and parts list)



Leverandør:  
Mylna Sport & Fitness AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
E-post: [post@mylnاسport.no](mailto:post@mylnاسport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport & Fitness AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
E-post: [info@mylnاسport.se](mailto:info@mylnاسport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se)

Supplier:  
Mylna Sport & Fitness AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norway  
E-post: [post@mylnاسport.com](mailto:post@mylnاسport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com)