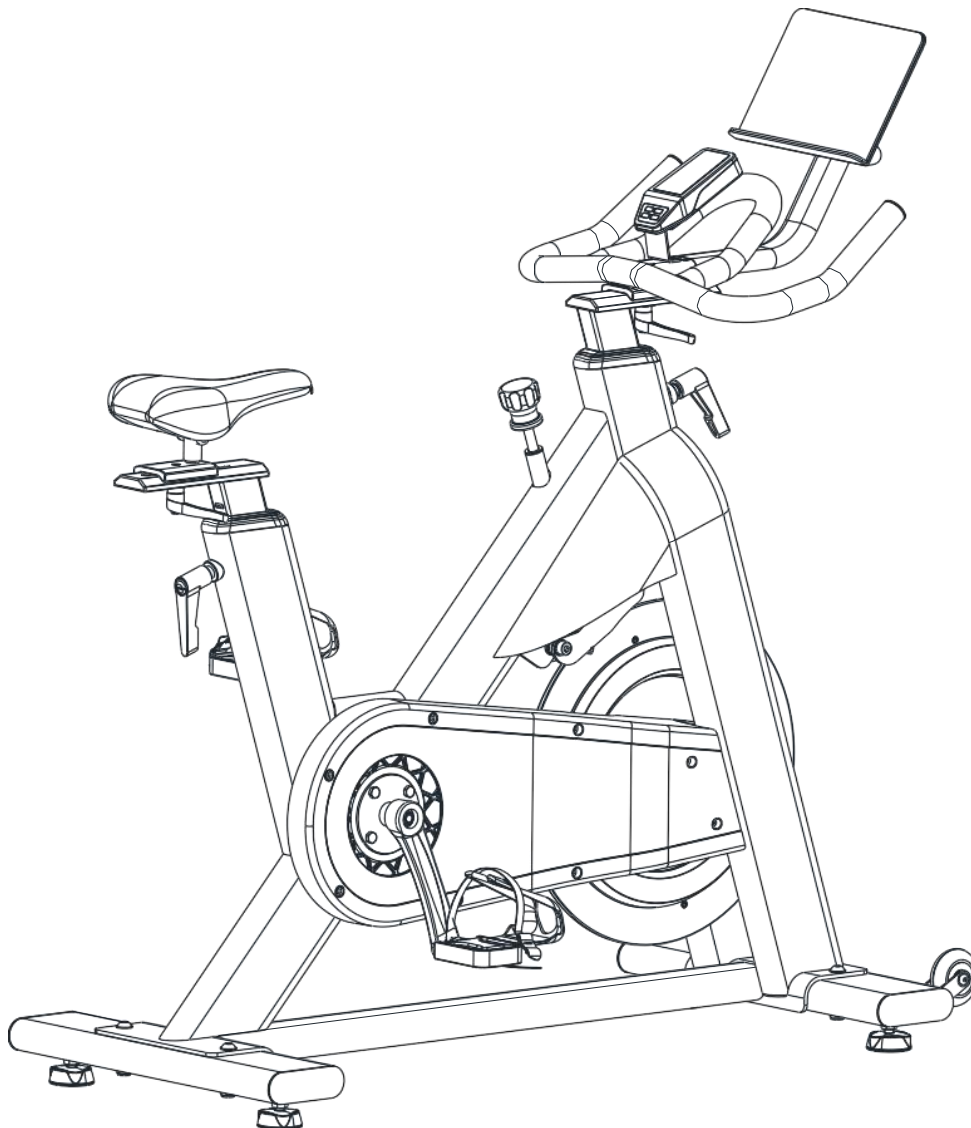




# Abilica Premium Racer 90

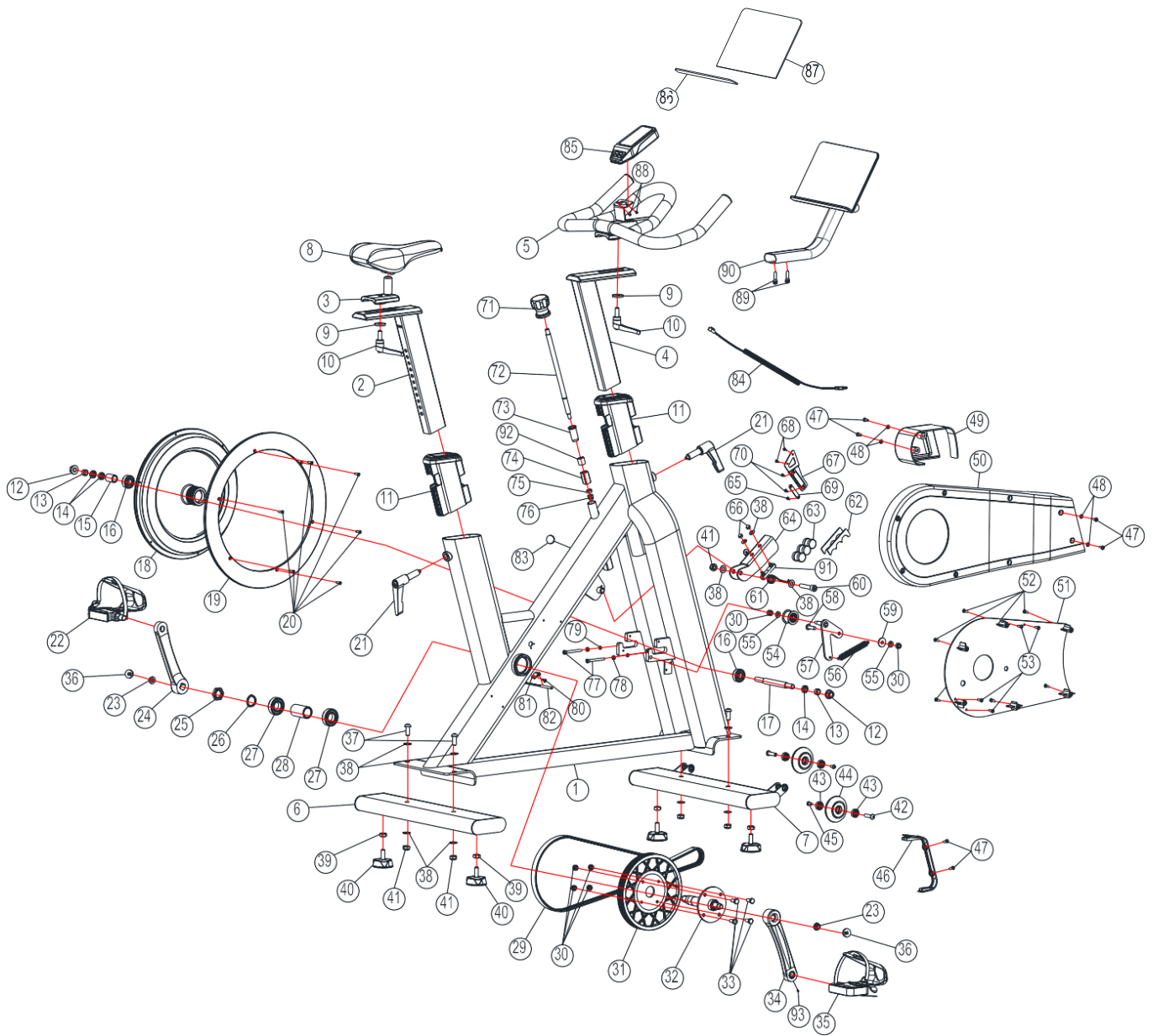


Norsk/ Svensk/ English

# INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

|    |       |   |
|----|-------|---|
| 3  |       | Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing |
| 4  |       | Deleliste / Dellista / Parts List         |
| 7  |       | Montering / Assembly                      |
| 12 | DK NO | Viktig informasjon                        |
| 14 |       | Drift                                     |
| 15 |       | Konsoll                                   |
| 16 |       | Vedlikehold                               |
| 17 |       | Kontaktinformasjon                        |
| 18 | SE    | Viktig information                        |
| 20 |       | Drift                                     |
| 21 |       | Underhåll                                 |
| 22 |       | Kontaktinformation                        |
| 23 | GB    | Important information                     |
| 25 |       | Computer                                  |
| 26 |       | Maintenance                               |
| 27 |       | Contact information                       |

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

| No. | Description                      | Specification                        | Qty. |
|-----|----------------------------------|--------------------------------------|------|
| 1   | Main Frame                       |                                      | 1    |
| 2   | Seat Post                        |                                      | 1    |
| 3   | Seat Slider                      |                                      | 1    |
| 4   | Handlebar Post                   |                                      | 1    |
| 5   | Handlebar                        |                                      | 1    |
| 6   | Rear Foot Tube                   |                                      | 1    |
| 7   | Front Foot Tube                  |                                      | 1    |
| 8   | Seat                             |                                      | 1    |
| 9   | Washer                           | φ30*φ10.5*4T                         | 2    |
| 10  | Handle Knob                      | M10*25L                              | 2    |
| 11  | Inner Sleeve                     | Outer40*120*2T-Inner30*60            | 2    |
| 12  | Hexagon Flange Nut               | M12*P1.0*18*11T, 8.8 Grade, Chromed  | 2    |
| 13  | 心轴保护套                            | Φ16*φ12.2*8L, Chromed                | 2    |
| 14  | Hexagon Thin Nut                 | M12*P1.0*19*6.0T, Chromed            | 3    |
| 15  | Flywheel Sleeve                  | Φ20*φ15.2*28.5L, Chromed             | 1    |
| 16  | Bearing                          | 6202-2RS                             | 2    |
| 17  | Flywheel Spindle                 | M12*P1.0*Φ15*157.5L                  | 1    |
| 18  | PK Magnetic Flywheel             | Φ360*38*15KG, PK, Chromed            | 1    |
| 19  | Flywheel Aluminium Circle        | φ430*φ360*7.0T                       | 1    |
| 20  | Cross Recessed Countersunk Screw | M5*P0.8*16L, Stainless Steel         | 6    |
| 21  | L-shape Pop pin                  | M16*P1.5 (42L)                       | 2    |
| 22  | Left Pedal                       |                                      | 1    |
| 23  | Hexagon Flange Nut               | M12*P1.25*16*7.0T, 8.8Grade          | 2    |
| 24  | Left Crank                       |                                      | 1    |
| 25  | Hexagon Nut                      | M24*P1.0*32*7.0T                     | 1    |
| 26  | Wave Gasket                      | φ32*φ25.5*0.3T                       | 2    |
| 27  | Bearing                          | 6005-2RS                             | 2    |
| 28  | Bushing                          | Φ32*φ25.2*55L, chromed               | 1    |
| 29  | Belt                             | 5PK1340                              | 1    |
| 30  | Nylon Nut                        | M8*P1.25*13*7.9T                     | 6    |
| 31  | PK Belt Wheel                    | 5PK, Φ210*23, with magnet, PA6+GF    | 1    |
| 32  | Axle                             | Φ25*Φ98*167.5L,16.1                  | 1    |
| 33  | Hexagon Bolt                     | M8*P1.25*13*16L,Full teeth,8.8 Grade | 4    |
| 34  | Right Crank                      |                                      | 1    |
| 35  | Right Pedal                      |                                      | 1    |
| 36  | Crank Cover                      |                                      | 2    |
| 37  | Hexagon Socket Cheese Head Screw | M10*P1.5*65L, Teeth43, Chromed       | 4    |
| 38  | Washer                           | φ20*φ10.1*1.5T, Chromed              | 10   |
| 39  | Hexagon Nut                      | M10*P1.5*17*8.0T,Chromed             | 4    |
| 40  | Level                            | M10*φ55*47L                          | 4    |

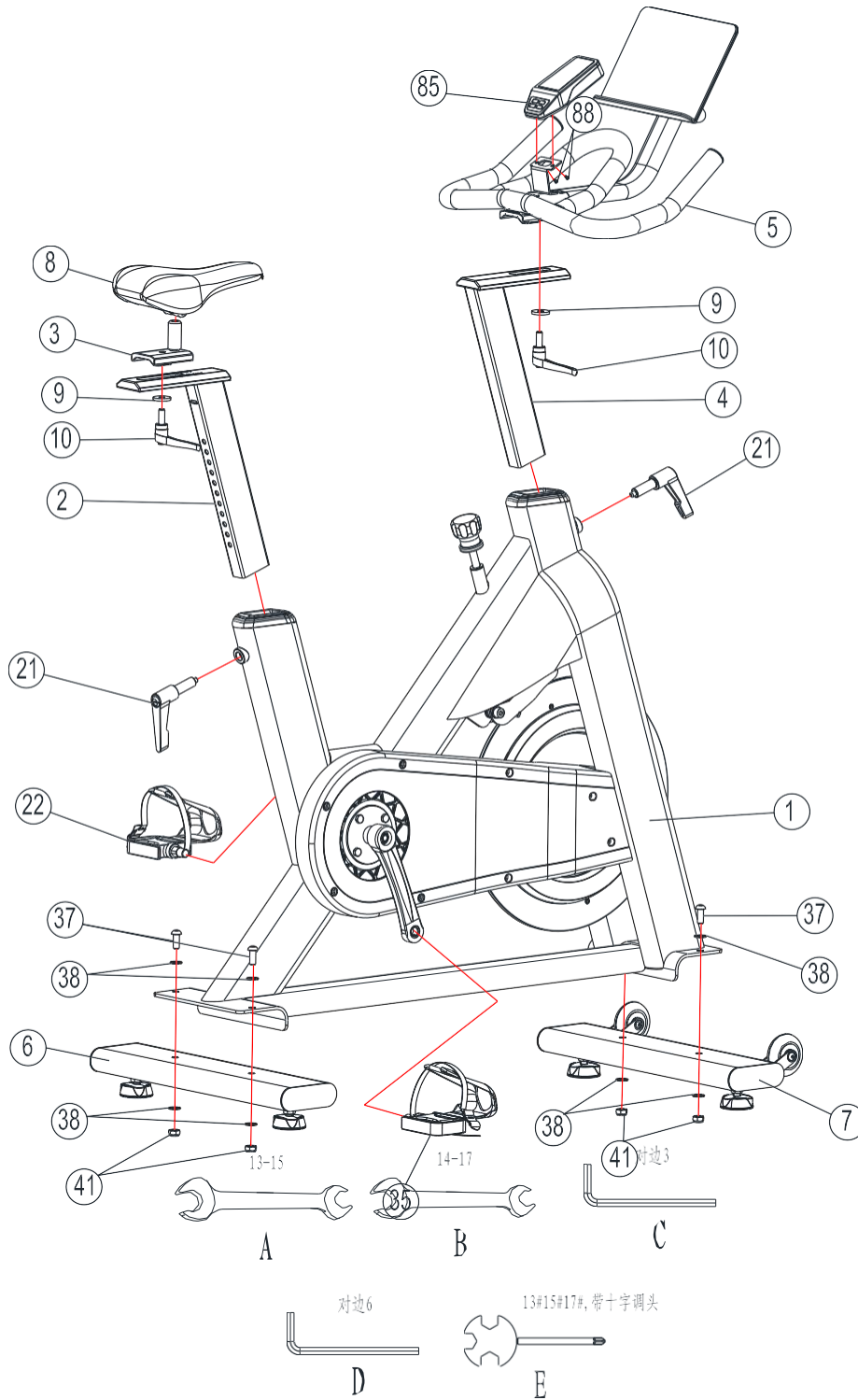
| No. | Description                                   | Specification                  | Qty. |
|-----|---|--------------------------------|------|
| 42  | Hexagon Socket Flat Round Head Hollow Screw   | M6*P1.0*φ8*30L, Chromed        | 2    |
| 43  | Bearing                                       | 608-ZZ                         | 4    |
| 44  | Transportation Wheel                          | Φ71.5*23, 608ZZ Bearing        | 2    |
| 45  | Hexagon Socket Cheese Head Screw              | M6*P1.0*12L, Chromed           | 2    |
| 46  | Front Cover                                   |                                | 1    |
| 47  | Cross Recessed Pan Head Screw                 | M5*P0.8*12L                    | 6    |
| 48  | Washer  | φ10*φ5.2*1.0T                  | 4    |
| 49  | Flywheel Left Decoration Cover                |                                | 1    |
| 50  | Chain Cover A                                 |                                | 1    |
| 51  | Chain Cover B                                 |                                | 1    |
| 52  | Phillips Pan Head Screw                       | M5*P0.8*15L                    | 6    |
| 53  | Cross Recessed Umbrella Head Screw            | M5*P0.8*10L                    | 4    |
| 54  | Tension Wheel                                 | Φ37*φ30*24.5H                  | 1    |
| 55  | Washer  | φ16*φ8.2*2.0T, Chromed         | 2    |
| 56  | Tension Spring                                | Φ3.0*Φ12*62L                   | 1    |
| 57  | Tension Wheel Holder                          |                                | 1    |
| 58  | Hexagon Socket Cheese Head Screw              | M8*P1.25*27L, chromed          | 1    |
| 59  | Washer  | φ25*φ8*1.0T, chromed           | 1    |
| 60  | Hexagon Socket Cheese Head Screw              | M10*P1.5*50L, teeth20, chromed | 1    |
| 61  | Torsion Spring                                | Φ2.8*Φ20.2*12.5L               | 1    |
| 62  | Magnet Fixing Piece                           | 85*25*2.5T, PP, Black          | 2    |
| 63  | Round Strong Magnet                           | Ø25*8T                         | 6    |
| 64  | Brake Holder                                  |                                | 1    |
| 65  | Cross Recessed Umbrella Head Screw            | M5*P0.8*8L, 4.8 Grade          | 1    |
| 66  | Cap Nut                                       | M5*P0.8*8*8.0T, Chromed        | 2    |
| 67  | Circuit Board Fixing Tabs                     |                                | 1    |
| 68  | Cross Recessed umbrella Head Screw            | M5*P0.8*8L, 4.8 Grade          | 2    |
| 69  | Circuit Board Adjustment Tabs                 | 51*41*2.0T                     | 1    |
| 70  | Cross Recessed Pan Head Tapping Locking Screw | M4*P0.7*10L, 8.8 Grade         | 2    |
| 71  | Aluminium Brake Knob                          | M10                            | 1    |
| 72  | Brake Role                                    | Ø12*M12*P1.75*270L             | 1    |
| 73  | Brake Sleeve                                  | Ø16*φ12*16.5L                  | 1    |
| 74  | Brake Adjusting Nut                           | M12*P1.75*16*16*33L, Chromed   | 1    |
| 75  | Hexagon Nut                                   | M8*P1.25*14*6.0T, Chromed      | 1    |
| 76  | Cap Nut                                       | M8*P1.25*13*15T, Chromed       | 1    |
| 77  | Hexagon Socket Cheese Head Screw              | M6*P1.0*55L, 12.9 Grade        | 2    |

|    |              |                               |   |
|----|--------------|-------------------------------|---|
| 78 | Spring Board | $\phi 10.5 * \phi 6.2 * 1.8T$ | 2 |
|----|--------------|-------------------------------|---|

| <b>No.</b> | <b>Description</b>                        | <b>Specification</b>               | <b>Qty.</b> |
|------------|---|------------------------------------|-------------|
| 79         | Hexagon Nut                               | M6*P1.0*10*5.0T                    | 2           |
| 80         | Phillips Head Self-tapping Cut Tail Screw | ST4*10L                            | 1           |
| 81         | Sensor Rod Holder                         | 22*15*9.5                          | 1           |
| 82         | Bottom Sensor Wire                        |                                    | 1           |
| 83         | Wire Plug                                 | Φ13                                | 2           |
| 84         | Middle Sensor Wire                        |                                    | 1           |
| 85         | Computer                                  |                                    | 1           |
| 86         | EVA 1                                     |                                    | 1           |
| 87         | EVA 2                                     |                                    | 1           |
| 88         | Phillips Pan Head Screw                   |                                    | 2           |
| 89         | Hexagon Socket Cheese Head Screw          | M8*P1.25*16L, 6.8 Grade            | 2           |
| 90         | iPAD Holder                               |                                    | 1           |
| 91         | Brake                                     | 55*12*8.8T                         | 1           |
| 92         | Brake Sleeve                              | φ 22*2.0T to φ 12 Round Steel, 40L | 1           |
|            |   |                                    |             |
| A          | Open Wrench                               | 13#-15#                            | 1           |
| B          | Open Wrench                               | 14#-17#                            | 1           |
| C          | Allen Wrench                              | 3MM                                | 1           |
| D          | Allen Wrench                              | 6MM                                | 1           |
| E          | Multi-function Wrench                     | 13#15#17#                          | 1           |

# MONTERING / ASSEMBLY

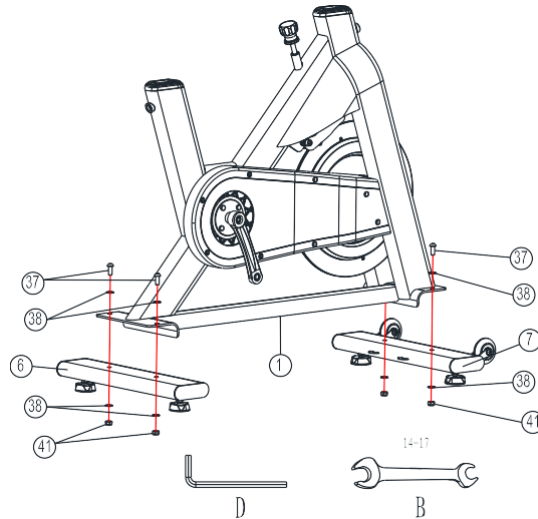
## Installation Diagram





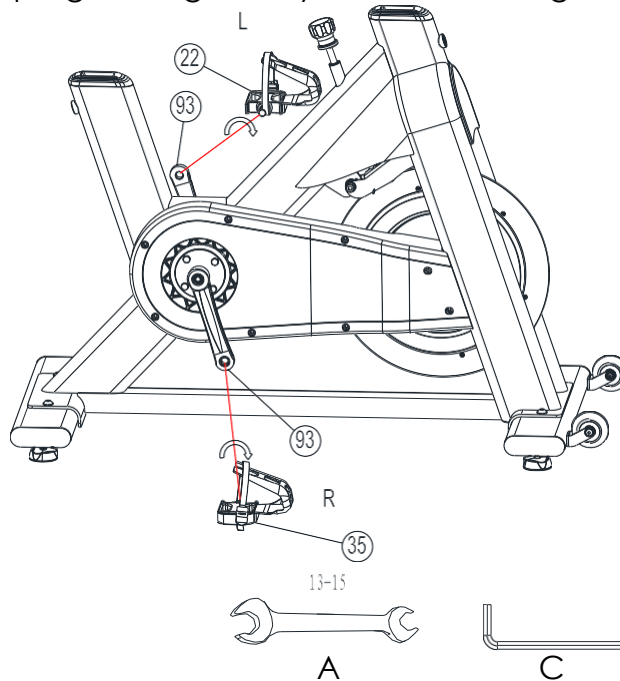
### Step 1: Assemble Front and Rear Foot Tube

Take out Tool D and Tool B from the Toolkit. First put the hexagon socket head cap screw (37) through the washer (38) then underneath through the rear foot tube (6) then through the other washer (38) and finally the nylon nut (41). Use Tool B to hold the nylon nut(41) meanwhile use Tool D to tighten hexagon socket head cap screw (37). Use the same way to assemble the Front Foot Tube.



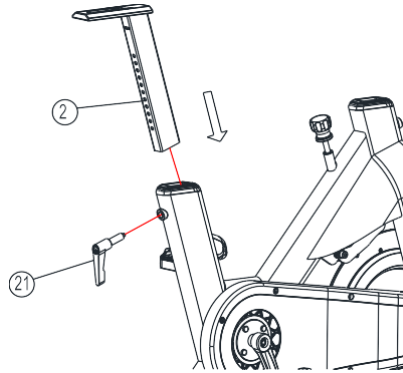
### Step 2: Assemble Left and Right Pedal

Take out Tool A and Tool C from the Toolkit. Insert the left pedal (22) threads vertically into the crank hole and tighten some turns towards the flywheel direction by hands. And then use Tool A to keep tightening. Finally use Tool C to tighten the Hexagon Socket Flat Screw.



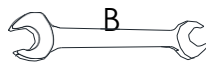
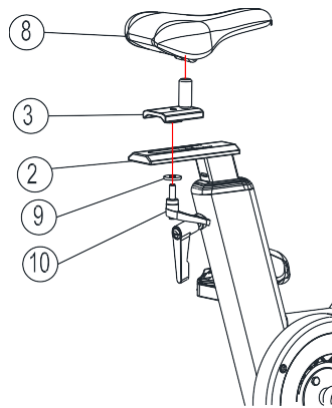
### Step 3: Assemble Seat Post

First loosen the L-shape pop pin(21) by 4-5turns. And then pull the Pop pin meanwhile insert the Seat Post(2) into the seat post housing. Then use the L-shape pop pin(21) to the lock the seat post at right position.



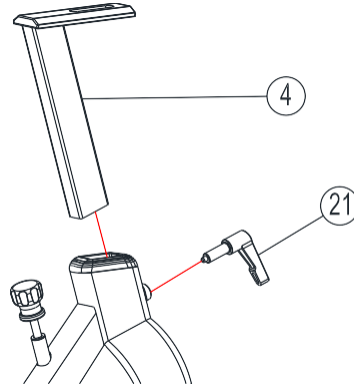
### Step 4: Assemble Seat Slider and Seat

1. Put Seat Slider (3) on the Seat Post (2). Then lock it in place with the L-shape Pop pin (10) through the Washer (9).
2. Put Seat (8) on the Seat Slider (3) and lock it by Tool B.



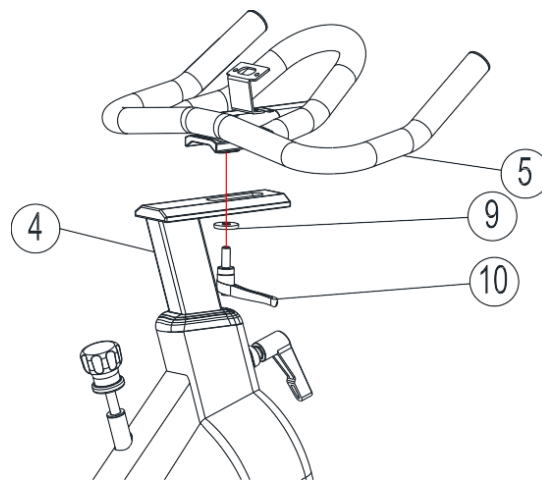
### Step 5: Assemble Handlebar Post

First Loosen the L-shape Pop pin (21). Insert the Handlebar Post (4) into the handlebar post housing. Then use the L-shape Pop pin (21) to adjust it to the right position to lock it.



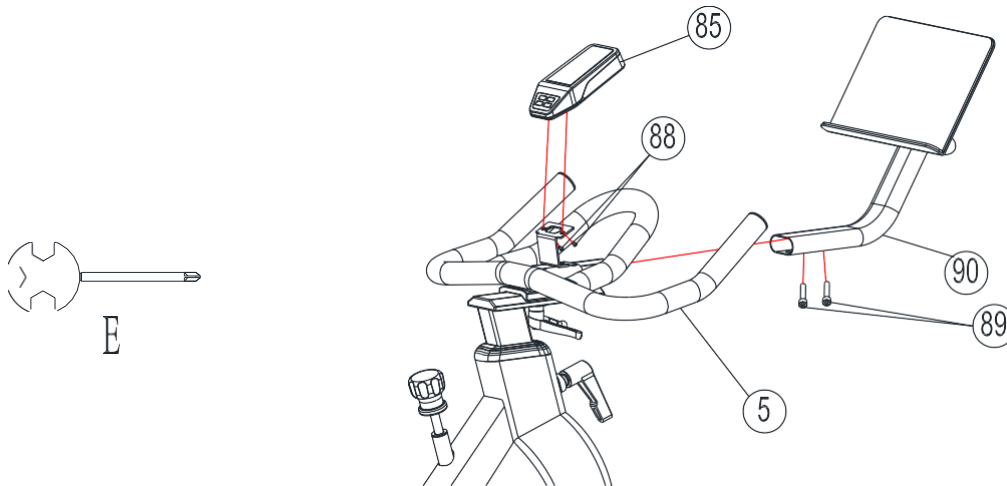
### Step 6: Assemble Handlebar

Put Handlebar (5) on the Handlebar Post (4). Then turn L-shape Pop pin (10) through Washer (9) to lock the handlebar.



### Step 7: Assemble IPAD Holder and Computer

1. Place the IPAD holder tube (90) into the Handlebar (5) and lock the IPAD holder tube (90) from below with the Hexagon socket flat round head screw (89) using the Tool D.
2. First take out the 2 screws (88) behind the computer (85). Place the computer (85) on the Handlebar (5). Use the Phillips head of the E-tool to lock the screws removed from the computer.



### Step 8: Installation Complete.

Check all mounting screws and make sure they are tightened.

### Notice:

1. Make sure that all bolts and nuts and foot pedals are in a safe condition. Regularly inspect your exercise equipment and replace any damage immediately, do not exercise until it has been repaired.
2. Please check whether there is any looseness in the pedal before movement, if there is any looseness, please repeat the assembly step 2 to fix it.
3. If the seat is loose, use an open wrench tool to adjust the hexagon nut on the seat.
4. If need to move the bike, please face to the front of the bike and press the handlebar (8) down to make the transportation wheel touch the ground and then move it.

## 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.

## KONSOLL



### SKJERMFUNKSJONER

#### Treningsinnstillinger

1. Trykk MODE/ENTER for å velge mellom TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.
2. Trykk SET for innstilling, og trykk MODE/ENTER for å bekrefte. Dersom du for eksempel stiller inn tid, trykk SET for å justere verdiene når TIME blinker.
3. Trykk MODE/ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste innstilling. DISTANCE, CALORIES og PULSE stilles inn på samme måte som TIME.
4. Når treningsøkten begynner og konsollet registrerer treningssignaler, vil verdiene for SPEED/RPM, TIME, DST og CAL på skjermen telle opp fra null.

#### Recovery

1. RECOVERY-knappen vil kun være gjeldende dersom konsollet registrerer pulsen din.
2. TIME vil vise beskjeden "0:60" (sekunder) og telle ned til null. Konsollet vil deretter gi deg en karakter på mellom F1 og F6 for å vurdere din fysiske form. Den fysiske formen kan vurderes utfra tabellen under.
3. Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til start.

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Strålende            |
| F2 | Veldig bra           |
| F3 | Bra                  |
| F4 | Ok                   |
| F5 | Under gjennomsnittet |
| F6 | Dårlig               |

#### ADVARSEL:

1. Skjermen skrus av automatisk dersom apparatet står stille i fire minutter.
2. Dersom lysstyrken i skjermen er svak, må du bytte batterier.
3. Dersom skjermen ikke registrerer pedalaktivitet, forsikre deg om at kablene er koblet riktig.

## 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         |

### INSPEKSJON

Inspiser alle store bevegelige deler, som sete, pedaler, håndtak og motstandshjul, regelmessig.

Pedaler: Sjekk regelmessig at pedalene sitter godt og at de ikke har løsnet.

Justeringsglider: Kontroller setejusteringsglideren og styrejusteringsglideren regelmessig for å sikre at de er låst på plass.

### RENGJØRING

Bruk en absorberende klut for å rengjøre apparatet. Fokuser på alle områder som er utsatt for svette. Heis alle stolpene til høyeste posisjon for å få tilgang på denne fuktigheten.

- Håndtak
- Svinghjul
- Fremre bensett
- Bakre bensett
- Kjededeksel
- Bremseskruer og boltsett
- Pinner
- Justeringsføtter



## 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](http://mylnasport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

## VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren av apparaten är ansvarig för att se till att alla användare 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 tillsyn, och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

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

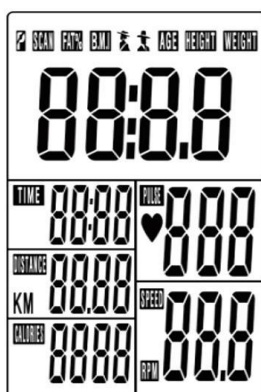
Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

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

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

Reservation tas för tryckfel i manualen.

## KONSOLL



### SKÄRMFUNKTIONER

#### Träningsinställningar

1. Tryck på MODE/ENTER för att välja mellan TIME, DISTANCE, CALORIES och PULSE.
2. Tryck på SET för att ställa in och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta. Om du till exempel ställer in tiden, tryck på SET för att justera värdena när TIME blinkar.
3. Tryck på MODE/ENTER för att bekräfta och fortsätta till nästa inställning. DISTANCE, CALORIES och PULSE ställs in på samma sätt som TIME.
4. När träningspasset börjar och konsolen registrerar tränings signaler kommer värdena för SPEED/RPM, TIME, DST och CAL på skärmen att räknas upp från noll.

#### Återhämtning

1. RECOVERY -knappen är endast giltig om konsolen registrerar din puls.
2. TIME visar meddelandet "0:60" (sekunder) och räknar ner till noll. Konsolen ger dig sedan betyget mellan F1 och F6 för att bedöma din fysiska kondition. Den fysiska formen kan bedömas från tabellen nedan.
3. Tryck på RECOVERY igen för att återgå till början.

|    |                    |
|----|--------------------|
| F1 | Strålände          |
| F2 | Mycket bra         |
| F3 | Bra                |
| F4 | Okej               |
| F5 | Under genomsnittet |
| F6 | Dåligt             |

#### WARNING:

1. Skärmen stängs av automatiskt om enheten är inaktiv i fyra minuter.
2. Om skärmens ljusstyrka är svag måste du byta batterier.
3. Om monitorn inte registrerar pedalaktivitet, se till att kablarna är korrekt anslutna.

## VEDLIKEHOLD

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

### INSPEKTION

Inspektera alla stora rörliga delar, såsom säte, pedaler, styre och motståndshjul, regelbundet.

Pedaler: Kontrollera regelbundet att pedalerna sitter fast och att de inte har lossnat.

Justeringsreglage: Kontrollera regelbundet sätesjusteringsreglaget och styrets justeringsreglage för att se till att de är låsta på plats.

### RENGÖRING

Använd en absorberande trasa för att rengöra apparaten. Fokusera på alla områden som är benägna att svettas. Hög alla stängerna till det högsta läget för att komma åt denna fukt.

- Handtag
- Svänghjul
- Frambensset
- Bakre benset
- Kedjeskydd
- Bromsskruv och bultsats
- Pinnar/Pinner
- Justeringsfötter

## VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida [mylnasport.se](http://mylnasport.se) - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjligheten att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.

## **IMPORTANT INFORMATION**

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

The exercise machine should only be used by one person at the time.

This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.

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

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

The maximum user weight for this exercise machine is 130 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.



## CONSOLE



### DISPLAY FUNCTIONS

#### Workout settings

5. Press MODE/ENTER key to select the function of TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE.
6. Use SET Key for setting and press MODE/ENTER key for confirmation. For instance the time set-up, when the time value is blinking, you can use SET Key to adjust the number.
7. Press MODE/ENTER key for confirmation and skip to next set-up. The set-up of DISTANCE, CALORIES and PULSE is the same as TIME set-up.
8. Once the workout begins and the console picks up the exercise signal, the value of SPEED/RPM, TIME, DST and CAL will count up on the display.

#### Recovery

4. The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
5. TIME will show "0:60" (seconds) and counts down to 0. Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
6. Press RECOVERY key again to return to the beginning.

|    |               |
|----|---------------|
| F1 | Outstanding   |
| F2 | Excellent     |
| F3 | Good          |
| F4 | Fair          |
| F5 | Below average |
| F6 | Poor          |

#### WARNING:

7. When the machine is stopped for 4 minutes, the main screen will turn off.
8. If the computer display is darker, this means the batteries will need to be changed.
9. If there is no signal on the display when you pedal, check to see the cable is connected securely.

## MAINTENANCE

| Part             | Recommended maintenance  | How often? | Cleaning | Lubrication |
|------------------|--|------------|----------|-------------|
| Pedals           | Make sure the pedals are tightened firmly to the pedal arms, 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. Tighten 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          |

### INSPECTION

Ensure to inspect all major moving parts such as the saddle, pedals, handlebars and tension wheel on a regular basis.

Pedals: Ensure that pedals are tightened frequently to prevent them from becoming loose.

Adjustment slider: Check the seat adjustment slider and handlebar adjustment slider regularly to ensure that they are locked in place.

### WHAT TO WIPE DOWN

Using an absorbent cloth, focus on all areas where perspiration can settle. Raise all posts to the highest setting to expose this moisture.

- Handlebar
- Flywheel
- Front leg assembly
- Back leg assembly
- Chain guard
- Brake knob and bolt assembly
- Pop pins
- Base leveler

## 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](http://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 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norway  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)