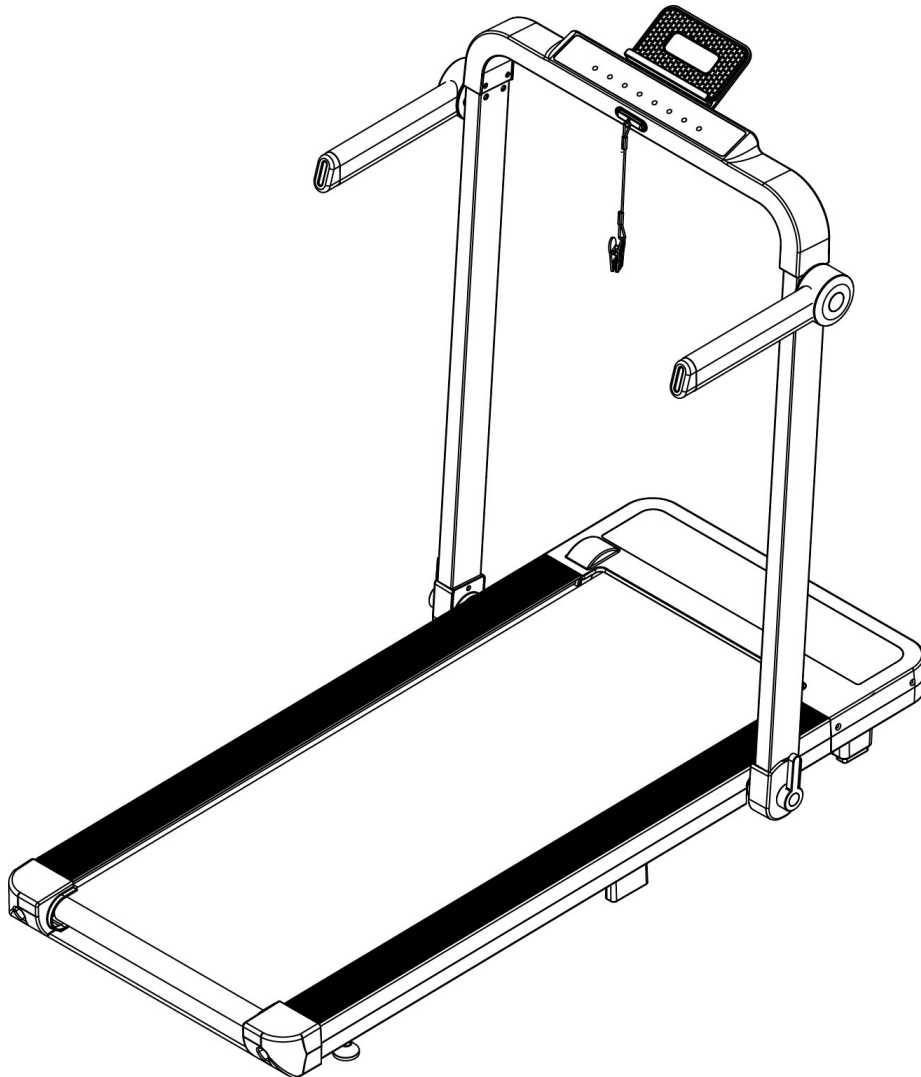


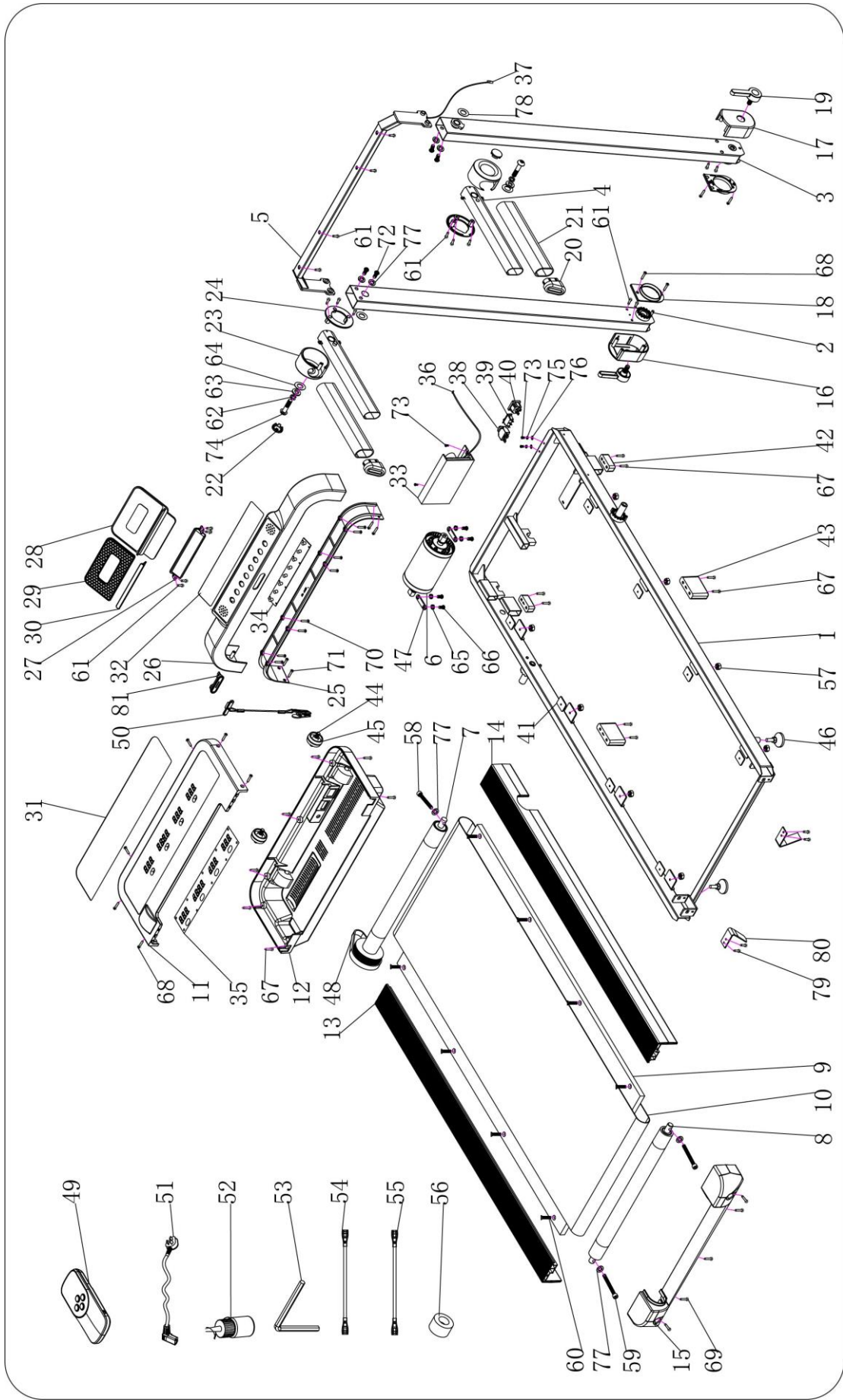


# Abilica Walkpad 20



Norsk/ Svensk/ English

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS



## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

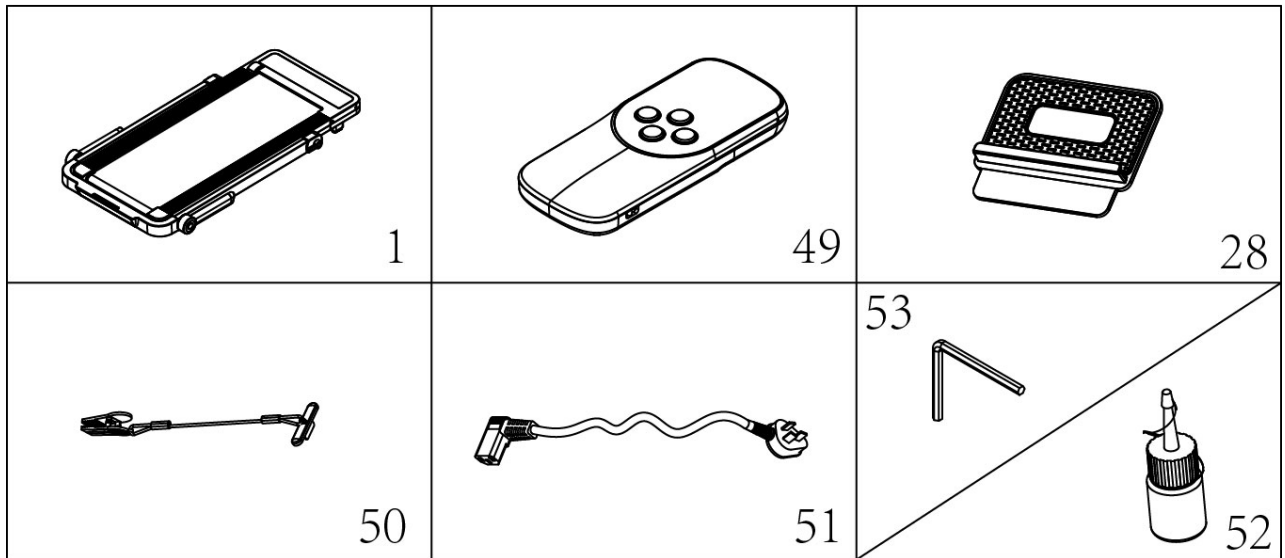
Parts No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Left Upright	1
3	Right Upright	1
4	Handrail	2
5	Cross Frame	1
6	Brushless Motor	1
7	Front Drum	1
8	Rear Drum	1
9	Running Board	1
10	Running Belt	1
11	Motor Cover	1
12	Motor Lower Cover	1
13	Left Side Molding	1
14	Right Side Molding	1
15	Rear Cover	1
16	Left Upright Lower Cover	1
17	Right Upright Lower Cover	1
18	Upright Inner Support Plate	2
19	L-shaped Handle	2
20	Handrail Cap	2
21	Foam Grip	2
22	Round Plug	2
23	Handrail Cover	2
24	Handrail Inner Cover	2
25	Lower Meter Cover	1
26	Meter Cover	1
27	Mobile Phone Holder Base	1
28	Mobile Phone Holder	1
29	Mobile Phone Holder Pad	1
30	Mobile Phone Holder Bottom Support	1
31	Display Overlay	1

Parts No.	Description	Qty
32	Control Panel	1
33	Lower Controller	1
34	Meter PCB	1
35	LED PCB	1
36	Power Wire	1
37	Meter Connecting Wire	1
38	Overload Protector	1
39	Power Switch	1
40	Power Cord Socket	1
41	Walking Board Bumper	8
42	Front Rubber Stand	2
43	Rear Rubber Stand	2
44	Wheel Shaft	2
45	Wheel	2
46	Adjustable Stand	2
47	Motor Fixing Plate	2
48	V-Ribbed Belt	1
49	Remote Control	1
50	Safety Lock	1
51	Power Cord	1
52	Oil Bottle	1
53	Allen Wrench 6mm	1
54	Blue Single Branch Line	1
55	Brown Single Branch Line	1
56	Magnetic Ring	1
57	Hex Lock Nut M6	8
58	Hex Socket Cylindrical Head Screw, M8x45mm	1
59	Hex Socket Cylindrical Head Screw, M6x60mm	2
60	Hex Socket Countersunk Head Screw, M6x30mm	8
61	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x13mm (scraper end)	20
62	Spring Washer M10	2
63	Fixed Spacer	2
64	Handrail Nylon Spacer	2

Parts No.	Description	Qty
65	Spring Washer M6	4
66	Phillips Pan Head Screw M6x15mm	4
67	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2x19	15
68	Phillips Flat Head Self-Drilling Screw, ST4.2x19	8
69	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2x15mm	5
70	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x19mm	10
71	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x28mm	4
72	Hex Socket Flat Round Head Screw, M8x15mm	4
73	Phillips Pan Head Screw, M5x8mm	4
74	Hex Socket Flat Round Head Screw, M10x30mm	2
75	Spring Washer M5	2
76	Internal Serrated Locking Washer M5	2
77	Internal Serrated Locking Washer M8	7
78	Corrugated Pad (φ15x φ28)	2
79	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2x12mm	4
80	Belt Guide Hook	2
81	Safety Lock Base	1

## MONTERING / ASSEMBLY

The picture below shows the scattered view of the components installed by the whole machine. Open the packing box and you can take out the following components from the box.

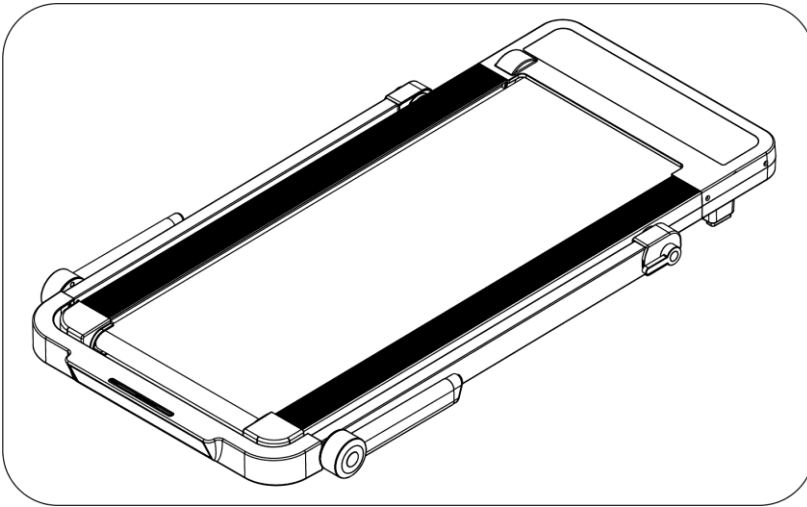


### Part Schedule:

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main frame set	1	51	Power cord	1
49	Remote control	1	53	Allen wrench 6mm	1
28	Mobile phone holder	1	52	Oil bottle	1
50	Safety lock	1			

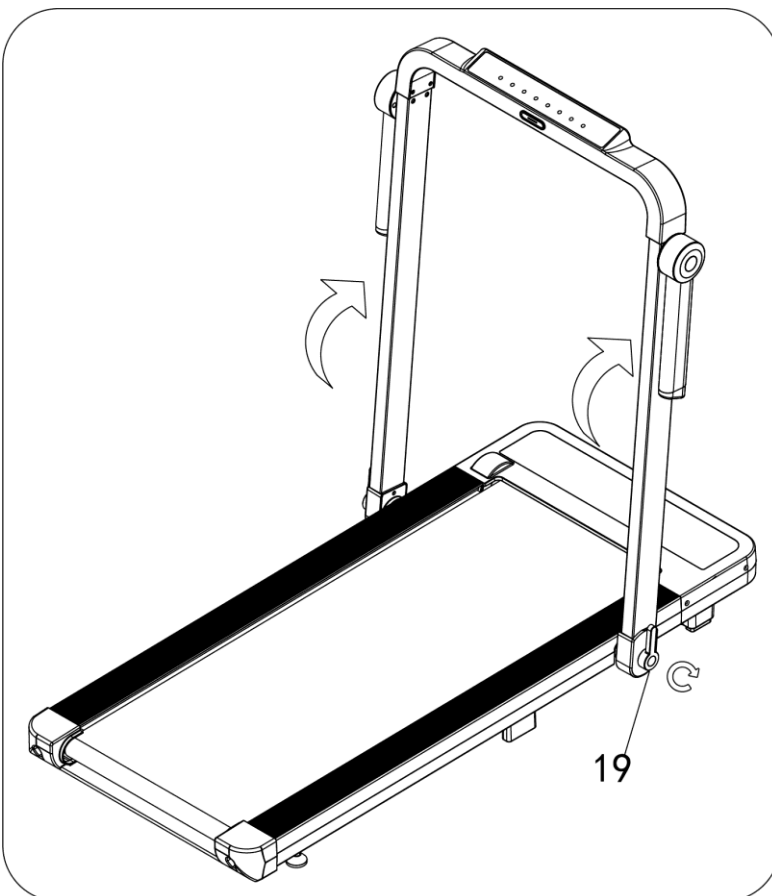
Note: Do not plug in until the installation is complete.

## Step 1:



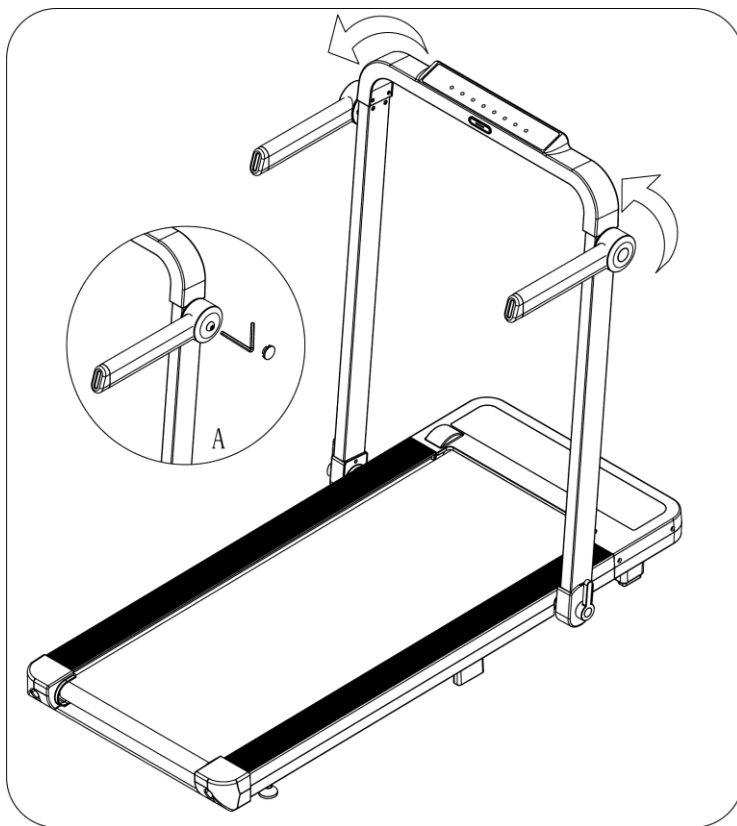
1. Open the packing box, take out the above materials from the box, and lay the main vehicle parts flat on the ground.

## Step 2:



1. Loosen the L-shaped handles (19) on both sides counterclockwise for 3-5 turns, and fold the upright upward in the direction shown on the left.
2. Then tighten the L-shaped handles (19) on both sides clockwise to fix the dead post.

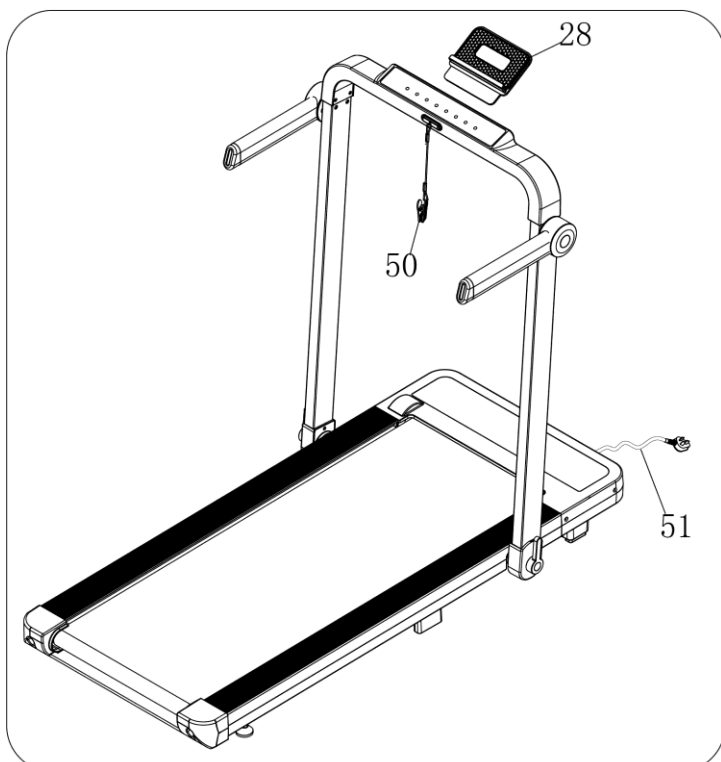
### Step 3:



1. Rotate the left and right handrail groups up 270 degrees as in the left view.

*NOTE: The handrail is loose as shown in Figure A. Please remove the handrail plug and lock it with a 6mm Allen wrench (53).*

### Step 4:



1. Insert the safety lock (50) into the notch at the front of the control panel, and then insert the mobile phone holder (28) into the slot located at the back of the control panel.
2. Insert the power cord (51) and turn on the power switch.

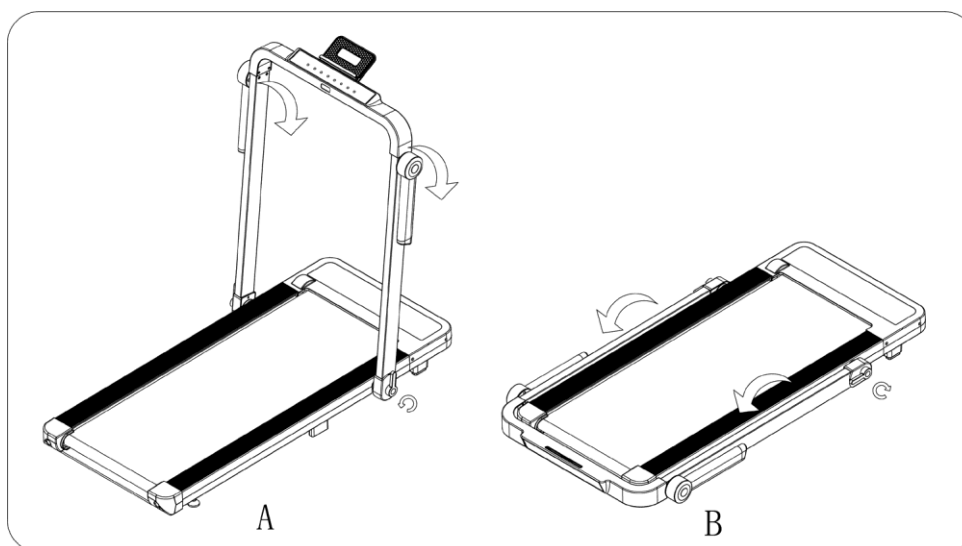


## EXERCISE MODE

### I. WALKING MODE:

In the unfolding mode (Figure A), first rotate the left and right handrails downward for storage, then loosen the L-shaped handle counterclockwise, hold the upright with both hands down until it is in line with the treadmill (as shown in Figure B), and then turn the L-shaped handle clockwise. Turn tightly.

*NOTE: Stop the treadmill when switching*

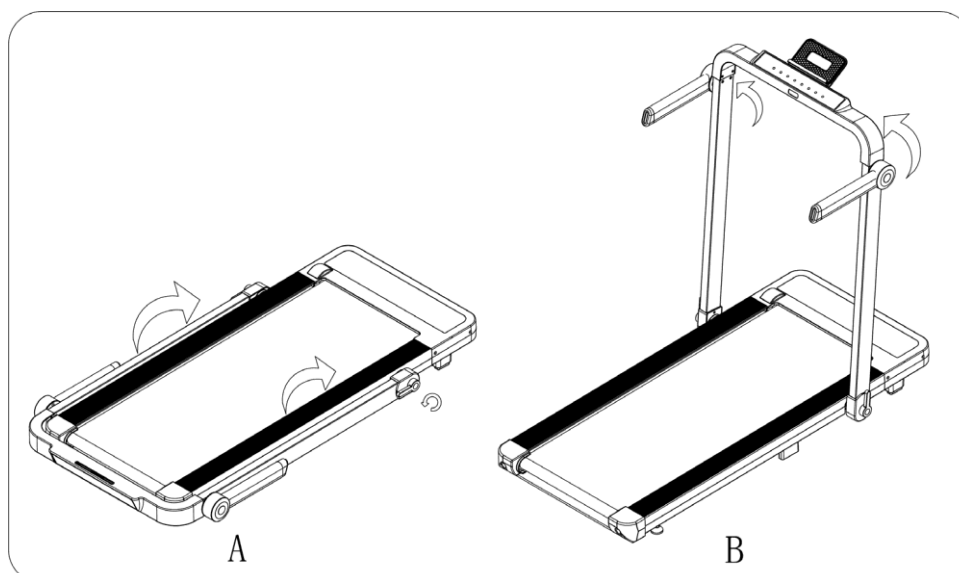


### II. RUNNING MODE:

In flat mode (Figure A), loosen the L-shaped handle counterclockwise, hold the upright with both hands and hit it up (as shown in Figure B), and then tighten the L-shaped handle clockwise.

After that, rotate the left and right handrails upward and unfold them.

*NOTE: Stop the treadmill when switching*



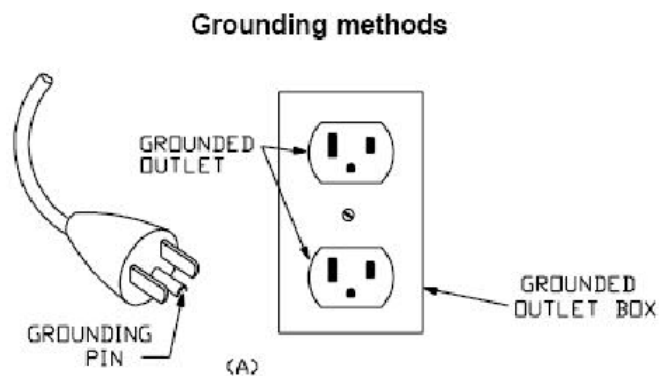
## TECHNICAL PARAMETER

Set Up Size	1440*765*1270mm	Use Power Supply	As the rating label showing
Foldable Size	1565*765*125mm	Maximum Output Power	As the rating label showing
Running Surface	420*1200mm	Speed Range	Running Mode: 0.8-12KM/H Walking Mode: 0.8-6KM/H
Net weight	About 36KG	Maximum Load Bearing Allowed	100KG
Window Display	Speed, Time, Distance, Calories		

*\*Pictures and parameters of this product Our company reserves the right to technical improvement. Subject to change without notice.*

This product must be grounded. If it is malfunction or breakdown, grounding provided a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an approved outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

**DANGER** - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to which the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 220 – 240-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product. (The pictures of plugs and sockets are for reference only; the actual plugs and sockets depend on the export country).



## 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 benyttes av personer med vekt over 100 kg.

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

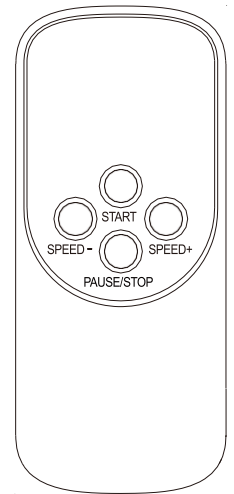
pulsklokke.

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



## 1. KONSOLLDRIFT

Systemet inneholder sikkerhetsfunksjoner inkludert overbelastnings- og overstrømsbeskyttelse, eksplosjonsbeskyttelse og motstand mot elektromagnetisk interferens, samt systemselvsjekk og andre funksjoner.

## 2. RETNINGSLINJER

- Koble strømledningen inn i en jordet stikkontakt, og skru på strømbryteren. LED-skjermen slå seg på, og konsollen vil lydindikere.
- Plasser sikkerhetsnøkkelen i mottaket foran på kontrollpanelet, og fest klemmen til brystet på klærne dine.
- Konsollet overvåker det elektroniske kontrollsystemet til enhver tid. Dersom systemet oppdager unormal adferd i apparatet, vil løpebåndet stoppe i en nødssituasjon og en feilkode vises på skjermen.

## 3. SKJERMER



Viser inneværende hastighet på en skala fra 0 – 12 km/t.



Viser treningstiden på en skala fra 00:01 til 99:59 minutter.



Viser treningsdistansen.



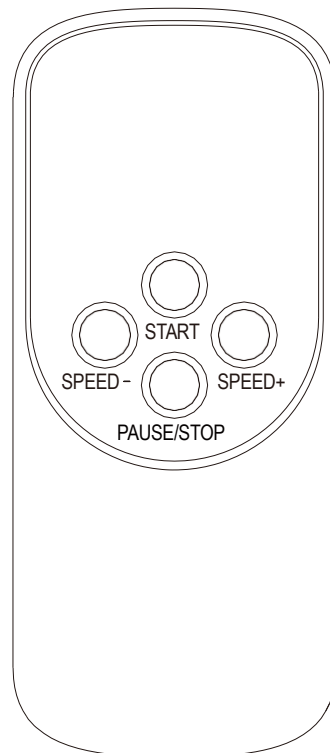
Viser antall forbrente kalorier på en skala fra 0 – 999 Kcal.

## 4. KNAPPEFUNKSJONER

- START: Trykk for å starte løpebåndet.
- STOP: Trykk for å sette løpebåndet på pause. Alle treningsverdier vil også settes på pause. Trykk START for å gjenoppta treningen eller trykk STOP på nytt for å nullstille alle treningsverdier.
- SPEED(+)(-): Trykk for å justere parameterverdier på konsollen. Mens løpebåndet er i bevegelse kan du trykke knappene for justere hastigheten. Hold knappene nede i mer enn ett sekund for å justere hastigheten raskere.
- SPEED-snarveier: Konsollen tilbyr fire hastighetsnarveier: 3km/t, 6km/t, 9km/t og 12km/t. Mens løpebåndet er i bevegelse kan du trykke en av disse knappene for å endre hastigheten til den forhåndsinnstilte verdien.

## 5. FJERNKONTROLL

- START: I standby-modus kan du trykke denne knappen for å starte løpebåndet.
- PAUSE/STOP: Trykk denne knappen for å sette løpebåndet på pause. Alle treningsverdier vil også settes på pause. Trykk START for å gjenoppta treningen eller trykk STOP på nytt for å nullstille alle treningsverdier.
- SPEED+ / SPEED-: Mens løpebåndet er i bevegelse kan du trykke knappene for justere hastigheten.

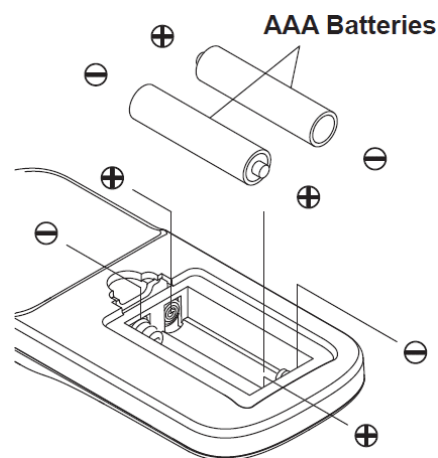


## 6. BATTERIER

- Åpne batterilokket bak på fjernkontrollen (49).
- Fjernkontrollen (49) trenger to AAA-batterier (2 x 1,5 volt). Batterier er ikke inkludert. Se illustrasjon for riktig installering.

### MERK:

1. Ikke bland nye og gamle batterier.
2. Bruk samme type batterier. Ikke bland alkaliske batterier med andre typer batterier.
3. Oppladbare batterier anbefales ikke.
4. Kast gamle batterier i henhold til lokale lover og regler.
5. Ikke kast gamle batterier i ildsteder.



## 7. DRIFTSMERKNADER

- Når du skrur på strømbryteren vil skjermen skru seg på og konsollen lydindikere.
- Når du trykker START-knappen vil skjermen telle ned fra 3 sekunder med lydindikasjoner. Løpebåndet vil deretter begynne å bevege seg i 0,8 km/t.
- Når løpebåndet er i bevegelse kan du trykke STOP-knappen for å sette apparatet på pause.
- Du kan når som helst skru av tredemøllen ved å skru av strømbryteren. Dette vil ikke skade apparatet.
- Apparatet er i gå-modus når stolpene er lagt ned. Maks hastighet er da 4 km/t. Apparatet er i løpe-modus når stolpene er hevet. Maks hastighet er da 12 km/t.

*MERK: Løpebåndet må stanses når apparatet skal endres mellom gå- og løpe-modus.*



## 8. SKJERMSKALAER:

	Start	Standardverdi	Innstillingsskala	Skjermkala
TIME (tid) (minutter: sekunder)	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59
SPEED (hastighet) (km/t)	0.0	0.8	0.8 – 12	0.8 – 12
DISTANCE (distanse) (km)	0.0	1.0	0.8 – 99.9	0.0 – 99.9
CALORIES (kalorier) (kcal)	0	50	10 – 999	0 – 999
MODE TIME (modustid) (minutter: sekunder)	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59

## FEILKODER OG FEILSØK

Feil- kode	Mulig årsak	Foreslått løsning
E01	Overstrøm, programvare	Skru strømmen av og på for å løse overbelastningsproblem.
E02	Overstrøm, maskinvare	Skru strømmen av og på for å løse overbelastningsproblem.
E03	IPM-modul Overoppheting	Skru strømmen av. Vent i 30 minutter, og skru så på for å løse overbelastningsproblem.
E04	Beskyttelse, underspenning	Hvis strømforsyningsens inngangsspenning er for lav, eller den nedre kontrolleren er skadet, sjekk at strømforsyningsspenningen er normal. Hvis spenningen er normal, skift ut det nedre kontrollkortet.
E05	Beskyttelse, overspenning	Hvis inngangsspenningen til strømforsyningen er for høy, eller den nedre kontrolleren er skadet, kontroller om strømforsyningsspenningen er normal. Hvis spenningen er normal, skift det nedre kontrollkortet.
E06	Beskyttelse, motorfasetape	Sjekk om motorledningene sitter som de skal. Dersom de sitter som normal, skift nedre kontroller eller motor.
E07	Beskyttelse, motorstans	Skru strømmen av og på for å løse overbelastningsproblem eller fast motordel. Sjekk om girkomponenter er normale.
E08	Motor starter ikke	Motordel sitter fast. Sjekk om gjerdel er normal. Bytt nedre kontrollbrett eller motor.
E09	Beskyttelse, motoroverstrøm	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Løpebåndet har beveget seg lenge med høy motstand. Smør løpebåndet.</li> <li>2. Bytt motor.</li> </ol>
E10-	Beskyttelse, overbelastning	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Løpebåndet har beveget seg lenge med høy motstand. Smør løpebåndet.</li> <li>2. Bytt motor.</li> <li>3. Bytt nedre kontrollbrett (innenfor maks anbefalt belastning).</li> </ol>
E12	Problem med øvre og nedre kommunikasjon s-systemer	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sjekk om øvre og nedre kommunikasjonsledninger er koblet riktig. Dersom det er feil på dem, bytt ledningene.</li> <li>2. Kontroller om det øvre kommunikasjonsgrensesnittet er normalt. Dersom det er feil på det, bytt øvre kontroller.</li> <li>3. Kontroller om det nedre kommunikasjonsgrensesnittet er normalt. Dersom det er feil på det, bytt nedre kontroller.</li> </ol>

E20--	Feil med funksjonsknapper	4. Sjekk om kommunikasjonsgrensesnittet til tastaturet er normal. Dersom det er feil på det, bytt kommunikasjonspute.
-------	---------------------------	---

# OPPSTART

## FORBEREDLSER

Dersom du er over 35 år gammel eller har helseproblemer, bør du snakke med en lege før du starter et nytt treningsprogram.

Lær deg hvordan du opererer tredemøllen før du begynner å trene. Stå med føttene på fotskinnene, og sett deg inn i hvordan du starter og stanser løpebåndet, og hvordan du justerer hastigheten og stigningen.

## TRENING

Når du har lært deg hvordan du opererer tredemøllen, kan du stige på løpebåndet i lav hastighet. Gjør deg kjent med tredemøllen ved å bevege deg på den i gradvis høyere hastighet. Ikke hev hastigheten før du føler deg komfortabel med løpebåndets inneværende hastighet. Prøv deg også frem med gradvis forandring av stigning.

## TRENINGSMENGDE

Rask økt: Varm opp i to minutter ved å løpe i 4,8 km/t, før du øker hastigheten til 5,3 km/t og etter hvert til 5,8 km/t. Legg deretter til 0,3 km/t annethvert minutt frem til du blir anpusten. Fortsett slik så lenge det er komfortabelt. Dersom du når en hastighet som du finner ukomfortabel, reduser hastigheten med 0,3 km/t. Tren slik i 15 til 20 minutter, og bruk de siste fire minuttene til å gradvis senke hastigheten. Dersom de forskjellige hastighetene gjør det vanskelig for deg, kan du alternativt velge å øke stigningen i stedet.

Intens økt: Varm opp i fem minutter ved å løpe i 4 til 4,8 km/t, før du gradvis øker hastigheten ved å legge til 0,3 km/t annethvert minutt. Finn en hastighet hvor du kan løpe komfortabelt i 45 minutter. Ønsker du en større utfordring, trener du i denne hastigheten i en time. Pass på at du legger til fire minutter med nedtrapping på slutten av økten.

## TRENINGSMENGDE

Ta sikte på 3 – 5 repetisjoner med en treningsvarighet på 15 – 60 minutter pr økt. Det anbefales å trene til en forhåndsbestemt timeplan. Du kan selv bestemme treningsintensitet ved hjelp av hastighets- og stigningsinnstillinger.

Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime.

Dersom du ikke har treningserfaring, kan du referere til følgende standard:

Hastighet 0.8 – 3.0 km/t: Langsom gange for personer i veldig dårlig form.

Hastighet 3.0 – 4.5 km/t: Vanlig gange for personer som ikke trener ofte.

Hastighet 4.5 – 6.0 km/t: Rask gange.

Hastighet 6.0 – 7.5 km/t: Veldig rask gange.

Hastighet 7.5 – 9.0 km/t: Jogging

Hastighet 9.0 – 12.0 km/t: Løping.

MERK: Hastigheter på  $\leq 6$  km/t tilsvarer normal gange; Hastigheter på 8.0 km/t eller mer tilsvarer løping.

## Tøye ut

En vellykket treningsøkt begynner med oppvarmingsøvelser og avsluttes med øvelser for nedkjøling og avslapping. Disse oppvarmingsøvelsene forbereder kroppen på de påfølgende påkjenningene. Nedkjølingsperioden etter treningsøkten reduserer risikoen for muskelproblemer. Følgende er instruksjoner for tøyningsøvelser for oppvarming og nedkjøling.

### 1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

### 2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

### 3. Achillessene og legg

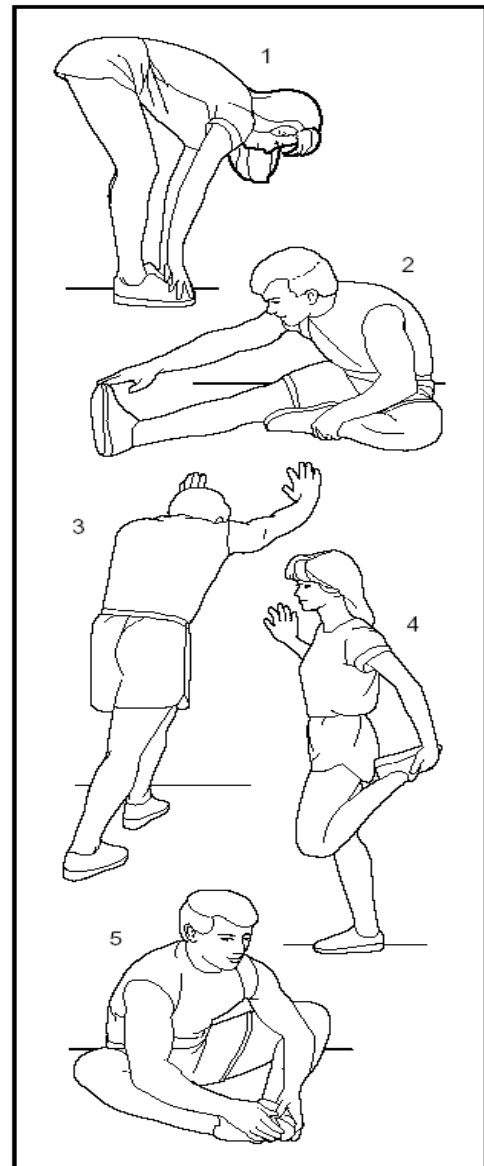
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, anklær og legger.

### 4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

### 5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



## VEDLIKEHOLD

**VIKTIG:** Pass på at du kobler fra apparatets strømkontakt før du renser eller vedlikeholder tredemøllen.

**RENSING:** Regelmessig rengjøring vil forlenge apparatets levetid. Rens apparatet ved hjelp av en klut og mildt såpevann. Tørk støv regelmessig, særlig på fotskinnene og rundt løpebåndet, slik at du reduserer mengden av støv som finner veien under løpebåndet.

Pass på at du bruker rene joggesko når du benytter deg av apparatet. Hold alle former for væske unna motoren eller undersiden av løpebåndet.

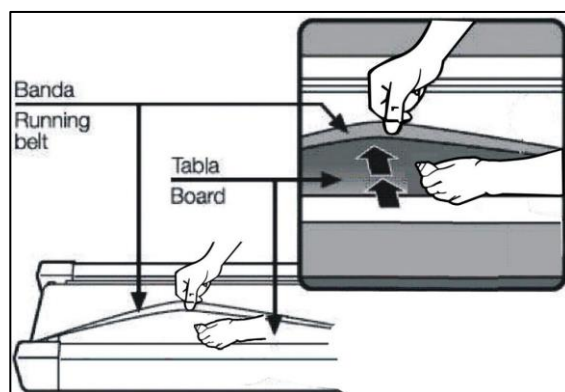
**VIKTIG:** Koble alltid fra strømledningen når du rengjør apparatet. Minst én gang i året lønner det seg å fjerne motordekselet, og støvsuge under det.

Tredemøllens løpebånd er utstyrt med et forhåndssmurt plattformsystem. Inspiser dette området ofte, og før på mer smøremiddel dersom det er nødvendig. Dette vil forlenge apparatets levetid.

Følgende er et forslag til hvor ofte det lønner seg å smøre plattformen:

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| Bruker du apparatet mindre enn tre timer i uken: | Én gang i året.              |
| Bruker du apparatet tre til fem timer i uken:    | Én gang hver sjettede måned. |
| Bruker du apparatet mer enn fem timer i uken:    | Én gang hver tredje måned.   |

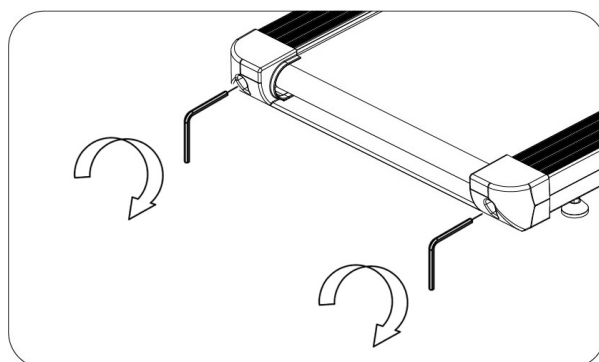
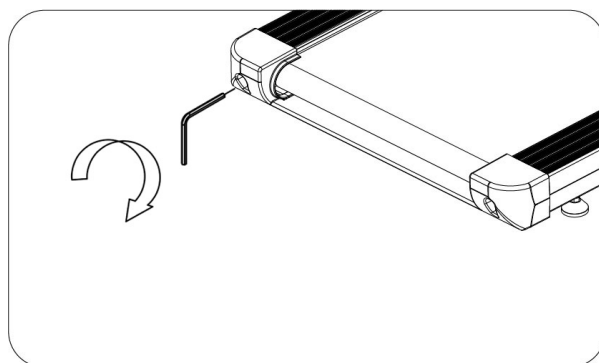
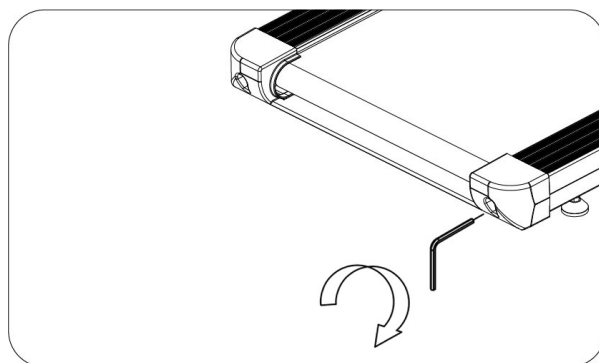
Ta kontakt med din forhandler eller service (informasjon finner du på siste side), for å kjøpe riktig smøremiddel.



1. Det anbefales at du skruv av strømmen etter 1,5 times bruk for å la apparatet hvile i 10 minutter. Dette kan forlenge apparatets levetid.
2. Dersom løpebåndet er løst vil det glippe under bruk. Dersom det er for stramt kan det redusere ytelsen til motoren og slite på både valsen og løpebåndet. Riktig stramhet er når du kan løfte begge sider av løpebåndet omtrent 50 – 75 mm opp fra plattformen med hendene dine.

### Justering av løpebåndet

- Plasser apparatet på et jevnt underlag. Skru på apparatet, og la løpebåndet bevege seg i en hastighet på omtrent 4 – 6 km/t for å se hvordan det beveger seg.
- Dersom løpebåndet har beveget seg til høyre, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru den høyre justeringsbolten en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet holder seg midt på plattformen.
- Dersom løpebåndet har beveget seg til venstre, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru den venstre justeringsbolten en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet holder seg midt på plattformen.
- Dersom løpebåndet gradvis blir slakkere etter stegene som er beskrevet over, eller over en tid med bruk, koble fra sikkerhetsnøkkelen og strømmen, og skru begge justeringsboltene en kvart runde med klokken. Skru så på apparatet igjen, og observer løpebåndets oppførsel. Gjenta dette steget helt til løpebåndet er moderat stramt.





## VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

\* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

## 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 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 bör inte användas av personer som väger mer än 100 kg.

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

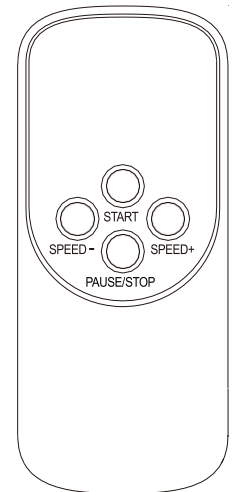
Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

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



## 1. KONSOLFUNKTION

Systemet inkluderar säkerhetsfunktioner inklusive överbelastnings- och överströmsskydd, explosionsskydd och motståndskraft mot elektromagnetiska störningar, såväl som självkontroll av systemet och andra funktioner.

## 2. RIKTLINJER

- Anslut nätsladden till ett jordat uttag och slå på strömbrytaren. LED-skärmen tänds och konsolen piper.
- Placera säkerhetsnyckeln i mottagaren på framsidan av kontrollpanelen och fäst klämman på bröstet på dina kläder.
- Konsolen övervakar det elektroniska styrsystemet hela tiden. Om systemet upptäcker onormalt beteende i enheten kommer löpbandet att stanna i en nödsituation och en felkod visas på skärmen.

## 3. SKÄRMAR



Visar aktuell hastighet på en skala från 0 - 12 km/h.



Visar träningstiden på en skala från 00:01 till 99:59 minuter.



Visar träningsavståndet.



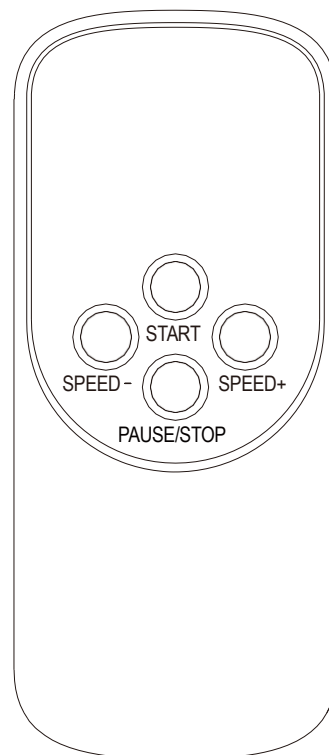
Visar antalet förbrända kalorier på en skala från 0 - 999 Kcal.

## 4. KNAPPFUNKTIONER

- START: Tryck för att starta löpbandet.
- STOP: Tryck för att pausa löpbandet. Alla träningsvärden kommer också att pausas. Tryck på START för att återuppta träningen eller tryck på STOP igen för att återställa alla träningsvärden.
- SPEED(+)(-): Tryck för att justera parametervärden på konsolen. Medan löpbandet rör sig kan du trycka på knapparna för att justera hastigheten. Håll ned knapparna i mer än en sekund för att justera hastigheten snabbare.
- SPEED-snarveier: Konsolen erbjuder fyra hastighetsgenvägar: 3km/h, 6km/h, 9km/h och 12km/h. Medan löpbandet rör sig kan du trycka på en av dessa knappar för att ändra hastigheten till det förinställda värdet.

## 5. FJÄRRKONTROLL

- START: I standby-läge, tryck på denna knapp för att starta löpbandet.
- PAUSE/STOP: Tryck på denna knapp för att pausa löpbandet. Alla träningsvärden kommer också att pausas. Tryck på START för att återuppta träningen eller tryck på STOP igen för att återställa alla träningsvärden.
- SPEED+ / SPEED-: Medan löpbandet rör sig kan du trycka på knapparna för att justera hastigheten.

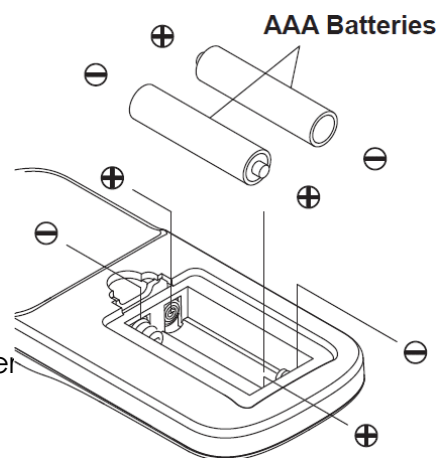


## 6. BATTERIER

- Öppna batteriluckan på baksidan av fjärrkontrollen (49).
- Fjärrkontrollen (49) behöver två AAA-batterier (2 x 1,5 volt). Batterier ingår ej. Se illustration för korrekt installation.

### VARSEL:

1. Blanda inte nya och gamla batterier.
2. Använd samma typ av batterier. Blanda inte alkaliska batterier med andra typer av batterier.
3. Uppladdningsbara batterier rekommenderas inte.
4. Kassera gamla batterier enligt lokala lagar och förordningar.
5. Kasta inte gamla batterier i eldstäder.



## 7. DRIFTSMEDDELANDE

- När du slår på strömbrytaren slås skärmen på och konsolen piper.
- När du trycker på START-knappen kommer skärmen att räkna ned från 3 sekunder med ljudindikeringar. Löpbandet kommer då att börja röra sig i 0,8 km/h.
- När löpbandet rör sig kan du trycka på STOP-knappen för att pausa enheten.
- Du kan stänga av löpbandet när som helst genom att stänga av strömbrytaren. Detta kommer inte att skada enheten.
- Enheten är i go-läge när reglarna är sänkta. Maxhastigheten är då 4 km/h.
- Enheten är i driftläge när stängerna höjs. Maxhastigheten är då 12 km/h.

*VARSEL: Löpbandet måste stoppas när enheten ska växla mellan gång- och löpläge.*

## 8. SKÄRMSKALAR:

	Start	Standardvärde	Inställningsskala	Skärmskala
TIME (tid) (minuter: sekunder)	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59
SPEED (hastighet) (km/h)	0.0	0.8	0.8 – 12	0.8 – 12
DISTANCE (avstånd) (km)	0.0	1.0	0.8 – 99.9	0.0 – 99.9
CALORIES (kalorier) (kcal)	0	50	10 – 999	0 – 999
MODE TIME (lägestid) (minuter: sekunder)	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59



## FELKODER OCH FELSÖKNING

Fel-kode	Möjlig orsak	Föreslagen lösning
E01	Överström, mjukvara	Slå av och på strömmen för att lösa överbelastningsproblemet.
E02	Överström, hårdvara	Slå av och på strömmen för att lösa överbelastningsproblemet.
E03	IPM-modul Överhettning	Stäng av strömmen. Vänta i 30 minuter och slå sedan på för att lösa överbelastningsproblem.
E04	Skydd, underspänning	Om strömförsörjningens inspänning är för låg, eller den nedre styrenheten är skadad, kontrollera att nätspänningen är normal. Om spänningen är normal, byt ut det nedre styrkortet.
E05	Skydd, överspänning	Om strömförsörjningens inspänning är för hög, eller den nedre styrenheten är skadad, kontrollera om nätspänningen är normal. Om spänningen är normal, byt ut det nedre styrkortet.
E06	Skydd, motorfasförlust	Kontrollera att motorkablarna sitter ordentligt. Om de passar som vanligt, byt ut den nedre styrenheten eller motorn.
E07	Skydd, motoravstängning	Slå av och på strömmen för att lösa överbelastningsproblem eller motordel som har fastnat. Kontrollera om växelkomponenterna är normala.
E08	Motorn startar inte	Motordelen har fastnat. Kontrollera om gördeln är normal. Byt ut nedre styrkort eller motor.
E09	Skydd, motoröverström	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Löpbandet har rört sig länge med högt motstånd. Smörj löpbandet.</li> <li>2. Byt motor.</li> </ol>
E10-	Skydd, överbelastning	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Löpbandet har rört sig länge med högt motstånd. Smörj löpbandet.</li> <li>2. Byt motor.</li> <li>3. Byt ut det nedre styrkortet (inom den maximala rekommenderade belastningen).</li> </ol>
E12	Problem med övre och nedre kommunikations system	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontrollera att de övre och nedre kommunikationskablarna är korrekt anslutna. Om de är felaktiga, byt ut kablarna.</li> <li>2. Kontrollera om det övre kommunikationsgränssnittet är normalt. Om den är felaktig, byt ut den övre styrenheten.</li> <li>3. Kontrollera om det nedre kommunikationsgränssnittet är normalt. Om den är felaktig, byt ut den nedre styrenheten.</li> </ol>
E20--	Fel med funktionsknappar	Kontrollera om kommunikationsgränssnittet på tangentbordet är normalt. Om den är felaktig, byt ut kommunikationsplattan.

# UPPSTART

## FORBEREDLSE

Om du är över 35 år eller har hälsoproblem bör du prata med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

Lär dig hur du använder löpbandet innan du börjar träna. Stå med fötterna på fotskenorna och bekanta dig med hur du startar och stoppar löpbandet och hur du justerar hastighet och lutning.

## UTBILDNING

När du har lärt dig hur man använder löpbandet kan du gå på löpbandet i låg hastighet. Bekanta dig med löpbandet genom att köra på det i allt högre hastigheter. Öka inte hastigheten förrän du känner dig bekväm med löpbandets aktuella hastighet. Försök också att gradvis ändra lutningen.

## UTBILDNINGSMÄNGD

Snabbsession: Värm upp i två minuter genom att jogga i 4,8 km/h, innan du ökar hastigheten till 5,3 km/h och så småningom till 5,8 km/h. Lägg sedan till 0,3 km/h varannan minut tills du blir andfådd. Fortsätt så här så länge det är bekvämt. Om du når en hastighet som du tycker är obekvämt, minska hastigheten med 0,3 km/h. Träna så här i 15 till 20 minuter och använd de sista fyra minuterna för att gradvis minska hastigheten. Om de olika hastigheterna gör det svårt för dig kan du alternativt välja att öka stigningen istället.

Intensiv session: Värm upp i fem minuter genom att jogga i 4 till 4,8 km/h, innan du gradvis ökar hastigheten genom att lägga till 0,3 km/h varannan minut. Hitta en hastighet där du kan springa bekvämt i 45 minuter. Om du vill ha en större utmaning, träna i denna hastighet i en timme. Se till att lägga till fyra minuters retardation i slutet av sessionen.

## UTBILDNINGSMÄNGD

Sikta på 3 – 5 repetitioner med en träningslängd på 15 – 60 minuter per pass. Det rekommenderas att träna efter ett förutbestämt schema. Du kan själv bestämma träningsintensiteten med hjälp av hastighets- och lutningsinställningarna.

Tala med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

Om du inte har någon utbildningserfarenhet kan du hänvisa till följande standard:

Hastighet 0,8 – 3,0 km/h: Långsam gång för personer i mycket dålig form.

Hastighet 3,0 – 4,5 km/h: Normal gång för personer som inte tränar ofta.

Hastighet 4,5 – 6,0 km/h: Snabb gång.

Hastighet 6,0 – 7,5 km/h: Mycket snabb gång.

Hastighet 7,5 – 9,0 km/h: Jogging

Hastighet 9,0 – 12,0 km/h: Löpning.

OBS: Hastigheter på 6 km/h motsvarar normal gång; Hastigheter på 8,0 km/h eller mer motsvarar löpning.

## Sträck ut dig

Ett lyckat träningspass börjar med uppvärmningsövningar och avslutas med nedkylnings- och avslappningsövningar. Dessa uppvärmningsövningar förbereder kroppen för de efterföljande påfrestningarna. Nedkylningsperioden efter träningspasset minskar risken för muskelproblem. Följande är instruktioner för stretchövningar för uppvärmning och nedkylning.

### 1. Nå efter tårna.

Stå med en lätt böjning i knäna och böj långsamt framåt från höfterna. Slappna av i ryggen och axlarna när du når så nära tårna du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta sträcker hälsenorna, baksidan av knäna och ryggen.

### 2. Hasesarna

Sitt med ena benet utsträckt, medan sulan på det andra benet dras mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig efter tårna så långt du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker hälsenorna, nedre delen av ryggen och ljumskan.

### 3. Akillessenor och vader

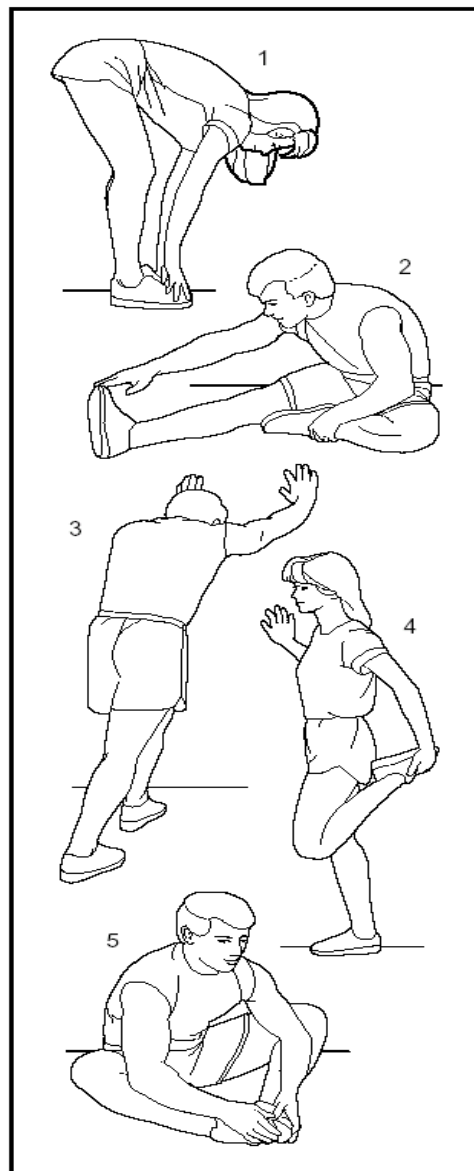
Placera ena foten framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt på marken. Böj ditt främre ben, luta dig framåt och flytta dina höfter mot väggen. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker akillessenorna, vristerna och vaderna.

### 4. Quadriceps

Placera ena handen på väggen för balans och ta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För hälen så nära din rumpa som möjligt. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker quadriceps- och lårmuskulerna.

### 5. Innerlår

Sitt med fötterna ihoptryckta och knäna utsträckta. Dra fötterna mot ljumskan så långt som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger. Detta sträcker quadriceps- och lårmuskulerna.



# UNDERHÅLL

**VIKTIG:** Se till att koppla ur apparaten innan du rengör eller underhåller löpbandet.

**RENGÖRING:** Regelbunden rengöring förlänger apparatens livslängd. Rengör enheten med en trasa och mild tvålatten. Torka av damm regelbundet, särskilt på fotskenorna och runt löpbandet, för att minska mängden damm som letar sig in under löpbandet.

Se till att du bär rena träningskor när du använder enheten. Håll alla vätskor borta från motorn eller undersidan av löpbandet.

**VIKTIGT:** Dra alltid ur nätsladden när du rengör apparaten. Minst en gång om året lönar det sig att ta bort motorkåpan och dammsuga under den.

Löpbandets löpband är utrustat med ett försmord plattformssystem. Inspektera detta område ofta och applicera mer smörjmedel vid behov. Detta förlänger apparatens livslängd.

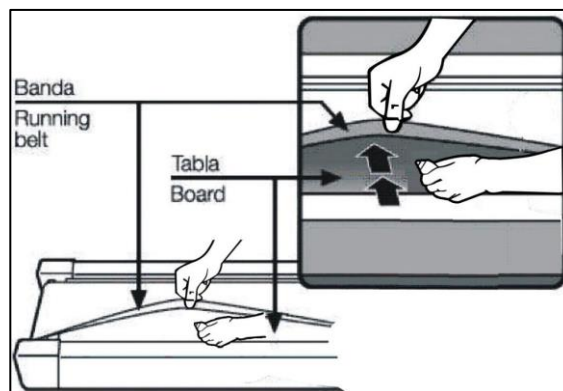
Följande är ett förslag på hur ofta det lönar sig att smörja plattformen:

Om du använder enheten mindre än tre timmar i veckan: En gång om året.

Om du använder apparaten tre till fem timmar i veckan: En gång var sjätte månad.

Om du använder enheten mer än fem timmar i veckan: En gång var tredje månad.

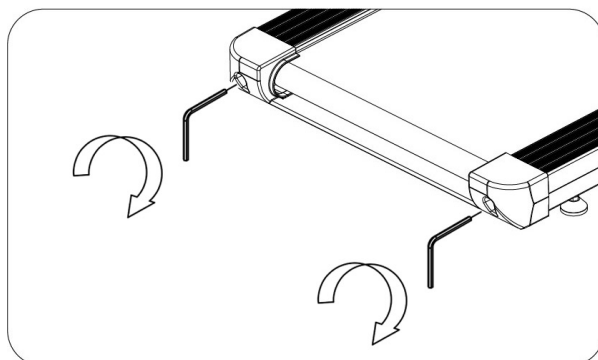
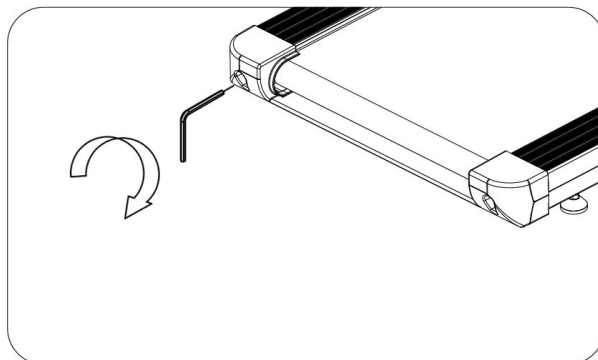
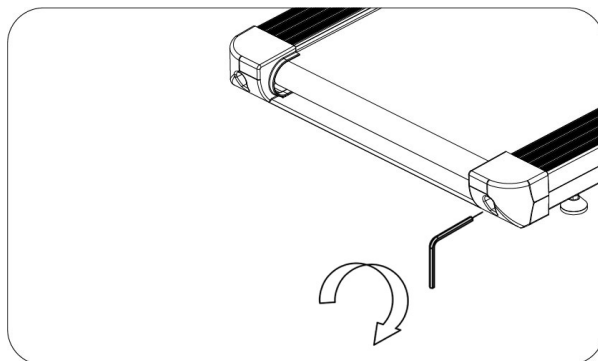
Kontakta din återförsäljare eller service (information finns på sista sidan) för att köpa rätt smörjmedel.



1. Det rekommenderas att du slår av strömmen efter 1,5 timmars användning för att låta lägenheten vila i 10 minuter. Detta kan förlänga apparatens livslängd.
2. Om löpbandet är löst kommer det att glida under användning. Om det är för hårt kan det minska motorens prestanda och slitage på både rullen och transportbandet. Rätt spänning är när du kan lyfta båda sidor av löpbandet cirka 50-75 mm från plattformen med händerna.

### Justering av löpbandet

- Placera enheten på ett plant underlag. Slå på enheten och låt löpbandet röra sig med en hastighet av cirka 4 - 6 km/h för att se hur det rör sig.
- Om löpbandet har flyttats åt höger, koppla ur säkerhetsnyckeln och strömmen och vrid den högra justeringsbulten ett kvarts varv medurs. Slå sedan på enheten igen och observera löpbandets beteende. Upprepa detta steg tills löpbandet stannar i mitten av plattformen.
- Om löpbandet har flyttats åt vänster, koppla ur säkerhetsnyckeln och strömmen och vrid den vänstra justeringsbulten ett kvarts varv medurs. Slå sedan på enheten igen och observera löpbandets beteende. Upprepa detta steg tills löpbandet stannar i mitten av plattformen.
- Om löpbandet gradvis blir slappt efter stegen som beskrivs ovan, eller under en tids användning, koppla ur säkerhetsnyckeln och strömmen och vrid båda justeringsbultarna ett kvarts varv medurs. Slå sedan på enheten igen och observera löpbandets beteende. Upprepa detta steg tills löpbandet är måttligt hårt.



## UNDERHÅLLSPLAN

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Display	Rengör med en mjuk och ren trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Band	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera för slitage, att det är tillräckligt spänd och att bandet är i rätt läge.	Ukentlig	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Se till att den har tillräckligt med smörjmedel och ytan inte är utsliten.	Ukentlig	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Månadsvis	Nej	Nej
Bolter, muttere etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej

\* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

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



## **IMPORTANT INFORMATION**

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

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

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

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

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

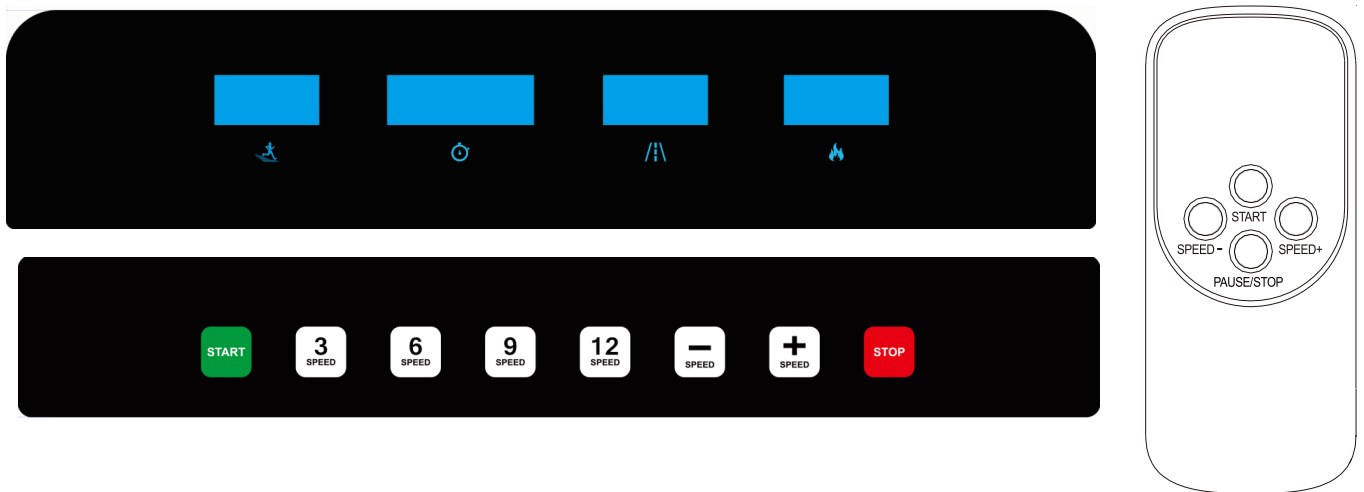
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 100 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.

# COMPUTER INSTRUCTIONS



## 1. COMPUTER OPERATION INSTRUCTIONS:

The system has safety protection functions such as overload and overcurrent protection, explosion-proof, anti-flying, and anti-electromagnetic interference, as well as system self-check, abnormal information prompt and other functions.

## 2. GUIDELINES FOR SAFE USE:

- Insert the power cord plug into the socket with safety grounding and turn on the power switch. The LED display will be fully displayed with a prompt sound.
- Place the safety lock into the notch at the front of the control panel, and clip the clothespin to the clothes in front of your chest.
- The electronic control system is under safety monitoring at any time. As long as an abnormality is found, the running treadmill will stop in an emergency, and the LED display will display the error code.

## 3. WINDOW DISPLAY:



Display the current speed from zero to 12KM/H



Display the time during exercise from one second up to 99:59 minutes



Display the value of the distance



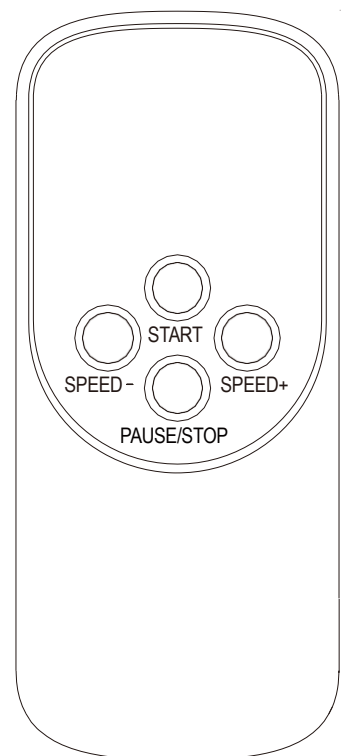
Display the calories consumption from zero to 999 Kcal

#### 4. FUNCTION BOTTONS:

- **START BUTTON:** Press to start running the treadmill.
- **STOP BUTTON:** Press to pause the treadmill and all function values will be kept. You can press the START button to continue the workout with these function values, or press the STOP button again to reset all functions to zero.
- **SPEED+ & SPEED- BUTTON:** Press to adjust the set value when setting the parameters of the treadmill. After the treadmill is started, it can be used to adjust the speed, and automatically increases or decreases continuously when the treadmill is pressed and held continuously for more than 1 second.
- **SPEED SHORTCUT BUTTONS:** There are four speed shortcut buttons of 3km/h, 6km/h, 9km/h, and 12km/h. When running the treadmill, you can select one of the preset speed values to decrease or increase up to the selected speed.

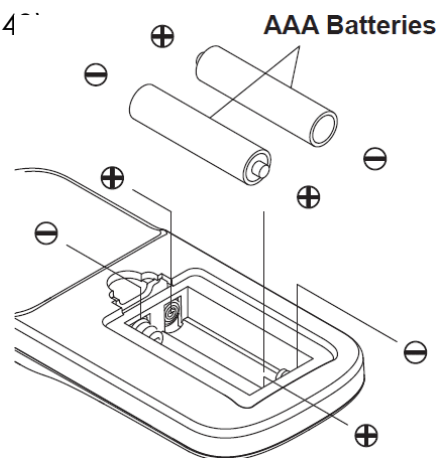
#### 5. REMOTE CONTROL FUNCTIONS:

- **START BUTTON:** In the standby state, press this button to start the treadmill running.
- **PAUSE/STOP BUTTON:** Press to pause the treadmill and all function values will be kept. You can press the START button to continue the workout with these function values, or press this button again to reset all functions to zero.
- **SPEED+ / SPEED-:** In the running state, press to increase / decrease the running speed value.



## 6. HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

- Open the battery door on the back of the Remote control (49)
- The Remote control (49) operates with two AAA batteries (1.5V each), the batteries are not included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.



### NOTE:

6. Do not mix a new battery with an old battery.
7. Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
8. Rechargeable batteries are not recommended.
9. Ultimate disposal of battery should be handled according to your country's laws and regulations.
10. Do not dispose of batteries in fire.

## 7. OPERATION NOTES:

- Turn on the power switch, the LED display will be fully displayed with a prompt sound.
- When press the start button, the time window will count down the numbers 3-2-1 with a prompt sound, then start the treadmill from the speed 0.8 KM/h.
- When the treadmill is running, press the stop button to stop the treadmill.
- The treadmill can be turned off at any time by turning off the power switch. This will not damage the treadmill.
- When the upright is laid down, it is in walking mode, and the maximum speed can only reach 4km/h. When the upright is upright, it is in running mode, and the maximum speed can reach 12km/h.

*NOTE: When switching between these two running modes, the treadmill must be stopped first.*

## 8. DISPLAY RANGE OF EACH VALUE:

	Initial	Set initial value	setting range	Display range
Program time (minutes: seconds)	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59
Speed (km/h)	0.0	0.8	0.8 – 12	0.8 – 12
Distance (km)	0.0	1.0	0.8 – 99.9	0.0 – 99.9
Calories (kcal)	0	50	10 – 999	0 – 999
Mode time (minutes: seconds)	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00~99:59

## ERROR CODE AND TROUBLESHOOTING:

Error Code	Possible Cause	Corrective Action
E01	Software Overcurrent	Re-power and normal operation, mainly due to overload
E02	Hardware Overcurrent	Re-power and normal operation, mainly due to overload
E03	IPM module overheating	Shut down for 30 minutes then run normally, mainly due to overload
E04	Undervoltage Protection	If the power supply input voltage is too low, or the lower control is damaged, check whether the power supply voltage is normal. If the voltage is normal, replace the lower control board.
E05	Overvoltage Protection	If the input voltage of the power supply is too high, or the lower control is damaged, check whether the power supply voltage is normal, and if it is normal, replace the lower control board.
E06	Motor phase loss protection	Check whether the motor wiring is normal, and if it is normal, replace the lower control or motor
E07	Motor stop protection	Re-power and normal operation, mainly due to overload or motor/drum stuck, check whether the transmission components are normal
E08	Motor does not start	The motor/drum is stuck, check whether the transmission parts are normal, replace the lower control board or motor
E09	Motor Overcurrent Protection	3. Running for a long time with high resistance, lubricate the treadmill. 4. Replace the motor
E10-	Overload Protection	4. Running for a long time with high resistance, lubricate the treadmill. 5. Replace the motor. 6. Replace lower control board (within the max. rated load)
E12	Upper and lower control communication problem	4. Check whether the upper and lower control communication wires are correctly connected or replace the communication wires. 5. Check whether the upper control communication interface is normal or replace the upper control. 6. Check whether the communication interface of the lower control is normal or

		replace the lower control.
E20--	Keypad communication abnormality	4. Check whether the communication interface of the key pad is normal or change the communication pad



# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Preparation:

If you are over 35 years old, or not very healthy, also it's your first time to do exercise, please consult with your doctor or professional person.

Before you use the motorized treadmill, please learn how to control the machine, know well how to start, stop, adjust the speed and so on, don't stand on the machine at this time. After that, you can use the machine. Stand on anti-slip pad both sides and handle the handle bar with your both hands. Keep the machine at the low speed about 1.6~3.2km/h, then test the running machine by one foot, after get used to the speed, then you can run on the machine and you can add the speed between 3 and 5 km/h. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

## Exercise:

Learn how to adjust the speed and incline before using. Walk about 1 km at stable velocity and write down the time, it will take you about 15-25 minutes. If walk at 4.8km/h, it will take you about 12 minutes in 1 km. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add the speed and incline, after 30 minutes, you can have good exercise. At this stage, you cannot add the speed or incline too much at one time, it can keep you feel comfortable.

## Exercise Intensity:

Warm up at the speed 4.8 km/h in 2 minutes, then add the speed to 5.3 km/h and keep walking in 2 minutes, then add to 5.8km/h and walk in 2 minutes. After that, add up 0.3 km/h in each 2 minutes, until rapid breath but not feel difficult.

Ways to burn calories - Warm up at a speed of 4 ~ 4.8 km/h for 5 minutes, and then increase it at a speed of 0.3 km/h every 2 minutes until you feel that it will be challenging to keep exercising at a certain speed for 45 minutes. To strengthen the exercise, you can maintain this exercise speed during the one-hour TV program, increase the speed by 0.3 km/h each commercial break, and then return to the previous speed exercise during the next program, so that the calories are fully consumed during the commercial time and the subsequent heart rate increase. Finally, leave 4 minutes to slow down.

## Frequency of exercise:

Aim for 3-5 reps/week with 15-60 minutes of exercise each time. It is best to set a schedule for exercises first, rather than exercising according to your own preferences. You can master the intensity of the movement by adjusting the speed and slope yourself.

Please consult with your physician or health professional as keep going.

You can choose the normal walking speed or the jogging speed, if you always take workout with treadmill. If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity, you can follow the instruction:

Speed 0.8-3.0KM/H - Not well physical

Speed 3.0-4.5KM/H - Less movement and workout Speed

4.5-6.0KM/H - Normal walking

Speed 6.0-7.5KM/H - Fast walking Speed 7.5-

9.0KM/H - Jogging

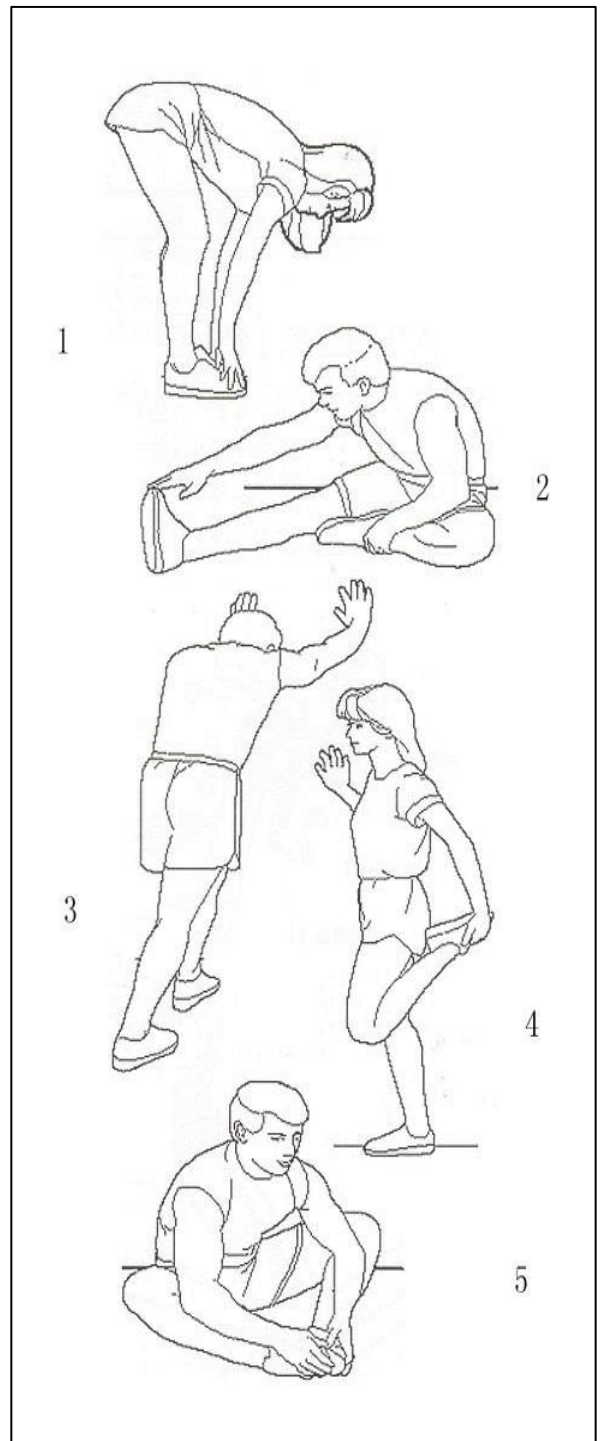
Speed 9.0-12.0KM/H - Intermediate speed walking

NOTE: The velocity of movement  $\leq 6$ KM/H, the normal walking; The velocity of movement = 8.0KM/H, the runner

## WARM UP INSTRUCTIONS

Before exercise, it is better to do stretching exercises. Warm muscles stretch more easily, spend the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Stretch down: bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and touch your toes with your hands as much as possible. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. This was repeated three times (see FIG. 1).
2. Hamstring extension: Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Retract the other leg inward so that it is close to the inside of the straightened leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Each leg was repeated 3 times (see FIG. 2).
3. Extension of calf and foot tendons: stand with two feet on a wall or tree, with one foot behind. Keep your hind legs upright and your heels on the ground, leaning towards the wall or tree. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Each leg was repeated 3 times (see FIG. 3).
4. 4 Quadriceps stretch: Hold your left hand on the wall or table to keep your balance, then stretch your right hand back, grab your right heel and slowly pull it towards your hips until you feel the muscles in front of your thighs are tense. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Each leg was repeated 3 times (see FIG. 4).
5. Sartorius muscles (muscles on the inner thighs) stretch: sit down with the soles of your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull towards your groin. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. This was repeated three times (see FIG. 5).



# MAINTENANCE GUIDE

**WARNING:** Always unplug the electric treadmill before cleaning or maintaining the product.

**Cleaning:** General cleaning will extend the life of your electric treadmill.

Remove dust regularly to keep components clean. Be sure to sweep the exposed parts on both sides of the running belt, this will reduce the buildup of impurities under the running belt. Make sure that sneakers are clean and avoid wearing out the running board and running belt by carrying foreign objects under the running belt. The surface of the running belt must be scrubbed with a damp cloth with soap. Please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

**WARNING:** Be sure to unplug the power supply of the electric treadmill before moving the motor protective cover.

Open the motor protective cover at least once a year to vacuum and clean the motor

## RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

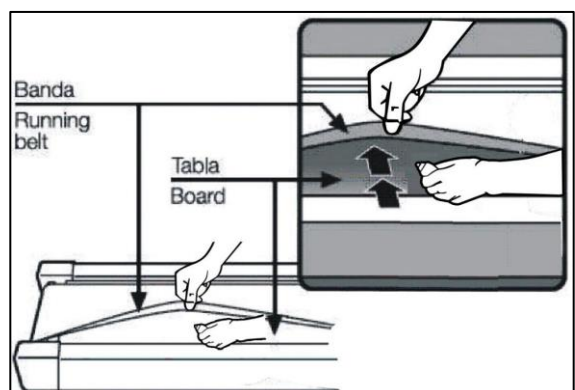
This electric treadmill has been pre-lubricated between the running board and the running belt. The friction between the running belt and the running board has a great influence on the service life and performance of the electric treadmill, so it is necessary to apply lubricating oil regularly. We recommend regular inspection of the board surface. If the board is damaged, please contact our customer service center.

We recommend applying lubricating oil between the running belt and the running board of the electric treadmill according to the following schedule: (Usage as shown in the figure below)

- Light users (using less than 3 hours per week): once a year
- Medium users (3-5 hours per week): every 6 months
- Heavy users (more than 5 hours per week): every 3 months.

We recommend that you purchase lubricants at your local distributor or contact us directly.

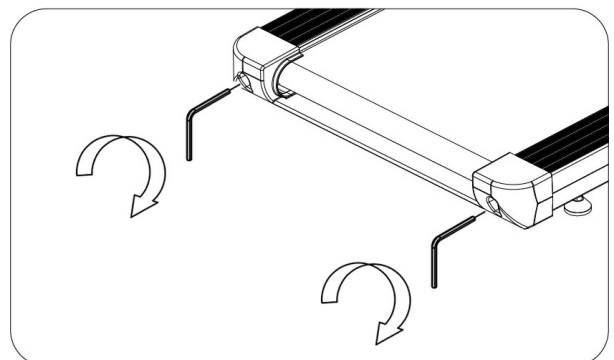
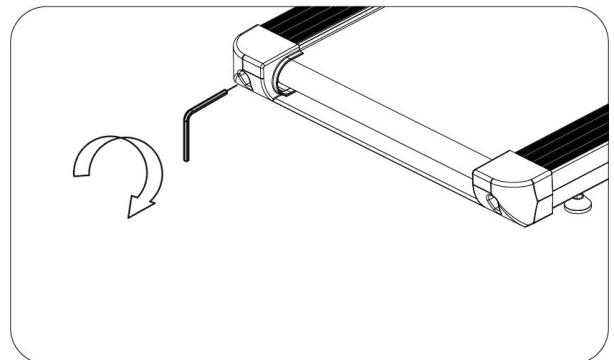
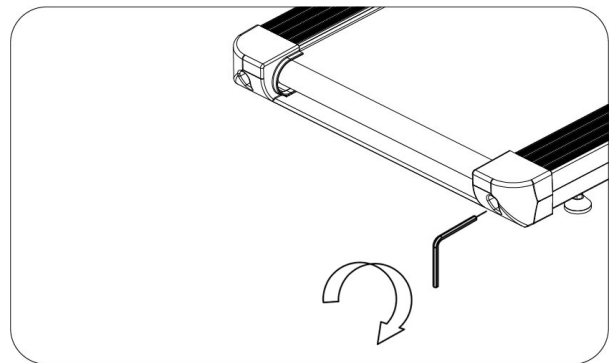
**NOTE:** Any other repairs should be performed by a professional.



1. In order to better maintain your electric treadmill and prolong the life of the machine, it is recommended that you turn off the power supply after 1.5 hours of continuous use and let the machine rest for 10 minutes before using it.
2. If the running belt is too loose, it will slip when running; If it is too tight, it may reduce the performance of the motor and increase the wear of the drum and running belt. When the running belt is tight, you can lift both sides of the running belt about 50-75mm away from the running board by hand.

Running belt alignment:

- Place the electric treadmill on a level ground. Run the electric treadmill at a speed of approximately 4-6km/h and observe the running belt deviation.
- If the belt has drifted to the right, unplug the safety lock and power switch, rotate the adjustment bolt on the right clockwise by 1/4 turn, then insert the power switch and safety lock. Make the treadmill run, and observe the deviation of the running belt. Repeat until the running belt is centered.
- If the belt has drifted to the left, unplug the safety lock and power switch, rotate the adjustment bolt on the left clockwise 1/4 turn, then insert the power switch and safety lock. Make the treadmill run, and observe the deviation of the running belt. Repeat until the running belt is centered.
- Timely adjust the tightness of the belt, or the looseness after a period of time running.
- Unplug the safety lock and power switch, rotate the adjustment bolts on the left and right sides clockwise by 1/4 turn, then re-start running to confirm the tightness. Repeat the



above steps until the running belt is moderately tight.

#### MAINTENANCE PLAN

<b>Part</b>	<b>Recommended maintenance</b>	<b>How often?</b>	<b>Cleaning</b>	<b>Lubrication</b>
Display	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Running belt	Clean with a soft, clean and moist cloth.	Weekly	No	No
Running deck	Clean with a soft, clean and moist cloth. Make sure that it has sufficient applied lubricant and the surface is smooth.	Weekly	No	Yes*
Drive belt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Monthly	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthly	No	No

\* Always use the manufacturer's recommended lubricant

## 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 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
[abilica.no](http://abilica.no)  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

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

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
[abilica.com](http://abilica.com)  
[mylnasport.com](http://mylnasport.com)