

# Prof front

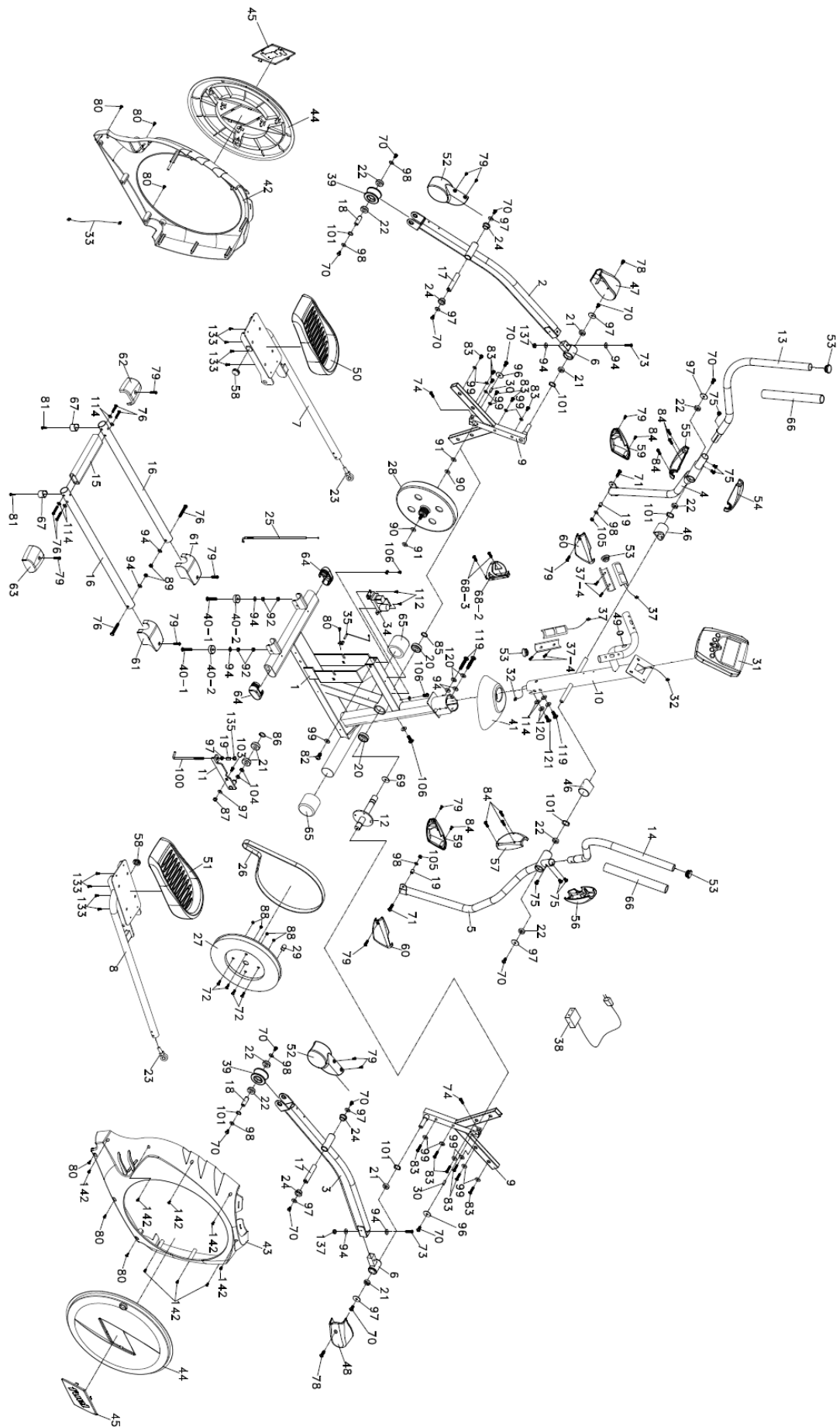


Art.nr. 555 160  
Model XE320-TE02K

## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3	Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4	Deleliste / Dellista / Parts List
7	Montering / Assembly
11	<b>N</b> Viktig informasjon
12	Betjening av computeren
16	Reklamasjonsvillkår
17	Kontaktinformasjon
18	<b>S</b> Viktig information
19	Betjening av datoren
23	Reklamationsvillkor
24	Kontaktinformation
25	<b>GB</b> Important information
26	Operating the console
30	Warranty regulations
31	Contact information

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING

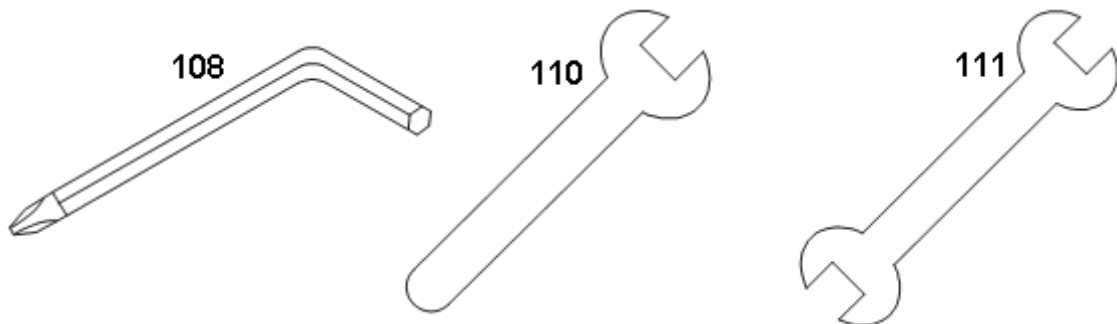


## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Part no.	Navn / Description	Antall / Qty.
1	Main Frame	1
2	Pedal Arm (L)	1
3	Pedal Arm (R)	1
4	Lower Handle Bar (L)	1
5	Lower Handle Bar (R)	1
6	Bushing Housing, Pedal Arm	2
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Cross Bar	2
10	Console Mast	1
11	Idler Wheel Assembly	1
12	Crank Axle	1
13	Swing Arm (L)	1
14	Swing Arm (R)	1
15	Rail Assembly	1
16	Rail Tube	2
17	Axle for Pedal	2
18	Axle for Slide Wheel	2
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m_Rod End Sleeve	3
20	6005_Bearing	2
21	6203_Bearing	6
22	6003_Bearing	8
23	M12 × P1.75_Rod End Bearing	2
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4
25	Steel Cable	1
26	Drive Belt	1
27	Ø330_Drive Pulley	1
28	Flywheel	1
29	Magnet	1
30	25 × 7 × 7m/m_Woodruff Key	2
31	Console Assembly	1
32	1000m/m_Computer Cable	1
33	600m/m_DC Power Cable	1
34	Gear Motor	1
35	300m/m_Sensor W/Cable	1
37	800m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
37~4	Ø3 × 20m/m_Tapping Screw	4
38	Power Adaptor	1
39	Ø82_Slide Wheel , Urethane	2
40~1	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	2

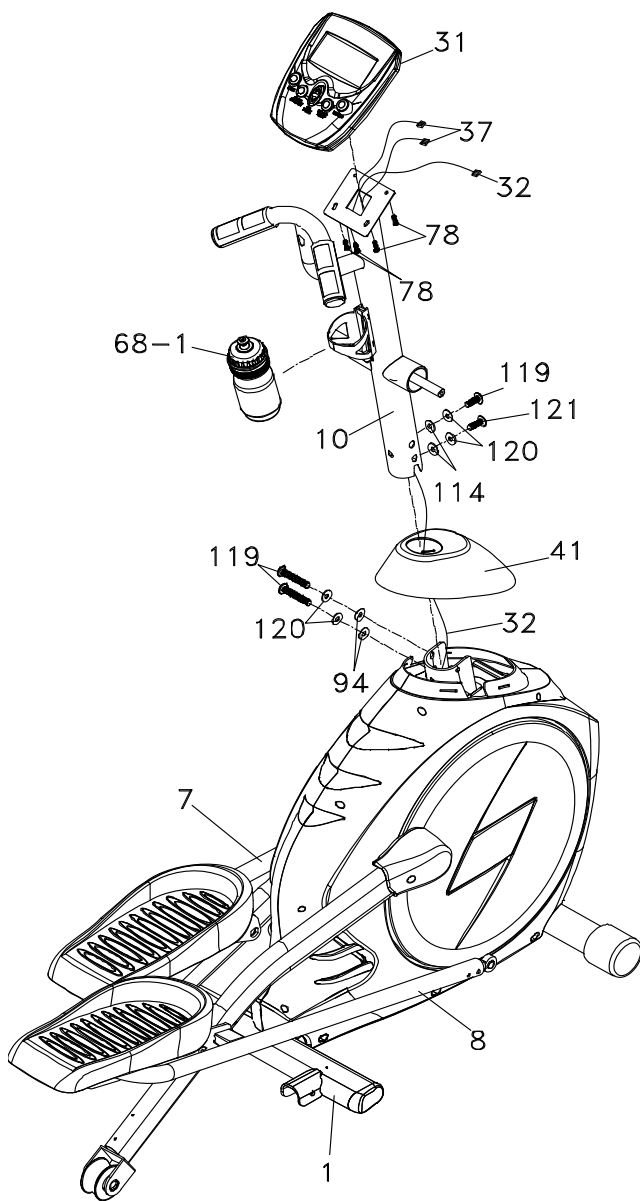
40~2	Ø35 × 10m/m_Rubber Foot	2
41	Console Mast Cover	1
42	Sider Case (L)	1
43	Sider Case (R)	1
44	Round Disk	2
45	Round Disk Cover	2
46	Cover Swing Arm Axle	2
47	Pedal Arm Cover (L)	1
48	Pedal Arm Cover (R)	1
49	Bolt Access Cap	1
50	Pedal (L)	1
51	Pedal (R)	1
52	Slide Wheel Cover	2
53	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	4
54	Front Handle Bar Cover (L)	1
55	Rear Handle Bar Cover (L)	1
56	Front Handle Bar Cover (R)	1
57	Rear Handle Bar Cover (R)	1
58	32 × 2.5T_Round Cap	2
59	Connecting Arm Cover (L)	2
60	Connecting Arm Cover (R)	2
61	Middle Stabilizer Cover	2
62	Rear Stabilizer Cover (L)	1
63	Rear Stabilizer Cover (R)	1
64	Ø40 × Ø80_Oval End Cap	2
65	Ø60_Transportation Wheel	2
66	Ø31.8 × 3T × 420m/m_Handgrip Foam	2
67	Ø32 × 28T_Rubber Foot	2
68~2	Drink Bottle Holder	1
68~3	M5 × 12m/m_Phillips Head Screw	2
69	Bushing	1
70	5/16" × 15m/m_Hex Head Bolt	14
71	5/16" × 32m/m_Hex Head Bolt	2
72	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
73	3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
74	M8 × 25m/m_Socket Head Cap Bolt	2
75	5/16" × 15m/m_Button Head Socket Bolt	6
76	3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolt	6
78	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	6
79	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	12
80	5 × 16m/m_Tapping Screw	7
81	5 × 25m/m_Tapping Screw	2
82	4.8 × 38m/m_Sheet Metal Screw	1

<b>83</b>	5 × 16m/m_Tapping Screw	12
<b>84</b>	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	8
<b>85</b>	Ø25_C Ring	1
<b>86</b>	Ø17_C Ring	1
<b>87</b>	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
<b>88</b>	1/4" _Nyloc Nut	4
<b>89</b>	3/8" × 7T_Nyloc Nut	2
<b>90</b>	3/8" -UNF26 × 4T_Nut	2
<b>91</b>	3/8" -UNF26 × 9T_Nut	2
<b>92</b>	3/8" × 7T_Nut	4
<b>93</b>	M12_Nut	2
<b>94</b>	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	10
<b>96</b>	5/16" × 35 × 1.5T_Flat Washer	2
<b>97</b>	5/16" × 23 × 1.5T_Flat Washer	10
<b>98</b>	5/16" × 20 × 1.5T_Flat Washer	6
<b>99</b>	1/4" × 19m/m_Flat Washer	13
<b>100</b>	J Bolt	1
<b>101</b>	Ø17_Wave Washer	6
<b>103</b>	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
<b>104</b>	Ø17 × Ø23.5 × 2T_Flat Washer	2
<b>105</b>	5/16" × 7T_Nyloc Nut	2
<b>106</b>	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	3
<b>108</b>	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
<b>110</b>	12m/m_Wrench	1
<b>111</b>	13.14m/m_Wrench	2
<b>112</b>	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
<b>114</b>	3/8" × 23 × 2T_Curved Washer	6
<b>119</b>	3/8" × 3" _Hex Head Bolt	3
<b>120</b>	3/8" × 2T_Split Washer	4
<b>121</b>	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	1
<b>133</b>	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
<b>135</b>	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
<b>137</b>	3/8" × 11T_Nyloc Nut	2
<b>142</b>	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	8



# MONTERING / ASSEMBLY

## Step 1



**N**

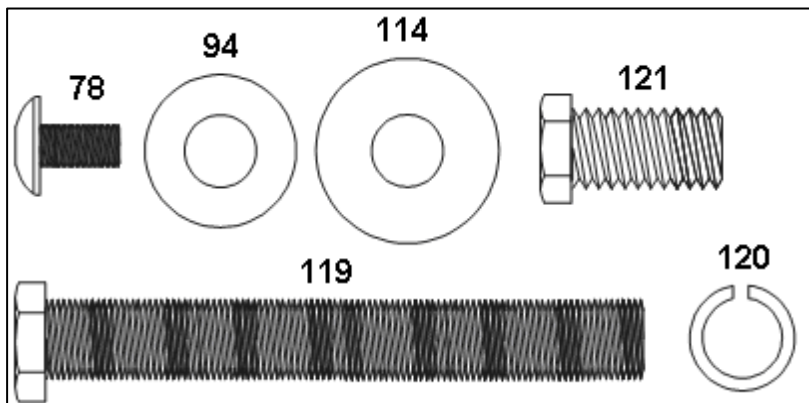
Bruk ståltråden for å trekke signalkabelen forsiktig gjennom computerstolpen.

**S**

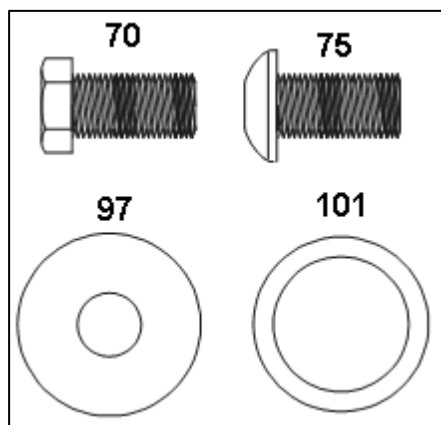
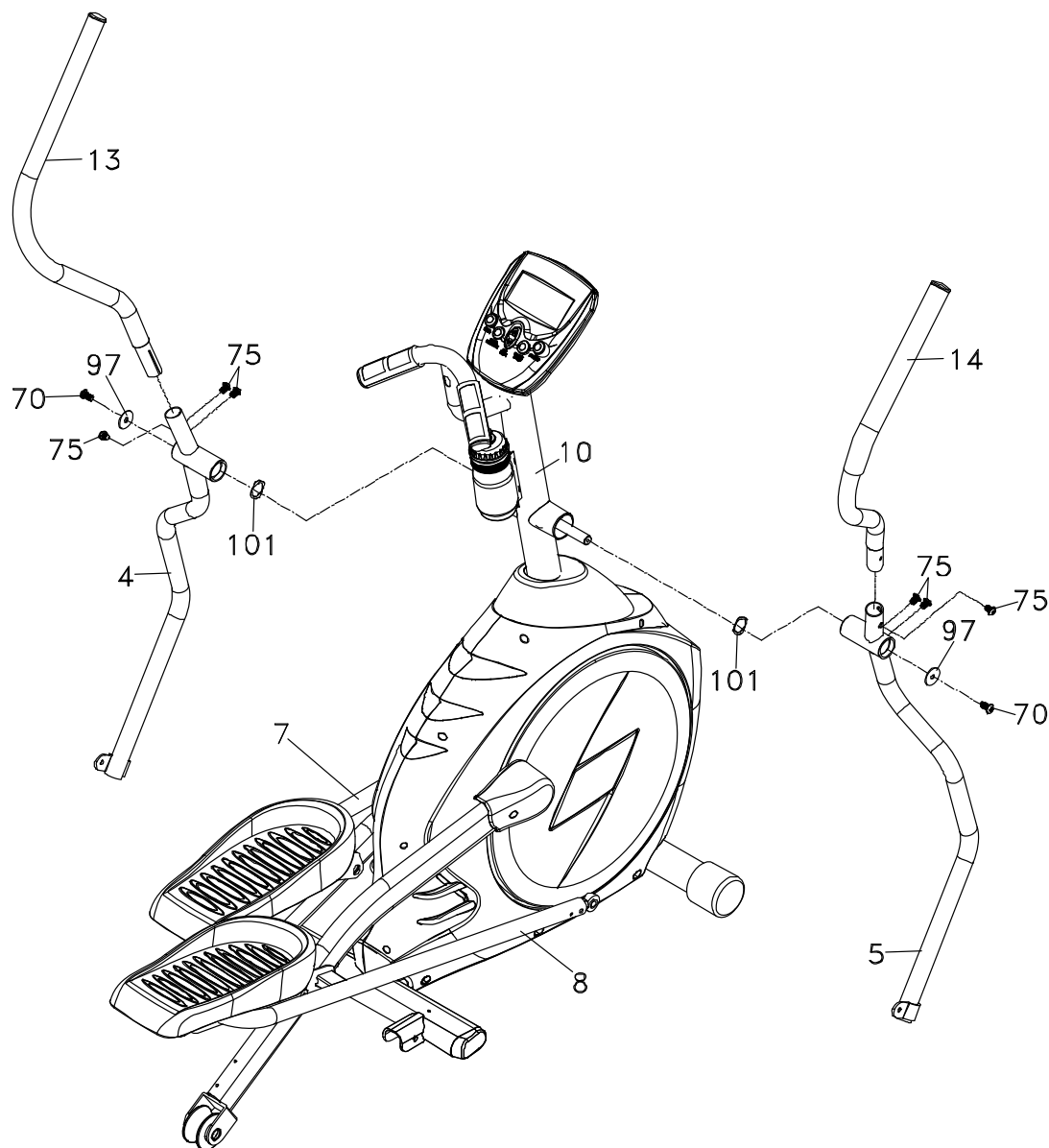
Använd ståltråden för att dra signalsladden försiktigt genom stammen till datorn.

**GB**

Use the steel wire to pull the sensor wire gently through the computer upright post.

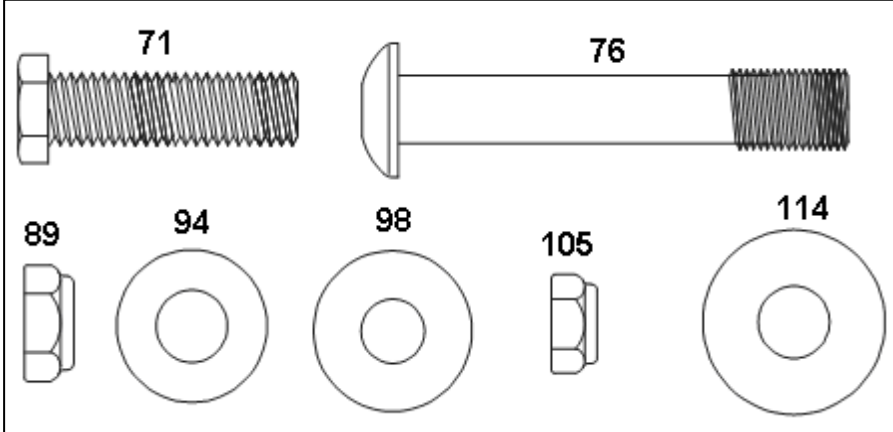
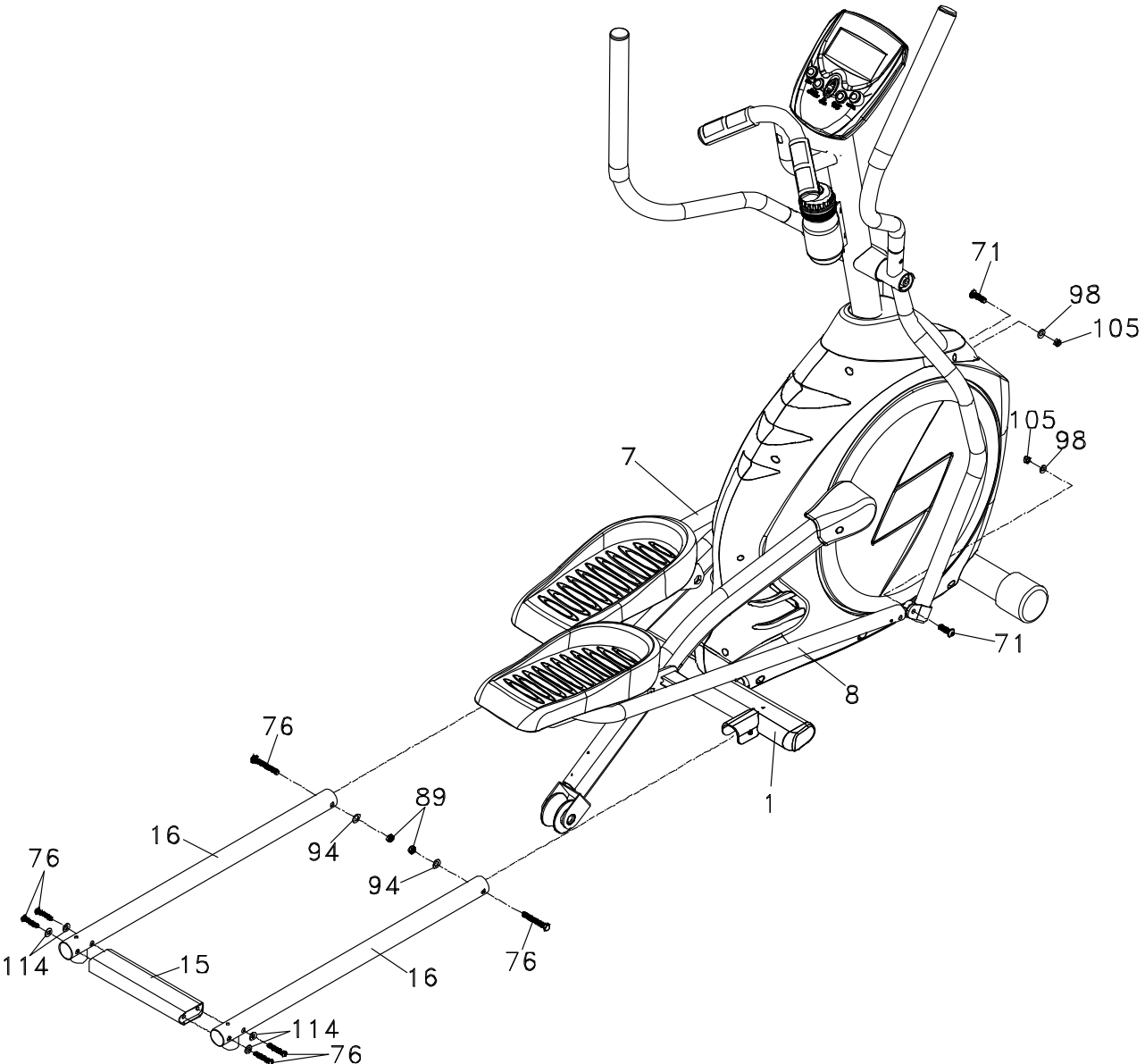


## Step 2

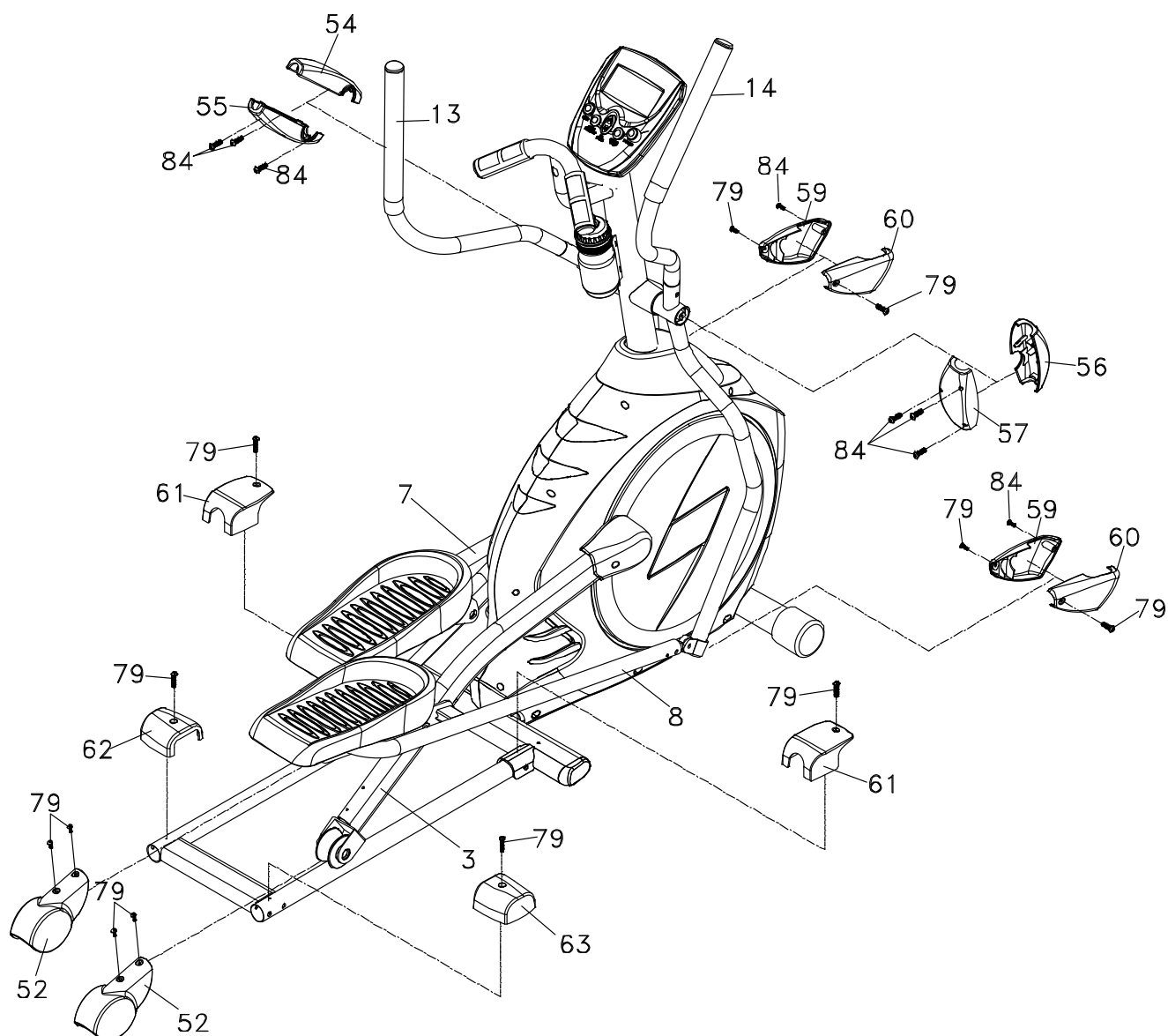




**Step 3**

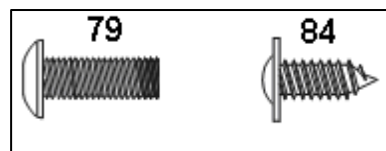


## Step 4



**N** Ikke stram skruene i plast-detaljene for hardt, da dette kan føre til at dekslene sprekker. Det anbefales ikke å bruke batteridrill til denne delen av monteringen.

**S** Drag inte åt skruvarna i plastdetaljerna för hårt, eftersom detta kan leda till att skalén spricker. Det rekommenderas inte att använda den elektrisk skruvmejsel till denna del av monteringen.



**GB** Do not tighten the screws for the plastic covers too hard, as the covers might crack. It is not recommended to use power tools for this part of the assembly.

## VIKTIG INFORMASJON

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av trimapparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser trimapparatet på et flatt og jevnt underlag.

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

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

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

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før det er i tilfredsstillende stand igjen.

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 120 kg.

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

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## HVORDAN BETJENE COMPUTEREN

Første gang du kobler til computeren må du stille inn dato og klokkeslett. Juster verdiene opp og ned med UP/DOWN-knappen, og bekreft med ENTER. For å nullstille; hold ENTER inne i 3 sek.

Dersom computeren ikke registrerer noen aktivitet på 4 minutter, vil den automatisk gå i dvalemodus for å spare strøm.

Dato og klokkeslett vil være lagret så lenge strømkabelen er koblet til, selv om computeren blir nullstilt eller gå i dvale.



Når computeren er nullstilt vil alle verdiene vise 00:00, og alle funksjonene vil blinke samtidig øverst i displayet.

Dette kalles "oppstartsbilde"

og er utgangspunkt for alle innstillingene som er beskrevet videre i brukerveiledningen.

Du manøvrerer enkelt blant de ulike menyene ved å trykke på UP/DOWN-knappen for å finne ønsket funksjon eller verdi, og bekreft valget ved å trykke på ENTER.

Denne fremgangsmåten er gjeldende for alle innstillinger som er beskrevet videre i brukerveiledningen.

## KNAPPER

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
MODE	FUNKSJON	Skifter mellom de ulike funksjonene.
ENTER	BEKREFT	bekrefter hvert enkelt valg, og/eller
	NULLSTILL	nullstiller hver enkelt verdi
START / STOP	START / STOPP	Starter / stopper tellingen av de ulike verdiene.
RECOVERY	FORMTEST	Iverksetter formtest-funksjonen.

## FUNKSJONER

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
MANUAL	MANUELL	Trening med manuell kontroll av motstanden.
PROGRAM	PROGRAM	Trening med en av de 12 forhåndsprogrammerte løypeprofilene.
USER	EGENDEFINERT	Trening med en egendefinert løypeprofil
TARGET H.R.	PULSSTYRT PROGRAM	Trening med en forhåndsinnstilt, stabilhjerterytm.

## INFORMASJON

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

## QUICK START

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

## HVORDAN BRUKE DE ULIKE FUNKSJONENE

### MANUELL

Bruk MODE-knappen for å velge trening i manuell modus.

### Forhåndsinnstilling

Hvis ønskelig kan computeren forhåndsinnstilles til å:

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

For å forhåndsinnstille computeren trykker du på MODE-knappen for å velge den funksjon du ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, endrer du verdien opp og ned ved å trykke på UP/DOWN-knappen. Trykk MODE igjen for å gå videre til neste funksjon.

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

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

Mulige forhåndsinnstillinger:

TIME	fra 00:00 til 99:00, hvert trinn øker tiden med 1:00 min.
DISTANCE	fra 0:00 til 99:90, hvert trinn øker distansen med 0:10 km.
CALORIE	fra 0 til 990, hvert trinn tilsvarer 10 cal.
WATT	fra 10 til 350, hvert trinn tilsvarer 5 watt (kan kun brukes på manuell innstilling).
PULSE	fra 30 til 240, hvert trinn tilsvarer 1 BPM. (Unntatt i "TARGET H.R." innstilling)

**PROGRAM**

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

Programnummeret vises i 2 sek. i displayet, før løypeprofilen for det aktuelle programmet vises grafisk. Trykk på MODE-knappen for å bekrefte valget.

Når du har valgt program, trykk START/STOP. Du kan også endre profilmotstand underveis ved å trykke på UP/DOWN-knappen. Dersom du ønsker kan du forhåndsinnstille alle funksjoner som tid, distanse og lignende, som forklart ovenfor. Løypeprofilen består av 16 søyler. Den tiden du evt. legger inn vil fordele seg jevnt mellom disse 16 søylene. Dersom du ikke har forhåndsinnstilt tid, vil profilen skifte til neste søyle for hvert 60. sekund.

**USER**

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

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

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

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

**PULSSTYRT PROGRAM ♥♥**

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

Bla deg fra oppstartsbildet til Target H.R. som beskrevet ovenfor. Før du kan starte programmet må du legge inn din alder. Computeren vil kalkulere din maks-puls ut ifra den alderen du legger inn. I tillegg vises pulsen angitt i slag/min. i vinduet for puls. 55%, 75% og 90% av maks-puls ligger klare som hurtigvalg i computeren.

**TARGET HR. ♥**

Dersom du ønsker å legge inn en annen puls som målsetting, velger du "THR" og bekrefter med MODE. Da kan du legge inn ønsket treningspuls, angitt i slag/min. Trykk START/STOP for å starte treningen.

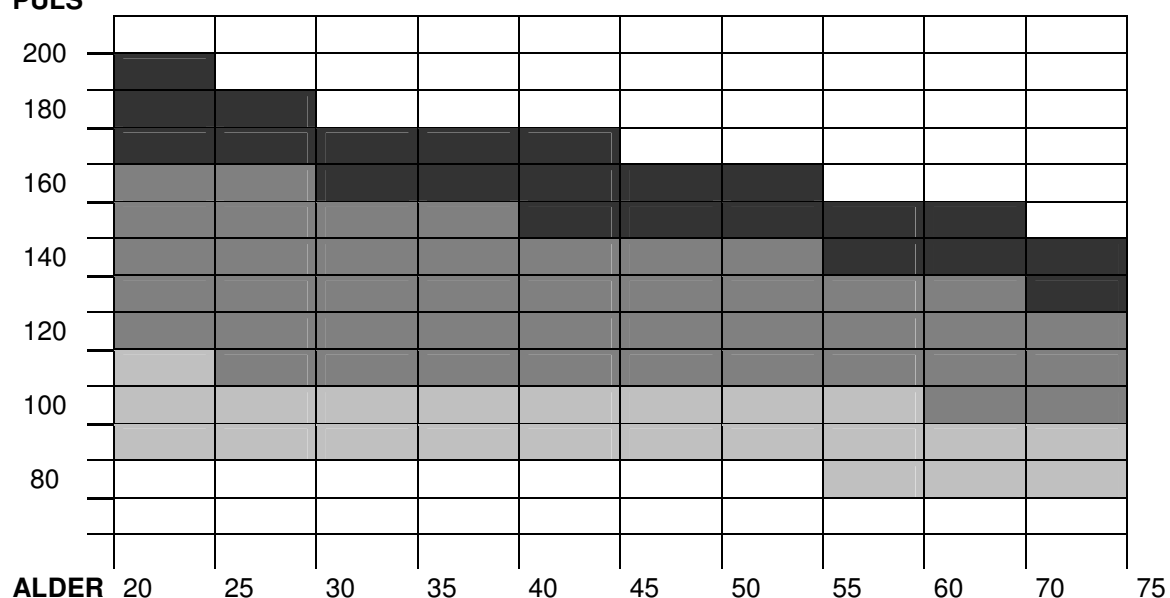
Når din virkelige puls er lavere enn målsettingen, vil motstanden øke et nivå hvert 30. sekund inntil du har oppnådd samme puls som du har lagt inn som målsetting. Om du går over målsettingen, vil motstanden straks reduseres et nivå, og fortsette nedover hvert 20. sekund til du når ønsket treningspuls.

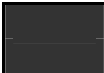


## FETTPROSENT / BMI

For å kalkulere BMI og fettprosent, aktiver FAT-funksjonen. Følg instruksjonene på skjermen for å legge inn informasjon om kjønn, alder, høyde og vekt. Når du har lagt inn all informasjonen; trykk START/STOP og grip om håndpuls-sensorene med begge hender. Resultatet vil vises på skjermen så snart computeren har bearbeidet dataene.

## PULSTRENING

### PULS



	=	HØY INTENSITET: Anaerob intervalltrening
	=	MIDDELS INTENSITET: Økt kondisjon og oksygenopptak
	=	LAV INTENSITET: Lange økter for maks. fettforbrenning.

## Garantibestemmelser for bedriftsmarkedet Abilica Studio-produkter

Garantien gjelder produkter plassert i trimrom som er åpent for en tydelig avgrenset gruppe. Eksempler på en slik avgrenset brukergruppe kan være medlemmer i et idrettslag, ansatte ved en bedrift, gjester på et hotell eller lignende.

Garantien gjelder ikke dersom apparatene er plassert i et miljø der brukeren betaler utelukkende for bruken av apparatene, slik som eksempelvis små helsestudioer. Studio-produkter er beregnet til å tåle inntil 4 timers bruk pr. dag. Overdreven bruk ansees som feil anvendelse og kan medføre tap av reklamasjonsrett og bortfall av garanti.

Maks vektbelastning for apparatene vil variere, og er spesifisert i produktinformasjonen til hver enkelt modell.

Garantien omfatter **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

For bedriftsmarkedet gis det 6 mnd. garanti på disse delene.

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gis det 1 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gis det 3 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer. På denne typen deler gis det minimum 10 års garanti. Lengre garantier/livstidsgarantier vil evt. være spesifisert på hvert enkelt produkt.

Bestemmelsene gjelder produkter merket med Abilica Studio Stempel i Abilica magasinet. Dersom det plasseres ut produkter uten dette stempellet i bedriftsmarkedet, vil dette regnes som feilbruk og følgelig medføre tap av reklamasjonsrett.

Evt. mangler ved produktene vil imidlertid alltid behandles i tråd med kjøpslovens bestemmelser.



Bestemmelsene gjelder bedriftskunder.

Dersom produktet er i privat eie, og kun brukt i private husholdninger, gjelder de lovfestede rettighetene i Forbrukerkjøpsloven.



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også se på hjemmesiden [www.mylناسport.no/service](http://www.mylناسport.no/service). Her vil det ligge mye nyttig informasjon rundt produktene.

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

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

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

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

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

## VIKTIG INFORMATION

S

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

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

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

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

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

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

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

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

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

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

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

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 120 kg.

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

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

## HUR ANVÄNDA DATORN

Första gången du ansluter till datorn måste du ställa in datum och tid. Justera värdena upp och ner med UPP / NER-knappen och bekräfta med ENTER. För att återställa, håll ENTER i 3 sekunder.

Om datorn inte registrerar någon rörelse inom 4 minuter, försätts den automatiskt i viloläge för att spara ström. Datum och tid sparas så länge som nätsladden är inkopplad, även om datorn återställs eller gå i vila.

När datorn är nollställd kommer samtliga värden visa 00:00, och alla funktionerna kommer visas växelvis. Detta kallas "uppstartsbild" och är utgångspunkt för samtliga inställningar som beskrivs vidare i användarmanualen.

Du manövrerar lätt bland de olika menyerna genom att trycka på + eller – för att finna önskad funktion eller värde, och bekräftar valet genom att sedan trycka på MODE. Detta tillvägagångssätt är gällande för alla inställningar som beskrivs vidare i användarmanualen.



### KNAPPAR

ENGELSKA	NORSKA	BESKRIVNING
MODE	FUNKTION	Skiftar mellan de olika funktionerna
ENTER	NOLLSTÄLL	Bekräftar varje enskilt val och nollställer varje enskilt värde
START/STOP	START/STOPP	Påbörjar/avslutar räkningen av de olika värdena.
RECOVERY	FORMTEST	Påbörjar formtestfunktionen.

## FUNKTIONER

ENGELSKA	NORSKA	BESKRIVNING
MANUAL	MANUELL	Träning med manuell kontroll av motstånd.
PROGRAM	PROGRAM	Träning med en av de 12 förprogrammerade löpningsprofilerna.
USER	EGENDEFINIERAD	Träning med en egendefinierad löpningsprofil
TARGET H.R	PULSSTYRT PROGRAM	Träning med en förinställd, stabil hjärtrytm

## INFORMATION

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

## QUICK START

Det enklaste sättet att komma igång med träningen är att trycka på START•STOP-knappen. Datorn kommer då starta registreringen av träningsdata, och du kan justera motståndet upp och ner genom att trycka på + eller –  
Tryck på START•STOP-knappen igen för att stoppa registreringen av träningsinformation.

## HUR DU ANVÄNDER DE OLIKA FUNKTIONERNA

### MANUELL

Använd MODE-knappen för att välja träning i manuellt läge.

### Förinställning

Om önskvärt kan datorn förinställas att:

- e. Räkna ner från en given **tid**.
- f. Räkna ner från en given **distans**.
- g. Räkna ner från en given **kaloriförbrukning**.
- h. Avge en larmsignal när **pulsen** överstiger en given gräns.

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

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

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

Om du valt att förinställa ett eller flera värden, kommer dessa räkna ner till 0. Var uppmärksam på att datorn kommer stoppa registreringen när ett av värdena når 0.

Möjliga förinställningar:

TIME	från 00:00 till 99:00, varje steg ökar tiden med 1:00 min.
DISTANCE	från 0:00 till 99:90, varje steg ökar distansen med 0:10 km.
CALORIE	från 0 till 990, varje steg motsvarar 10 cal.
WATT	från 10 till 350, varje steg motsvarar 5 watt (kan endast användas vid manuell inställning)
PULSE	från 30 till 240, varje steg motsvarar 1 BPM. (undantaget i "TARGET H.R." inställning)

**PROGRAM**

Bläddra från uppstartsbilden till menyn för program, som beskrivet ovan. Du har 12 olika förprogrammerade löpningsprofiler att välja mellan. Programnumret visas i 2 sek. i displayen innan löpningsprofilen för det aktuella programmet visas grafiskt. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta valet.

När du valt program, tryck på START/STOP. Du kan också ändra profilmotstånd under vägen genom att trycka på + eller – Om så önskas kan du förinställa alla funktioner som tid, distans och liknande som förklarats ovan. Löpningsprofilen består av 16 staplar. Tiden du ev. lägger in kommer fördela sig jämnt mellan dessa 16 staplar. Om du inte förinställt tiden, kommer profilen skifta till nästa stapel för varje minut.

**USER**

Bläddra från uppstartsbilden till menyn för USER, och en löpningsprofil kommer visas i displayen. Tryck på + eller- för att justera motståndet från 1 till 16 på staplarna. Tryck på MODE när du valt önskat motstånd på en stapel och gå sedan vidare för att ange motståndsnivå på nästa stapel. Fortsätt på samma sätt med alla staplar. Om du vill förinställa tid, distans, kalorier och liknande, håller du MODE intryckt i tre sek. tills TIME börjar blinka. Om du lägger in önskad tid, kommer den totala träningstiden fördela sig jämnt över de 16 staplarna. Om du programmerar datorn för både tid och andra funktioner, är det den inlagda tiden som bestämmer när programmet skiftar till nästa stapel. Programmet stannar emellertid när ett av värdena kommer till 0. Tryck på START/STOP för att när som helst påbörja träningen.

**PULSSTYRD PROGRAM♥♥**

Detta är en funktion där maskinen justerar motståndet uppåt eller nedåt, beroende på din puls. Att hålla en jämn puls under träningen är viktigt för att uppnå bästa möjliga resultat i förhållande till de målsättningar du satt upp. Se för övrigt pulstabellen längst bak i användarmanualen.

Bläddra från uppstartsbilden till Target H.R. som beskrivet ovan. Innan du startar programmet behöver du lägga in din ålder. Datorn kommer kalkylera din maxpuls utifrån den ålder du lägger in. Vidare kan du välja intensitet på träningspasset, angiven i procent av din beräknade maxpuls. Som tillägg visas pulsen angiven i slag/min i fönstret för puls. Som redan färdiga snabbval finns 55%, 75% och 90% inlagda i datorn.

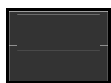
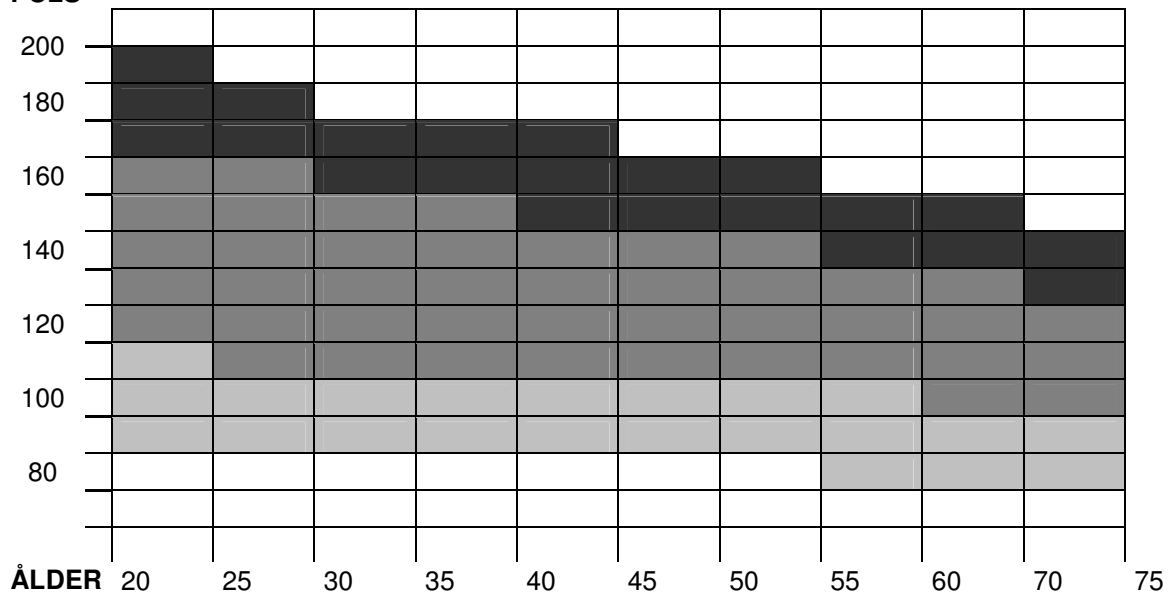
## Target HR♥

Om du vill lägga in en annan puls som målsättning, väljer du "THR" och bekräftar med MODE. Du kan då lägga in önskad träningspuls, angiven i slag/min. Tryck på START/STOP för att påbörja träningen.

När din verkliga puls är lägre än målsättningen, kommer motståndet öka en nivå för varje 30 sekunder som går innan du uppnår den puls du angett som målsättning. Om din puls är högre än målsättningen, kommer motståndet genast reduceras en nivå, och fortsätta minska för varje 15 sekunder tills önskad träningspuls är uppnådd.

## PULSTRÄNING

### PULS



=

HÖG INTENSITET:  
Anaerob intervallträning



=

GENOMSNITTLIG INTENSITET:  
Ökad kondition och syreupptagning



=

LÅG INTENSITET:  
Långa träningspass för maximal fettförbränning.

## Garantivillkor för företagsmarknaden Studio-produkter.

Garantin gäller produkter som är placerade i träningslokaler som är öppna för en tydligt avgränsad grupp. Exempel på en sådan avgränsad användargrupp kan vara medlemmar i ett idrottslag, anställda vid ett företag, gäster på ett hotell eller liknande. Garantin gäller inte om apparaterna är placerade i en miljö där användaren betalar uteslutande för användningen av apparaterna, som t.ex. små gym.

Studio-produkter är avsedda att tåla upp till 4 timmars användning per dag.

Överdriven användning betraktas som felaktig användning och kan innebära förlorad reklamationsrätt och bortfall av garanti.

Max. viktbelastning för apparaterna varierar, och specificeras i produktinformationen till varje enskild modell.

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

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

För företagsmarknaden ges 6 månaders garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar ges 1 års garanti, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer ges 3 års garanti, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar ges minimum 10 års garanti. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

Villkoren gäller produkter märkta med stämpeln Abilica Studio i Abilica-magasinet. Om man placerar ut produkter utan denna stämpel på företagsmarknaden, räknas detta som felaktig användning och leder därmed till förlust av reklamationsrätt.

Produktionsfel hos produkterna kommer dock alltid att behandlas i enlighet med köplagens villkor.

Villkoren gäller företagskunder.

Dersom produktet er i privat eie, og kun brukt i private husholdninger, er det selvsagt de lovfestede rettighetene i Forbrukerkjøpsloven som gjelder. Om produkten er i privat ägo och endast används för privat bruk, är det dom lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen som gäller.



## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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

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

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

**Kundtjänst: 036-452 53**

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning tillhands.

### **BESTÄLLNING AV RESERVDELAR**

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

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

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

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



## IMPORTANT INFORMATION

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

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

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

The maximum user weight for this exercise machine is 120 kg.

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

With reservation for any misprints.

## OPERATING THE CONSOLE

### GETTING STARTED

The first time you power on the computer, you will need to set the time and date. Adjust with the UP/DOWN-button and confirm your selection with ENTER. To reset, press and hold the ENTER-button for three seconds.

If the console does not register any activity for four minutes, it will automatically go into hibernation mode to save power.

The time and date will remain as long as the power cord is plugged in, even if the computer is re-set or goes into hibernation mode.



### HOW TO OPERATE THE CONSOLE

When the computer is reset, all values show 00:00, and all functions will alternate flashing in the display. This is called "startup window" and is the starting point for all the settings described further herein.

You easily maneuver among the various menus by pressing the UP/DOWN-button to find the desired function or value, and confirm by pressing the MODE button. This procedure is applicable to all settings that are described further herein.

### BUTTONS

LABEL	DESCRIPTION
UP/DOWN	Switch between the different functions.
ENTER	Confirm selection. / Reset entire computer or parameter
MODE	Confirm selection.
START / STOP	Start/stop monitoring of exercise info.
RECOVERY	Start the recovery test.

## FUNCTIONS

LABEL	DESCRIPTION
MANUAL	Training with manual adjustment of the tension.
PROGRAM	Training with one of the 12 pre-set programs.
USER	Training with individual Program.
TARGET H.R.	Training with a pre-set constant, hear rate.

## INFORMATION

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

## QUICK START

The easiest way to get started with your exercise, is simply to press the START • STOP button. The computer will then start the registration of training data, and you can adjust the tension up and down by pressing the UP/DOWN-button.

Press START • STOP button again to stop recording of training information.

Press MODE to select the desired information window. You can see the labels in the left of the screen. If SCAN is activated, the information labels will switch in set sequence every six seconds.

## HOW TO ACTIVATE THE DIFFERENT FUNCTIONS

### MANUAL

Use the UP/DOWN-button to select training in manual mode.

### PRESET

If desired, the computer is preset to:

Counting down from a given time.

Counting down from a given distance.

Counting down from a given calorie consumption.

Give an audible signal (alarm) when the pulse exceeds the given limit.

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

Press MODE again to move on to the next function.

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

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

Possible presets:

TIME from 00:00 to 99:00, each step increases the time of 1:00 min.

DISTANCE from 0:00 to 99:90, each step increases the distance with 0:10 miles.

Calories from 0 to 990, each step corresponds to 10 cal.

WATT from 10 to 350, each step corresponds to 5 watts  
(Can only be used in manual mode).

PULSE from 30 to 240, each step corresponds to 1 BPM.  
(Except in "TARGET H.R." setting)

## PROGRAM

Scroll up from the startup window to the program menu, as described above. You have 12 different pre-programmed course profiles to choose from.

Program number is displayed for 2 sec. in the display, before the track profile for that application is displayed graphically. Press the ENTER button to confirm the selection.

Once you have selected program, press START / STOP. You can also change the resistance profile along the way by pressing the UP/DOWN-button. If you wish, you can preset all functions such as time, distance, and the like, as explained above. The track profile consists of 16 columns. Any workout time you register will be divided evenly between these 16 columns. If you do not have pre-set time, the profile will shift to the next bar for every 60 seconds.

## USER

Scroll up from the startup window to the menu, USER, and it will show a course profile in the display. Push the UP/DOWN-button to adjust the resistance from 1 to 16 on the columns. When the resistance is selected on a column, press the ENTER and proceed to set the resistance level for the next spill. Continue with all the columns. If you wish to pre-set time, distance, calories, etc, hold the MODE button for three seconds and TIME will begin to flash.

Any workout time you register, the total training time spread evenly across the 16 columns. If you program the computer on time and other functions, it is the time admitted that determine when the program switches to the next column. The program stops, however, when one of the values reaches 0.

START / STOP is pressed at any time to start training.

The user profiles are stored until they are changed manually. Pressing reset, or unplugging the console will not alter these profiles.

## HEART RATE CONTROL

Target Heart Rate is a feature where the computer adjusts the resistance up or down, depending on your pulse. Training with a steady pulse is important for achieving the best results in relation to the goals you have set. See also the target table in the back of this manual.

Scroll up from the startup window to Target H.R. as described above. Before you can start the application you must enter your age. The computer will calculate your maximum heart rate based on the age you enter. Moreover, you can choose the intensity of your workout, indicated as a percentage of your estimated maximum heart rate. The options of 55%, 75% and 90% are ready to speed dial on the computer.

Press START / STOP to start training.

## TARGET H.R.♥

If you want to add another target that goal, choose "THR", confirming with MODE. Then you can add your desired heart rate, expressed in beats / min. Press START / STOP to start training.

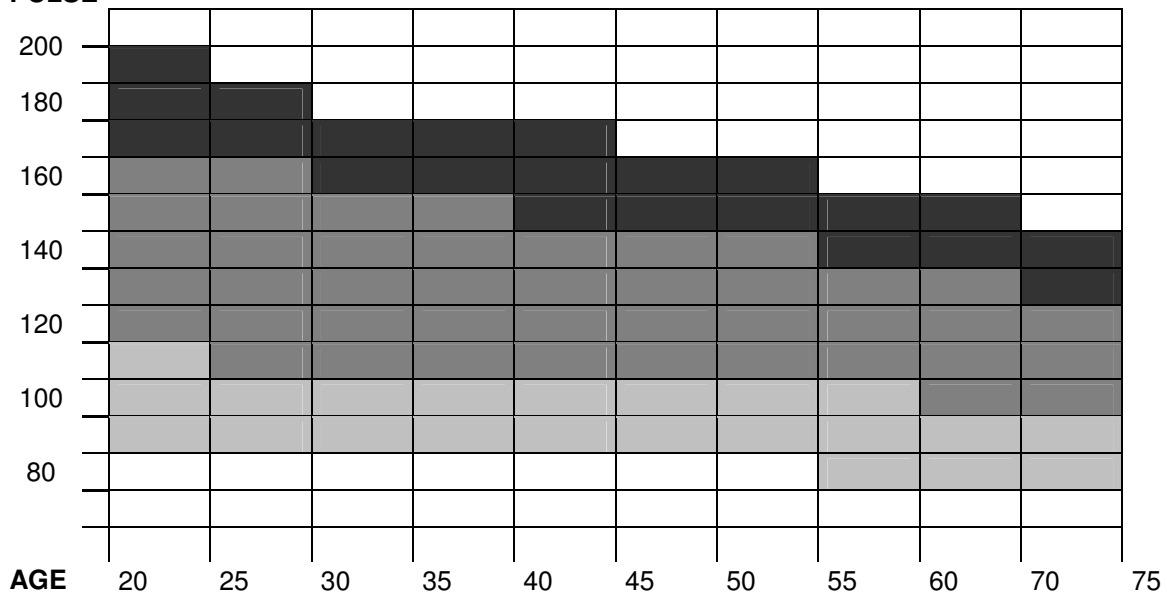
When your real rate is lower than the target, the resistance will increase one level every 30 seconds until you have achieved the same rate that you have set as your goal. If you pass the set goals, it will immediately reduce the resistance level, and continue down every 15 seconds to reach the desired training heart rate.


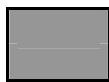

## FAT CONTENT

To calculate your BMI and body fat, activate the FAT mode. Follow the on-screen instructions to input your sex, age, height and weight. When all data are registered press the START • STOP button and grip the pulse sensors firmly with both hands. The results will appear after the console has processed the data.

## PULSE TRAINING

### PULSE



-  = HIGH INTENSITY:  
Anaerob interval training
-  = MEDIUM INTENSITY:  
Increase stamina
-  = LOW INTENSITY:  
Long sessions for max fat-burning

## Warranty regulations for the light commercial market Abilica Studio products

The warranty regulations apply for products that are placed in gymnasiums open to a clearly restricted consumer group. Examples of such a restricted group could be members of an athletic club, employees at a company, guests at a hotel or similar. The warranty does not apply if the products are placed in environments where the user is paying solely for the use of the machines, such as e.g. small gyms and fitness clubs.

The **Abilica Studio** products are intended for up to 4 hours use per day. Excessive use will be regarded as misuse and lead to the termination of the warranty.

The maximum user weight will differ, and is therefore specified in the product details for each machine or device.

The warranty includes **Wearing parts**, **Other replaceable labour parts**, and **Frame / Structure**.

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

For the light commercial market, a 6 month warranty applies for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the light commercial market, a 1 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 3 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints. For these parts, the warranty time for a minimum of 10 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.



The warranty applies for products carrying the **Abilica Studio** brand. Any use of equipment that lack this brand, will be regarded as misuse and lead to the termination of the warranty.

The warranty applies for the light commercial market.

Should the product be in the possession of a private person, and only be used in a private household, the statutory provisions will of course apply

## IMPORTANT REGARDING SERVICE

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

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

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

**CUSTOMER SERVICE: +47 - 32 27 27 27**

Please keep this manual at hand upon contact.

## ORDER OF SPARE PARTS

Call or write to

Customer service: +47 - 32 27 27 27

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

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

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



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

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

Supplier:  
Mylna Sport AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjoendalen  
Norway  
E-mail: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)