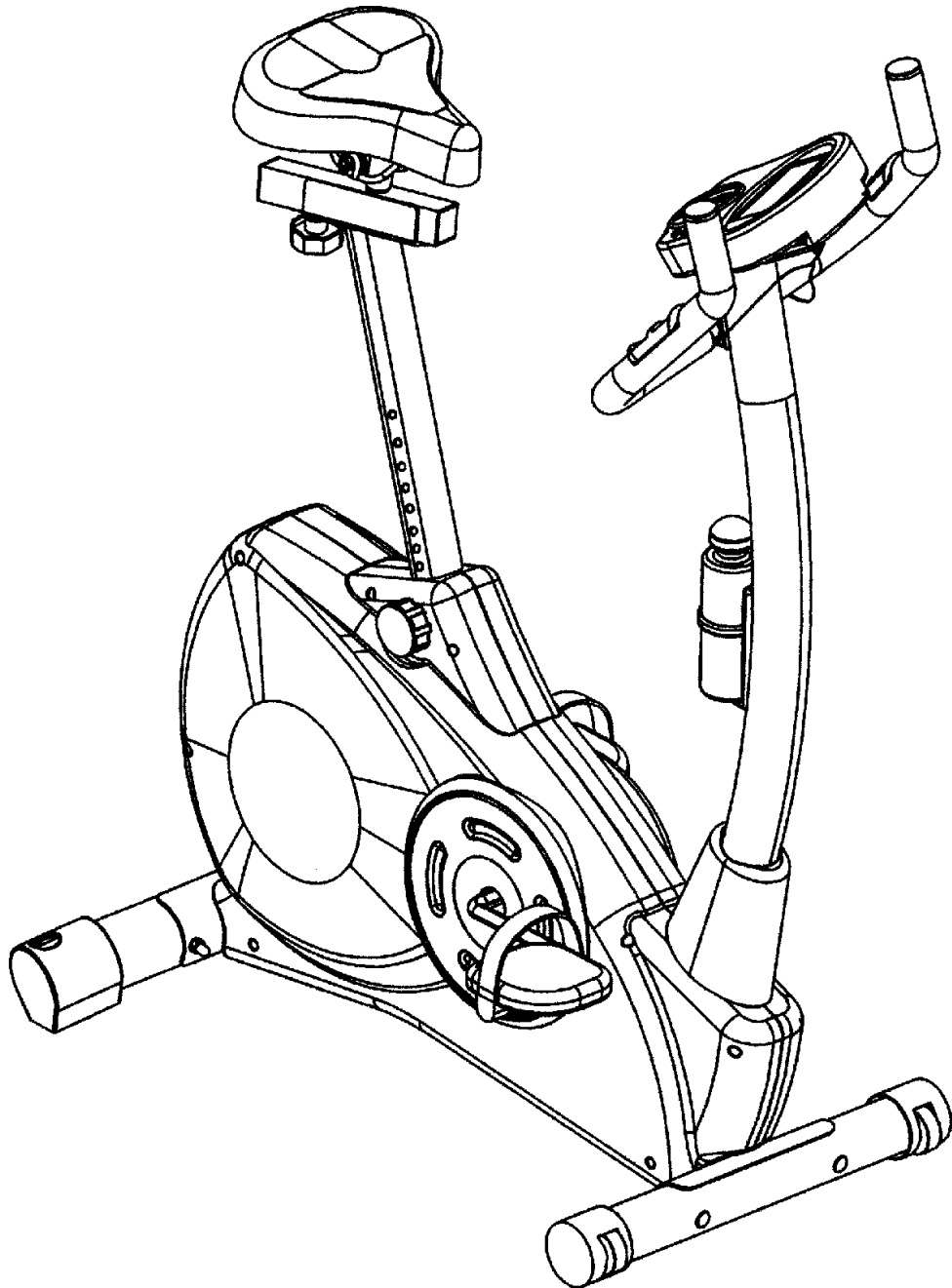




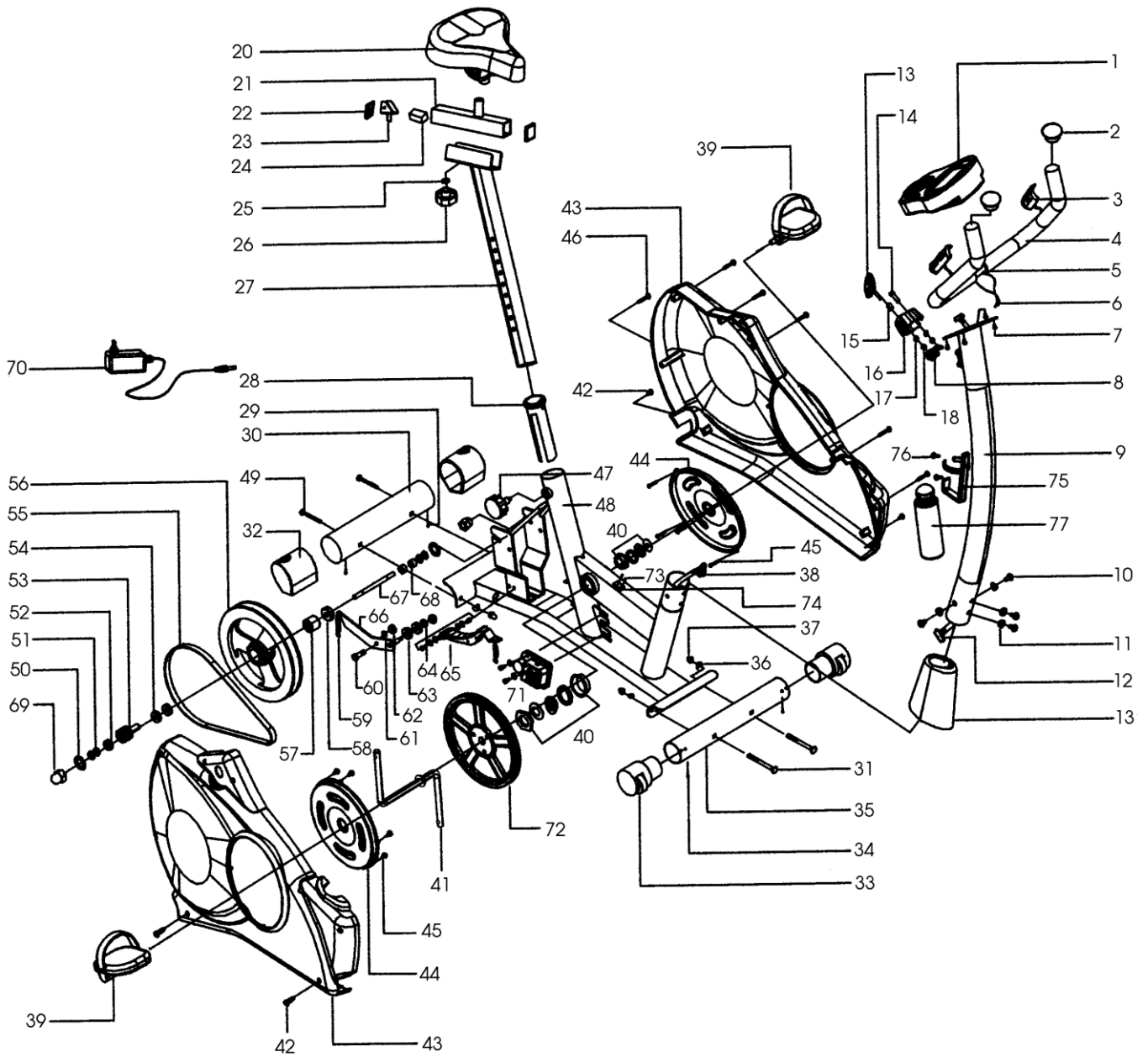
## Abilica WinMag

Art. nr. 555 015



INNHold / INNEHÅLL CONTENTS			
3			Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4			Deleliste / Dellista / Parts List
6			Montering / Assembly
9		<b>N</b>	Viktig informasjon
10			Betjening av computeren
13			Reklamasjonsvillkår
14			Kontaktinformasjon
15		<b>S</b>	Viktig information
16			Betjening av datoren
19			Reklamationsvillkor
20			Kontaktinformation
21		<b>GB</b>	Important information
22			Operating the console
25			Warranty regulations
26			Contact information

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



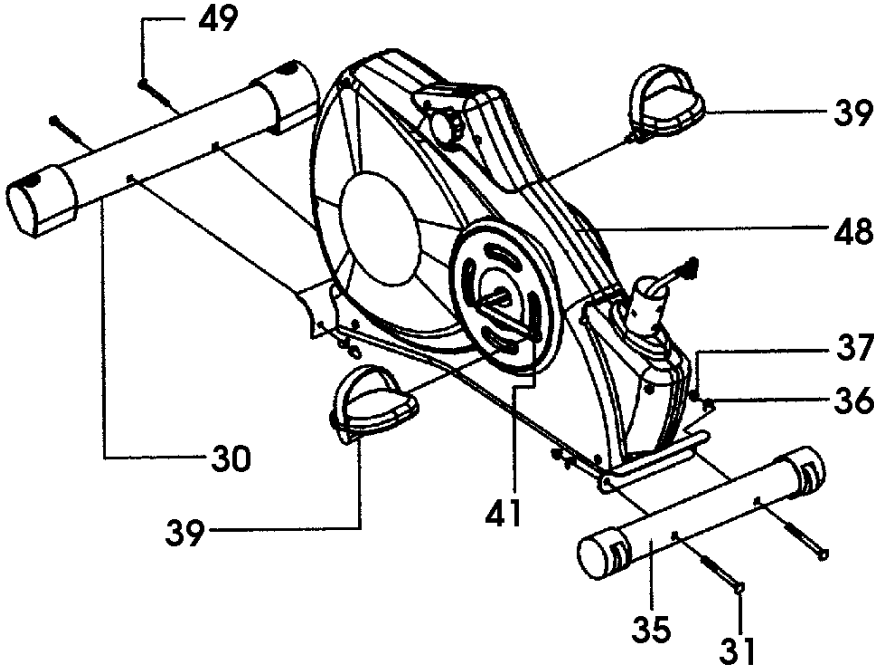
**DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST**

<b>DEL NR. / PART NO.</b>	<b>BESKRIVELSE / BESKRIVNING / DESCRIPTION</b>	<b>ANT. / QTY.</b>
1	COMPUTER	1
2	CAPS FOR FOAM GRIP	2
3	HAND PULSE SENSOR	2
4	GRIP FOR HANDLE BAR	2
5	HANDLE BAR	1
6	PULSE WIRE	1
7	SCREW FOR COMPUTER	4
8	CLAMP FOR HANDLEBAR	1
9	HANDLEBAR POST	1
10	SCREW FOR HANDLEBAR POST	4
11	WASHER	8
12	COMPUTER CABLE(UPPER)	1
13	T-KNOB FOR HANDLE BAR	1
14	SCREW FOR HANDLEBAR	1
15	METAL BUSH FOR HANDLEBAR	1
16	PLASTIC COVER FOR HANDLE BAR	1
17	SPRING WASHER FOR HANDLEBAR	2
18	WASHER FOR HANDLEBAR	2
19	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST	1
20	SEAT	1
21	HORIZONTAL ADJUSTING	1
22	END CAP FOR HORIZONTAL ADJUSTING	2
23	U-SHAPE SCREW FOR HORIZONTAL ADJUSTING	1
24	STYROFOAM	1
25	WASHER	1
26	KNOB FOR HORIZONTAL SEATRAIL	1
27	SEAT POST	1
28	PLASTIC SLEEVE	1
29	SCREW FOR REAR STABILIZER	2
30	REAR STABILIZER	1
31	CARRIAGE BOLT FOR FRONT STABILIZER	2
32	FOOT CAP	2
33	TRANSPORTATION WHEEL	2
34	SCREW FOR FRONT STABILIZER	2
35	FRONT STABILIZER	1
36	WASHER	4
37	NUT FOR FRONT AND REAR STABILIZER	4
38	COMPUTER CABLE(DOWN)	1
39R+L	PEDAL – RIGHT & LEFT	1

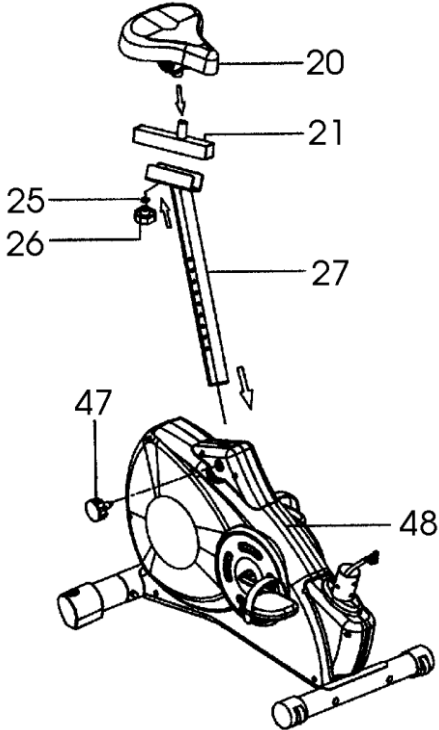
40	SCREW FOR IDLER SHAFT	1
41R+L	CRANK ARM AND CAP – RIGHT & LEFT	1
42	SCREW FOR CRANK ARM	4
43R+L	COVER – RIGHT & LEFT	1
44	CRANK COVER	2
45	SCREW FOR SIDE COVER	8
46	SCREW FOR SIDE COVER	6
47	SPRING KNOB FOR SEAT POST	1
48	MAIN FRAME	1
49	CARRIAGE BOLT FOR REAR STABILIZER	2
50	STAR-KNOB FOR FLYWHEEL	2
51	NUT FOR FLYWHEEL	4
52	BEARING	1
53	BELT PULLEY	1
54	BEARING	2
55	POLY BELT	1
56	FLYWHEEL SET	1
57	IDLER WITH BEARING	1
58	BEARING	3
59	IDLER SPRING	1
60	SCREW FOR IDLER SHAFT	1
61	WASHER	1
62	NYLON NUT FOR IDLER	2
63	BEARING	1
64	BUSHING	1
65	MAGNETIC BRAKE SYSTEM	1
66	IDLER SHAFT	1
67	SHAFT FOR FLYWHEEL	1
68	BUSHING	2
69	HEXAGON SCREW FOR SHAFT	3
70	SHAFT	1
71	PULLEY	1
72	BEARING	2
73	GEAR COG BOX SET	1
74	WASHER FOR FIXING PULLEY SET	1
75	WASHER FOR FIXING PULLEY SET	2
76	C-WASHER FOR FIXING PULLEY SET	1
77	SCREW FOR FIXING PULLEY SET	2
78	SENER	1
79	ADAPTOR	1

# MONTERING / ASSEMBLY

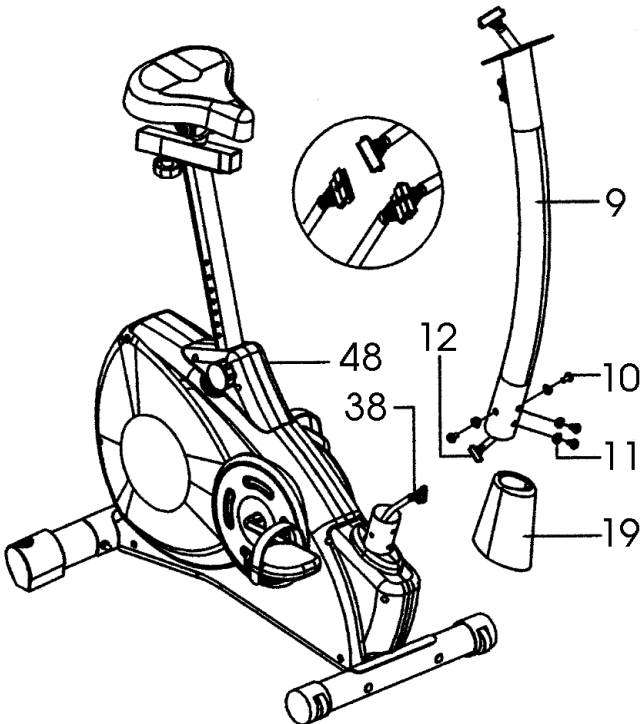
## Step 1



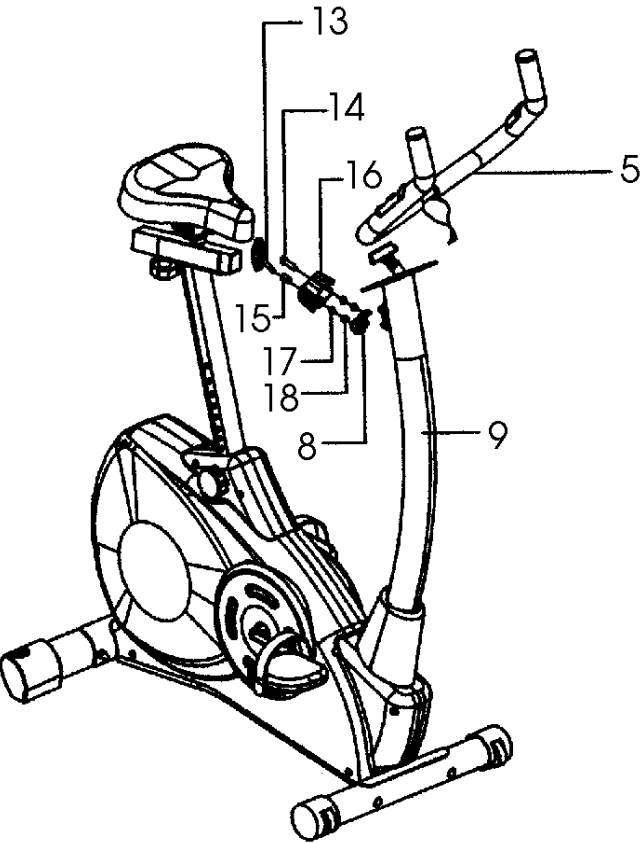
## Step 2



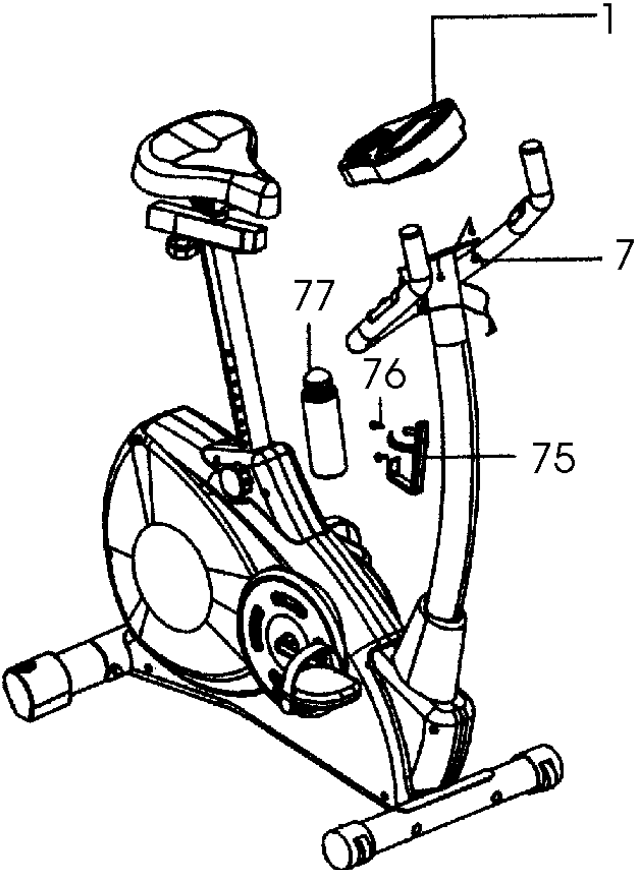
Step 3



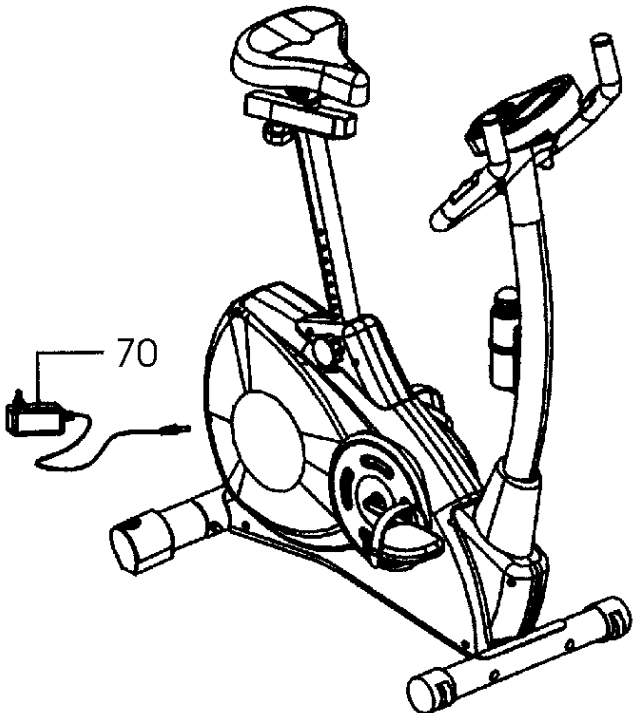
Step 4



Step 5



Step 6







## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Sykkelen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av sykkelen 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 sykkelen på et flatt og jevnt underlag.

Sykkelen må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke sykkelen 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 sykkelen.

Sykkelen 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 sykkelen før den er i tilfredsstillende stand igjen.

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

Sykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.

Denne sykkelen er ikke konstruert for stående sykling. Sitt alltid på setet under bruk.

Ved justering av sete og styre; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar sykkelen i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig

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

Sykkelen bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Sykkelen 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



**SM 8895**

### **KNAPPENE**

#### **Engelsk**

Start/Stop  
Mode  
Up  
Down  
Reset

Recovery

#### **Norsk**

Start/stopp  
Funksjon  
Opp  
Ned  
Nullstill

Formtestfunksjon

For å starte/stoppe treningen  
For å velge funksjon  
For å velge høyere data/motstand  
For å velge lavere data/motstand  
For å nullstille funksjonene Tid,  
Distanse og Puls  
For å nullstille programmet/  
tilbakestille alle funksjoner  
Viser innhentingstiden

## FUNKSJONENE

<u>Engelsk</u>	<u>Norsk</u>	
Time	Tid	a) Viser tiden fra 00:00 til 99:59 b) Teller ned til 0 fra valgt tid
Speed	Hastighet	Viser hastigheten fra 0.00 til 99.9 km.
Distance	Distanse	a) Viser distansen fra 00.00 til 99.9 km. b) Teller ned til 0.00 fra valgte distanse
Calorie	Kaloriforbruk	a) Viser forbrente kalorier fra 0 til 999 b) Teller ned til 0 fra valgt kaloriforbruk <b>NB: Kaloriforbruket er kun en indikasjon!</b>
Pulse (handpulse)	Puls (håndpuls)	Viser pulsen fra 0 til 240 BPM. NB: Hold på håndpulsen med begge hender.

1. Bruk UP/DOWN for å velge mellom de ulike funksjonene
2. Når du har valgt program, trykkes MODE for å bekrefte valget.
3. Hvis ønskelig kan computer forhåndsinnstilles til å:
  - a. Telle ned fra en gitt **tid** (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)
  - b. Telle ned fra en gitt **distanse** (hvis ikke angitt vil den telle opp over fra 0)
  - c. Telle ned fra et gitt **kaloriforbruk**. (hvis ikke angitt vil den telle opp over fra 0)
  - d. Gi et lydsignal (alarm) når **puls** er utenfor gitt grense. (hvis ikke angitt vil den vise aktuell puls)

### Hvordan forhåndsinnstille:

1. For å forhåndsinnstille computeren brukes MODE knappen for å velge funksjon en ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, er den klar for å endres.
2. UP/DOWN knappene brukes for å sette ønsket verdi.
3. Ved å trykke MODE igjen, vil en flytte seg til neste funksjon.
4. Når verdi eller verdier er valgt, kan START/STOP trykkes når som helst for å starte trening.

### Mulige forhåndsinnstillinger:

- TIME fra 00:00 til 99:00, hvert tastetrykk tilsvarer 1:00 min.
- DISTANCE fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk tilsvarer 0:10 km.
- CALORIE fra 0 til 990, hvert tastetrykk tilsvarer 10 cal.
- PULSE fra 30 til 240, hvert tastetrykk tilsvarer 1 BPM.

### For å begynne treningen:

- Trykk START/STOP og computeren vil begynne.
- Trening med tid innlagt: vis du har lagt inn tid, vil innlagt tid (løypens varighet) deles på 16 i tid (det er 16 trinn i løypen) og flytte seg i henhold til dette.
- Trening uten å ha lagt inn tid: Hvis du ikke har lagt inn tid, vil løypeprofilen gå til neste trinn for hver 0,1 km.

**Motstandsjustering:**

- Manuell trening - Du kan justere motstanden fra 1 til 8 under treningen.
- Trening med program - Du kan justere motstanden når som helst under treningen.

**For å stoppe treningen:**

- Forhåndsinnstilt trening: Når forhåndsinnstillingene teller nedover til 0 vil computeren pipe 8 ganger. Computeren vil nå stoppe. Trykk START/STOP for å begynne igjen.
- Avbryting av trening: Bruk START/STOP knappen for å avbryte treningen.
- Nullstille program: Velg RESET for å nullstille program, velg treningsfunksjoner og vanskelighetsgrad på stop innstilling. Hvis du holder RESET-knappen inne i minimum 2 sekunder, vil alle data bli nullstilt.

**Alarm:**

Når du bruker MANUAL eller PROGRAM og en eller flere verdier (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) har fått en målverdi, vil den verdi som først når satt verdi gi en alarm med pip i 8 sekunder. Computer vil da stoppe. For å fortsette å trene må en:

- Nullstille verdiene.
- Øke verdiene.
- Fjerne innlagt verdi for en av funksjonene.

**RECOVERY**

Når du har trent en stund, og ønsker å kjøre en formtestfunksjon, velger du RECOVERY.

Når knappen er trykket på fortsetter du å holde på styret. Alle funksjoner på displayet vil stoppe bortsett fra "Time". Tiden vil starte og telle ned fra 00:60 til 00:00. Displayet vil gi en indikasjon på din fysiske form, gradert fra F1 – til F6 der F1 er best og F6 er dårligst.

**BEMERK**

- 1) Dersom displayet ikke har vært i bruk på 4 min., vil den automatisk slå seg av. Dataene vil da bli lagret i minnet.
- 2) Displayet begynner å fungere når du starter å trå eller trykker på en av knappene.
- 3) Dersom displayet blir utydelig/ustabilt, reinstaller batteriene i computeren.
- 4) Batterier 4 stk 1,5 V batterier eller plugg inn adapter på sykkelens bakside.

## RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

N

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

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

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

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

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

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

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

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

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

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

## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

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

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

**Kundeservice: 32 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

## **BESTILLING AV RESERVEDELER:**

Kontakt eller skriv til:

Kundeservice: 32 27 27 27

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

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

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



## VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

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

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

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

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

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen 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.

Denna cykeln är inte avsett för stående cykling. Sitt alltid på sätet under användning.

Vid justering av säte och styre: se till att justeringsskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet. Löst sittande justeringsskruvar orsakar mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt

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 130 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.

## BETJÄNING AV DATORN



**SM 8895**

### KNAPPARNA

#### Engelsk

Start/Stop

Mode

Up

Down

Reset

Recovery

#### Svensk

Start/stopp

Mode

Opp

Ned

Nollställ

Tid, Distans och Puls. 1. För och nollställa funktionerna på programmet/ tillbakaställa alla funktioner

Konditionstest En enklare konditionstest. Visar återhämtningstiden.

För och starta/stoppa träningen

För och välja funktion

För och välja högre data/motstånd

För och välja lägre data/motstånd

1. För och nollställa funktionerna på

2. För och nollställa





## FUNKTIONERNA

### Engelsk

### Svensk

Time

Tid

- a) Visar tiden från 00:00 till 99:59.
- b) Räknar ned till 0 från vald tid.

Speed

Hastighet

Visar hastigheten från 0.00 till 99.9 km.

Distance

Distans

- a) Visar distansen från 00.00 till 99.9 km.
- b) Nedräkning till 0.00 från vald distans.

Calorie

Kaloriförbrukning

- a) Visar förbrända kalorier från 0 till 999.
  - b) Nedräkning 0 från vald kaloriförbrukning.
- OBS!** Kaloriförbrukningningen är en indikation.

Pulse (handpulse)

Puls (handpuls)

Visar pulsen från 0 till 240 BPM.  
**OBS!** Håll på handpulsen med bägge händer. Du kan förhandsinställa pulsen medans du tränar.

## PROGRAM

### Engelsk

### Svensk

Manual

Manuell

en platt profil.

Du kan justera motståndet från 1 till 16 med

Program

Program

lopp/

profiler.

Du kan välja mellan 12 förprogrammerade

### Datoranvändning:

1. Använd UP/DOWN för och välj mellan träningsprogrammen.
2. När du har vald program, tryck MODE för och bekräfta valet.
3. Valfria inställningar;
  - a. Nedräkning från angiven **tid** (i annat fall räknar den upp som en stoppklocka).
  - b. Nedräkning från angiven **distans** (i annat fall räknar den upp cyklad distans).
  - c. Nedräkning från angiven **kaloriförbrukning** (i annat fall räknar den upp förbrukade kalorier).
  - d. **Pulsstyrt**. Ger dig en ljudsignal när pulsen överstiger en given nivå, förutsätter att du har båda händerna på pulshandtagen (i annat fall visar den puls).

### Hur du gör förhandsinställningar:

5. För och förhandsinställa datorn används MODE knappen för att välja önskad funktion. När önskad funktion blinkar så kan den ändras.
6. UP/DOWN knapparna används för och sätta/bestämma önskat värde.
7. Genom att trycka MODE igen byter du till nästa funktion.
8. När värdet/värdena är valda kan START/STOP tryckas när som helst för att starta träningen.



### Möjliga förhandsinställningar:

- TIME från 00:00 till 99:00, varje knapptryck ökar med 1 min.
- DISTANCE från 0:00 till 99:90, varje knapptryck ökar med 0,1 km.
- CALORIE från 0 till 990, varje knapptryck ökar med 10 cal.
- PULSE från 30 till 240, varje knapptryck är 1 BPM.

### För att starta träningen:

- Tryck START/STOP.
- Träning med tid inlagd: om du har lagt in tid, vil inlagd tid (loppets varighet) delas på 16 i tid (det är 16 steg i loppet) och flytta sig i förhållande till detta.
- Träning utan att ha lagt in tid: Om du inte har lagt in tid, kommer löpprofilen att flytta sig till nästa steg för varje 0,1 km.

### Motståndsjustering:

- Manuell träning - Du kan justera motståndet från 1 till 8 under träningen.
- Träning med program - Du kan justera motståndet när som helst under träningen.

### För att stoppa träningen:

- Vid förhandsinställd träning: När vald förhandsinställning räknat ner till 0 så piper datorn 8 gånger och stannar. Tryck START/STOP för att starta igen.
- För att avbryta träningen: Använd START/STOP knappen för att avbryta träningen.
- Nollställa program: Välj RESET för att nollställa program. Om du håller RESET-knappen inne i minst 2 sekunder, så blir all data nollställd.

### Alarm:

När du använder MANUAL eller PROGRAM och en eller flere värden (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) har fått ett målvärde, så kommer det värde som nås först att ge ett alarm med pip i 8 sekunder. Dator stannar då. För att fortsätta att träna måste du antingen;

- Nollställa värden.
- Öka värden.
- Ta bort inlagda värden för en av funktionerna.

### Recovery

För att testa återhämtningstiden av hjärtrytmen, är datorn utrustad med en speciell funktion för att visa status på hjärtrytmen. Denna funktion visar hur mycket pulsen sänks under en minut ger en indikation på användarens allmänna form. Efter att ha cyklat en stund, sluta att trampa, håll på pulssensorerna och tryck RECOVERY. Datorn kommer då stoppa alla funktioner förutom tid, som räknar ner från 00:60 – till 00:00. När du når 00:00 kommer displayen att visa status på hjerterytmen graderat från F1 till F6, där F1 är bäst och F6 sämst. Tryck RECOVERY en gång till för att komma tillbaka till huvudmenyn.

### **OBSERVERA**

- 5) Om du inte har tränat eller använt displayen på 4 min så stängs den automatiskt av.
- 6) Displayen startas automatisk när du trycker på en av knapparna eller börjar att trampa.
- 7) Om displayen blir otydlig så behöver du antagligen byta ut batterierna.
- 8) Använd 4 st. 1,5 V batterier eller plugga i adaptorn på cykelns baksida.

## REKLAMATIONSVILLKOR

S

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

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

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

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

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

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

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

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

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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

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

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

**Kundtjänst: 036-452 53**

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning tillhands.

### **BESTÄLLNING AV RESERVDELAR**

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

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

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

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

## IMPORTANT INFORMATION

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

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.

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

With reservation for any misprints.

## HOW TO OPERATE THE CONSOLE



**SM 8895**

### BUTTONS

Start / Stop	To start / stop the training
Mode	To select the function
Up	To select higher data / resistance
Down	To select a lower data / resistance
Reset	To reset functions Time, Distance and Pulse
Recovery	To reset the program / reset all the functions View the recovery time



## FEATURES

Time	a) Shows the time from 00:00 to 99:59 b) Counts down to 0 from the selected time
Speed	Displays the speed from 0.00 to 99.9 km.
Distance	a) Shows the distance from 00.00 to 99.9 km. b) Count down to 0.00 from selected distance
Calorie consumption	a) Displays calories burned from 0 to 999 b) Counts down to 0 from the selected calorie consumption Note: Calorie consumption is an indication only!
Pulse (Hand Pulse)	Shows the pulse from 0 to 240 BPM. Note: Hold the hand pulse with both hands.

Use UP / DOWN to choose between the different functions

Once you have selected program, press MODE to confirm.

If desired, the computer is preset to:

- Counting down from a given time (if not specified, it will count up from 0)
- Counting down from a given distance (if not specified, it will count up from 0)
- Counting down from a given calorie consumption. (If not specified, it will count up from 0)
- Give an audible signal (alarm) when the pulse is beyond the given limit. (If not specified, it will show the current pulse)

How to pre-set:

To preset the computer use the MODE button to select the function you wish to preset. When the desired function is flashing, it is ready to change.

Press UP / DOWN buttons to set the desired value.

Press MODE again, to move to the next function.

When the value or values are selected, the START / STOP-button is pressed at any time to start training.

Possible presets:

TIME	from 00:00 to 99:00, each keystroke corresponds to 1:00 min.
DISTANCE	from 0:00 to 99:90, each keystroke corresponds to 0:10 miles.
CALORIES	from 0 to 990, each keystroke corresponds to 10 cal.
PULSE	from 30 to 240, each keystroke corresponds to 1 BPM.

To begin the exercise:

Press START / STOP and the computer will start registering data about the workout.

Resistance Adjustment:

Manual training - You can adjust the resistance from 1 to 8 during the exercise.

Training with the program - You can adjust the resistance at any time during the exercise.

When the preset count down to 0 the computer will beep 8 times. The



computer will now stop. Press START / STOP to start again.

Resetting the program: Select RESET to reset the program, select the training functions and difficulty stop setting. If you hold the RESET button for at least 2 seconds, all data will be reset.

#### Alarm:

When you use the MANUAL or PROGRAM and one or more values (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) have a goal value, an alarm will beep for 8 seconds and the computer will stop. To continue to train you must:

Reset values.

Increase values.

Remove the entered value for one of the features.

#### RECOVERY

Once you have trained for a while, and want to run a test form function, select RECOVERY.

When a button pressed, you continue to stay on the bike. All features in the display will stop except "Time". The time will start counting down from 00:60 until 00:00. The display will give an indication of your physical condition, graded from F1 - F1 to F6 which is best, and F6 is the worst.

#### NOTE

If the display has not been used for 4 min, it will automatically turn off.

The data will then be stored in memory.

The display starts to work when you start pedalling or press any buttons.

If the display becomes invisible / unstable, reinstall the batteries in the computer.

Batteries 4 x 1.5 V batteries or plug in the adapter by the bike's rear stabilizer.



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

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

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

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

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

Excluded from this restriction are treadmill motors.

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

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

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

**IMPORTANT REGARDING SERVICE**



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

Please feel free to visit our web-site [www.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: 32 27 27 27**

Please keep this manual at hand upon contact.

## **ORDER OF SPARE PARTS**

Call or write to

Customer service: 32 27 27 27

Mail: [service@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 Mjøndalen

Norway

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

[www.abilica.com](http://www.abilica.com)

[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)