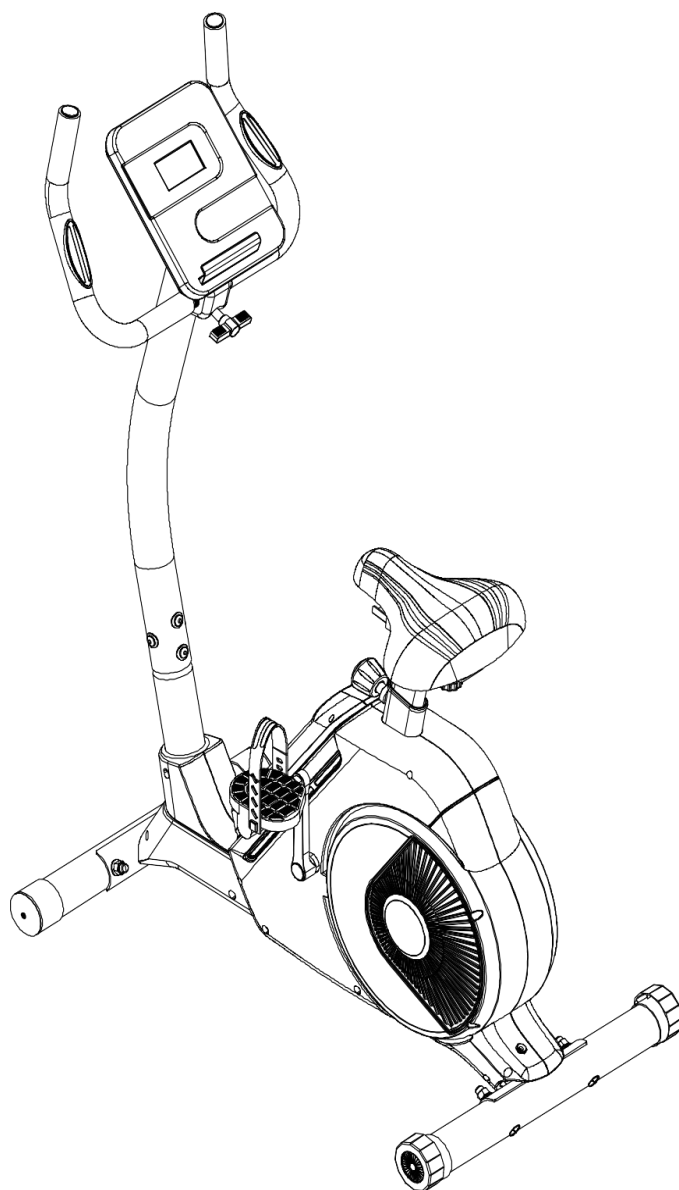




Abilica Bike 3.0

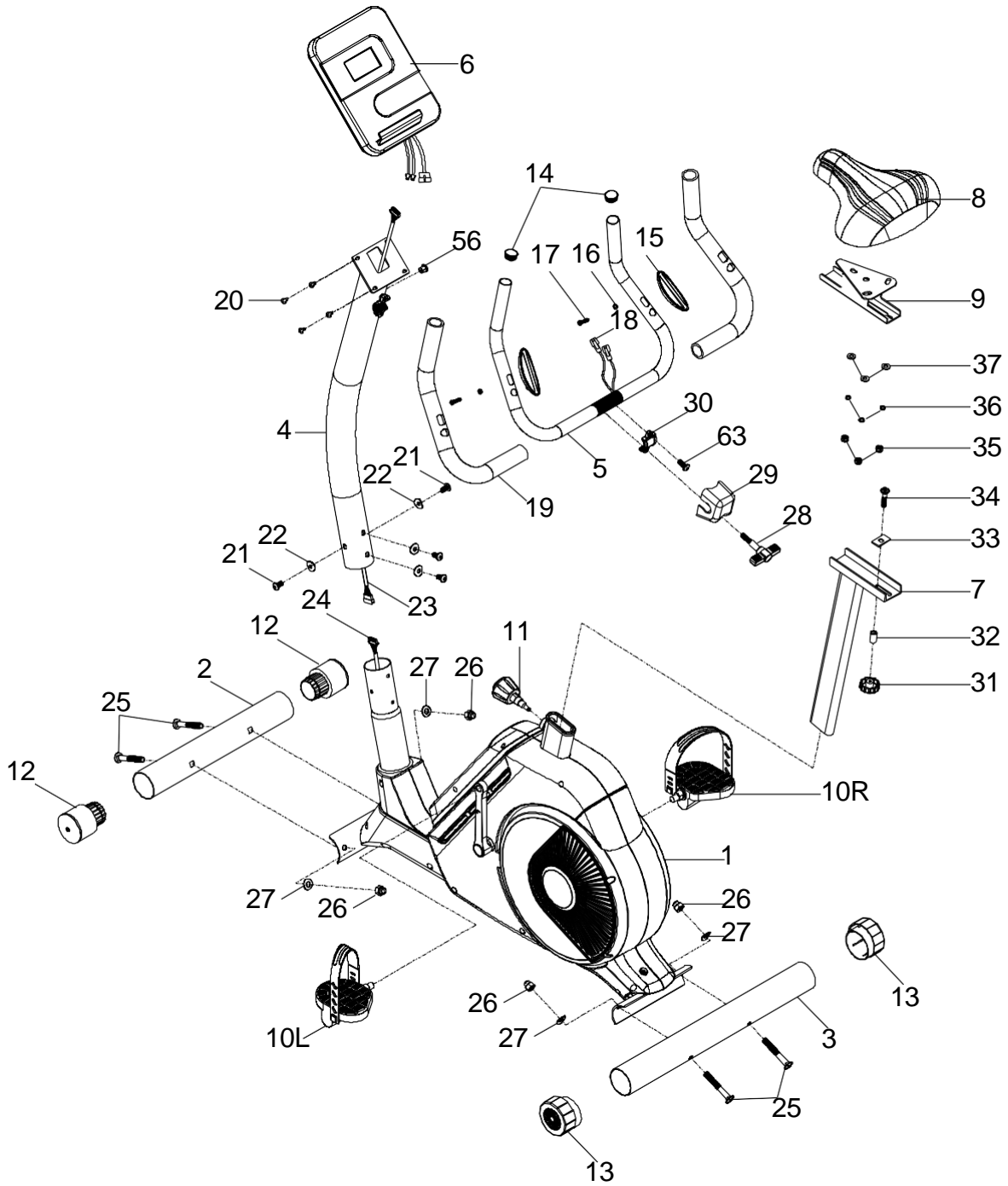


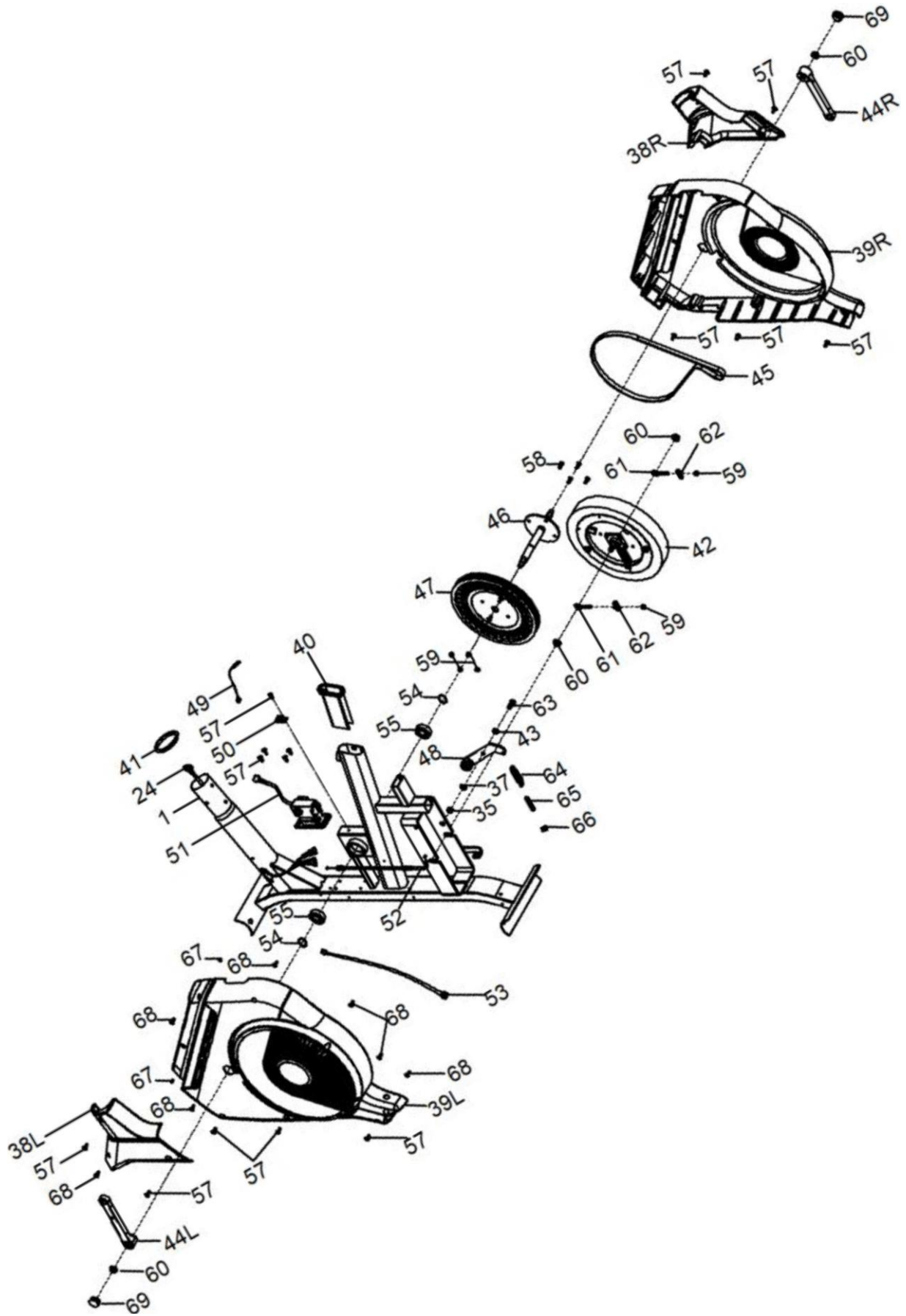
Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
15	DK NO	Viktig informasjon
17		Drift
26		Vedlikehold
28		Kontaktinformasjon
29	SE	Viktig Information
30		Datorn
37		Underhåll (ingen informasjon)
38		Kontaktinformation
39	GB	Important information
40		Operation
49		Maintenance
50		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING





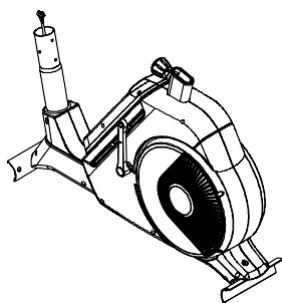
DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer tube	1
3	Rear stabilizer tube	1
4	Front support tube	1
5	Handlebar	1
6	Console	1
7	Seat support tube	1
8	Saddle	1
9	Sliding seat	1
10	Pedal L/R	1/1
11	Quick release knob	1
12	End cap for front stabilizer tube	2
13	End cap for rear stabilizer tube	2
14	Round end cap	4
15	Hand pulse sensor	2
16	Washer	2
17	Screw	2
18	Pulse wire	1
19	Foam grip	2
20	Self-tapping screw	4
21	Allen bolt	4
22	Curved washer	4
23	Middle sensor cable	1
24	Lower sensor cable	1
25	Carriage bolt	4
26	Domed nut	4
27	Curved washer	4
28	T type knob	1
29	Clamp cover	1
30	Clamp	1
31	Club knob	1
32	Spacer	1
33	Square washer	1
34	Carriage bolt	1
35	Nylon nut	3
36	Spring washer	3
37	Flat washer	2
38	Front decorative cover L/R	1/1
39	Chain cover L/R	1/1
40	Bushing	1
41	Decorative ring	1

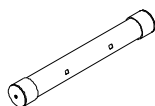
Part No.	Description	Q'ty
42	Flywheel	1
43	Powder spacer	1
44	Crank L/R	1/1
45	Belt	1
46	Axle	1
47	Belt pulley	1
48	Idler wheel	1
49	Sensor wire	1
50	Sensor bracket	1
51	Motor	1
52	Motor wire	1
53	Power cord	1
54	Clamp spring	2
55	Bearing 6001	2
56	Grommet	1
57	Self-tapping screw	15
58	Allen bolt	4
59	Nylon nut	6
60	Flange nut	4
61	Adjusting bolt	2
62	Fix bracket	2
63	Allen bolt	2
64	Spring	1
65	Adjusting bolt	1
66	Hex head nut	1
67	Self-tapping screw	2
68	Self-tapping screw	7
69	Decorative cover for crank	2

MONTERING / ASSEMBLY

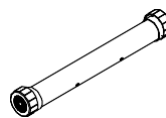
PRE-ASSEMBLY CHECK LIST / SJEKKLISTE



NO. 1



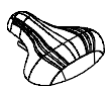
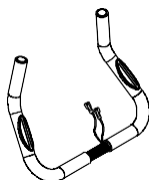
NO. 2



NO. 3



NO. 4



NO. 8



NO. 10L/R

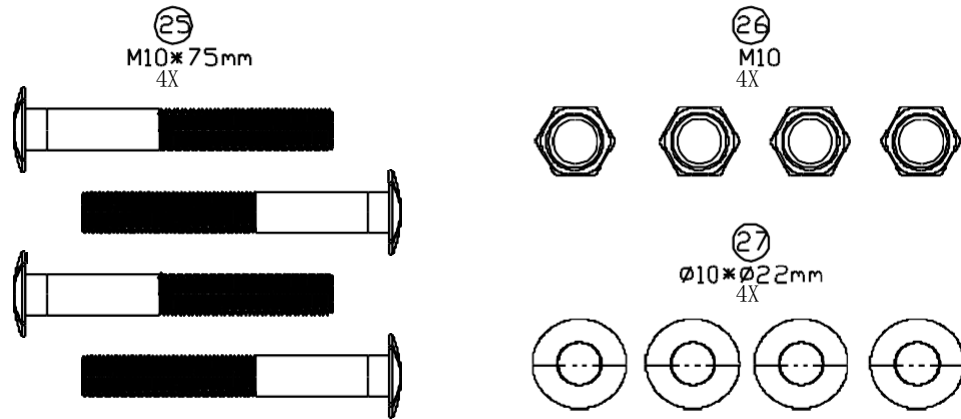


NO. 29

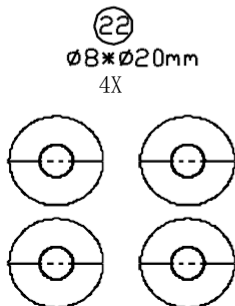
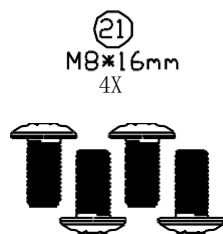
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer tube	1
3	Rear stabilizer tube	1
4	Front support tube	1
5	Handlebar	1
6	Console	1
7	Seat support tube	1
8	Saddle	1
10L/R	Pedal L/R	1/1
29	Clamp cover	1
	Parts kit	1
	User manual	1

HARDWARE PARTS LIST / SMÅDELER

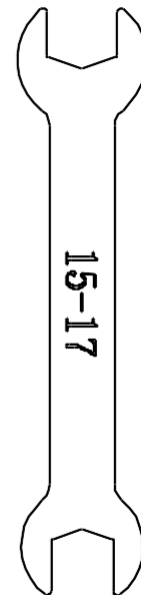
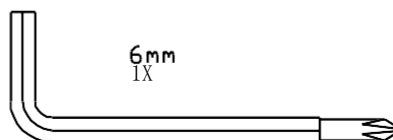
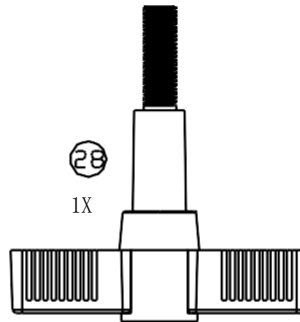
STEP:1



STEP:2



STEP:3

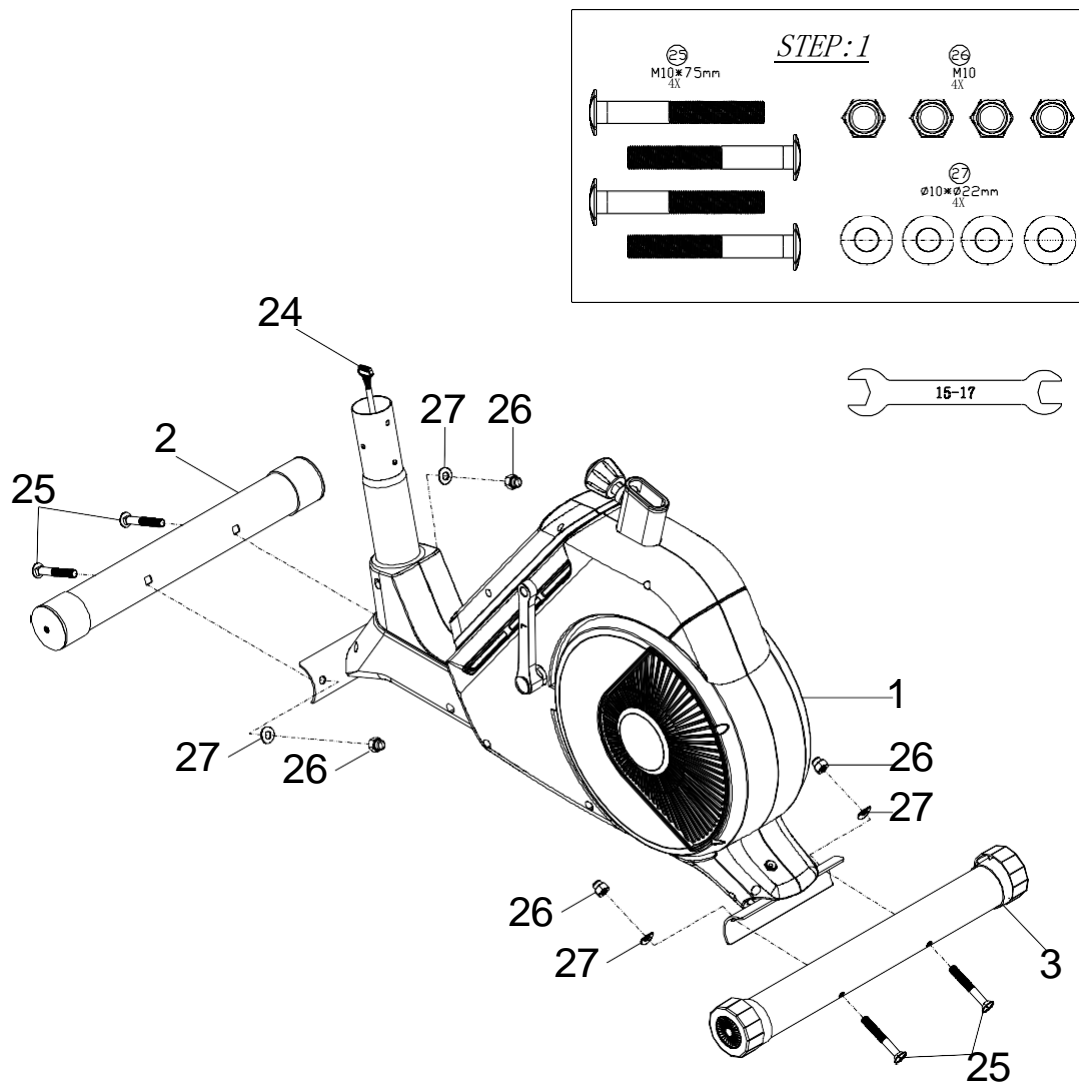


ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

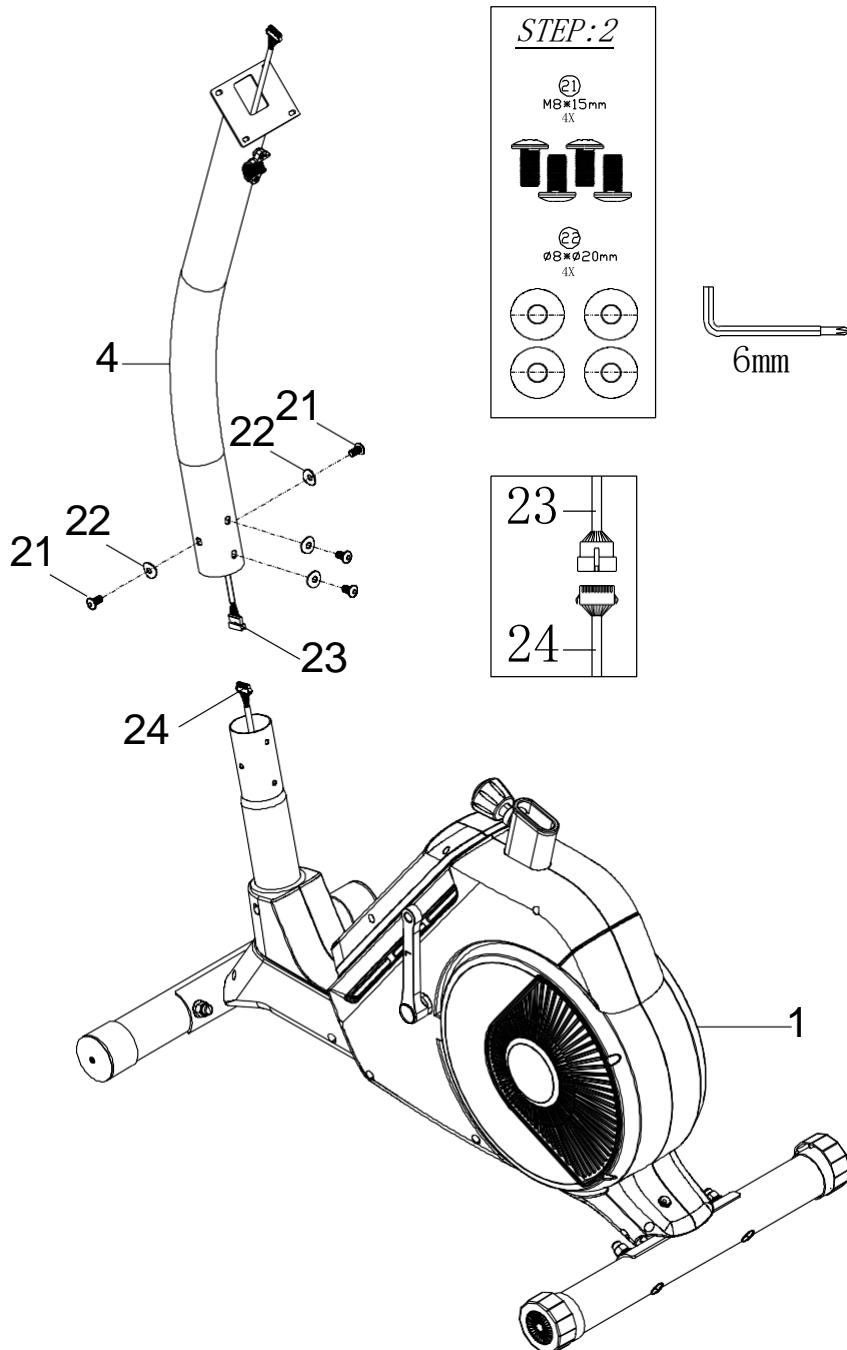
Attach the front stabilizer tube (2) to the front of the main frame (1), fasten with two carriage bolts (25), two curved washers (27) and two domed nuts (26).

Attach the rear stabilizer tube (3) to the rear of the main frame (1), fasten with two carriage bolts (25), two curved washers (27) and two domed nuts (26).



STEP 2

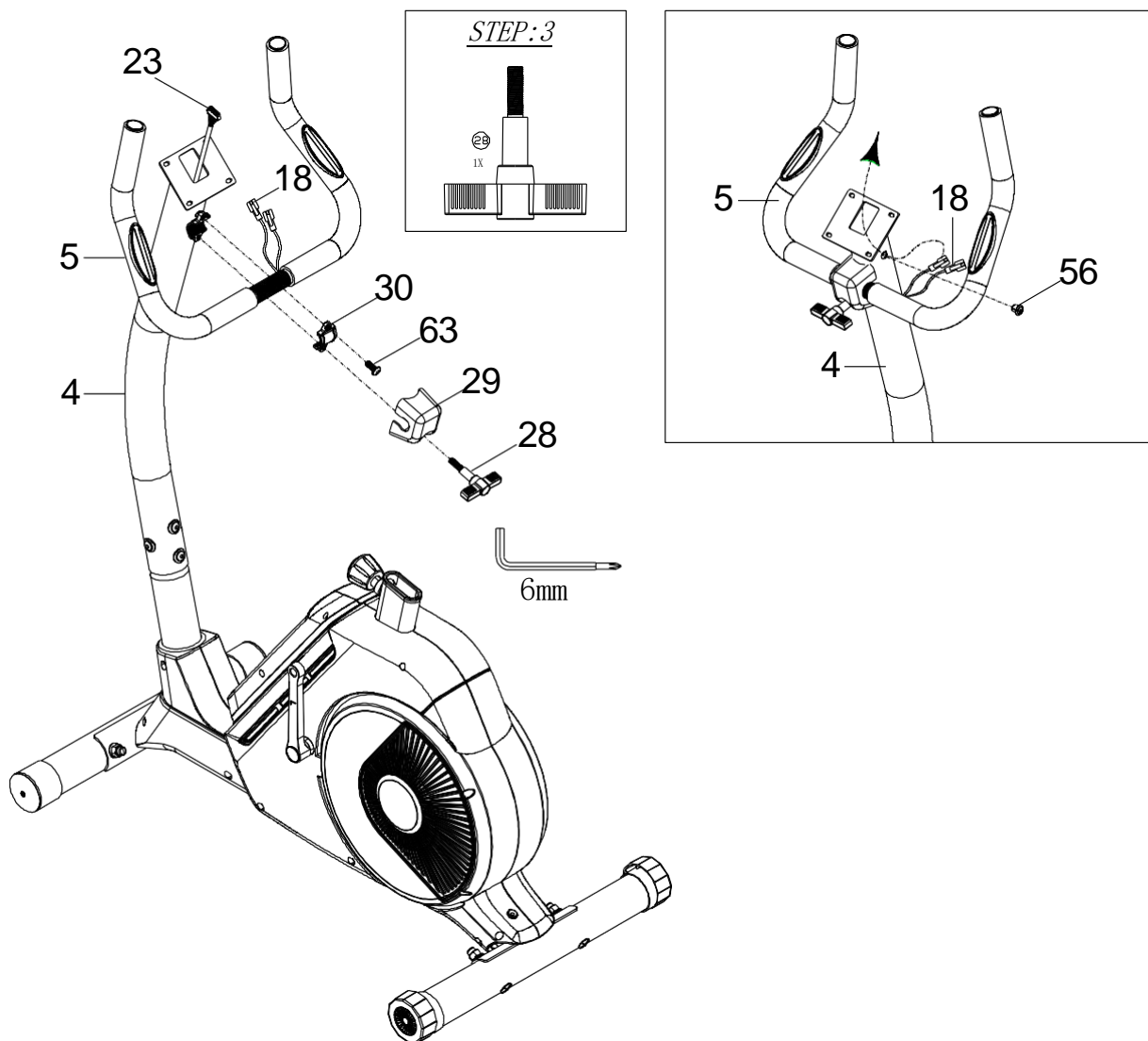
Connect the middle sensor cable (23) from the front support tube (4) to the lower sensor cable (24). Insert the front support tube (4) into the main frame (1) and fasten with four allen bolts (21) and four curved washers (22).



STEP 3

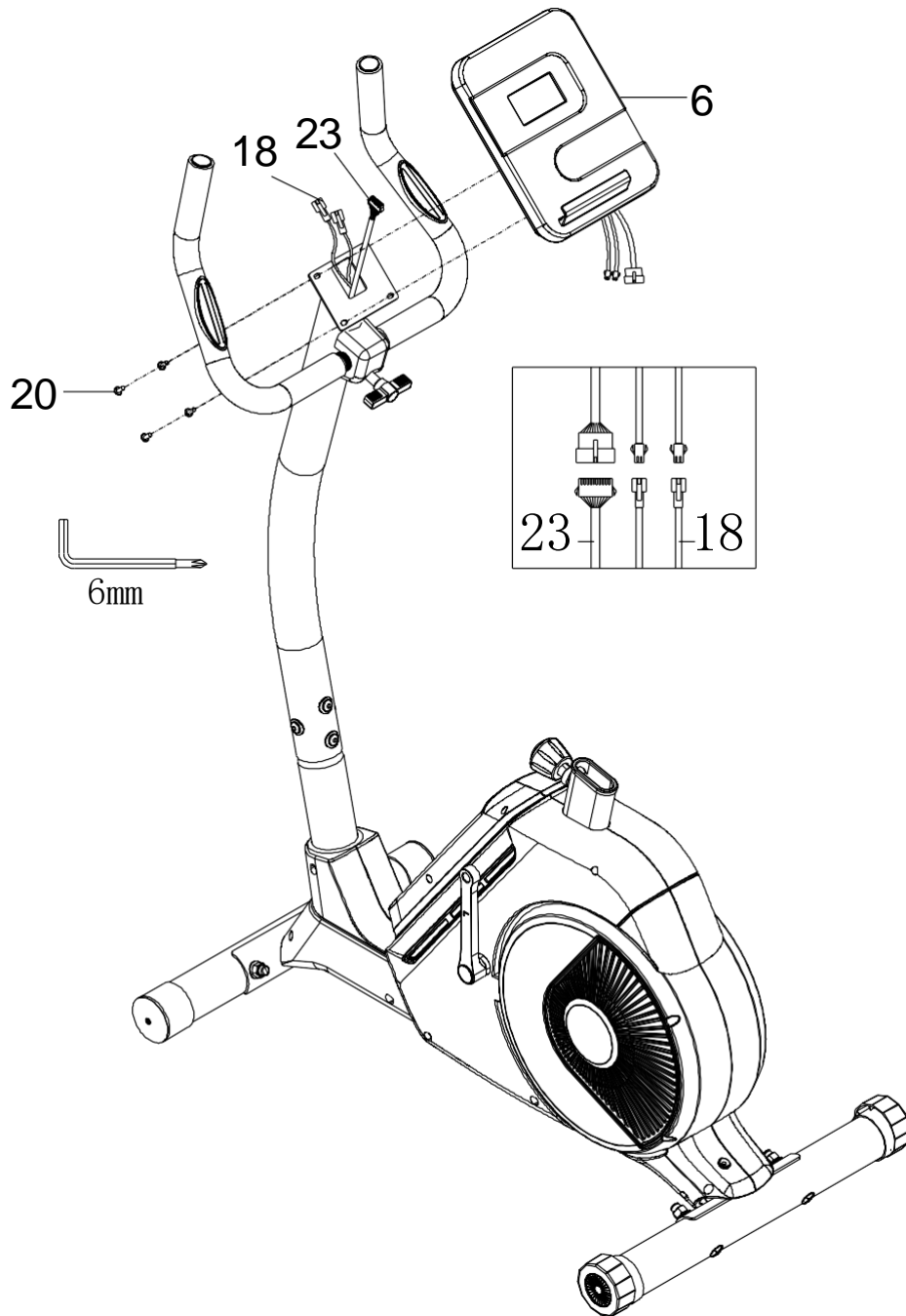
Attach the handlebar (5) to the front support tube (4) and fasten with one clamp (30), one allen bolt (63), one clamp cover (29) and one T type knob (28).

Insert the pulse wires (18) through the hole of front support tube (4) and pull wires upward. Insert grommet (56) to cover the hole on the front support tube (4).



STEP 4

Connect the pulse wires (18) with pulse wire from the back of console (6).
Connect the middle sensor cable (23) to the sensor cable from the back of the console (6).
Install console (6) on the front support tube with 4 self-tapping screws (20), which are pre-assembled on the back of console (6).



STEP 5

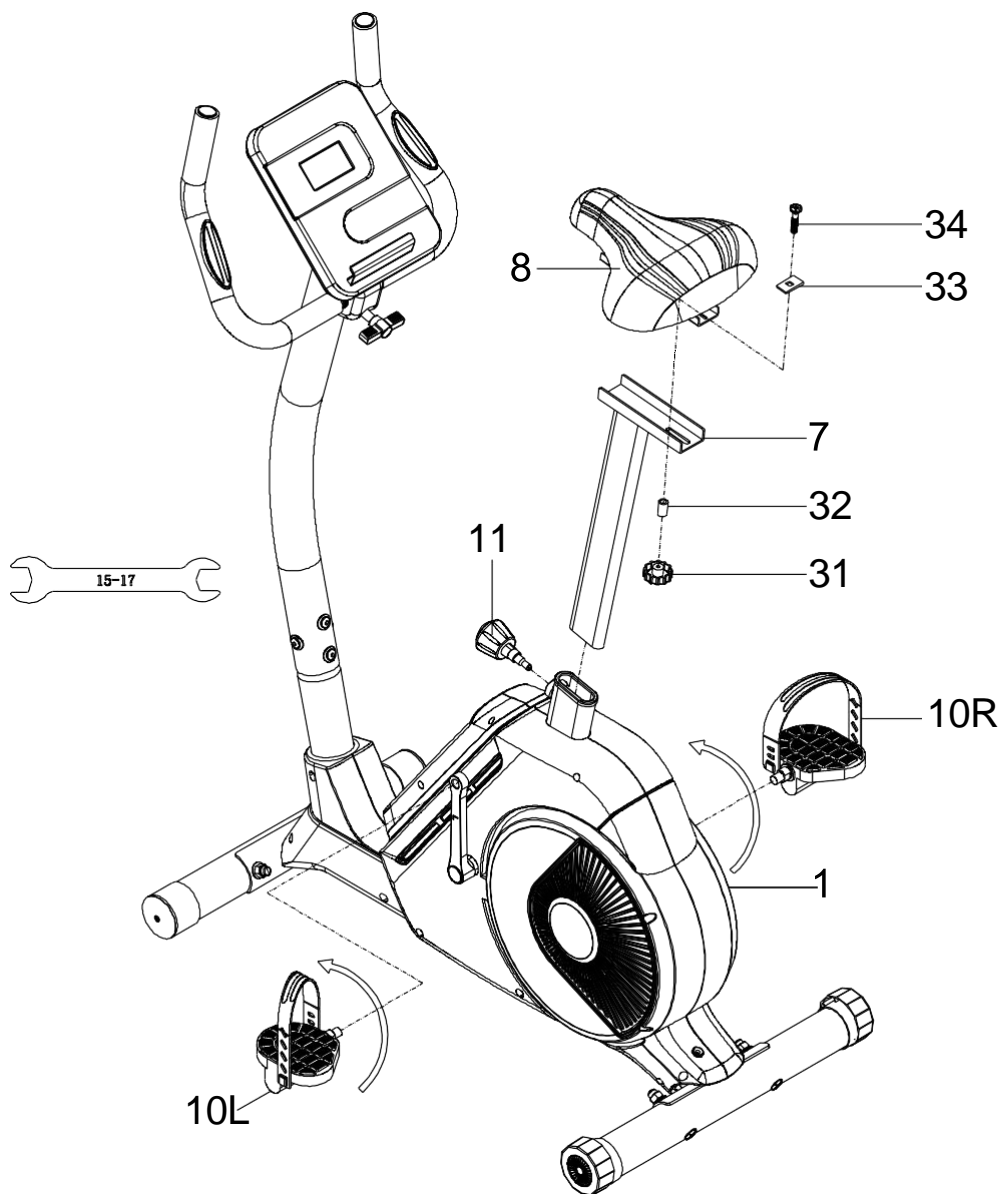
Attach the saddle (8) to the seat support tube (7), fasten it with 1 carriage bolt (34), 1 square washer (33), 1 spacer (32) and 1 club knob (31).

Insert the seat support tube (7) into the main frame (1) and fasten it with 1 quick release knob (11) which could adjust the height to your desired position.

The pedals (10L/R) are marked "L" and "R" - Left and Right.

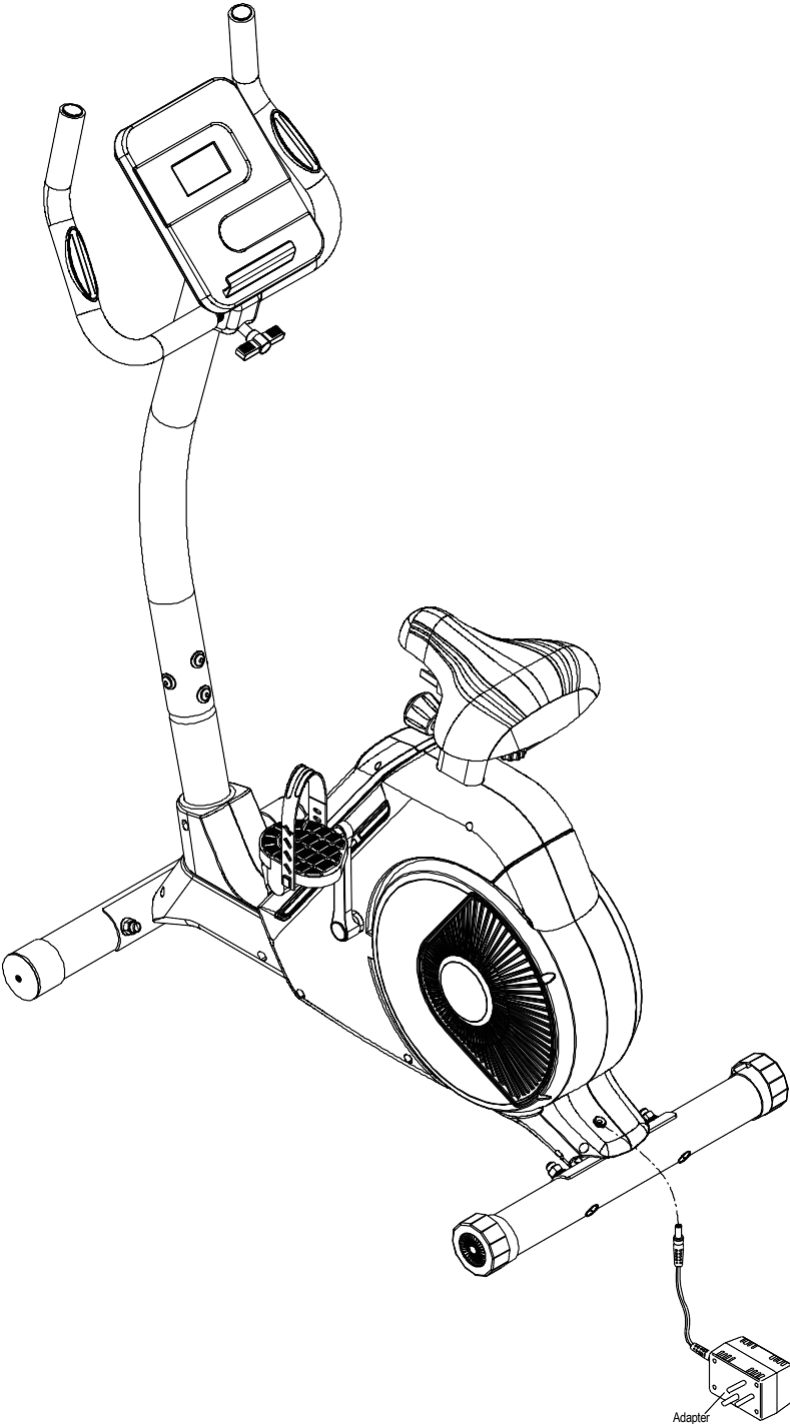
Connect them to their appropriate crank arms on the main frame (1). The crank right arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it.

Note: the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal anticlockwise.



STEP 6

Plug adapter into adapter jack.



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 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 120 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



SKJERMFUNKSJONER

FUNKSJON	BESKRIVELSE
TIME	1. Når ingen treningstid er stilt inn på forhånd vil tidsfunksjonen telle opp fra 00:00 til maks 99:59. Hvert steg er 1 minutt. 2. Dersom treningstid er stilt inn på forhånd vil tidsfunksjonen telle ned fra den forhåndsinnstilte verdien til 0:00. Hvert steg er 1 minutt.
SPEED	Viser inneværende hastighet. Maks hastighet er 99.9 KM/T eller ML/T.
RPM	Viser antall rotasjoner pr minutt. Skala: 0~15~999
DISTANCE	Teller total distanse fra 0.00 opp til 99.99 KM eller ML. Brukeren kan selv stille inn måldistanse ved hjelp av OPP/NED-knappene. Hvert steg er 0.1 KM eller ML mellom 0.00 og 99.90.
CALORIES	Teller omtrentlig antall kalorier som forbrennes under treningen fra 0 til maks 9999 kalorier. Denne informasjonen er bare omtrentlig, og kan ikke brukes som medisinsk data.
PULSE	Brukeren kan stille inn en målpuls fra 0 – 30 til 230. Konsollet vil lydindikere når brukerens puls overstiger målverdien.
WATTS	Viser inneværende treningswatts. Skala: 0~999.
MANUAL	Manuell treningsøkt.
BEGINNER	Fire nybegynnerprogrammer.
ADVANCE	Fire avanserte programmer.
SPORTY	Fire sporty programmer.
CARDIO	Målpuls-modus.
WATT PROGRAM	WATT-modus.

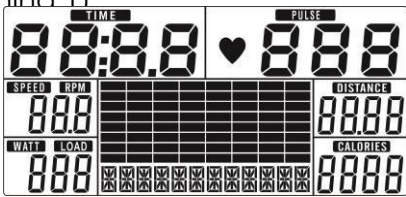
KNAPPEFUNKSJONER

KNAPPER	BESKRIVELSE
Up	1. Øker motstandsnivå. 2. Innstillingsvalg.
Down	1. Reduserer motstandsnivå. 2. Innstillingsvalg.
Mode / Enter	Bekrefter valg eller instilling.
Reset	1. Hold nede i to sekunder for å starte konsollet på nytt. 2. Trykk for å gå tilbake til hovedmeny under treningsøkt eller stoppmodus.
Start/ Stop	Start eller stans treningsøkt.
Recovery	Tester pulsens evne til å normalisere seg etter en treningsøkt.
Body fat	I stopp-modus, trykk for å teste fettprosent.

DRIFT:

SKRU PÅ STRØMMEN

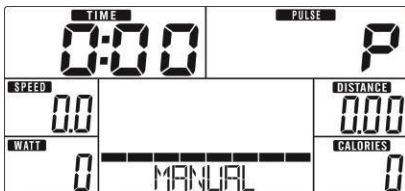
Koble til strømtilførsel. Konsollet vil skru seg på og vise samtlige skjermsegmenter i to sekunder (Tegning 1)



Tegning

1 TRENINGSVALG

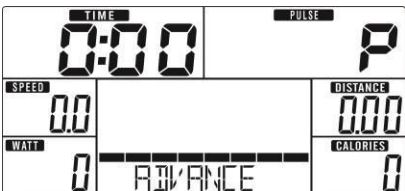
Trykk OPP/NED for å velge mellom følgende treningsprogrammer: Manual (Tegning 2) → Beginner (Tegning 3) → Advance (Tegning 4) → Sporty (Tegning 5) → Cardio (Tegning 6) → Watt (Tegning 7).



Tegning 2



Tegning 3



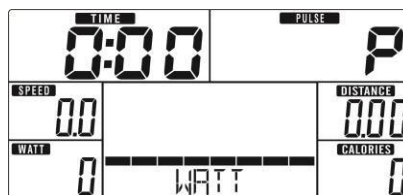
Tegning 4



Tegning 5



Tegning 6



Tegning 7

Manual

Trykk START i hovedmenyen for å starte treningsøkten i manuell modus.

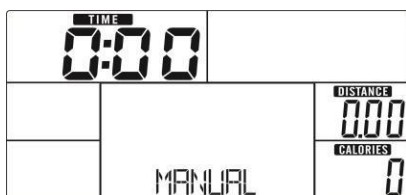
1. Trykk OPP eller NED for å velge treningsprogram. Velg MANUAL og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk OPP eller NED for å stille verdier for TIME (Tegning 8), DISTANCE (Tegning 9), CALORIES (Tegning 10) eller PULSE (Tegning 11), og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
3. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk OPP eller NED for å justere motstandsnivå. Motstandsnivået vises i WATT-vinduet. Dersom innstillingene ikke endrer seg på tre sekunder, vil det endres til WATT (Tegning 12).
4. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



Tegning 8



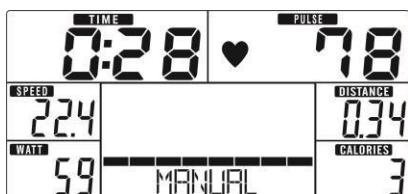
Tegning 9



Tegning 10



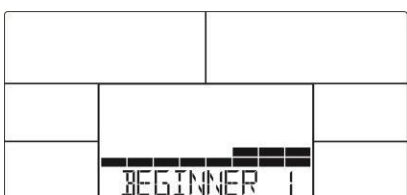
Tegning 11



Tegning 12

Beginner

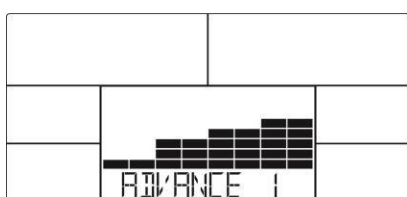
1. Trykk OPP eller NED for å velge treningsprogram. Velg BEGINNER og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk OPP eller NED for å velge mellom BEGINNER-programmer 1~4 (Tegning 13) og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
3. Trykk OPP eller NED for å stille inn verdi for TIME.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk OPP eller NED for å justere motstandsnivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



Tegning 13

Advance

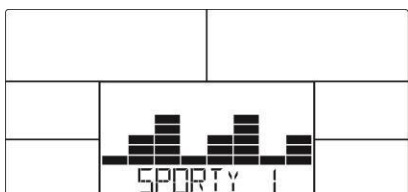
1. Trykk OPP eller NED for å velge treningsprogram. Velg ADVANCE og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk OPP eller NED for å velge mellom ADVANCE-programmer 1~4 (Tegning 14) og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
3. Trykk OPP eller NED for å stille inn verdi for TIME.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk OPP eller NED for å justere motstandsnivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



Tegning 14

Sporty

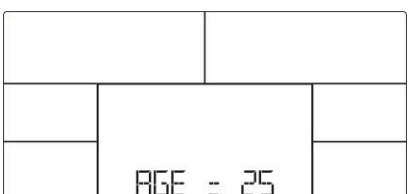
1. Trykk OPP eller NED for å velge treningsprogram. Velg SPORTY og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk OPP eller NED for å velge mellom SPORTY-programmer 1~4 (Tegning 15) og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
3. Trykk OPP eller NED for å stille inn verdi for TIME.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk OPP eller NED for å justere motstandsnivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



Tegning 15

Cardio Mode

1. Trykk OPP eller NED for å velge treningsprogram. Velg H.R.C. og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk OPP eller NED for å stille inn alder (AGE) (tegning 16).
3. Trykk OPP eller NED for å velge 55% (Tegning 17), 75%, 90% eller TAG (TARGET H.R.). Standarverdi: 100).
4. Trykk OPP eller NED for å stille inn verdi for TIME.
5. Trykk START/STOP for å starte eller stanse treningsøkten. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



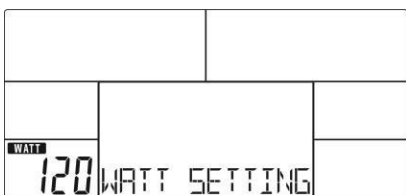
Tegning 16



Tegning 17

Watt

1. Trykk OPP eller NED for å velge treningsprogram. Velg WATT og trykk MODE / ENTER for å bekrefte.
2. Trykk OPP eller NED for å stille inn målverdi for WATT. (Standardverdi: 120; Tegning 18)
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk OPP eller NED for å justere WATT-nivå.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen.



Tegning 18

RECOVERY

Etter å ha trent i en periode, grip rundt metallkontaktene eller ikle deg et pulsbelte og trykk RECOVERY. Alle funksjoner vil stanse, og TIME vil telle ned fra 60 sekunder. (Tegning 19). Skjermen vil deretter gi deg en RECOVERY-karakter fra F1 til F6, hvor F1 er best og F6 er verst (Tegning 20). Regelmessig trening over lenger tid vil forbedre brukerens kondisjon og RECOVERY-karakter. Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til hovedmenyen.



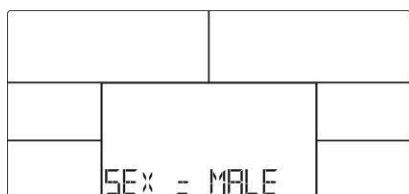
Tegning 19



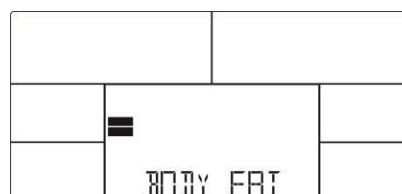
Tegning 20

BODY FAT

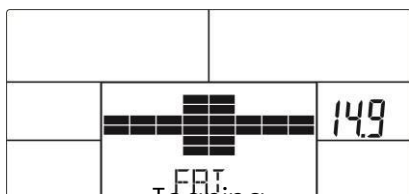
1. I STOP-modus, trykk BODY FAT for å starte avmåling av din fettprosent.
2. Konsollet vil be deg skrive inn informasjon for kjønn (SEX; Tegning 21), alder (AGE), høyde (HEIGHT) og vekt (WEIGHT) før avmålingen.
3. Under avmålingen må brukeren holde begge hendene på metallkontaktene. Skjermen vil vise beskjeden "= " "= =" (Tegning 22) i åtte sekunder før konsollet har fullført avmålingen.
4. Skjermen vil så vise BODY FAT-symbolet, fettprosent (Tegning 23) og BMI (Tegning 24) i 30 sekunder.
5. Feilbeskjeder:
 1. Dersom skjermen viser beskjeden "= =" "= =" (Tegning 25) betyr det at pulsbeltet ikke sitter riktig eller at brukeren ikke holder godt nok rundt metallkontaktene.
 2. Dersom skjermen viser beskjeden E-1, betyr det at konsollet ikke har oppdaget pulssignaler.
 3. Dersom skjermen viser beskjeden E-4 betyr det at fettprosenten eller BMI er under 5 eller over 50 (Tegning 26).



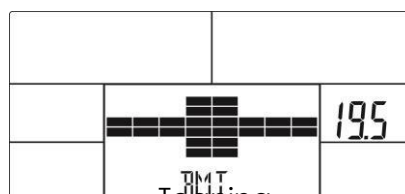
Tegning 21



Tegning 22



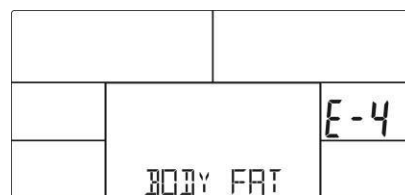
Tegning



Tegning



Tegning 25



Tegning 26

APP

iConsole+ Training



1. Konslet kan kobles til appen på ditt smartapparat via Bluetooth.
2. Når konsollet er koblet til ditt smartapparat vil ikke skjermen på konsollet virke.

Merknad:

1. Dersom konsollet ikke mottar signaler fra puls eller apparat på fire minutter vil det gå i dvalemodus. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollet.
2. Dersom konsollet ikke virker som det skal, koble fra strømledningen og koble til på nytt.

Vedlikehold

Trenings sykler trenger vedlikehold som alle andre maskiner.

Vedlikehold av trenings sykler innebærer:

1. Rengjør sykkelen
2. Rengjør rommet
3. Inspiser
4. Sete- og fotstropper
5. Justerings skruer
6. Drivbelte
7. Pedaler og krankarmer

1. Rengjør sykkelen

Start med å rengjøre sykkelen. For hver trening vil du svette, og noe av den svetten kan havne på sykkelen. Svette er mer etsende enn bare vann. Hvis du lar det stå på metall for lenge, kan det forårsake skade, spesielt over tid.

Den beste måten å rengjøre enkelt etter en treningsøkt er å bruke antibakterielle kluter. Ha en boks i nærheten av sykkelen din, og det gjør det mye mer sannsynlig at du faktisk rengjør den enn om du må skaffe deg en bøtte med vann.

Tørk av alle sykkelens overflater. Spesielt de stedene du berører og hvor svetten lander. Hvis du har en sykkel der deler er justerbare, må du rengjøre disse delene, siden de er spesielt utsatt for svette.

Ikke glem de nedre delene på sykkelen. De nedre delene er der svetten har en tendens til å gå på grunn av tyngdekraften. Rengjør spesielt sveisene siden det er det siste stedet du vil få korrosjon. Bruk en bøtte med lunkent vann med mildt vaskemiddel og et fuktig, lofritt håndkle. Tørk av hele maskinen, men vær forsiktig så du ikke bruker for mye vann. Vann kan komme inn i maskinen og forårsake elektriske problemer og korrosjon.

En magnetisk motstandssykkel har flere plastskjermer rundt seg, og det er verdt det å ta dem av omtrent en gang i året og rengjøre lokkene og innsiden av sykkelen.

2. Rengjør området rundt sykkelen

Ikke glem å rengjøre plassen rundt sykkelen. Hvis det er mye støv og smuss i rommet rundt sykkelen, vil dette kunne komme inn i sykkelen. Opphopning av støv kan forårsake mange problemer, spesielt hvis det kommer inn i de bevegelige delene.

Bare støvsuging rundt den vil bidra til å forhindre at mye støv kommer til maskinen.

Vurder også å plassere trenings sykkel på en gummimatte. En gummimatte vil bety at mye mindre støv kommer på sykkelen siden tepper og andre underlag kan inneholde mye støv.

3. Inspiser

Før du gjør noe annet bør du inspisere sykkelen for synlig skade og slitasje.

Kontroller følgende:

- Sete
- Alle regulatorer
- Muttere, bolter og fester
- Fotstropper
- Pedaler
- Svinghjulbevegelse
- Drivrem

4. Sete- og fotstropper

Den første og enkleste kontrollen er sete- og fotstropper. Sjekk for sprekker og slitasje. Å holde dem rene kan forlenge levetiden. Fotstroppene holder føttene nær pedalene for optimal kraftoverføring.

5. Justeringsskruer

De fleste stasjonære sykler har noen justeringer, slik at du kan justere etter eget ønske. Justeringsskruer og håndtak må sitte godt, men likevel bevege seg. Hvis trekkstiften ikke beveger seg jevnt, trekker du den ut og sprayer litt smøremiddel på tappen. Det burde løse problemet.

Ta også ut alle justeringsskruer og håndtak innimellom, og fjern støv og smuss. Påfør smøremiddel som for eksempel WD-40 eller tilsvarende.

6. Drivbelte

Beltedrift er en gummi rem som forbinder pedalene med svinghjulet. Drivreimen trenger litt vedlikehold, men ikke mye. Rengjør støv og smuss som samler seg over tid. Stram drivreimen ved behov dersom det er justeringsmuligheter, og se til at den ligger riktig på hjulene den går på.

7. Pedaler og krankarmer

Pedaler må festes sikkert og bevege seg fritt.

Det er ikke veldig vanlig at noe går galt med pedalene, men fordi de er en så viktig del av sykkelen, er det viktig å vedlikeholde de.

Bare gå på sykkelen og kjenn etter at alt føles stramt og glatt. Hvis det oppdages vibrasjoner gjennom pedalene, kan det være nødvendig å stramme dem. For å gjøre dette trenger du en skiftenøkkel.

Tørk av krank armen og pedalgjengene med en klut.

Rengjør pedalen. Prøv å rense innsiden så mye som mulig

Legg en god mengde fett på pedalgjengene. Fettet sprer seg når du setter på pedalen igjen og brukes litt. Sørg for å bruke fett og ikke smøremiddel. Litiumfett er bra for pedaler.

Dersom du har problemer med at pedalen skrur seg løs kan du benytte Loctite på gjengene på pedalene.

For å montere av krankarmer på sykler med delt krank må du benytte en pedalarm avdrager, dette kan kjøpes hos din lokale sykkel forhandler eller ved å kontakte vårt servicesenter.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedaltroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

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 – 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 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 dom träffar gängorna innan du börjar dra åt 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.

Använd 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 mer 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.

HUR DU ANVÄNDER DATORN



Funktion	Beskrivning
TIME	Räknar uppåt – Om inget förhandsinställt mål sätts räknar datorn uppåt från 00:00 till 99:59. Varje ändring är på 1 minut mellan 00:00 och 99:00.
SPEED	Visar nuvarande hastighet. Maxfarten är 99,9 km/h eller miles/h.
DISTANCE	Visar sträcka från 0,00 till 99,9 km eller miles, användaren kan ställa in önskad sträcka med hjälp av UP/DOWN knappen, där varje justering är 0,1 km eller miles mellan 0,00 och 99,9.
CALORIES	Visar antalet kalorier som förbränts under träningspasset, mellan 0 och 999 kalorier. (Data från den här funktionen är endast till för referens och ska inte användas som grund för medicinsk analys.)
PULSE	Användaren kan ställa in önskad puls mellan 0–30 och 230. Datorn avger en indikation när användarens hjärtfrekvens överskrider målvärde.
WATTS (watt)	Visar träningens effekt i en skala mellan 9 och 999.
MANUAL	Manuell träning
BEGINNER	Fyra förinställda träningsprogram, nybörjare.
ADVANCE	Fyra förinställda träningsprogram, avancerade.
SPORTY	Fyra förinställda sportprogram.
CARDIO	Träningsläge med målvärde för puls.
WATT PROGRAM	Träna med önskad wattnivå.

Huvudfunktioner

Knapp	Beskrivning
Up (Encoder)	Öka motståndet. Bläddra uppåt i inställningar.
Down (Encoder)	Minska motståndet. Bläddra nedåt i inställningarna.
Mode / Enter	Bekräfta vald funktion eller inställt värde.
Reset	Håll i två sekunder. Datorn startar om från användarinställningarna. Återgår till huvudmenyn om du redan har öppnat ett program.
Start/ Stop	Starta eller stoppa träningen.
Recovery	Testa formen med pulsfunktionen.

ANVÄNDNING:

SLÅ PÅ

Skärmen startas automatiskt när du sätter i kontakten. Samtliga segment lyser i två sekunder (bild 1).

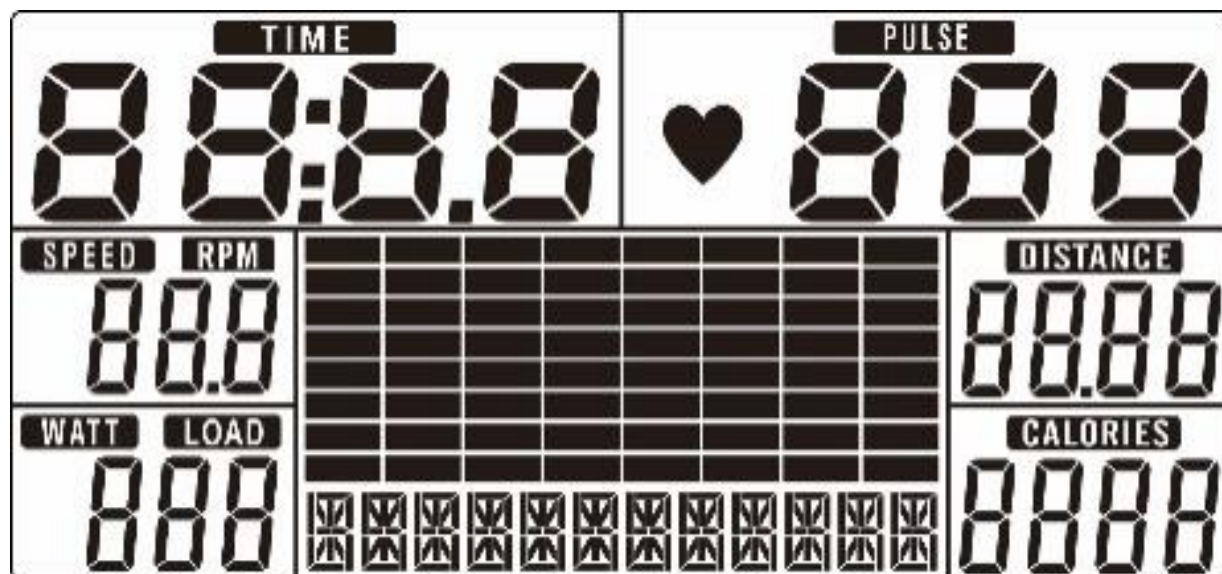


Bild 1

VAL
AV

TRÄNINGSPASS

Använd UP- eller DOWN-knapparna för att välja Manual (bild 2) → Nybörjare (bild 3) → Avancerad (bild 4) → Sport (bild 5) → Cardio (bild 6) → Watt (bild 7)



Bild 2

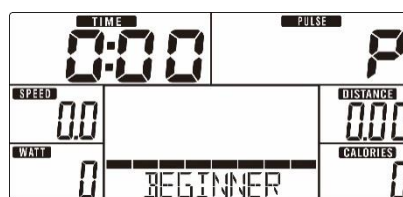


Bild 3

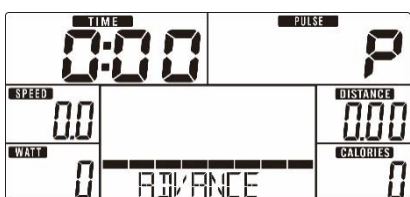


Bild 4



Bild 5



Bild 6

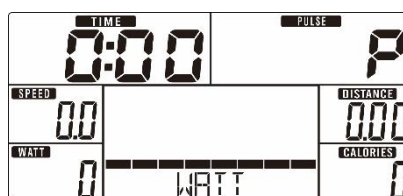


Bild 7

Manual Mode

Tryck på START i huvudmenyn för att starta träningen i manuellt läge.

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj MANUAL och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.

- Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME (bild 8), DISTANCE (bild 9), CALORIES (bild 10), PULSE (bild 11) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
- Tryck på START/STOP-knappen för att påbörja träningen. Använd UP eller DOWN för att justera motståndet. Motståndsnivån visas i WATT-rutan, efter tre sekunder utan justering visar skärmen WATT igen (bild 12).
- Tryck på START/STOP-knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

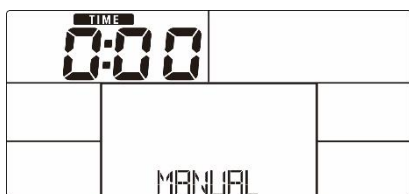


Bild 8

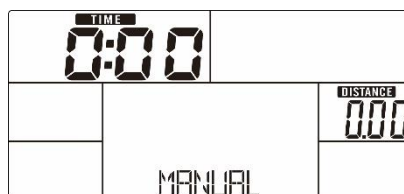


Bild 9

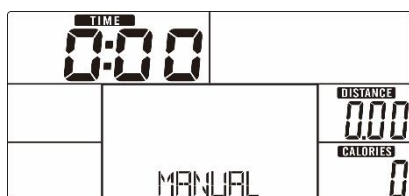


Bild 10

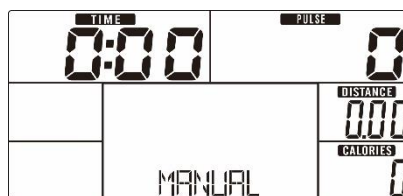


Bild 11

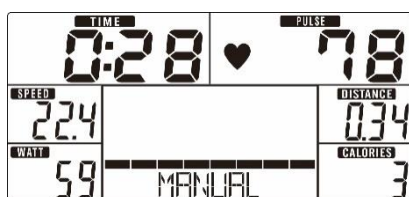
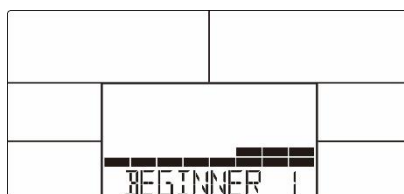


Bild 12

Beginner Mode

- Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj BEGINNER och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
- Tryck på UPP eller NER för att välja ett av Nybörjar-programmen 1~4 (bild 13) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
- Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME.
- Tryck på START/STOP-knappen för att påbörja träningen. Använd UP eller DOWN för att justera motståndet.
- Tryck på START/STOP-knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Bild 13



Avancerat läge

1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram. Välj ADVANCE och tryck MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP eller DOWN för att välja ett av ADVANCE-programmen 1~4 (bild 14) och tryck MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på UPP eller NER för att förinställa TID.
4. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Tryck UPP eller NER för att justera motståndsnivån.
5. Tryck på START/STOPP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till

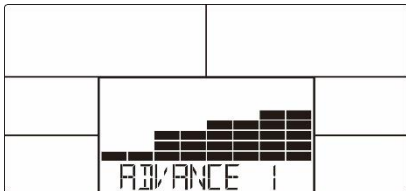
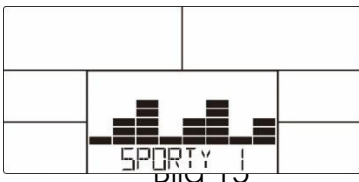


Bild 14

Sporty Mode

1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram. Välj SPORTY och tryck MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP eller DOWN för att välja mellan SPORTY-program 1~4 (bild 15) och tryck MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på UP eller DOWN för att förinställa TID.
4. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera motståndsnivån.
1. Tryck på START/STOPP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn. Tryck på UP eller DOWN för att ställa in TIME.



Konditionsläge

1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram. Välj CARDIO och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP eller DOWN för att ställa in din ålder (bild 16).
3. Tryck UP eller DOWN för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (MÅL H.R.) (standardvärde: 100). (bild 17).
4. Tryck på UP eller NER för att förinställa TID.
5. Tryck på START/STOPP för att starta eller stoppa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.



Bild 16



Bild 17

Watt-läge

1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram. Välj WATT och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UPP eller NER för att ställa in önskat WATT-värde. (standard: 120) (ritning 18)
3. Tryck på UP eller DOWN för att förinställa TID.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera WATT-nivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.



Bild 18

RECOVERY

Efter avslutat träningspass, håll händerna runt pulssensorerna (eller fortsätt att bära pulsbältet) och tryck på RECOVERY-knappen. Alla funktioner stoppas utom TIME, som räknas ned från 60 sekunder (bild 19). Skärmen visar din fysiska form på en skala från F1 till F6, där F1 är bäst och F6 är svagast (bild 20). Ökad träning med tiden hjälper dig att förbättra dina resultat i testet (Tryck på RECOVERY-knappen för att återgå till huvudmenyn).



Bild 19

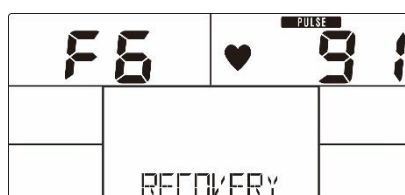


Bild 20

BERÄKNING AV FETTPROCENT

1. När du inte tränar, tryck på BODY FAT-knappen för att mäta din kroppsfettprocent.
2. Datorn kommer att be dig ange information om GENDER (bild 21), AGE, HEIGHT och WEIGHT innan den påbörjar mätningen.
3. Håll båda händerna på pulsmätarna under mätningen. Skärmen visar meddelandet " = " = " (bild 22) i åtta sekunder innan datorn slutför mätningen.
4. Skärmen visar sedan symbolen BODY FAT, din fettprocent (bild 23) och BMI (bild 24) i 30 sekunder.

5. Felmeddelanden:

*Om skärmen visar meddelandet " = " " = " (bild 25), betyder det att du inte håller i pulsmätarna eller bär pulsbeläget korrekt.

*Om skärmen visar meddelandet E-1 betyder det att datorn inte känner av din puls.

*Om skärmen visar meddelandet E-4 betyder det att fettprocenten är under 5 % eller över 50 % och att BMI-resultatet är under 5 eller över 50 (bild 26).

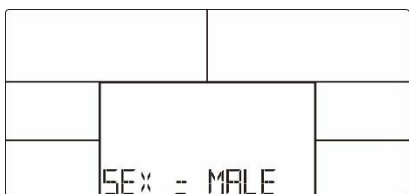


Bild 21



Bild 22

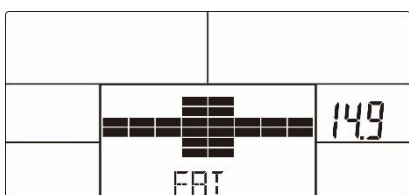


Bild 23

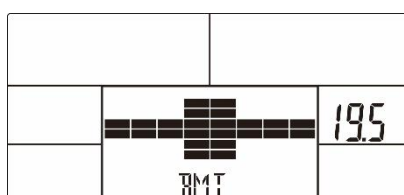


Bild 24

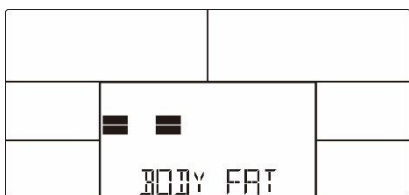


Bild 25

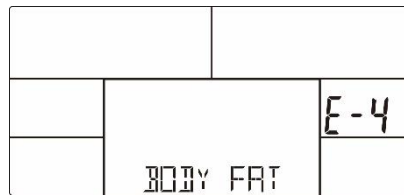


Bild 26

APP

iConsole+ Training



1. Datorn kan ansluta till den här appen på din smart-enhet via Bluetooth.
2. När datorn är ansluten till din smart-enhet via Bluetooth kommer skärmen på datorn att stängas av.

Vara medveten om:

1. Efter 4 minuters inaktivitet går datorn in i viloläge. Tryck på valfri knapp för att starta igen.
2. Om datorn skulle frysa, starta om enheten.

Underhåll

Träningscyklar kräver underhåll, precis som alla andra maskiner.

Underhåll av träningscyklar innebär:

1. Rengör cykeln
2. Rengör rummet
3. Inspektera
4. Sadel och fotremmar
5. Justeringsskruvar
6. Drivrem
7. Pedaler och vevarmar

1. Rengör cykeln

Börja med att rengöra cykeln Varje gång du tränar svettas du, och en del av den svetten kan hamna på cykeln. Svett är mer frätande än bara vatten. Om du låter det ligga på metall för länge kan det orsaka skador, särskilt under längre tid.

Det bästa sättet för att rengöra apparaten efter ett träningspass är att använda antibakteriella våtservetter. Ha en låda i närheten av cykeln, så ökar chansen att du faktiskt rengör den, jämfört med om du till exempel måste ta fram en hink med vatten varje gång.

Torka av alla ytor på cykeln. Särskilt de ställen som du berör och där svett landar. Om du har en cykel med justerbara delar måste du rengöra dessa delar, efter är extra utsatta för svett.

Glöm inte de nedre delarna av cykeln. Det är på de nedre delarna som svetten tenderar att hamna på grund av tyngdkraften. Rengör svetsade delar extra noga, eftersom de är extra känsliga för korrosion. Använd en hink med ljummet vatten med ett mildt rengöringsmedel och en luddfri handduk. Torka av hela maskinen, men var försiktig så att du inte använder för mycket vatten. Vatten kan komma in i maskinen och orsaka problem med elektroniken och korrosion.

På en magnetisk motståndscykel sitter det flera plastskärmar, och det rekommenderas att man tar bort dem ungefär en gång och året för att rengöra kåporna och insidan av cykeln.

2. Rengör området runt cykeln

Glöm inte att rengöra utrymmet runt cykeln. Om det förekommer mycket damm och smuts i rummet där cykeln står kan detta komma in i cykeln. Ansamling av damm kan orsaka många problem, särskilt om det kommer in i de rörliga delarna.

Dammsug runt apparaten för att förhindra att mycket damm kommer in.

Det rekommenderas också att man ställer träningscykeln på en gummimatta. En gummimatta innebär att mindre damm hamnar på cykeln, då mattor och andra underlag kan innehålla mycket damm.

3. Inspektera

Innan du gör något annat bör du inspektera cykeln avseende synliga skador och slitage.

Kontrollera följande:

- Sadel
- Alla stödben
- Muttrar, bultar och fästen
- Fotremmar
- Pedaler
- Svänghjul

- Drivrem

4. Sadel och fotremmar

Den första och lättaste kontrollen är sadeln och fotremmarna. Kontrollera om det förekommer sprickor eller slitage. Genom att hålla dem rena kan man göra att de håller längre. Fotremmarna håller fötterna nära pedalerna för optimal kraftöverföring.

5. Justeringsskruvar

De flesta stationära cyklar går att justera på något sätt efter egna önskemål.

Justeringsskruvar och handtag måste sitta fast ordentligt, samtidigt som komponenterna ska kunna röra sig bra. Om dragtappen inte rör sig jämnt drar du ut den och sprejar lite smörjmedel på tappen. Det borde åtgärda problemet.

Ta även ut alla justeringsskruvar och handtag med jämna mellanrum för att avlägsna damm och smuts. Lägg på smörjmedel, till exempel WD-40 eller motsvarande.

6. Drivrem

Drivremmen är en gummirem som förbinder pedalerna med svänghjulet. Drivremmen kräver lite underhåll, men inte mycket. Avlägsna damm och smuts som samlas med tiden. Spänn drivremmen vid behov om det är möjligt, och se till att den ligger ordentligt på hjulen.

7. Pedaler och vevarmar

Pedalerna måste sitta fast ordentligt samtidigt som de kan röra sig fritt.

Det är inte så vanligt att det inträffar fel med pedalerna, men eftersom de är en så viktig del av cykeln är det viktigt att de underhålls.

Gå igenom cykeln och känn efter att allting sitter fast ordentligt och kan röra sig fritt. Om du känner vibrationer när du trampar med pedalerna kan du behöva dra åt dem. För att göra detta behövs en skiftnyckel.

Torka av vevarmen och pedalgångorna med en trasa.

Rengör pedalerna. Försök rensa insidan så mycket som möjligt

Lägg ordentligt med fett på pedalgångorna. Fettet sprider sig när du på pedalen igen och använder den. Tänk på att använda fett och inte smörjmedel. Litiumfett är bra för pedaler.

Om du har problem med att pedalen skruvas loss kan du använda Loctite på pedalgångorna.

För att ta bort vevarmar på cyklar med delad vev måste du använda en pedalarmsavdragare. En sådan går att köpa hos din lokala cykelförsäljare eller genom att kontakta vårt servicecenter.

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

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 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.

CONSOLE INSTRUCTIONS



ITEM	DESCRIPTION+
TIME	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
WATTS	Display current workout watts. Display range 0~999.
MANUAL	Manual mode workout.
BEGINNER	4 PROGRAM selection.
ADVANCE	4 PROGRAM selection.
SPORTY	4 PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.

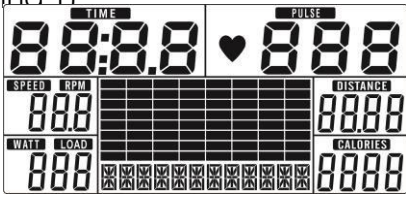
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press it for body fat measurement

OPERATION:

POWER ON

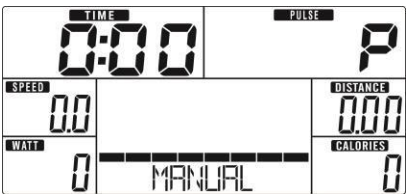
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1)



Drawing 1 WORKOUT

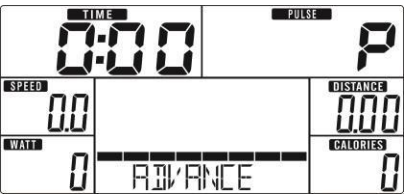
SELECTION

Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 2) → Beginner (Drawing 3) → Advance (Drawing 4) → Sporty (Drawing 5) → Cardio (Drawing 6) → Watt (Drawing 7).



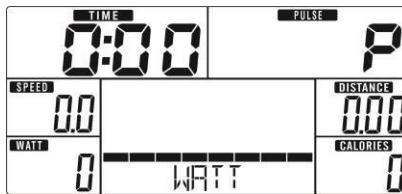
Drawing 2

Drawing 3



Drawing 4

Drawing 5



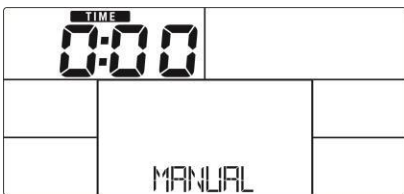
Drawing 6

Drawing 7

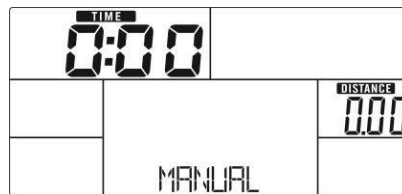
Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

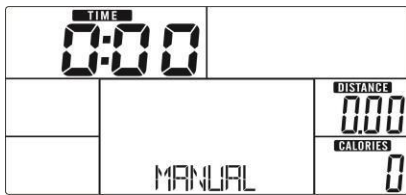
5. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to get into.
6. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME (Drawing 8), DISTANCE (Drawing 9), CALORIES (Drawing 10), PULSE (Drawing 11) and press MODE / ENTER to confirm.
7. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 12).
8. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



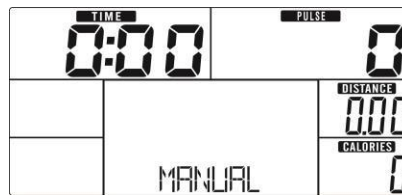
Drawing 8



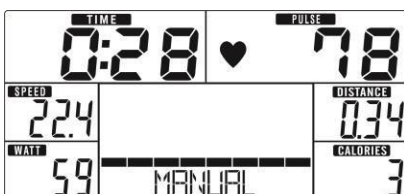
Drawing 9



Drawing 10



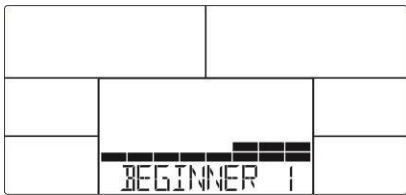
Drawing 11



Drawing 12

Beginner Mode

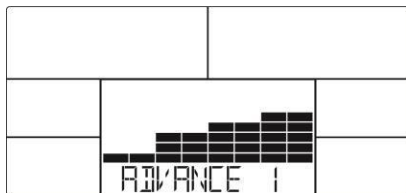
6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to select Beginner program 1~4 (Drawing 13) and press MODE / ENTER to get into.
8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 13

Advance Mode

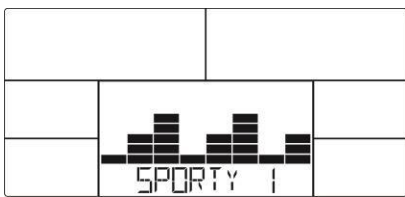
6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Advance mode and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to select Advance program 1~4 (Drawing 14) and press MODE / ENTER to get into.
8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 14

Sporty Mode

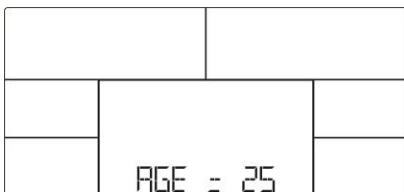
6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Sporty mode and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to select Sporty program 1~4 (Drawing 15) and press MODE / ENTER to get into.
8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 15

Cardio Mode

6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose H.R.C. and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to set Age (Drawing 16).
8. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
9. Use UP or DOWN (Encoder) to set workout TIME.
10. Press START/STOP key to start or stop workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 16



Drawing 17

Watt Mode

- 6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER to get into.
- 7. Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 18)
- 8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
- 9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
- 10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 18

RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 19). Screen will display

your heart rate recovery status with the F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 20). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

(Press the RECOVERY button again to return the

main display.)



Drawing 19



Drawing 20

BODY FAT

6. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
7. Console will remind to input user GENDER (Drawing 21), AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
8. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display “= ” “= = ” (Drawing 22)for 8 seconds until computer finish measuring.
9. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage (Drawing 23), BMI (Drawing 24) for 30 seconds.
10. Error message:

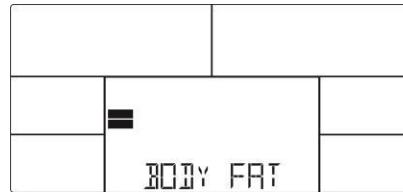
*The LCD displays “= =” “= =” (Drawing 25)–means not hand the grip or wear chest strap correctly.

*E-1–There is no heart rate signal input detected.

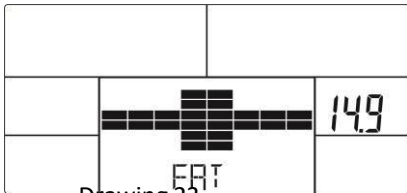
*E-4–Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50 (Drawing 26).



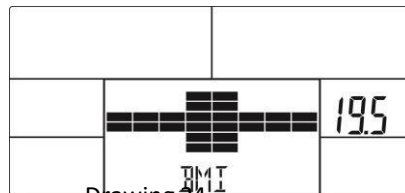
Drawing 21



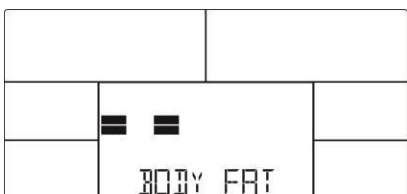
Drawing 22



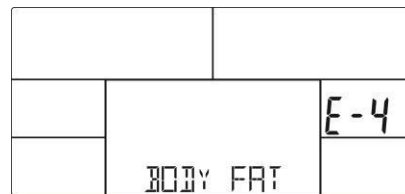
Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

APP

iConsole+ Training



3. This console can connect APP on the smart device by Bluetooth.
4. Once console is connect to smart device via Bluetooth , the console will don't display.

Noted:

3. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode.
Press any key may wake the console up.
4. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

MAINTENANCE

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Pedals	Make sure the pedals are tightend firmly to the pedalarms, that all the screws on the pedals are tight and the pedal straps are not damaged.	Before use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Computer	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Thighten if necessary.	Monthly	No	No
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No
Pedals	Make sure the pedals are tightend firmly to the pedalarms, that all the screws on the pedals are tight and the pedal straps are not damaged.	Before use	No	No

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 – 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.