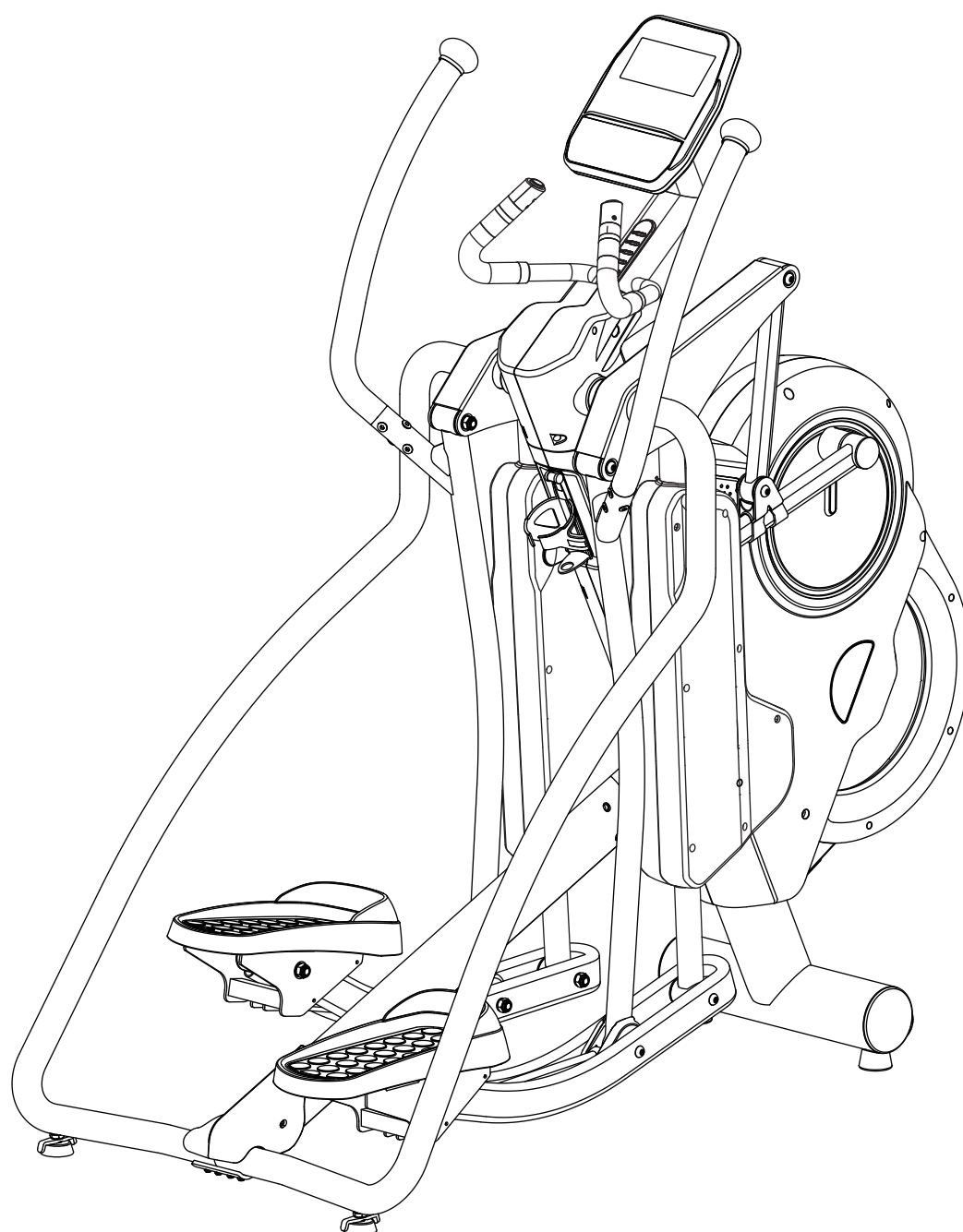


# AirWalker



Art.nr. 300 593  
Model VST-80

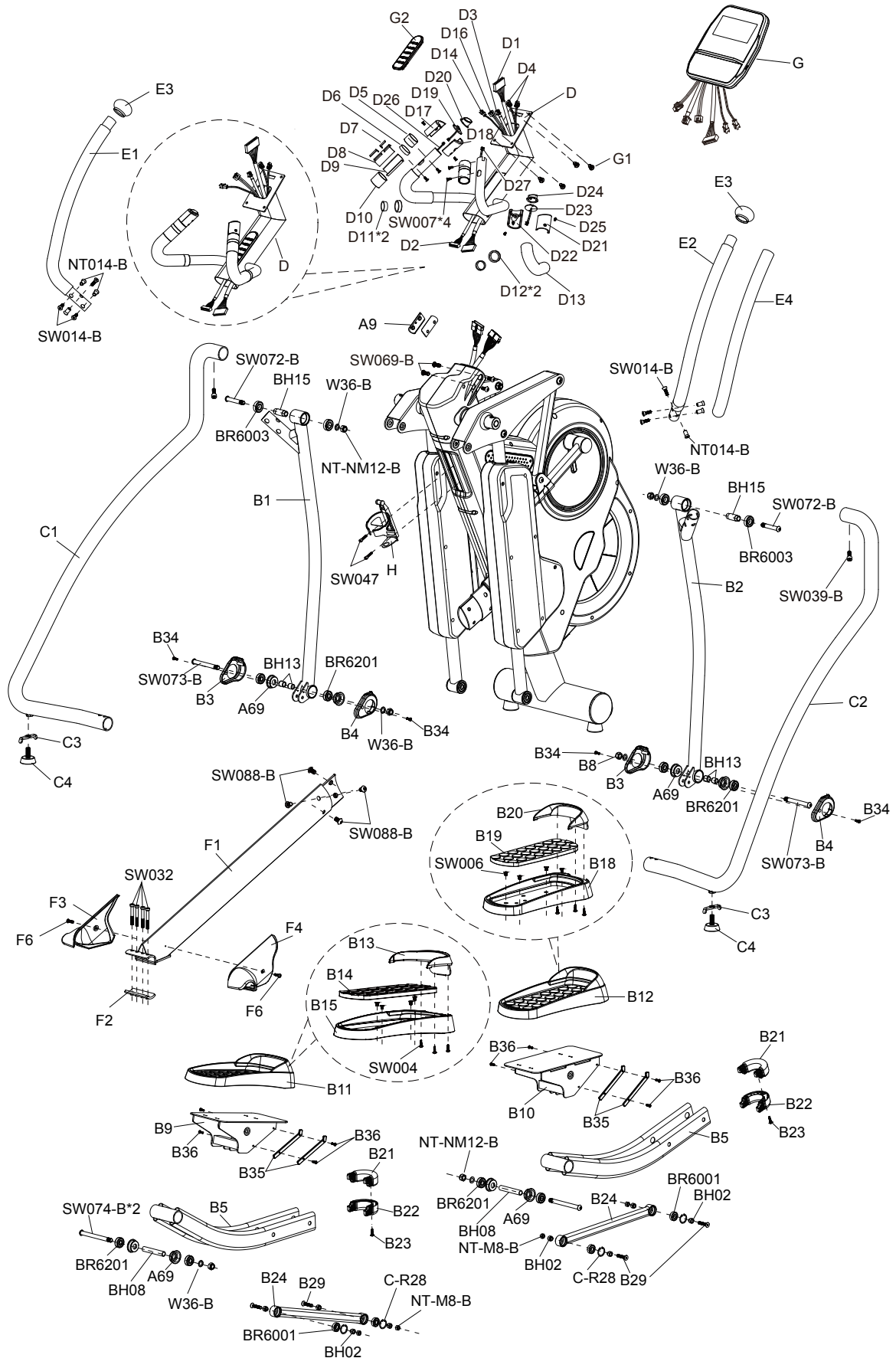
## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

---

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Monteringsdeler / Parts details
6		Deleliste / Dellista / Parts List
10		Montering / Assembly
17	<b>N</b>	Viktig informasjon
18		Betjening av computeren
22		Reklamasjonsvillkår
23		Kontaktinformasjon ( Norge og Danmark)
24	<b>S</b>	Viktig information
25		Betjäning av datorn
29		Reklamationsvillkor
30		Kontaktinformation
31	<b>GB</b>	Important information
32		Operating the console
36		Warranty regulations
37		Conatct information

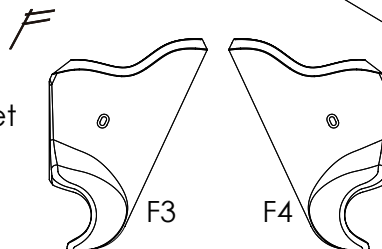
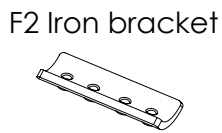
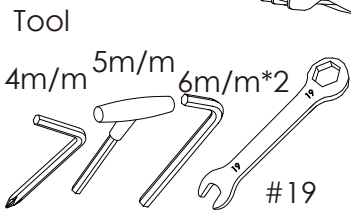
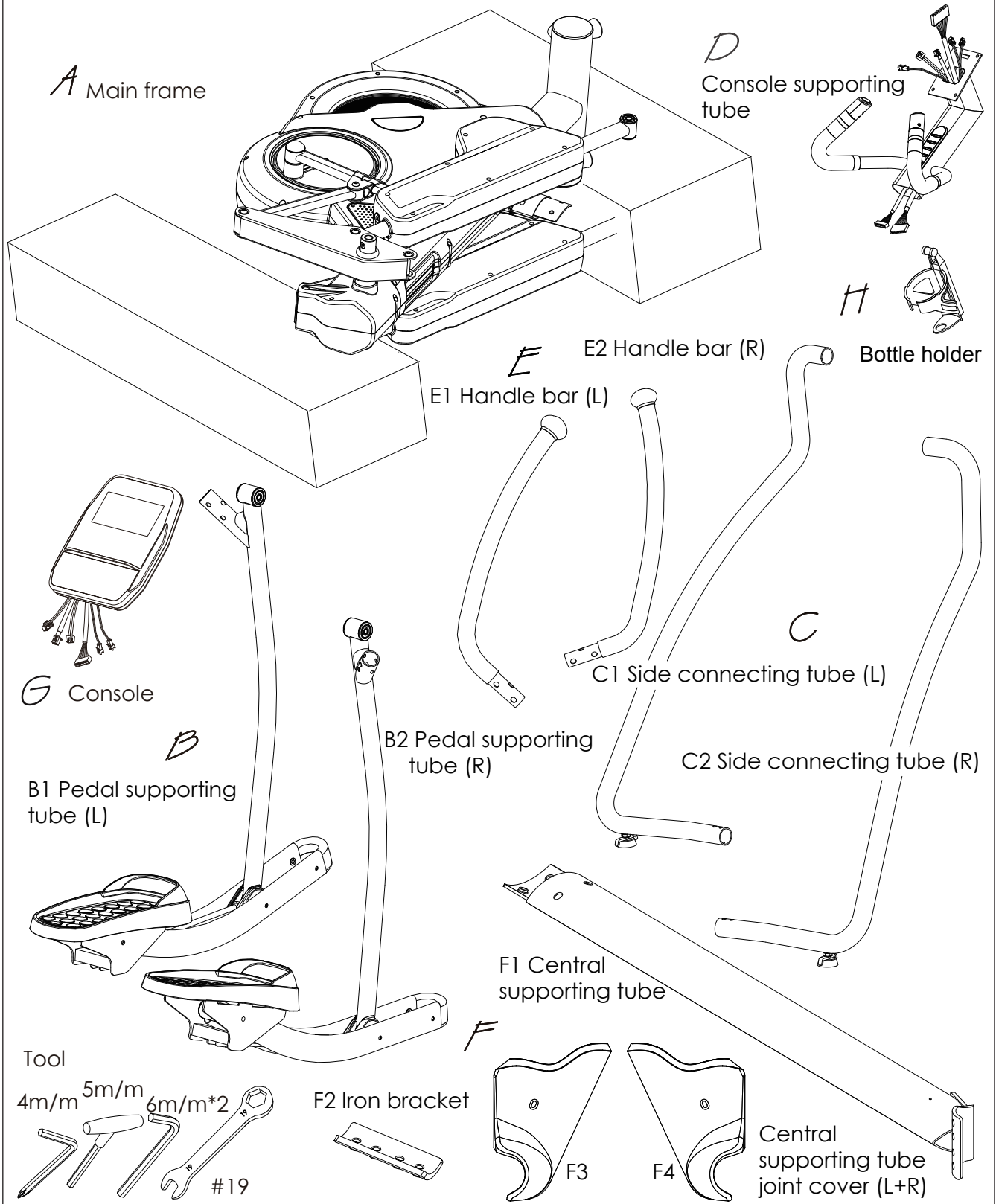
---

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW / OSAKUVAUS





MONTERINGSDELER / ASSEMBLY PARTS

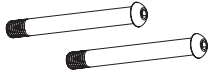


Central supporting tube joint cover (L+R)

(SW069-B)  
Screw M8X16



(SW073-B)  
Screw M12X109



(SW032)  
Screw M8X60



(SW047)  
Screw M5



(SW072-B)  
Screw M12X73



(SW039-B)  
Screw M8X20



(NT-NM12-B)  
Nut M12



(W36-B)  
Washer M12



## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST / OSALUETTELO

<b>Part no:</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TY</b>
A	MAIN FRAME	1
A1	SENSOR WIRE 900mm	1
A2	SENSOR WIRE	1
A3	MOTOR	1
A3-1	SCREW	4
A4	DC WIRE	1
A5	NUT	1
A6	SENSOR WIRE	1
A7	SENSOR WIRE HOUSING	1
A8	SCREW	1
A9	CONNECTION SLICE	2
A10	ADAPTOR	1
A11	SCREW M3x8	4
A12	SOCKET	2
A13	END CAP	2
A14	FIX CUSHION	2
A15	INCLINE MOTOR CONTROL BOX	1
A16	INCLINE MOTOR SENSOR WIRE	2
A17	WHEEL	2
A18	SPRING	1
A20	BELT WHEEL	1
A21	MAGNETIC	1
A22	AXLE	1
A23	OVERLOAD SWITCH	1
A24	WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITCH)	1
A25	POWER CONNECTION WIRE	1
A26	SWITCH AC POWER	1
A27	POWER CORD SOCKET	1
A28	BEARING NUT	1
A29	BELT	1
A30	CRANK	2
A31	FLAT KEY	2
A33	TURING PLATE	2
A34	PRESSING PIPE	1
A35	WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITCH)	1
A36	GROUND WIRE	1
A37	WIRE (AC POWER SWITCH TO POWER CORD)	1
A39	AXLE	1
A40	POWER CORD	1
A42	FLYWHEEL	1
A43	FLYWHEEL COVER	2
A45	MAGNETIC HOUSING	1

A50	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	2
A51	MOTOR PUSH ROD	2
A54	PUSHROD BRACKET(FRONT)	2
A55	PUSHROD BRACKET(REAR)	2
A56	FRONTSIDE DECORATION COVER	2
A57	END CAP	4
A58	SIDE DECORATION HOUSING SCREW	4
A61	NYLON SLEEVE	8
A62	BOLT M8 x 20	8
A64	WASHER M8	8
A65	BOLT M12 x 53	2
A67	NUT M12	2
A69	BEARING SLEEVE	14
A75	OSCILLATING AXLE BASE ( L )	1
A76	OSCILLATING AXKE BASE ( R )	1
A77	HANDLEBAR SUPPORTING COVER	2
A80	FRONT CONNECTING SHAFT	2
A84	BEARING SLEEVE	12
A90	CRANK CONNECTING SHAFT	2
A91	END CAP	2
A92	CRANK HOUSING	2
A93	SCREW M8 x 20	2
A94	MAIN CHAIN COVER ( L )	1
A95	MAIN CHAIN COVER ( R )	1
A96	SMALL CHAIN COVER ( L )	1
A97	SMALL CHAIN COVER ( R )	1
A99	SCREW M4 x 19	8
A100	RUBBER BEARUNG SLEEVE	4
A101	SPACER RING	4
A102	BUSH 15.8 x 12.5 x 32	2
B1	PEDAL SUPPORTING TUBE ( L )	1
B2	PEDAL SUPPORTING TUBE ( R )	1
B3	PEDAL HOUSING ( L )	2
B4	PEDAL HOUSING ( R )	2
B5	LOWER PEDAL SUPPORING TUBE	2
B9	PEDAL BRACKET ( L )	1
B10	PEDAL BRACKET ( R )	1
B11	PEDAL REST ( L )	1
B12	PEDAL REST ( R )	1
B13	FRONT COVER PEDAL ( L )	1
B14	CUSHION PAD ( L )	1
B15	PEDAL ( L )	1
B18	PEDAL ( R )	1
B19	CUSHION PAD ( R )	1

B20	FRONT COVER PEDAL ( R )	1
B21	UPPER CAP FOR PEDAL SUPPORTING	2
B22	LOWER CAP FOR PEDAL SUPPORTING	2
B23	SCREW	2
B24	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	2
B34	SCREW	4
B35	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	4
B36	SCREW	8
C1	SIDE CONNECTING TUBE ( L )	1
C2	SIDE CONNECTING TUBE ( R )	1
C3	ADJUSTED NUT	2
C4	ADJUSTED END	2
D	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1
D1	SENSOR WIRE 350mm	1
D2	SENSOR WIRE 200mm	1
D3	SENSOR WIRE 300mm	1
D4	HANDLE PULSE WIRE	2
D5	HANDLE PULSE RING Ø 31.8x0.9tx19.5mm	2
D6	SPACER RING Ø 32x30.4	2
D7	HANDLE PULSE	4
D8	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2
D9	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
D10	HANDLE PULSE RING Ø 31.8x0.9tx30.5mm	2
D11	PLASTIC PIPE	2
D12	FOAM SPACER RING Ø 32x25.8x10mm	2
D13	SPONG HDR Ø 23x3tx150mm	2
D14	SENSOR WIRE	1
D16	SENSOR WIRE	1
D17	TOGGLE COVER L1	1
D18	TOGGLE COVER L2	1
D19	PC BOARD LOAD-	1
D20	TOGGLE LOAD-	1
D21	TOGGLE COVER R1	1
D22	TOGGLE COVER R2	1
D23	PC BOARD LOAD+	1
D24	TOGGLE LOAD+	1
D25	SCREW	4
D26	SENSOR WIRE	1
D27	SENSOR WIRE	1
E1	HANDLE BAR ( L )	1
E2	HANDLE BAR ( R )	1
E3	END CAP	2
E4	SPONG HDR	2
F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1



F2	IRON BRACKET	1
F3	CENTRAL SUPPORTING TUBE COVER ( L )	1
F4	CENTRAL SUPPORTING TUBE COVER ( R )	1
F6	SCREW	2
G	CONSOLE	1
G1	SCREW	4
G2	STRIDE LED SENSOR BOARD	1
H	WATER BOTTLE HOLDER	1
I	ADAPTOR	1
BH02	BUSH Ø 7.9*Ø (12+15)+(3.8+7)	8
BH08	BUSH Ø 15*Ø 12.35*90L	2
BH09	BUSH Ø 15*Ø 12.35*52L	1
BH12	BUSH Ø 16*Ø 12.05*20L	4
BH13	BUSH Ø 16*Ø 12.05*14.75L	12
BH14	BUSH Ø 16*Ø 12.05*10.5L	8
BH15	BUSH Ø 19*Ø 12.05*48.5L	2
BH16	BUSH Ø 29.2*Ø 25.2*5L	1
BH17	BUSH Ø 29.2*Ø 25.2*54.4L	1
BR2203	BEARING BR2203	2
BR6001	BEARING 6001zz	10
BR6003	BEARING 6003zz	2
BR6004	BEARING 6004zz	2
BR6005	BEARING 6005zz	2
BR6201	BEARING BR2203 zz	20
BR6905	BEARING BR6905zz	2
C-R17	CLIP-R17	1
C-R28	CLIP-R28	4
C-R36	CLIP-R36	12
NT014-B	NUT M8x28	6
NT-M12	NUT M12	3
NT-M4	NUT M4	10
NT-M8-B	NUT M8	5
NT-NM10	NUT M10	4
NT-NM12-B	NUT M12	16
NT-NM8-B	NUT M8	14
SW001-B	SCREW M3x8	4
SW004	SCREW M4x15	12
SW006	SCREW M6x12	8
SW007	SCREW M3x10	4
SW013-B	SCREW M8x25	4
SW014-B	SCREW M8x28	6
SW015-B	SCREW M8 x 40	4
SW016-B	AXLE FOR MOTOR PUSH ROD	2
SW020	SCREW M4x20	10
SW029-B	SCREW M5*10	2

SW031	SCREW M10x40	2
SW032	SCREW M8 x 60	4
SW039-B	BOLT M8 x 20	10
SW047	SCREW M5x12	2
SW049	SCREW M5x10	4
SW056-B	SCREW M4x12	6
SW060	SCREW M4x38mm	4
SW069-B	SCREW M8 x 16	4
SW071-B	SCREW M12 x 53	4
SW072-B	BOLT M12 x 73	8
SW073-B	BOLT M12 x 109	2
SW074-B	SCREW M12 x 133	2
SW076	SCREW M5x15	2
SW082-B	SCREW M8x45	2
SW088-B	SCREW M10x16	4
SW094	SCREW M6*20	1
SW101	SCREW M8x45	1
W31	WASHER Ø 19*Ø 6.2*2T	2
W35	WASHER Ø 20*Ø 10*3T	2
W36-B	WASHER Ø 20*Ø 12*1.5T	16
W37	WASHER Ø 20*Ø 12*2T	4

# MONTERING / ASSEMBLY / ASENUS

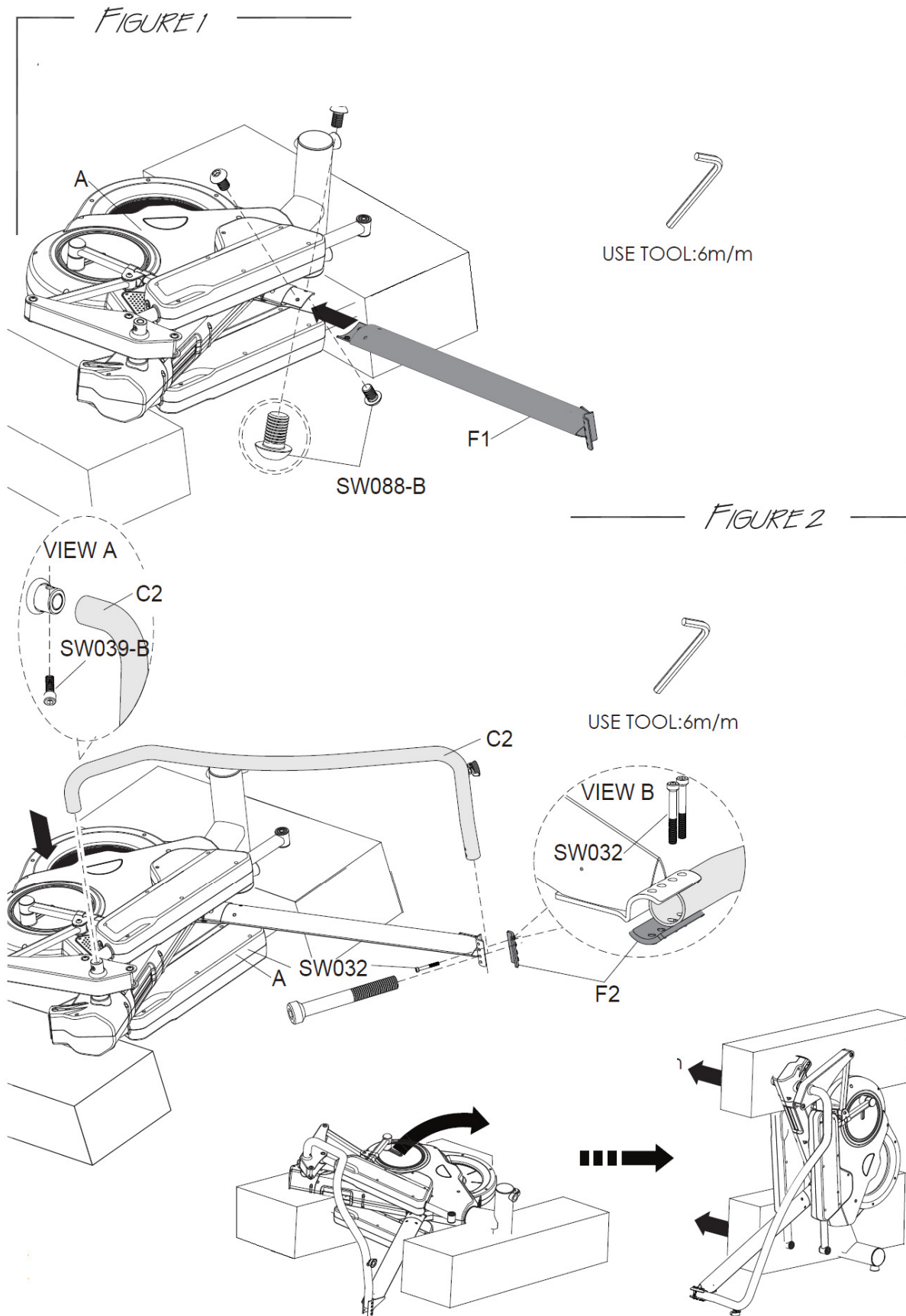


FIGURE 3

USE TOOL: 4m/m  
6m/m

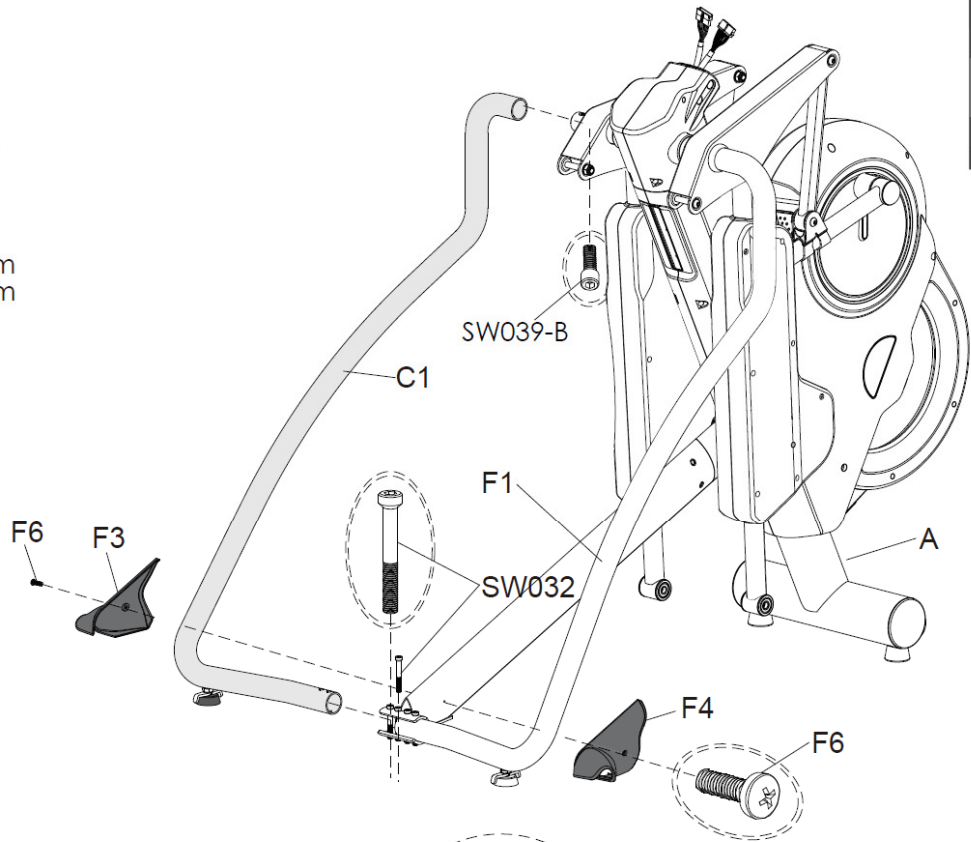
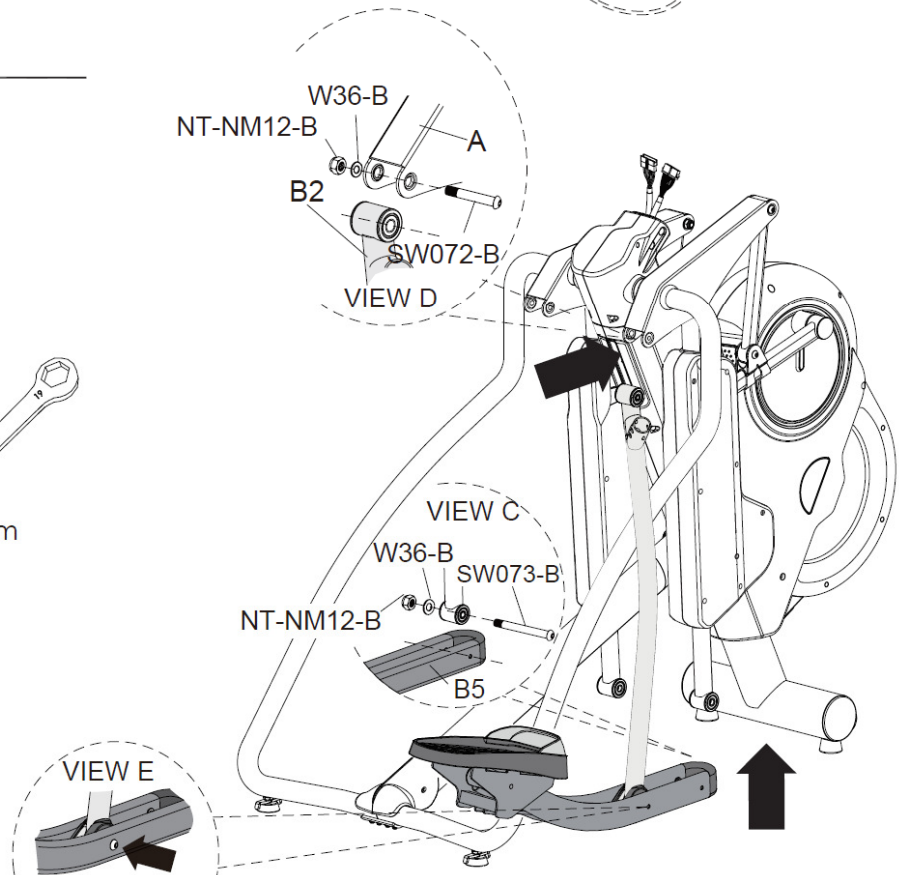


FIGURE 4

USE TOOL: 6m/m  
#19



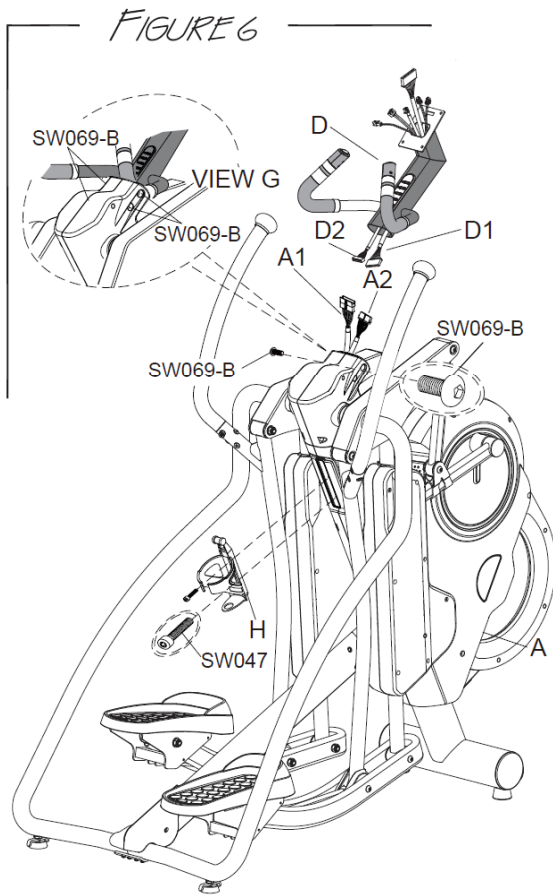
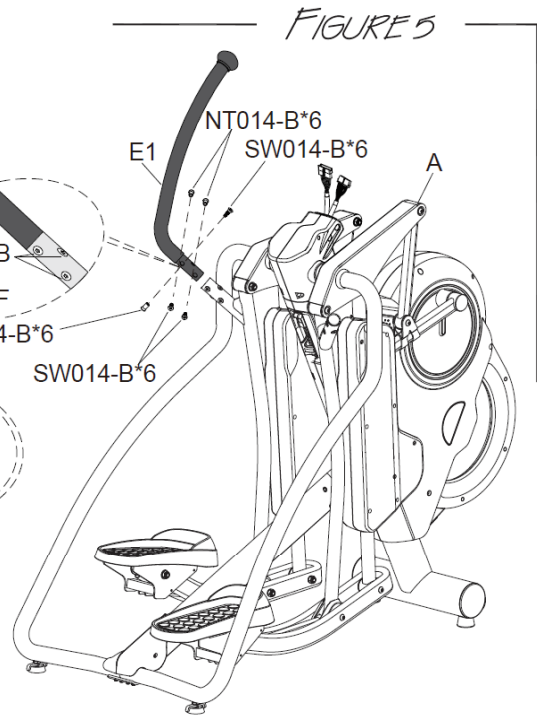


FIGURE 7

USE TOOL: 5m/m

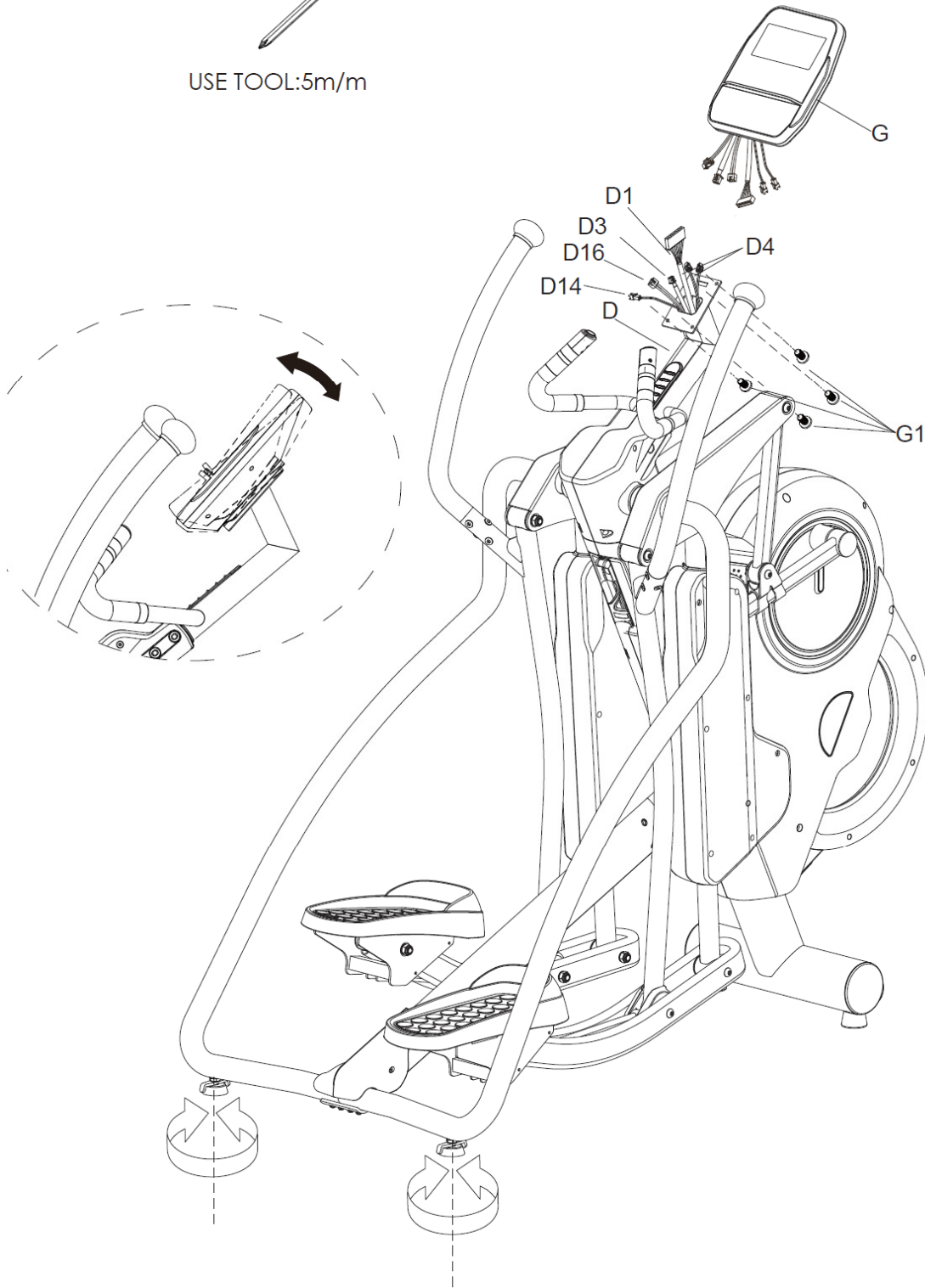


FIGURE 8

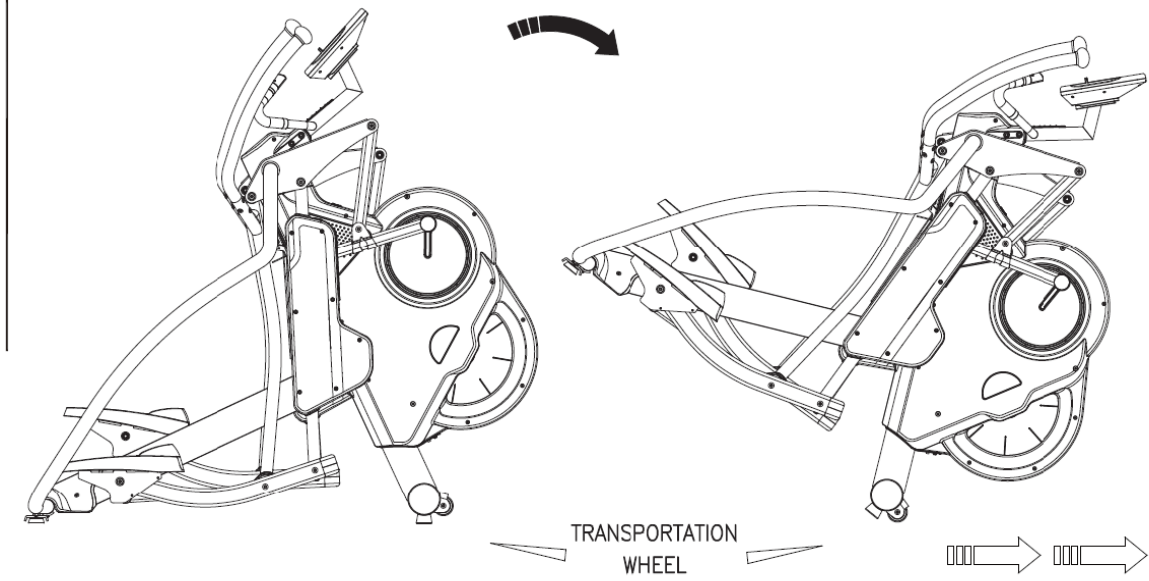


FIGURE 9

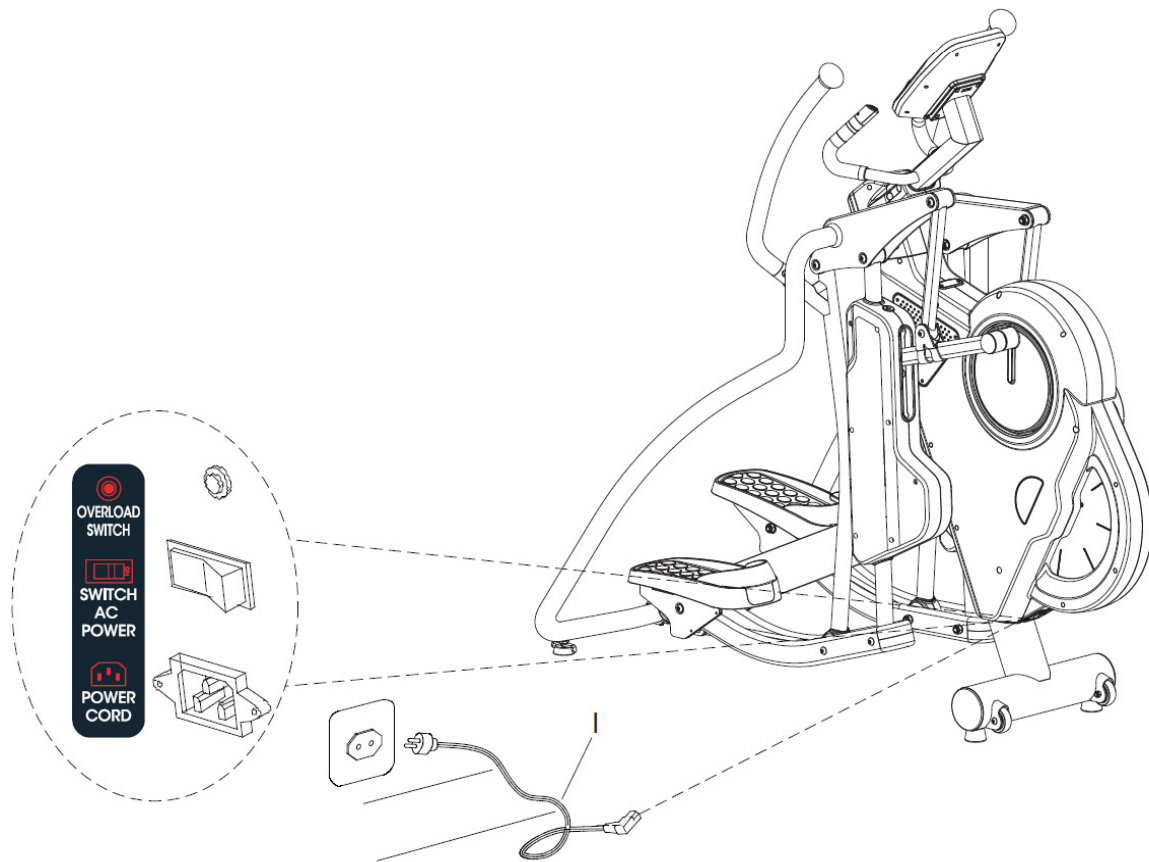


FIGURE 10

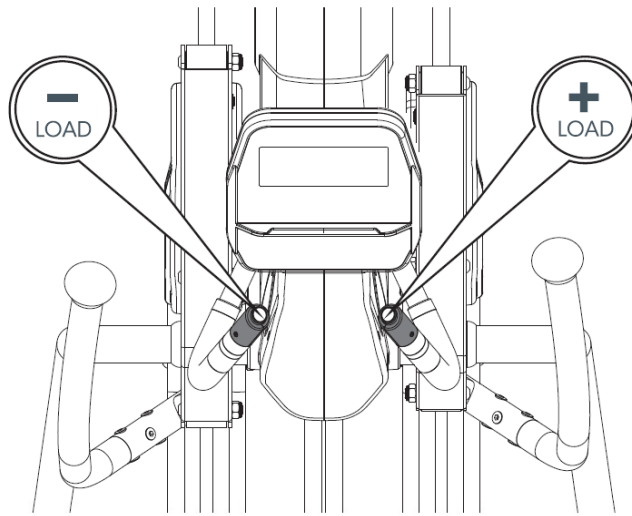
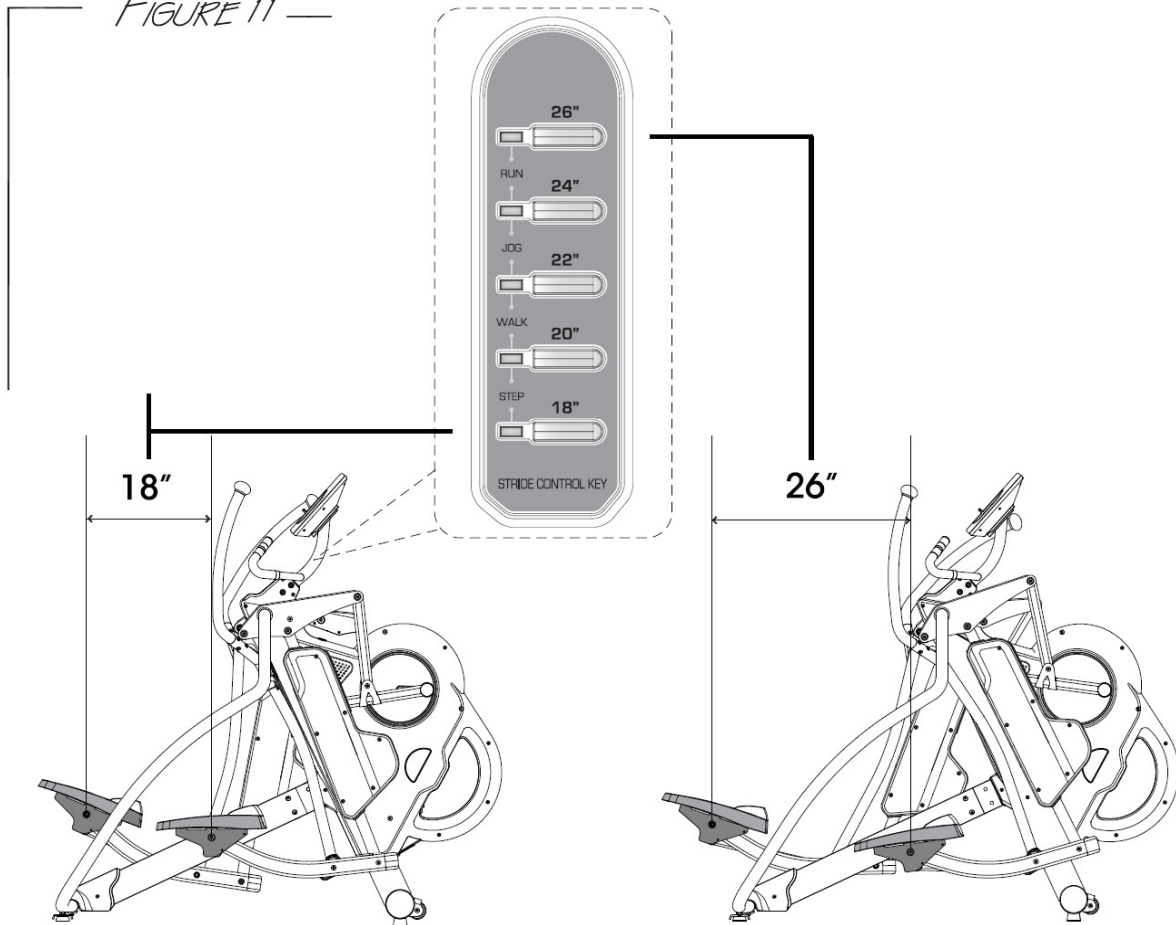
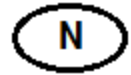


FIGURE 11





## 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 130 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.

## BETJENING AV COMPUTEREN



Når computeren er nullstilt vil alle verdiene vise 00:00, og alle funksjonene vil blinke samtidig. 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 PLUSS og MINUS-knappene for å finne ønsket funksjon eller verdi, og bekrefter valget ved å trykke på MODE-knappen. Denne fremgangsmåten er gjeldende for alle innstillinger som er beskrevet videre i brukerveiledningen.

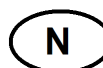
## KNAPPER

ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
MODE	FUNKSJON	Skifter mellom de ulike funksjonene, og bekrefter hvert enkelt valg.
RESET	NULLSTILL	Nullstiller hver enkelt verdi
+	PLUSS	Justerer mostand el. verdier opp.
-	MINUS	Justerer mostand el. verdier ned.
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 forhånds-programmerte løypeprofilene
H.R.C	PULSSTYRT PROGRAM	Trening med en forhåndsinnstilt, stabil hjerterytme
WATT	WATT-STYRT PROGRAM	Trening med en forhåndsinnstilt, stabil Watt-motstand
BODY FAT	FETTPROSENT-MÅLING	Måler fettprosent og kalkulerer BMI
RECOVERY	FORMTEST-FUNKSJON	Måler hvor fort kroppen henter seg inn etter trening

## 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

### 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 PLUSS eller MINUS.

Trykk START•STOP-knappen på nytt for å stoppe registreringen av treningsinformasjon.

### HVORDAN BRUKE DE ULIKE FUNKSJONENE

#### Manuell

Bruk PLUSS eller MINUS-knappen for å velge trening i manuell modus. Bekreft med MODE-knappen

#### 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 PLUSS, MINUS og MODE-knappene for å velge den funksjon du ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, endrer du verdien opp og ned PLUSS og MINUS.

Trykk MODE igjen for å bekrefte innstillingen, og 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.

## PROGRAM

Bla deg fra oppstartsbildet til menyen for programmer, som beskrevet ovenfor. Du har 12 ulike forhåndsprogrammerte løypeprofiler å velge mellom. Disse kan også velges med en QUICK KEY for hvert program.

Velg ønsket program, og seksjonene i løypeprofilen for det aktuelle programmet vises grafisk. Trykk på MODE-knappen for å bekrefte valget, og bruk PLUSS eller MINUS for å endre intensiteten i programmet dersom dette er ønskelig.

Når du har valgt program, trykk START/STOP. Du kan også endre profilmotstand underveis ved å trykke på PLUSS eller MINUS. Dersom du ønsker kan du forhåndsinnstille tiden, 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 hver 100. meter.

## USER

Bla deg fra oppstartsbildet til menyen for USER, og det vil vises en løypeprofil i displayet. Bruk PLUSS og MINUS-knappene 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.

## WATT

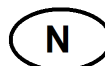
Ved bruk av WATT-funksjonen justerer maskinen automatisk motstanden opp eller ned etter tråkkfrekvensen, din for å gi konstant lik motstand. Forhåndsprogrammert standard motstand er 120W. Denne justeres med PLUSS eller MINUS-knappene fra 10W til 350W, og bekreft innstillingen med MODE. Trykk START for å starte treningen, og sykkelen vil justere motstanden avhengig av hvor fort du trår rundt.

## H.R.C

H.R.C 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 H.R.C 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. Videre kan du velge intensitet på treningsøkten, angitt i prosent av din beregnede maks-puls. I tillegg vises pulsen angitt i slag/min. i vinduet for puls. 55%, 75% og 90% ligger klare som hurtigvalg i computeren. Dersom du ønsker å legge inn en annen puls som målsetting, velger du "TARGET" 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 15. sekund til du når ønsket treningspuls.

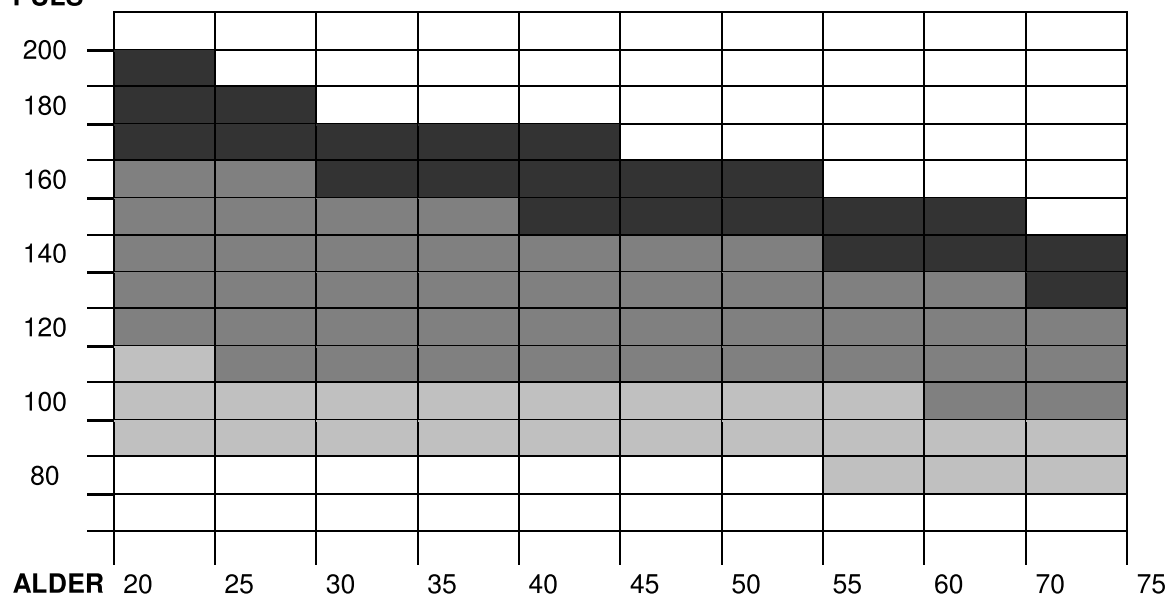
## RECOVERY




Om du ønsker å gjøre en formtestfunksjon, kan du når som helst i treningen trykke på START/STOP-knappen, stoppe treningen og iverksette RECOVERY.

Hold begge hendene på håndpulsensorene. Tiden vil telle ned fra 00:60 til 00:00, og displayet vil gi en indikasjon på din fysiske form, gradert fra F1 – til F6 der F1 er best og F6 er dårligst.

## 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

N

**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 [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.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.

## VIGTIGT OM SERVICE

DK

**I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.**

Besøg vores hjemmeside [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjælpe dig så effektivt som muligt.

## VIKTIG INFORMATION



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.

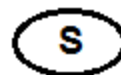
Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

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



När datorn är nollställd kommer samtliga värden visa 00:00, och alla funktionerna kommer blinka samtidigt. 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 PLUS och MINUS-knapparna för att finna önskad funktion eller värde, och bekräftar valet genom att sedan trycka på MODE-knappen. Detta tillvägagångssätt är gällande för alla inställningar som beskrivs vidare i användarmanualen.

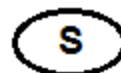
## KNAPPAR

ENGELSKA	SVENSKA	BESKRIVNING
MODE	FUNKTION	Skiftar mellan de olika funktionerna, och bekräftar varje enskilt val.
+	PLUS	Justerar motstånd eller värden upp
-	MINUS	Justerar motstånd eller värden ner
RESET	NOLLSTÄLL	Nollställer varje enskilt värde
START/STOP	START/STOPP	Påbörjar/avslutar räkningen av de olika värdena.
RECOVERY	ÅTERSTÄLLNING	Påbörjar formtestfunktionen.

## FUNKTIONER

ENGELSKA	SVENSKA	BESKRIVNING
MANUAL	MANUELL	Träning med manuell kontroll av motstånd.
PROGRAM	PROGRAM	Träning med en av de 12 förprogrammerade löpningsprofilerna.
WATT	WATT PROGRAM	Träning med en egendefinierad löpningsprofil
H.R.C	PULS PROGRAM	Träning med en förinställd,
BODY FAT	KROPPSFETT	Påbörjar mätning av fettprocent / BMI
RECOVERY	ÅTERSTÄLLNING	Påbörjar formtestfunktionen.

## INFORMATION



ENGELSKA	SVENSKA	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

### 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 PLUSS och MINUS-knapparna. Tryck på START•STOP-knappen igen för att stoppa registreringen av träningsinformation.

### HUR DU ANVÄNDER DE OLIKA FUNKTIONERNA

#### Manuell

Använd MODE för att välja träning i manuellt läge.

#### Förinställning

Om önskvärt kan datorn förinställas att:

- Räkna ner från en given **tid**.
- Räkna ner från en given **distans**.
- Räkna ner från en given **kaloriförbrukning**.
- 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 PLUSS och MINUS-knapparna.

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.

## PROGRAM



Bläddra från uppstartsbilden till menyn för program, som beskrivet ovan.

Du har 12 olika förprogrammerade löpningsprofiler. Dessa kan också väljas med en QUICK KEY för varje program.

Programnumret visas i displayen och sektioner av löpningsprofilen för det aktuella programmet visas grafiskt. Tryck på MODE för att bekräfta valet, och använd PLUSS och MINUS-knapparna för att ändra intensiteten i programmet om så önskas.

När du valt program, tryck på START/STOP. Du kan också ändra profilmotstånd under vägen genom att trycka på PLUSS och MINUS-knapparna. Om så önskas kan du förinställa tiden 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 100 meter.

## USER

Bläddra från uppstartsbilden till menyn för USER, och en löpningsprofil kommer visas i displayen. Tryck på PLUSS och MINUS-knapparna 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.

## WATT

Förprogrammerad motstånd är 120W. Denna kan justeras med MODE-knappen från 10W till 350W, och inställningen bekräftas med MODE. Tryck på START för att börja träna, och cykeln kommer att justera motståndet för din trampfrekvens för att ge en konstant belastning.

## H.R.C

H.R.C 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 H.R.C 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. Om du vill lägga in en annan puls som målsättning, väljer du "TARGET" 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.

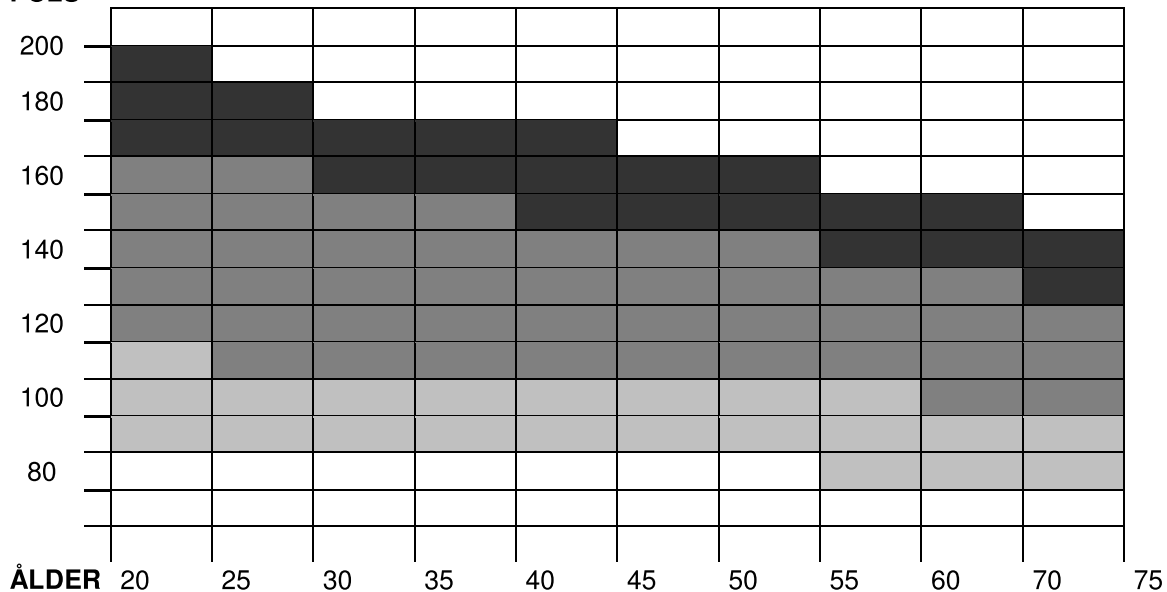
## RECOVERY

Om du vill göra en formtestfunktion, kan du när som helst under träningen trycka på START/STOP-knappen, sluta träna och köra i gång RECOVERY.

Håll båda händerna på handpulsgivaren. Tiden kommer att räkna ner från 00:60 till 00:00, och displayen kommer att ge en indikation på din fysiska form, graderat från F1 - F6 där F1 är bäst och F6 är sämst.

## PULSTRÄNING

### PULS



=

HÖG INTENSITET:  
Anaerob intervallträning



=

GENOMSNITTLIG INTENSITET:  
Ökad kondition och syreupptagning



=

LÅG INTENSITET:  
Långa träningspass för maximal fettförbränning.

## Garantivillkor för företagsmarknaden AbilicaStudio-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.

Om produkten är i privat ägo och endast används för privat bruk, är det dom lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen som gäller.



## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

S

**Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

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

## IMPORTANT INFORMATION



The 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 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



When the computer is reset, all values show 00:00, and all functions will flash simultaneously 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 PLUS and DOWN buttons 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
MODE	Switch between the different functions, and confirm each selection.
RESET	Reset each parameter
+	Adjust levels or values up
-	Adjust levels or values down
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.
WATT	Training with a pre-set, constant resistance
H.R.C	Training with a pre-set, constant heart rate.
BODY FAT	Measures your body fat percentage and calculates your BMI
RECOVERY	Measure how quickly your heart rate drops after exercise



## INFORMATION

GB

<b>LABEL</b>	<b>DESCRIPTION</b>
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

## 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 PLUS or MINUS buttons. Press the START / STOP button again to stop recording the exercise info.

## HOW TO ACTIVATE THE DIFFERENT FUNCTIONS

### Manual

Use the PLUS and MINUS buttons to select workout in MANUAL mode.

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 PLUS or MINUS buttons.

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.



## **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. These may also be selected by using the QUICK KEY panel.

Program number is displayed in the display, and the columns of the track profile that applies are displayed graphically. Press the MODE button to confirm the selection and press the PLUS or MINUS buttons to change the intensity of the program, if desired.

Once you have selected program, press START / STOP. You can also change the resistance profile along the way by pressing the PLUS or MINUS buttons. If you wish, you can preset the time, as explained above.

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 100 meters.

## **USER**

Scroll up from the startup window to the menu, USER, and it will show a course profile in the display. Press the PLUS or MINUS-buttons to adjust the resistance from 1 to 16 on the columns. When the resistance is selected on a column, press the MODE 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. TIME to 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.

## **WATT**

Pre-set resistance is 120W. This may be adjusted from 10W to 350W by turning the MODE-wheel, and confirm selection by pressing the MODE-button. Press START to start exercising, and the computer will adjust the tension based on your pedalling frequency to keep the resistance level as even as possible.

## **H.R.C**

H.R.C 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 H.R.C 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. Further, you can choose the intensity of your workout, indicated as a percentage of your estimated maximum heart rate. In addition, the pulse is indicated in beats per minute. 55%, 75% and 90% are ready to speed dial on the computer. If you want to add another target that goal, choose

"TARGET", confirming with MODE. Then you can add your desired heart rate, expressed in beats / min.



Press START / STOP to start training.

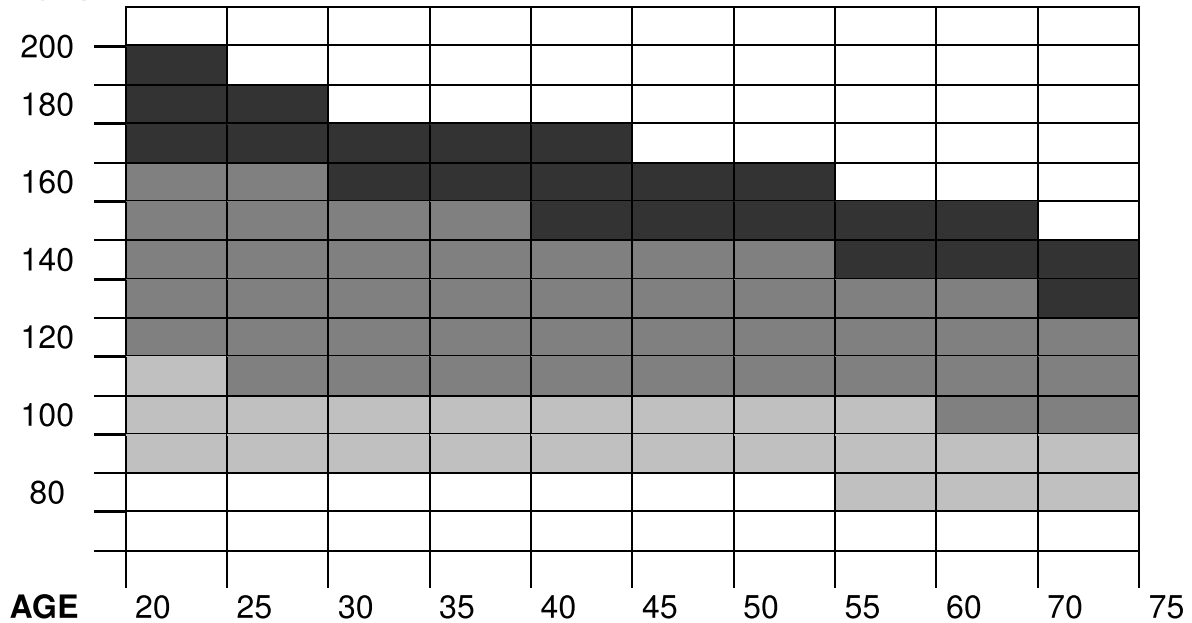
When your real rate is lower than the target, the resistance will increase one level every 30 seconds until you have achieved the same rate that you have set as your goal. If you pass the set goals, it will immediately reduce the resistance level, and continue down every 15 seconds to reach the desired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




## RECOVERY

If you wish to perform a fitness test, press START/STOP at any time, stop your movement, and activate the RECOVERY function by pressing the button called RECOVERY. Hold both hands on the pulse sensors. Time will count down from 00:60 to 00:00, and the display will score your fitness level with the grades of F1 – F6, where F1 is the best score and F6 is the lowest.

## 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



**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.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



Leverandør:  
Mylنا Sport AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no)

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

Supplier:  
Mylنا Sport AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjoendalen  
Norway  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com)





