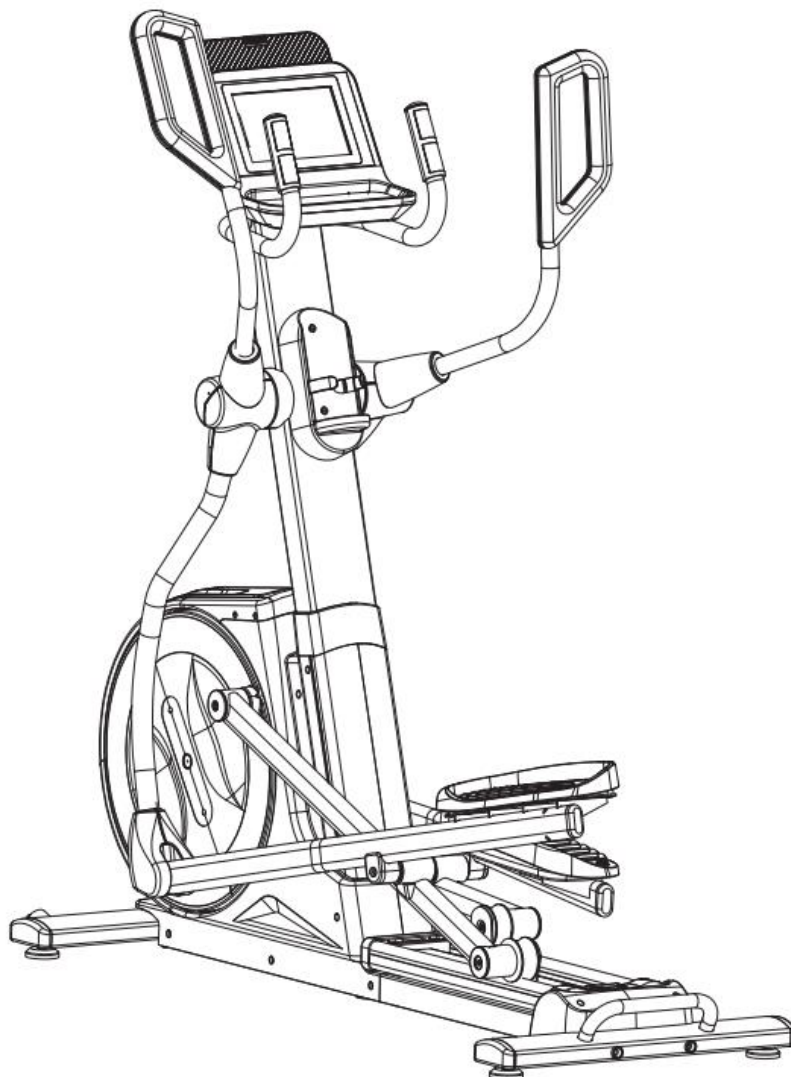




E900

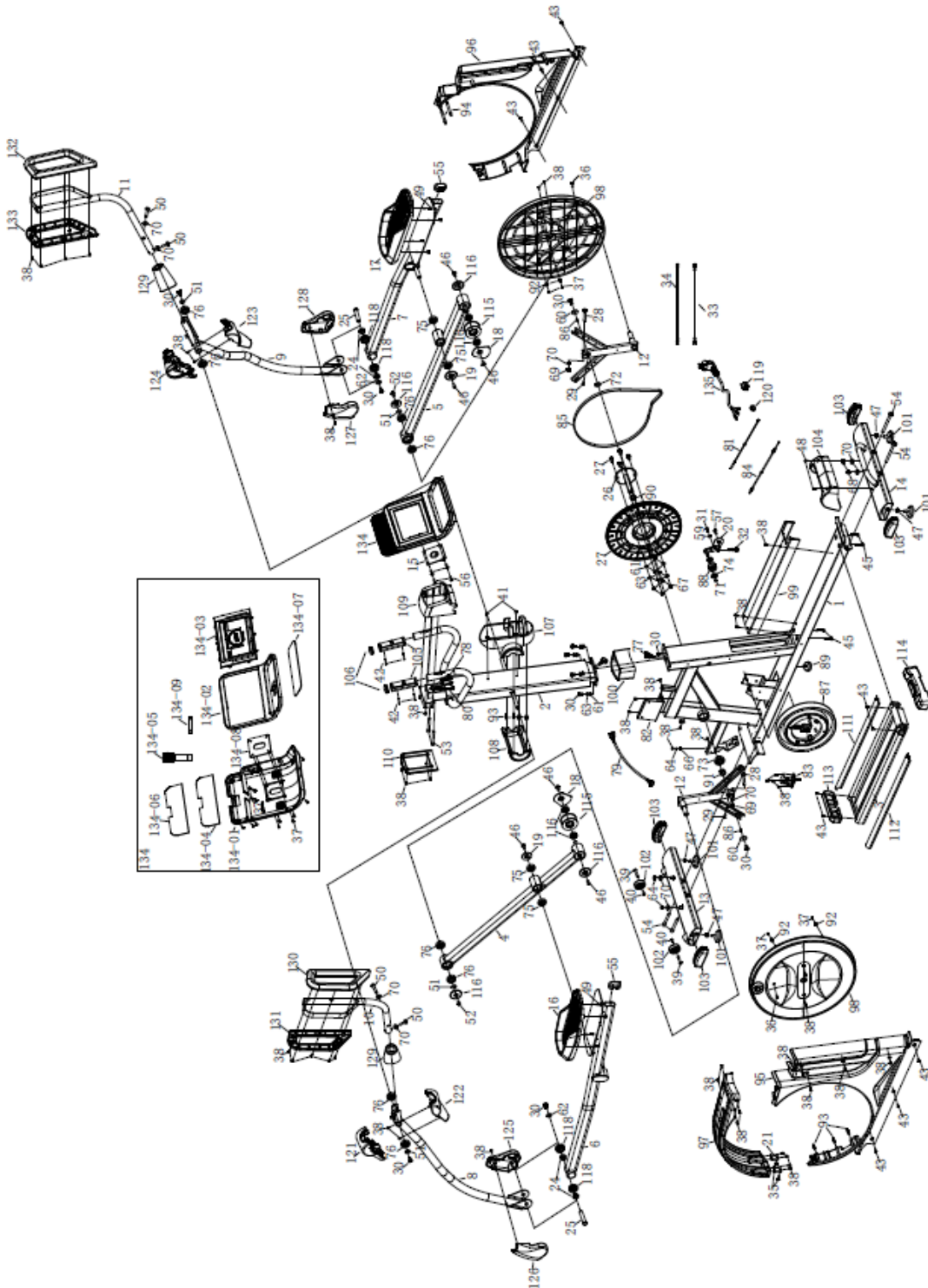


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
6		Montering / Assembly
9	DK NO	Viktig informasjon
11		Drift
29		Vedlikehold
33		Kontaktinformasjon
XX	SE	Viktig Information
XX		Underhåll
XX		Kontaktinformation
34	GB	Important information
54		Maintenance
58		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

NO.	Part Name	Specification	QTY
1	Main frame		1
2	Upright post		1
3	sliding rail		1
4	Rolling tube group left		1
5	Rolling tube group right		1
6	pedal group left		1
7	Pedal group right		1
8	lower handle bar group left		1
9	lower handle bar group right		1
10	Upper handle bar group left		1
11	Upper handle bar group right		1
12	Crank		1
13	Front tube group		1
14	Rear tube group		1
15	Console fixing group		1
16	left pedal fixing group		1
17	right pedal fixing group		1
18	Anti-strip plate		2
19	Washer		2
20	Pressure belt wheel group		1
21	connecting pin of chain upper cover		2
24	powder sleeve	Φ15.9×22.6×15.08	4
25	coupling shaft of lower swing arm	Φ15.85×71.81	2
26	belt pulley axle	Φ108×145	1
27	belt pulley	Φ381×22.2	1
28	Hex half-thread bolt	M10×55×25	2
29	Hex half-thread bolt	M4×20	2

30	Hex half-thread bolt	M8×15	8
31	Hex half-thread bolt	M6×20	1
32	Hex half-thread bolt	M10×40	1
33	power cable	L-800MM Red	1
34	power cable	L-800MM Black	1
35	Philips pan head full thread bolt	M5×10	2
36	Philips C.K.S.full thread bolt	M4×16	2
37	Philips pan head cut tail self-tapping bolt	ST4×10	14
38	Philips C.K.S. full thread bolt	ST4×16	70
39	Allen C.K.S. hollow bolt	Φ8×33×M6×15	2
40	Allen C.K.S. full thread bolt	M6×15	2
41	Philips pan head full thread bolt	M4×16	2
42	Philips pan head self-tapping bolt	ST3×30	4
43	Philips C.K.S. full thread bolt	M5×15	4
45	Allen Cylinder full thread bolt	M10x55x20	4
46	Allen C.K.S. full thread bolt	M8×15	4
47	Hexagon nut	M10	4
48	Philips pan head self-tapping bolt	M4×20	2
49	Allen Pan head full thread bolt	M6×12	8
50	Allen C.K.S.half thread bolt	M10×45×16	4
51	Flat washer	Φ25*Φ8.5* t2.0	4
52	Allen pan head step bolt	M8×Φ10.4×17×4.3	2
53	Allen cylinder half-thread bolt	M8×60	2
54	Allen cylinder half-thread bolt	M10×125×25	4
55	Oval Flat Head Plug	30x60x t2.0	2
56	Philips C.K.S. full thread bolt	M5×20	4
57	hex step half-thread bolt	M6×20	1
58	Philips C.K.S. step bolt	M6×4.5×16.5	1
59	flat washer	Φ6×Φ20×t2.0	1

60	flat washer	Φ8×Φ30×t3.0	2
61	flat washer	Φ8	11
62	flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
63	Spring washer	Φ8	8
64	High cover nut	M10	2
65	Spring washer	Φ5	2
66	external teeth serrated lock washer	Φ5	2
67	Hex self-locking nut	M8	5
68	Hexagon lock nut	M10	2
69	Hexagon lock nut	M10(10.9 level)	2
70	Flat washer	Φ10	8
71	Circlip for shaft	Φ10	1
72	Circlip for shaft	Φ20	1
73	Deep groove ball bearing	R14	2
74	Deep groove ball bearing	6000-ZZ	2
75	Deep groove ball bearing	6203-ZZ	4
76	Deep groove ball bearing	6004ZZ	4
77	communication wire (main frame)	L-600mm/4PIN	1
78	communication wire (upright post)	L-950mm/4PIN	1
79	communication wire (magnetic motor)	L-550mm/5PIN	1
80	handle pulse wire	L-800mm	2
81	Magnetic sensor wire	L-400mm	1
82	controller		1
83	magnetic motor	E28-V3 (6V)	1
84	brake wire	L-270×Φ5×Φ1.2×M6	1
85	motor belt	520PJ6	1
86	Flat key	5×5×15	2
87	flywheel group	Φ302×40×Φ32.5×31	1
88	wheels	Φ38×22	1
89	foot pad	Φ47×10.5×M10×22	1

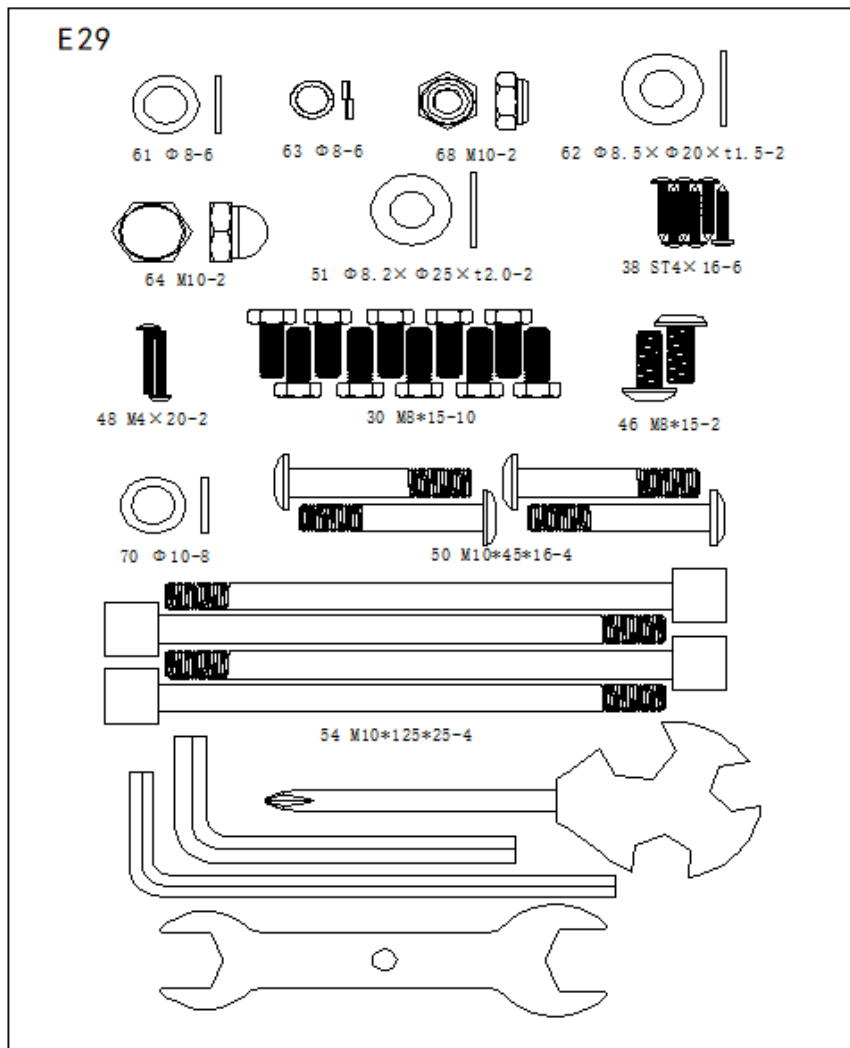
90	gap sleeve second	E28/Φ28.6×3.2	1
91	gap sleeve third	E28/Φ29.1×16.2	1
92	Rubber buckle	Φ12.4×13	4
93	plastic plug	Φ9×Φ6.1×27	7
94	long plastic plug	Φ9×Φ5.9×100	2
95	cover left	895.4×676.2×94.5	1
96	cover right	895.4×676.2×94.5	1
97	upper decoration cover	581×361.4×185.1	1
98	disc	Φ568×49.5×13.2	2
99	decoration cover of main frame bottom tube	655.6×136×51.7	1
100	upright post decoration cover	155.6×93×101	1
101	foot pad	Φ60×15×M10×25	4
102	rolling tube group	Φ55×25.8	2
103	Bottom pipe plug	116×46×39.6	4
104	decoration cover of bottom pipe	296.7×131.7×110	1
105	handle pulse set		2
106	End cap	Φ39×Φ30×27.5	2
107	bottle holder	278.3×202×155	1
108	back cover of bottle holder	202×108.5×56.5	1
109	front decoration cover of console	170.7×149.5×93.4	1
110	rear decoration cover of console	107.7×149.1×7.0	1
111	decoration plate of left sliding rail	30×23×610	1
112	decoration plate of right sliding rail	30×23×610	1
113	front decoration cover of sliding rail	107.7×149.1×7.0	1
114	rear decoration cover of sliding rail	101×65.9×59.2	1
115	Pulley	Φ75×37.8	2
116	rolling wheel decoration cover	Φ57.2×4.7×59.2	4
117	Deep groove ball bearing	R10ZZ	4
118	bushing	Φ22.66×Φ40.59×14.3	4

119	Rocker switch	KCD4	1
120	Power cable buckle	SR-5R1	1
121	rear decoration cover of upper left swing arm	E28/216.9×118.2×85.6	1
122	front decoration cover of upper left swing arm	E28/204.9×118.2×71.1	1
123	front decoration cover of upper right swing arm	E28/204.9×118.2×71.1	1
124	rear decoration cover of upper right swing arm	E28/216.9×118.2×85.6	1
125	inner decoration cover of lower left swing arm	E28/160.8×112.8×58.9	1
126	external decoration cover of lower left swing arm	E28/160.8×112.8×46.9	1
127	inner decoration cover of lower right swing arm	E28/160.8×112.8×58.9	1
128	external decoration cover of lower right swing arm	E28/160.8×112.8×46.9	1
129	handle bar decoration cover	E28/85.4×127.3	2
130	upper decoration cover of left handle bar	353.4×148.3×22.7	1
131	lower decoration cover of left handle bar	353.4×148.3×19.9	1
132	upper decoration cover of right handle bar	353.4×148.3×22.7	1
133	lower decoration cover of right handle bar	353.4×148.3×19.9	1
134	Console set	KCD4	1
135	Power cord		1
Console Set			
134-1	lower housing	330×418.8×123.7	1
134-2	Panel	318.4×203.3×11.8	1
134-3	Display fixing plate	303×188×10.8	1
134-4	Tray plate	290×87.6×8.7	1

134-5	Tray plate buckle group	19.15×49.98×49	1
134-6	Ipad table non-slip mat	296×91.6×1.0	1
134-7	Junction box non-slip mat	296×100×1.5	1
134-8	fixing plate inside console		1
134-9	connection sheet of weaving belt		1

MONTERING / ASSEMBLY

Screw bag



Open the boxes:

Make sure to inventory all the parts that are included in the box. Check the hardware chart of a full count of the number of parts included for proper assembly. If any of the parts are missing, contact with the dealer.

Including:

No.	Part Name	specification	Qty
30	Hex half-thread bolt	M8×15	12
38	Philips C.K.S. full thread bolt	ST4×16	6
46	Allen C.K.S. full thread bolt	M8×15	2
48	Philips C.K.S. full thread bolt	M4×20	2
50	Allen C.K.S. half thread bolt	M10×45×16	4
54	Allen cylinder half-thread bolt	M10×125×25	4
61	flat washer	Φ8	6
62	flat washer	Φ8.5×Φ20×1.5	6
63	Spring washer	Φ8	4
64	High cover nut	M10	2
68	Hexagon lock nut	M10	2
70	Flat washer	Φ10	8
	L-shape wrench	6 x 40 x 120	1
	Philips open wrench	14 x 17 x 75	1
	L-shape wrench	8 x 35 x 85	1

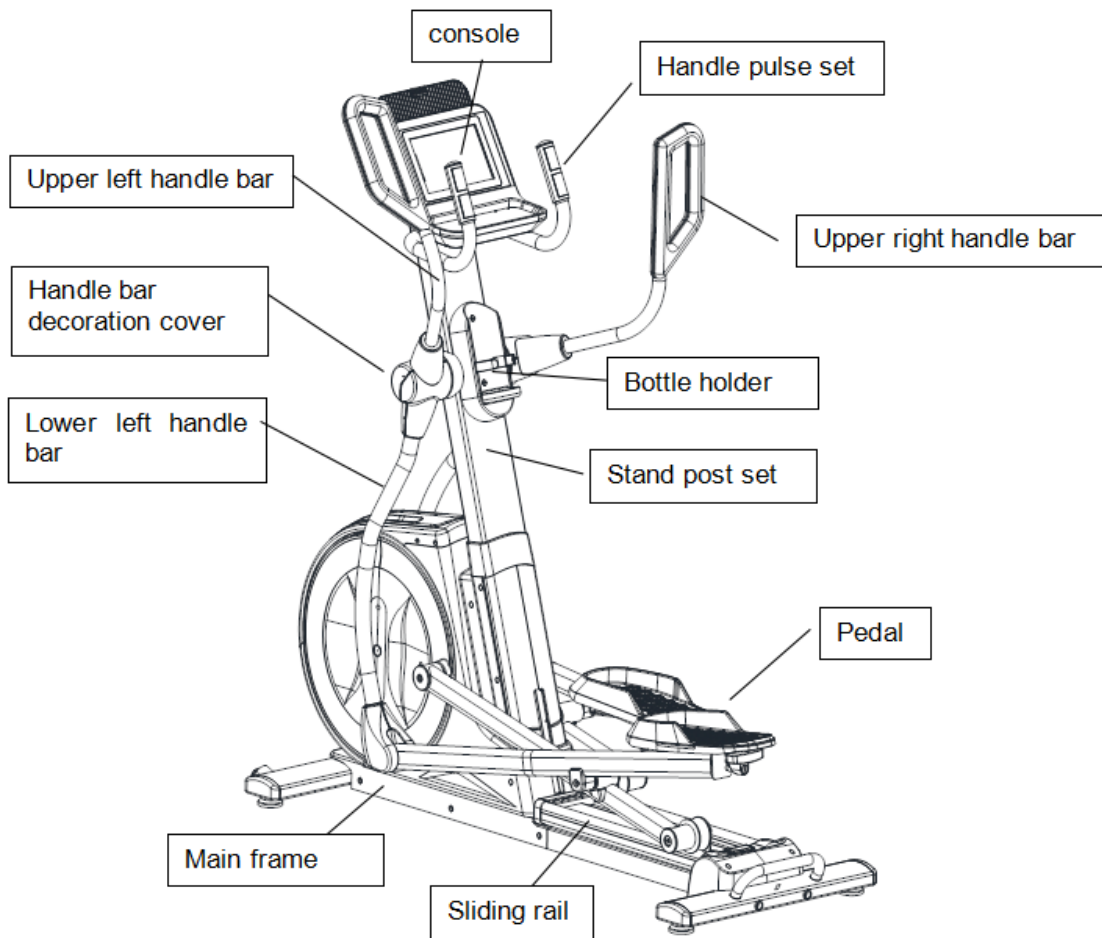
Gather your tools

Before starting the assembly of your unit, gather the necessary tools. Having all of the equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

Clear your work area

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

Production instruction



Technical information

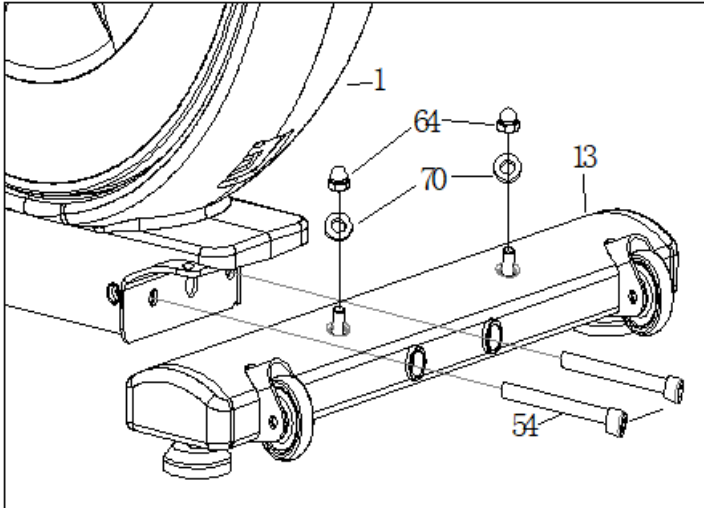
DIMENSION	Unfold: 1580*630*1700mm
RESISTANCE	1-32
FLYWHEEL	Two-way, 9KGS

*WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR NOTICE.

Step 1:

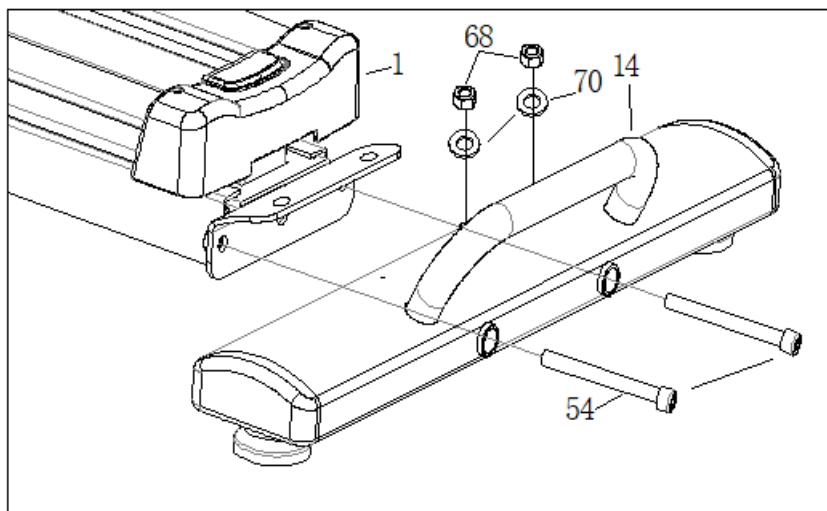
Assemble front tube group (13) to main frame (1), locked by flat washer (70), high cover bolt (64) and Allen cylinder full thread bolt (54).

Remark: All bolts should be assembled before lock.



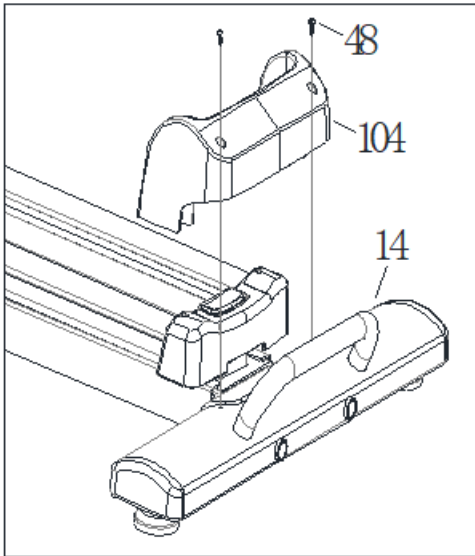
Step 2:

Assemble rear tube group (14) to main frame (1), by flat washer (70), hexagon lock nut(68) and Allen cylinder full thread blot (54).



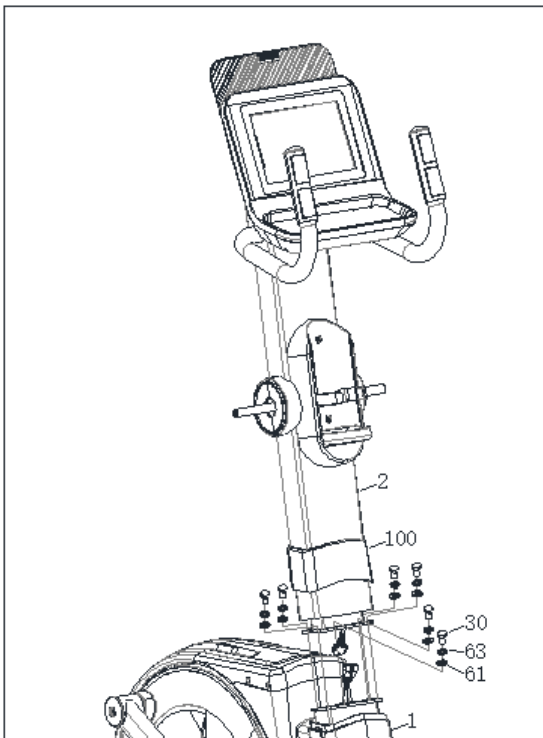
Step 3:

Assemble the decoration cover of rear tube group(104) to rear tube group(14), by 2pcs Philips C.K.S. self-tapping bolt (48).



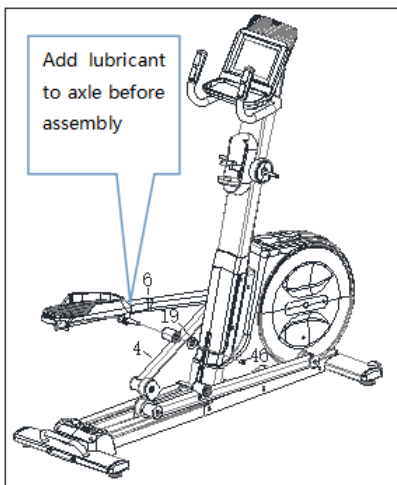
Step 4:

1. Put the decoration cover (100) into upright post (2).
2. Connect the wires.
3. Assemble the upright post (2) to main frame (1), then lock by Allen full thread bolt (30), spring washer (63) and flat washer (61).



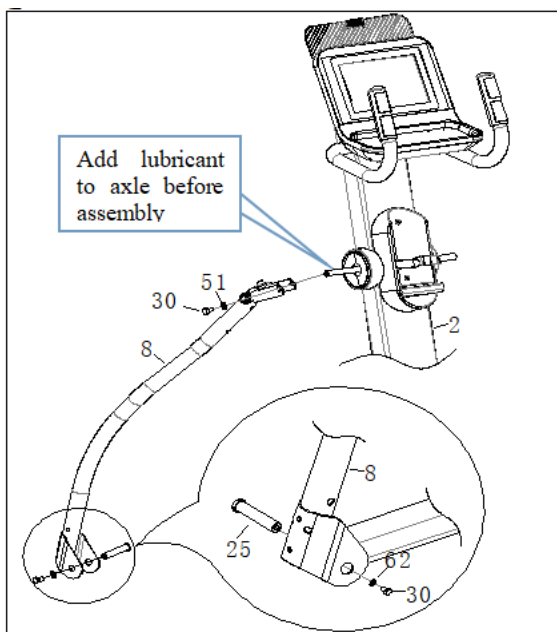
Step 5:

1. Assemble the left pedal group (6) to left rolling tube group (4), lock by washert (19) and Allen C.K.S.full thread bolt (46).
2. Use the same way to assemble the right pedal group (7) and right rolling tube group(5).



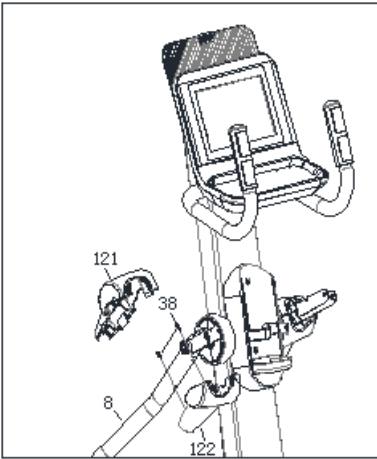
Step 6:

1. Add some lubricant to axle, then assemble the lower left handle bar group (8) to stand post (2), lock by Hexagon bolt (30) and flat washer (51).
2. Assemble lower left handle bar group (8) to left pedal group (6), lock by axle (25), Hexagon full thread bolt (30), flat washer (62).
3. Use the same way to assemble the right handle bar group (9) and right pedal group (7).



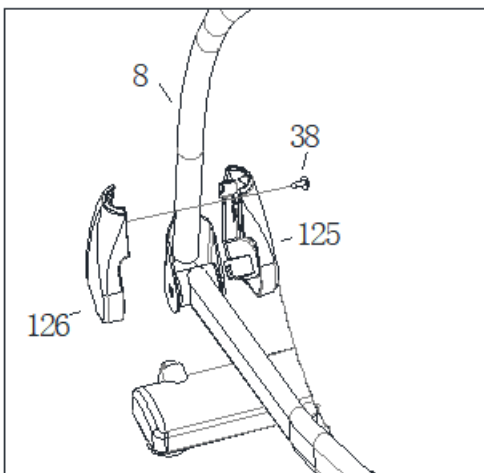
Step 7:

1. Assemble the upper left decoration cover (121) and (122): First to assemble the front cover (122) by philips full thread self-tapping bolt (38), then lock the rear cover (121).
2. Use the same way to assemble upper right decoration cover (123) and (124).



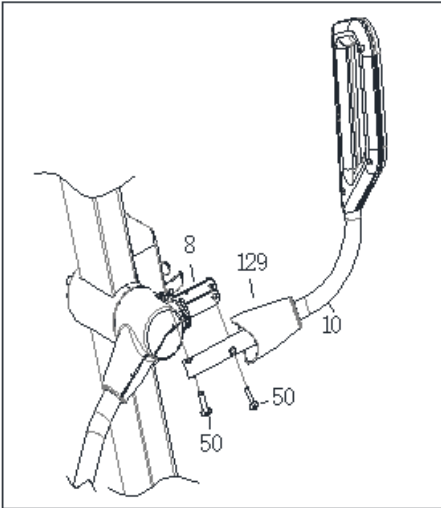
Step 8:

1. Assemble the lower left decoration cover (125) and (126): First to assemble the inner cover (125) and external cover (126) across lower left handle bar group (8), lock by philips full thread self-tapping bolt (38).
2. Use the same way to assemble lower right decoration cover (127) and (128).



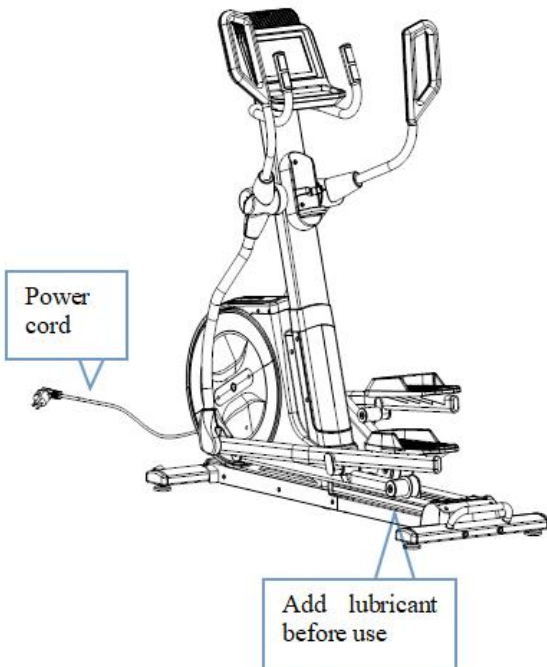
Step 9:

1. Assemble upper left handle bar group (10): First to put the handle bar decoration cover (129) onto upper left handle bar (10), see picture, then assemble it to lower left handle bar group (8), lock by 2pcs Allen C.K.S. half thread bolt (50).
2. Use the same way to assemble upper right handle bar group (11) and lower right handle bar group (9).



Step 10:

When machine is assembled, insert the power cord to socket, turn on the machine then to start.



VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

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

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

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

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

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

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

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med

mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

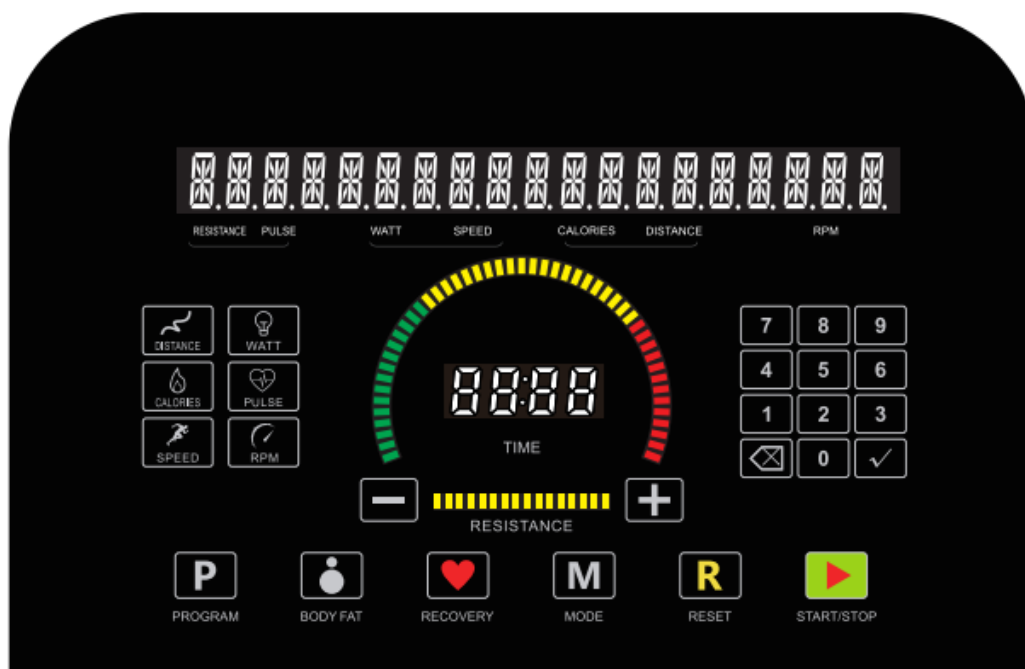
Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.









Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.










Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

KONSOLL



1. Knapper og skjermer

 RECOVERY	Tester hvor raskt pulsen senker seg etter trening
 MODE	I standby-modus kan du trykke denne knappen for å velge modus eller bekrefte innstillingsvalg.
 PROGRAM	Velger program.
 BODY FAT	Tester BMI.
 +	Øker motstand, velger programmer eller øker verdier.
 -	Reduserer motstand, velger programmer eller senker verdier.
 RESET	A. I pause- eller innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å returnere til hovedmenyen. B. Hold knappen inne i to sekunder for å starte konsollen på nytt og åpne profillinstillinger.
 START/STOP	Start eller stanser apparatet. A. Når apparatet er i bevegelse kan du trykke knappen én gang for å stanse apparatet og sette treningsverdier på pause. B. Hold knappen inne i to sekunder for å nullstille alle treningsverdier.

	Tastatur. Kan brukes til å skrive inn opptil tre siffer når du stiller inn treningsinformasjon.
	Backspace. Brukes for å slette nylig innstilte verdier.
	Trykk denne knappen for å bekrefte verdier i innstillingsmodus eller når du velger funksjoner.
 Distanse	Når apparatet er i bevegelse, trykk denne knappen for å vise distanse.
 Watt	Når apparatet er i bevegelse, trykk denne knappen for å vise Watt.
 Kalorier	Når apparatet er i bevegelse, trykk denne knappen for å vise kalorier.
 Puls	Når apparatet er i bevegelse, trykk denne knappen for å vise puls.
 Hastighet	Når apparatet er i bevegelse, trykk denne knappen for å vise hastighet.
 RPM	Når apparatet er i bevegelse, trykk denne knappen for å vise RPM.

2. Skjermfunksjoner

Time (tid)	<p>Teller opp: Dersom treningstid ikke er stilt inn på forhånd, vil denne funksjonen telle opp fra 0:00.</p> <p>Teller ned: Dersom du har stilt inn treningstid på forhånd, vil denne funksjonen telle ned til 0 fra den forhåndsvalgte verdien. Når konsollen har talt ned til 0 vil apparatet stanse og konsollen lydindikere.</p> <p>Skjermkala: 0:00~99:59. Innstillingsskala: 0:00~99:00</p>
Speed (hastighet)	<p>I START-modus vil skjermen oppdatere hastighet hvert femte sekund. Dersom konsollen ikke mottar signaler fra pedalene vil verdien være null.</p> <p>Skjermkala: 0.0~99.9 km/t</p> <p>Skjermen veksler mellom å vise verdier for hastighet og Watt hvert tiende sekund.</p>
RPM	<p>I START-modus vil skjermen oppdatere RPM hvert femte sekund. Dersom konsollen ikke mottar signaler fra pedalene vil verdien være null.</p> <p>Skjermkala: 0 ~ 999.</p>

Calories (kalorier)	<p>Teller opp: Dersom kaloriverdier ikke er stilt inn på forhånd, vil denne funksjonen telle opp fra 0.</p> <p>Teller ned: Dersom du har stilt inn kaloriverdi på forhånd, vil denne funksjonen telle ned til 0 fra den forhåndsvalgte verdien. Når konsollen har talt ned til 0 vil apparatet stanse og konsollen lydindikere.</p> <p>Skjermkala: 0~999CAL. Innstillingsskala: 0~990CAL</p>
Distance (distanse)	<p>Teller opp: Dersom treningsdistanse ikke er stilt inn på forhånd, vil denne funksjonen telle opp fra 0.00.</p> <p>Teller ned: Dersom du har stilt inn treningsdistanse på forhånd, vil denne funksjonen telle ned til 0 fra den forhåndsvalgte verdien. Når konsollen har talt ned til 0 vil apparatet stanse og konsollen lydindikere.</p> <p>Skjermkala: 0.0~99.9km. Innstillingsskala: 0.0~99.0km</p>
Pulse (puls)	<p>Når konsollen oppdager pulssignaler vil skjermen oppdatere pulsverdien hvert åttende sekund. Dersom konsollen ikke mottar pulssignaler vil verdien være null.</p> <p>Skjermkala: P-30~230. Innstillingsskala: 0-30~230</p>
Watt	<p>Watt brukes for å vise hvor mye energi forbrukes under bevegelse. Når konsollen oppdager Watt-signaler vil skjermen oppdatere verdien hvert femte sekund. Dersom konsollen ikke mottar signaler vil verdien være null.</p> <p>Skjermkala: 0~999.</p>
Manuell modus	Lar brukeren selv justere motstand under treningsøkten.
Program	Konsollen inneholder 12 forhåndsinnstilte programmer (P1~P12).
User (bruker)	Brukerinnstilt program hvor brukeren selv kan definere motstand.
Puls- kontroller	Målpulsprogram. Brukeren kan velge mellom fire forskjellige moduser: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt konstant	Watt konstant (120) knapper

3. Drift

3.1 Oppstart

Når du skruer på apparatet vil konsollen lydindikere og skjermen vise alle segmentene i to sekunder. Diameterdata og beskjeden "E" vil vises over motstands- og hastighetsskjermene. Versjonnummeret vil vises på RPM-skjermen. Konsollen vil deretter åpne innstillingsmodus.

3.2 Brukerprofil

A. Standardnavnet på brukerinnstilte programmer er U1. Trykk (+)(-) for å velge mellom programmene U1 – U4. Trykk MODE for å bekrefte. Trykk (+)(-) for å velge kjønn. Trykk MODE eller √ for å bekrefte. Trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn alder. Trykk MODE eller √ for å bekrefte. Trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn høyde. Trykk MODE eller √ for å bekrefte. Trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn vekt. Trykk MODE eller √ for å bekrefte. Konsollen vil nå åpne hovedmenyen.

B. Innstillingsskalaer:

Kjønn: Female (kvinne) / Male (mann)

Alder: 10 – 99 (Standardverdi er forrige valgt verdi)

Høyde: 100 – 220 cm (Standardverdi er forrige valgt verdi)

Vekt: 20 – 150 kg (Standardverdi er forrige valgt verdi)

3.3 Hvordan skru av apparatet

Dersom konsollen ikke mottar RPM-signaler fra pedalene på 4:30 minutter, vil konsollen gå i dvale. Trykk hvilken som helst knapp eller beveg på pedalene for å starte konsollen igjen.

3.4 Treningsmodus

I hovedmenyen etter at du har opprettet brukerprofil kan du trykke "P" (program) eller (+)(-) for å velge ønsket program. Programvalgene er som følger: PROGRAM / USER / H.R.C. / WATT. Den midtre skjermen aktiveres. Trykk MODE for å bekrefte valg.

Ønsker du å trene i manuell modus kan du trykke START/STOP mens du befinner deg i hovedmenyen.

A. Manuell modus

I hovedmenyen, trykk "P" (program) eller (+)(-) for å velge MANUAL (manuel modus). Trykk MODE for å bekrefte.

Følgende verdier må stilles inn når brukeren starter en ny treningsøkt:

Time (tid): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket treningstid på en skala fra 00:00 til 99:00. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Distance (distanse): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket distanse på en skala fra 0.0 til 99.0. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Calories (kalorier): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket kaloriverdi på en skala fra 0 til 990. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Puls: Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket pulsverdi på en skala fra 0-30 til 230. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Når apparatet begynner å bevege seg, grip rundt håndpulssensorene eller bruk et pulsbelte for å lese av din puls.

I innstillingsmodus vil TIME/DISTANCE/CALORIE-skjermene være aktive, og TIME/DISTANCE/CALORIE-verdiene blinke på skjermen.

Trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å justere ønsket verdi. Hold (+)(-) inne for å endre verdiene raskere.

Når treningsøkten starter vil pulsskjermen aktiveres, og din puls vises på konsollen. Dersom konsollen ikke mottar pulssignaler fra håndpulssensorene eller pulsbeltet vil beskjeden «P» vises på skjermen. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

I løpet av treningsøkten kan du trykke (+)(-) for å justere motstandsnivået.

Ønsker du å sette treningsøkten på pause, trykk START/STOP. Trykk RESET dersom du ønsker å returnere til hovedmenyen.

B. Programmer

Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen. Trykk (+)(-) for å velge "P" (programmer). Trykk MODE for å bekrefte. Du kan velge mellom 12 programmer (P1 – P12). Trykk (+)(-) for å velge ønsket treningsprogram, og trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Følgende verdier må stilles inn når brukeren starter en ny treningsøkt:

Time (tid): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket treningstid på en skala fra 00:00 til 99:00. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Distance (distanse): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket distanse på en skala fra 0.0 til 99.0. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Calories (kalorier): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket kaloriverdi på en skala fra 0 til 990. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Heartbeat (puls): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket pulsverdi på en skala fra 0-30 til 230. Trykk MODE eller √ for å bekrefte.

Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Du kan når som helst trykke (+)(-) for å justere motstanden i pedalene.

Konsollen vil skru seg av automatisk når forhåndsinnstilt verdi har talt ned til 0.

Ønsker du å sette treningsøkten på pause, trykk START/STOP. Trykk RESET dersom du ønsker å returnere til hovedmenyen.

C. Programverdier

Konsollen tilbyr 12 forhåndsinnstilte programmer. Hvert program er delt inn i 20 segmenter, med hvert segment tilsvarende 1/20 av den totale treningstiden.

Tid Program		20 segmenter																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Motstand	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Motstand	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Motstand	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Motstand	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Motstand	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Motstand	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Motstand	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Motstand	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Motstand	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Motstand	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Motstand	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Motstand	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

D. Brukerinnstilte programmer

Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen. Trykk (+)(-) for å velge USER-program. Trykk MODE for å bekrefte. I dette programmet kan du lage ditt eget treningsoppsett. Motstanden vil blinke på skjermen for å indikere at denne kan justeres. Trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å justere motstandsnivået, og trykk MODE eller √ for å bekrefte. CALORIE-skjermen vil nå vise første av 20 segmenter (Standardverdien for motstand er 1). Hold MODE nede i to sekunder for å fullføre innstillingene, og juster følgende verdier:

Time (tid): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket treningstid på en skala fra 00:00 til 99:00. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Du kan også justere motstanden under treningsøkten ved hjelp av (+)(-). Programmet er over når forhåndsinnstilt verdi har talt ned til 0. Du kan nå trykke START/STOP for å fortsette å trene og nå de øvrige målverdiene. Ønsker du å returnere til hovedmenyen, trykk RESET.

E. Målverdier for puls

Trykk RESET for å returnere til hovedmenyen. Trykk (+)(-) for å velge HEART RATE CONTROL, og trykke MODE for å bekrefte. Trykk (+)(-) for å velge mellom følgende forhåndsinnstilte pulsverdier: 55%, 75%, 90% og TAG.

Brukeren kan velge forskjellige målverdier, og pulsskjermen vil vise forhåndsinnstilte verdier basert på brukerens alder. Trykk MODE for å bekrefte.

Dersom du velger H.R.C. TAG vil skjermen vise den forhåndsinnstilte verdien 100. Trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å skrive inn ønsket pulsverdi på en skala fra 30 – 230. Trykk MODE eller $\sqrt{\quad}$ for å bekrefte, og juster følgende verdier:

Time (tid): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket treningstid på en skala fra 00:00 til 99:00.

Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Motstandsverdien vil nå justeres automatisk basert på din puls.

Du kan nå trykke START/STOP for å fortsette å trene og nå de øvrige målverdiene. Ønsker du å returnere til hovedmenyen, trykk RESET.

Forklaringer:

H.R.C. 50%	Diettmodus
H.R.C. 75%	Helsemodus
H.R.C. 90%	Treningsmodus

Dersom konsollen oppdager at brukerens puls er lavere enn målverdien under treningsøkten, vil systemet automatisk øke motstanden med ett nivå hvert 30. sekund frem til maks motstandsnivå (32).

Dersom konsollen oppdager at brukerens puls er høyere enn målverdien under treningsøkten, vil systemet automatisk redusere motstanden med ett nivå hvert 15. sekund.

F. WATT-modus

Trykk START/STOP, fulgt av RESET for å returnere til hovedmenyen.

Trykk (+)(-) for å velge WATT, og trykk MODE for å bekrefte.

Dette programmet vil først vise standardverdien 120. Trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å justere ønsket WATT-verdi på en skala fra 10 til 350, med en økning på 5W pr trykk. Trykk MODE eller $\sqrt{\quad}$ for å bekrefte, og juster følgende verdier:

Time (tid): Når denne verdien blinker på skjermen, trykk (+)(-) eller bruk tastaturet for å stille inn ønsket treningstid på en skala fra 00:00 til 99:00.

Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

Systemet vil nå automatisk justere WATT-nivået i henhold til forhåndsinnstilt WATT-verdi og inneværende RPM og treningshastighet. Dersom hastigheten er for høy vil motstanden reduseres. Dersom hastigheten er for lav vil den økes. Når treningsøkten er over kan du trykke RESET for å returnere til hovedmenyen.

Dersom din faktiske WATT-verdi er lavere enn målverdien under bruk vil motstanden økes med ett gir hvert 30. sekund.

Dersom din faktiske WATT-verdi er høyere enn målverdien under bruk vil motstanden senkes med ett gir hvert 30. sekund.

Treningsøkten avsluttes når treningstiden har talt ned til 0.

I WATT-modus vil motstanden justeres automatisk, og kan derfor ikke justeres manuelt. (+)(-) brukes i stedet til å justere målverdi for WATT.

G. Pulstest

Du kan trykke RECOVERY når som helst i både treningsmodus, pausemodus og standby-modus.

Trykk RECOVERY for å starte en pulstest. Når konsollen oppdager pulsen din vil skjermen telle ned fra 10 sekunder mens pulsindikatoren blinker og tre horisontale linjer vil vises under pulsskjermen. Dersom konsollen ikke oppdager pulsen din vil skjermen returnere til forrige status.

Ikle deg et pulsbelte eller hold rundt pulssensorene. Alle funksjoner vil stanse, og computeren vil telle ned fra 60 sekunder mens pulsindikatoren er aktiv. Når nedtellingen er over vil computeren gi deg en karakter basert på hvor raskt pulsen senkes til hvilepuls etter treningen.

Testen vil gi deg et resultat på enten P0 eller P1. P0 er når pulsen oppdages i løpet av den første 10-sekunders-ndetellingen. P1 er dersom pulsen oppdages i løpet av 60-sekunders-ndetellingen. Du vil også få en av følgende karakterer:

$P \geq 50$	F1	FANTASTISK
$P \geq 40$	F2	VELDIG BRA
$P \geq 30$	F3	BRA
$P \geq 20$	F4	TILFREDSSTILLENDE
$P \geq 10$	F5	MINDRE BRA
$P < 10$	F6	DÅRLIG

Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til forrige driftsstatus.

Dersom du trykker RECOVERY når nedtellingen er over vil pulstesten avsluttes og konsollen returnere til hovedmenyen.

H. BMI-test

Mens løpebåndet står stille, trykk BODY FAT for å starte en BMI-test. Brukeren må holde begge hendene på pulssensorene under testen. Skjermen vil vise en horisontal strek til testen er fullført. Skjermen vil deretter vise brukerens fettprosent og BMI. Trykk BODY FAT på nytt for å returnere til forrige driftsstatus.

Dersom brukeren får opp feilmeldingen «E-1» betyr dette at vedkommende ikke holder rundt pulssensorene på korrekt måte.

Forholdsregler:

Hold RESET inne i to sekunder for å utføre en total nullstilling. Konsollen vil gå i startmodus og lydindikere mens skjermen aktiveres i to sekunder for å åpne innstillingsmodus. Motstand tilbakestilles til 1.

I. Feilmelding (vises på TIME-skjermen)

E1— Unormal kommunikasjon med nedre control.I

Merk:

A. Stig på apparatet ved å ta tak i håndtaket, og stige på pedalene.

B. Dersom apparatet står ustabil på underlaget må stabilisatorene under apparatet justeres.

NEDLASTING AV ICONSOLE+ APP OG BRUKERVEILEDNINGER



Vennligst skann QR-koden under for å laste ned brukerveiledningen til iConsole+. Følg instruksjonene for å laste ned appen.



Installering av iConsole app:

Besøk App Store (iOS) eller Google Play (Android) for å laste ned appen.



FOR GLOBAL

Installering av iConsole app:

Skann QR-koden over for å laste ned appen.

Manuell nedlasting av instruksjoner:
<https://iconsole.plus/iconsoleplus/app/>

Kompatibel app



Installering av Kinomap app:

Besøk App Store (iOS) eller Google Play (Android) for å laste ned appen.



Kinomap
brukerveiledning

VEDLIKEHOLDSPLAN

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 pedalstroppene 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.	Ukentlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40

Generelle fitnessstips

Start treningsprogrammet sakte, med én treningsenhet annenhver dag. Øk treningsøkten uke for uke. Begynn med korte perioder per øvelse og øk disse kontinuerlig. Start sakte med treningsøktene og ikke sett deg umulige mål. Utfør gjerne også andre former for trening, som jogging, svømming, dans og/eller sykling.

Varm alltid opp grundig før du trener. Utfør minst fem minutter med tøying eller gymnastikkøvelser for å unngå muskelstrekk og skader.

Sjekk pulsen regelmessig. Hvis du ikke har et pulsbelte eller andre måleinstrumenter, spør fastlegen din hvordan du kan måle pulsen din effektivt. Bestem din personlige treningsfrekvens for å oppnå optimal treningssuksess. Ta hensyn til både alder og kondisjonsnivå.

Pass på at du puster rolig og regelmessig når du trener.

Pass på å drikke nok mens du trener for å opprettholde et sunt væsknivå i kroppen din. Anbefalt væskeinntak på 2 – 3 liter per dag økes kraftig gjennom fysisk belastning. Væsken du drikker bør være i romtemperatur.

Når du trener på dette apparatet, bruk alltid lette og komfortable klær samt joggesko. Ikke bruk løstsittende klær som kan revne eller sette seg fast i apparatet mens du trener.

Oppvarming / utføying

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

NAKKEØVELSER

Vipp hodet til høyre og kjenn spenningen i nakken. Beveg hodet sakte ned mot brystet i en halvsirkelbevegelse og vri deretter hodet til venstre. Du vil kjenne en behagelig spenning i nakken igjen. Du kan gjenta denne øvelsen vekselvis flere ganger.



SKULDERØVELSER

Løft venstre og høyre skuldre vekselvis, eller løft begge skuldrene samtidig.



ARMØVELSER

Strekk venstre og høyre arm vekselvis mot taket. Kjenn spenningen i venstre og høyre side. Gjenta denne øvelsen flere ganger.



3

ØVRE LÅRØVELSER

Støtt deg selv ved å plassere hånden på veggen, strekk så ned bak deg og løft opp høyre eller venstre fot så nær baken som mulig. Føl en behagelig spenning i fremre øvre del av låret. Oppretthold denne posisjonen i 30 sekunder hvis mulig. Gjenta øvelsen to ganger for hvert ben.



4

INDRE ØVRE LÅRØVELSER

Sitt på gulvet og plasser føttene slik at knærne vender utover. Trekk føttene så nær lysken som mulig. Press nå knærne forsiktig ned. Hold denne posisjonen i 30 – 40 sekunder hvis mulig.



5

BERØR TÆRNE

Bøy livet sakte fremover og prøv å nå føttene med hendene. Nå ned så langt som mulig. Hold denne posisjonen i 20 – 30 sekunder hvis mulig.



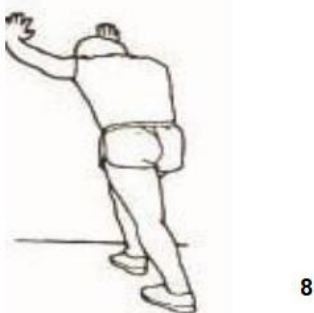
KNEØVELSER

Sitt på gulvet og strekk ut høyre ben. Bøy venstre ben og plasser foten på høyre øvre lår. Prøv å nå høyre fot med høyre arm. Hold denne posisjonen i 30 – 40 sekunder hvis mulig.



LEGG- OG AKKILLESØVELSER

Plasser begge hendene på veggen og støtt hele kroppsvekten. Flytt deretter venstre ben bakover. Veksle med høyre ben. Dette strekker baksiden av beinet. Hold denne posisjonen i 30 – 40 sekunder hvis mulig.



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 denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten ansvarar för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan och jämn yta.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas p.g.a. användning av enheten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga Slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa justerskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan uppsikt och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk

behandling, om det inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

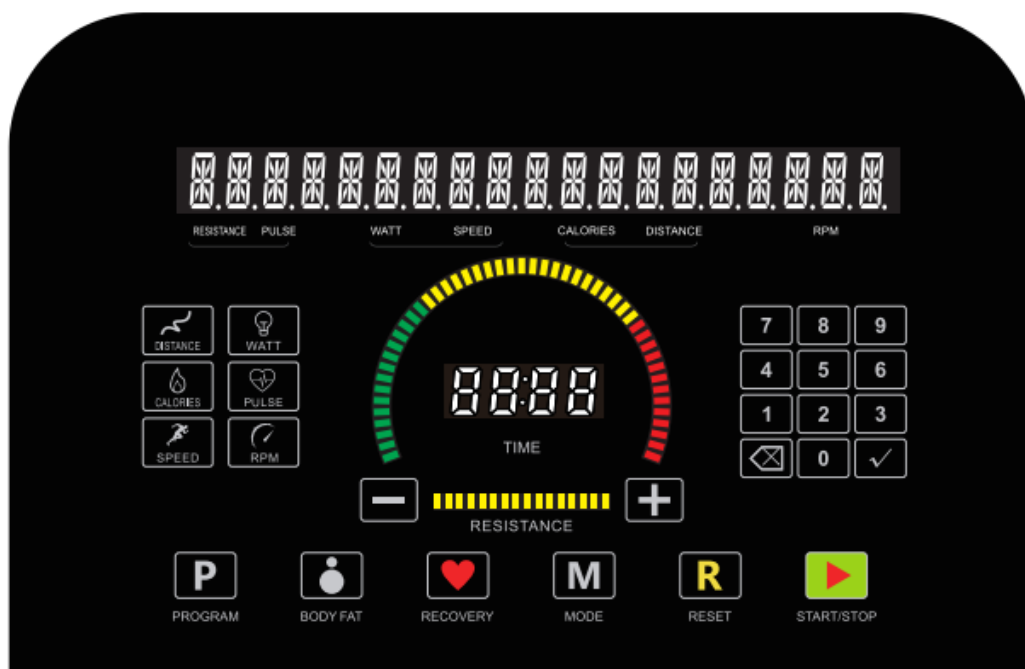
Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.









Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.










Reservation tas för typografiska fel i manualen.

DATOR



4. Knappar och skärmar

 RECOVERY	Testar hur snabbt pulsen sjunker efter träning
 MODE	I standbyläge kan du trycka på den här knappen för att välja ett läge eller bekräfta val av inställning.
 PROGRAM	Välj program.
 BODY FAT	Testar BMI.
 +	Ökar motståndet, väljer program eller höjer värden.
 -	Minskar motstånd, väljer program eller sänker värden.
 RESET	A. I paus- eller inställningsläge, tryck på denna knapp för att återgå till huvudmenyn. B. Håll ned knappen i två sekunder för att starta om konsolen och öppna profilinställningarna.
 START/STOP	Starta eller stoppa enheten. A. När enheten är i rörelse kan du trycka på knappen en gång för att stoppa enheten och pausa träningsvärdena. B. Håll knappen intryckt i två sekunder för att återställa alla träningsvärden.

	Tangentbord. Kan användas för att ange upp till tre siffror vid inställning av träningsinformation.
	Backsteg. Används för att radera nyligen inställda värden.
	Tryck på denna knapp för att bekräfta värden i inställningsläge eller när du väljer funktioner.
 Distans	När enheten är i rörelse, tryck på den här knappen för att visa avståndet.
 Watt	När apparaten är i rörelse, tryck på denna knapp för att visa Watt.
 Kalorier	När enheten är i rörelse, tryck på den här knappen för att visa kalorier.
 Puls	När enheten är i rörelse, tryck på den här knappen för att visa hjärtfrekvensen.
 Hastighet	När enheten är i rörelse, tryck på den här knappen för att visa hastighet.
 RPM	När enheten är i rörelse, tryck på denna knapp för att visa RPM.

5. Displayfunktioner

Time (tid)	<p>Uppräkning: Om träningstiden inte har ställts in i förväg, kommer denna funktion att räkna upp från 0:00.</p> <p>Nedräkning: Om du har ställt in träningstiden i förväg kommer denna funktion att räkna ner till 0 från det förvalda värdet. När konsolen har räknat ner till 0 stannar enheten och konsolen piper.</p> <p>Displayskala: 0:00~99:59. Inställningsområde: 0:00~99:00</p>
Speed (hastighet)	<p>I START-läge kommer displayen att uppdatera hastigheten var femte sekund. Om konsolen inte tar emot signaler från pedalerna blir värdet noll.</p> <p>Displayskala: 0,0~99,9 km/h</p> <p>Skärmen växlar mellan att visa värden för hastighet och watt var tionde sekund.</p>
RPM	<p>I START-läge kommer displayen att uppdatera RPM var femte sekund. Om konsolen inte tar emot signaler från pedalerna blir värdet noll.</p> <p>Displayskala: 0 ~ 999.</p>

Calories (kalorier)	<p>Uppräkning: Om kalorivärden inte har ställts in i förväg, kommer denna funktion att räkna upp från 0.</p> <p>Nedräkning: Om du har ställt in ett kalorivärde i förväg, kommer denna funktion att räkna ner till 0 från det förvalda värdet. När konsolen har räknat ner till 0 stannar enheten och konsolen piper.</p> <p>Displayskala: 0~999CAL. Inställningsområde: 0~990CAL</p>
Distance (avstånd)	<p>Uppräkning: Om träningsdistansen inte har ställts in i förväg, kommer denna funktion att räkna upp från 0.00.</p> <p>Nedräkning: Om du har ställt in träningsdistansen i förväg kommer denna funktion att räkna ner till 0 från det förvalda värdet. När konsolen har räknat ner till 0 stannar enheten och konsolen piper.</p> <p>Displayskala: 0,0~99,9km. Inställningsskala: 0,0~99,0km</p>
Pulse (puls)	<p>När konsolen upptäcker pulssignaler kommer displayen att uppdatera pulsvärdet var åttonde sekund. Om konsolen inte tar emot pulssignaler blir värdet noll.</p> <p>Skärmskala: P-30~230. Inställningsskala: 0-30~230</p>
Watt	<p>Watt används för att visa hur mycket energi som förbrukas under rörelse. När konsolen upptäcker Watt-signaler kommer displayen att uppdatera värdet var femte sekund. Om konsolen inte tar emot signaler blir värdet noll.</p> <p>Displayskala: 0~999.</p>
Manuellt läge	Låter användaren justera motståndet under träningspasset.
Program	Konsolen innehåller 12 förinställda program (P1~P12).
User (användare)	Användardefinierat program där användaren själv kan definiera motstånd.
Pulskontroll	Målpulsprogram. Användaren kan välja mellan fyra olika lägen: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt konstant	Watt konstant (120) knappar

6. Drift

3.1 Uppstart

När du slår på enheten piper konsolen och skärmen visar alla segment i två sekunder. Diameterdata och meddelandet "E" kommer att visas ovanför resistans- och hastighetsdisplayerna. Versionsnumret kommer att visas på RPM-skärmen. Konsolen går sedan in i inställningsläge.

3.2 Användarprofil

A. Standardnamnet för användarinställda program är U1. Tryck på (+)(-) för att välja mellan programmen U1 – U4. Tryck på MODE för att bekräfta. Tryck på (+)(-) för att välja kön. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta. Tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att ställa in åldern. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta. Tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att ställa in höjden. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta. Tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att ställa in vikten. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta. Konsolen kommer nu att öppna huvudmenyn.

B. Ställa in skalor:

Kön: Kvinna / Man
Ålder: 10 – 99 (standardvärdet är tidigare valt värde)
Höjd: 100 – 220 cm (standardvärdet är det tidigare valda värdet)
Vikt: 20 – 150 kg (standardvärdet är det tidigare valda värdet)

3.3 Hur man stänger av apparaten

Om konsolen inte tar emot RPM-signaler från pedalerna inom 4:30 minuter, går konsolen i viloläge. Tryck på valfri knapp eller flytta pedalerna för att starta om konsolen.

3.4 Träningsläge

I huvudmenyn efter att du har skapat en användarprofil kan du trycka på "P" (program) eller (+)(-) för att välja önskat program. Programvalen är följande: PROGRAM / ANVÄNDARE / H.R.C. / WATT. Mittskärmen är aktiverad. Tryck på MODE för att bekräfta valet.

Om du vill träna i manuellt läge kan du trycka på START/STOPP medan du är i huvudmenyn.

J. Manuellt läge

I huvudmenyn, tryck på "P" (program) eller (+)(-) för att välja MANUELL. Tryck på MODE för att bekräfta.

Följande värden måste ställas in när användaren startar ett nytt träningspass:

Tid: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskad träningstid på en skala från 00:00 till 99:00. Tryck på MODE eller $\sqrt{\quad}$ för att bekräfta.

Avstånd: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskat avstånd på en skala från 0,0 till 99,0. Tryck på MODE eller $\sqrt{\quad}$ för att bekräfta.

Kalorier: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskat kalorivärde på en skala från 0 till 990. Tryck på MODE eller $\sqrt{\quad}$ för att bekräfta.

Puls: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att ställa in önskat pulsvärde på en skala från 0-30 till 230. Tryck på MODE eller $\sqrt{\quad}$ för att bekräfta.

När enheten börjar röra sig, ta tag i handpulssensorerna eller använd ett pulsbälte för att läsa av din puls.

I inställningsläget kommer TIME/DISTANCE/CALORIE-displayerna att vara aktiva och TIME/DISTANCE/CALORIE-värdena kommer att blinka på displayen.

Tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att justera önskat värde. Håll ned (+)(-) för att ändra värden snabbare.

När träningspasset startar kommer pulsskärmen att aktiveras och din puls visas på konsolen. Om konsolen inte tar emot pulssignaler från handpulssensorerna eller pulsbältet kommer meddelandet "P" att visas på skärmen. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.

Under ditt träningspass kan du trycka på (+)(-) för att justera motståndsnivån.

Om du vill pausa träningspasset, tryck på START/STOPP. Tryck på RESET om du vill gå tillbaka till huvudmenyn.

K. Program

Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn. Tryck på (+)(-) för att välja "P" (program). Tryck på MODE för att bekräfta. Du kan välja mellan 12 program (P1 – P12). Tryck på (+)(-) för att välja önskat träningsprogram och tryck på MODE eller √ för att bekräfta.

Följande värden måste ställas in när användaren startar ett nytt träningspass:

Tid: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskad träningstid på en skala från 00:00 till 99:00. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta.

Avstånd: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskat avstånd på en skala från 0,0 till 99,0. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta.

Kalorier: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskat kalorivärde på en skala från 0 till 990. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta.

Hjärtslag: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att ställa in önskat pulsvärde på en skala från 0-30 till 230. Tryck på MODE eller √ för att bekräfta.

Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.

Du kan trycka på (+)(-) när som helst för att justera motståndet i pedalerna.

Konsolen stängs av automatiskt när det förinställda värdet har räknat ner till 0.

Om du vill pausa träningspasset, tryck på START/STOPP. Tryck på RESET om du vill gå tillbaka till huvudmenyn.

K. Programvärden

Konsolen erbjuder 12 förinställda program. Varje program är uppdelat i 20 segment, där varje segment motsvarar 1/20 av den totala tränings tiden.

Tid Program	Motstånd	20 segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Motstånd	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Motstånd	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Motstånd	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Motstånd	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Motstånd	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Motstånd	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Motstånd	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Motstånd	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Motstånd	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Motstånd	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Motstånd	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Motstånd	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

L. Användardefinierade program

Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn. Tryck på (+)(-) för att välja USER-program. Tryck på MODE för att bekräfta. I det här programmet kan du skapa ditt eget träningschema. Motståndet blinkar på skärmen för att indikera att det kan justeras. Tryck på (+)(-) eller använd knappsatsen för att justera motståndsnivån och tryck på MODE eller √ för att bekräfta. CALORIE-skärmen visar nu det första av 20 segment (standardvärdet för motstånd är 1). Håll MODE intryckt i två sekunder för att slutföra inställningarna och justera följande värden:

Tid: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsatsen för att ställa in önskad tränings tid på en skala från 00:00 till 99:00. Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.

Du kan även justera motståndet under träningen med (+)(-). Programmet är slut när det förinställda värdet har räknat ner till 0. Du kan nu trycka på START/STOPP för att fortsätta träningen och nå de andra målvärdena. Om du vill återgå till huvudmenyn, tryck på RESET.

L. Målvärden för hjärtfrekvens

Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn. Tryck på (+)(-) för att välja PULSKONTROLL och tryck på MODE för att bekräfta. Tryck på (+)(-) för att välja bland följande förinställda hjärtfrekvensvärden: 55 %, 75 %, 90 % och TAG.

Användaren kan välja olika målvärden och pulsskärmen kommer att visa förinställda värden baserat på användarens ålder. Tryck på MODE för att bekräfta.

Om du väljer H.R.C. TAG, displayen visar det förinställda värdet 100. Tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att ange önskat pulsvärde på en skala från 30 – 230. Tryck på MODE eller $\sqrt{\quad}$ för att bekräfta och justera följande värden:

Tid: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskad träningstid på en skala från 00:00 till 99:00.

Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.

Motståndsvärdet kommer nu att justeras automatiskt baserat på din puls.

Du kan nu trycka på START/STOPP för att fortsätta träna och nå de andra målvärdena. Om du vill återgå till huvudmenyn, tryck på RESET.

Förklaringar:

H.R.C. 50 % dietläge

H.R.C. 75 % hälsoläge

H.R.C. 90 % träningsläge

Om konsolen upptäcker att användarens hjärtfrekvens är lägre än målvärdet under träningspasset kommer systemet automatiskt att öka motståndet med en nivå var 30:e sekund upp till den maximala motståndsnivån (32).

Om konsolen upptäcker att användarens puls är högre än målvärdet under träningspasset kommer systemet automatiskt att minska motståndet med en nivå var 15:e sekund.

L. WATT-läge

Tryck på START/STOPP, följt av RESET för att återgå till huvudmenyn.

Tryck på (+)(-) för att välja WATT och tryck på MODE för att bekräfta.

Detta program kommer initialt att visa standardvärdet på 120. Tryck på (+)(-) eller använd tangentbordet för att justera önskat WATT-värde på en skala från 10 till 350, med en ökning med 5W per tryckning. Tryck på MODE eller $\sqrt{\quad}$ för att bekräfta och justera följande värden:

Tid: När detta värde blinkar på skärmen, tryck på (+)(-) eller använd knappsetsen för att ställa in önskad träningstid på en skala från 00:00 till 99:00.

Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.

Systemet kommer nu automatiskt att justera WATT-nivån enligt det förinställda WATT-värdet och det aktuella varvtalet och träningshastigheten. Om hastigheten är för hög kommer motståndet att minska. Om hastigheten är för låg kommer den att ökas. När träningspasset är över kan du trycka på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Om ditt faktiska WATT-värde är lägre än målvärdet under användning, kommer motståndet att ökas med en växel var 30:e sekund.

Om ditt faktiska WATT-värde är högre än målvärdet under användning, kommer motståndet att sänkas med en växel var 30:e sekund.

Träningspasset avslutas när träningstiden har räknat ner till 0.

I WATT-läge kommer motståndet att justeras automatiskt och kan därför inte justeras manuellt. (+)(-) används istället för att justera målvärdet för WATT.

M. Pulstest

Du kan trycka på RECOVERY när som helst i både träningsläge, pausläge och standbyläge.

Tryck på RECOVERY för att starta ett pulstest. När konsolen känner av din puls kommer skärmen att räkna ned från 10 sekunder medan pulsindikatorn blinkar och tre horisontella linjer visas under pulsskärmen. Om konsolen inte känner av din puls kommer skärmen att återgå till föregående status.

Ta på dig ett pulsbälte eller håll dig runt pulssensorerna. Alla funktioner stoppas och datorn räknar ner från 60 sekunder medan pulsindikatorn är aktiv. När nedräkningen är över kommer datorn att ge dig ett betyg baserat på hur snabbt din puls sjunker till din vilopuls efter träningen.

Testet kommer att ge dig ett resultat av antingen P0 eller P1. P0 är när pulsen detekteras under den första 10-sekundersnedräkningen. P1 är om pulsen detekteras under 60-sekundersnedräkningen. Du får även något av följande betyg:

$P \geq 50$	F1	FANTASTISK
$P \geq 40$	F2	MYCKET BRA
$P \geq 30$	F3	ABRUPT
$P \geq 20$	F4	TILLFREDSSTÄLLANDE
$P \geq 10$	F5	MINDRE BRA
$P < 10$	F6	DÅLIG

Tryck på RECOVERY igen för att återgå till föregående driftstatus.

Om du trycker på RECOVERY när nedräkningen är över avslutas pulstestet och konsolen återgår till huvudmenyn.

N. BMI-test

Medan löpbandet står stilla, tryck på BODY FAT för att starta ett BMI-test. Användaren måste hålla båda händerna på pulssensorerna under testet. Skärmen visar en horisontell linje tills testet är klart. Skärmen visar sedan användarens kroppsfettprocent och BMI. Tryck på BODY FAT igen för att återgå till föregående driftstatus.

Om användaren får felmeddelandet "E-1" betyder det att personen inte håller pulssensorerna korrekt.

Försiktighetsåtgärder:

Håll RESET intryckt i två sekunder för att utföra en hård återställning. Konsolen går in i startläge och piper medan skärmen aktiveras i två sekunder för att gå in i inställningsläget. Motståndet återställs till 1.

O. Felmeddelande (visas på TIME-skärmen)

E1— Onormal kommunikation med lägre styrning.

Notera:

C. Stig dig på enheten genom att ta tag i handtaget och trampa på pedalerna.

D. Om enheten är instabil på ytan måste stabilisatorerna under enheten justeras.

ICONSOLE+ APP LADDA NER OCH ANVÄNDARMANUALER



Skanna QR-koden nedan för att ladda ner användarhandboken för iConsole+. Följ instruktionerna för att ladda ner appen.



Installera iConsole-appen:

Besök App Store (iOS) eller Google Play (Android) för att ladda ner appen.



Installera iConsole-appen:

Skanna QR-koden ovan för att ladda ner appen.

Manuell nedladdningsinstruktioner:

<https://iconsole.plus/iconsoleplus/app/>

Kompatibel app



Installera Kinomap-appen:

Besök App Store (iOS) eller Google Play (Android) för att ladda ner appen.



Kinomap användarhandbok

UNDERHÅLLSPLAN

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	För användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Kontrollera för slitage, ersätta delar som är slitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40

Allmänna träningstips

Starta träningsprogrammet långsamt, med en träningsenhet varannan dag. Öka ditt träningspass vecka för vecka. Börja med korta perioder per övning och öka dessa kontinuerligt. Börja dina träningspass långsamt och sätt inte upp dig själv omöjliga mål. Utför gärna även andra träningsformer, som jogging, simning, dans och/eller cykling.

Värm alltid upp ordentligt innan du tränar. Utför minst fem minuters stretching eller gymnastiska övningar för att undvika muskelbristningar och skador.

Kontrollera din puls regelbundet. Om du inte har ett pulsband eller andra mätinstrument, fråga din husläkare hur du kan mäta din puls effektivt. Bestäm din personliga träningsfrekvens för att uppnå optimal träningsframgång. Ta hänsyn till både ålder och konditionsnivå.

Se till att du andas lugnt och regelbundet när du tränar.

Se till att dricka tillräckligt när du tränar för att bibehålla en hälsosam vätskenivå i kroppen. Det rekommenderade vätskeintaget på 2-3 liter per dag ökas kraftigt genom fysisk ansträngning. Vätskan du dricker bör vara rumstemperatur.

När du tränar på den här enheten, bär alltid lätta och bekväma kläder och löparskor. Bär inte löst sittande kläder som kan gå sönder eller fastna i enheten när du tränar.

Uppvärmning / stretching

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

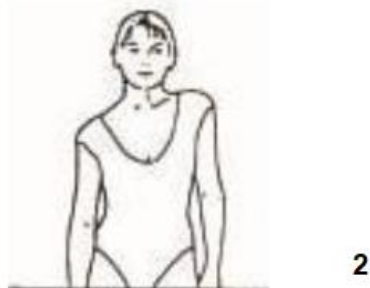
HALSÖVNINGAR

Luta huvudet åt höger och känn spänningen i nacken. Flytta sakta ner huvudet mot bröstet i en halvcirkulär rörelse och vrid sedan huvudet åt vänster. Du kommer att känna en behaglig spänning i nacken igen. Du kan upprepa denna övning växelvis flera gånger.



SKULDERÖVNINGAR

Lyft vänster och höger axlar växelvis, eller lyft båda axlarna samtidigt.



ARMÖVNINGAR

Sträck vänster och höger arm växelvis mot taket. Känn spänningen på vänster och höger sida. Upprepa denna övning flera gånger.



3

ÖVNINGAR FÖR OVERLÅR

Stöd dig själv genom att placera handen på väggen, sträck dig sedan ner bakom dig och lyft din högra eller vänstra fot så nära din rumpa som möjligt. Känn en behaglig spänning i främre övre delen av låret. Behåll denna position i 30 sekunder om möjligt. Upprepa övningen två gånger för varje ben.



4

ÖVNINGAR AV INNE ÖVLA Låret

Sitt på golvet och placera fötterna så att dina knän är vända utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Pressa nu försiktigt ner knäna. Håll denna position i 30 – 40 sekunder om möjligt.



5

RÖR TÅR

Böj långsamt din midja framåt och försök nå dina fötter med händerna. Nå ner så långt som möjligt. Håll denna position i 20 – 30 sekunder om möjligt.



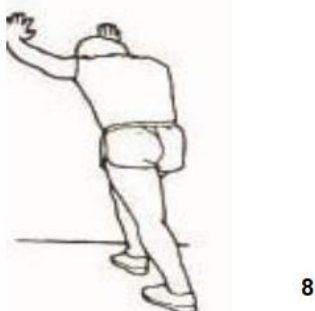
KNÄÖVNINGAR

Sitt på golvet och sträck ditt högra ben. Böj ditt vänstra ben och placera foten på ditt högra övre lår. Försök att nå din högra fot med din högra arm. Håll denna position i 30 – 40 sekunder om möjligt.



KALV- OCH ACHILLESÖVNINGAR

Placera båda händerna på väggen och stöd hela din kroppsvikt. Flytta sedan vänster ben bakåt. Alternera med höger ben. Detta sträcker baksidan av benet. Håll denna position i 30 – 40 sekunder om möjligt.



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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

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

IMPORTANT INFORMATION

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

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

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

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

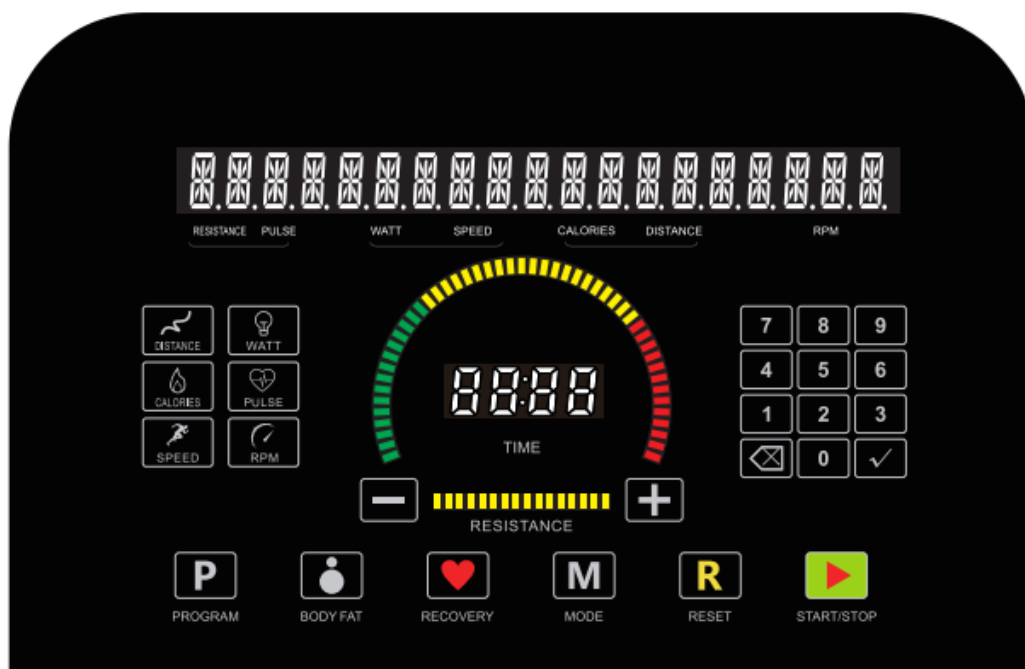
When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.

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









The 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.

MONITOR FUNCTION INSTRUCTION



7. Buttons and Windows

 RECOVERY	To test heart rate recovery function
 MODE	Under standby status, press this button to choose mode or confirm the setting data.
 PROGRAM	To choose the program
 BODY FAT	To test the Body fat rate and body mass index
 +	Increase resistance, choose programs or increase value
 -	Decrease resistance, choose program or decrease value
 RESET	B. Under pause mode or setting mode, press this button to return to main menu. C. Press this button for 2 second, re-start the console and start the user profile setting mode.
 START/STOP	Start or stop. C. Press this button by one time, then it will stop, console will save the setting data. D. Press this button for 2 seconds, all setting console data will be cleaned up.

		Numeric keyboard, enter one to three digits, when user set the data.
		Press this button to clean data during setting, each time to clean one data
		Press this button to confirm the data during setting, or to use when choose functions
	Distance	Under working status, press this button to show distance value
	Watt	Under working status, press this button to show WATT value
	Calories	Under working status, press this button to show Calories value
	Pulse	Under working status, press this button to show heart rate value
	Speed	Under working status, press this button to show Speed value
	RPM	Under working status, press this button to show RPM value

8. Monitor function

Time	<p>Count: When there is no preset target value, the time starts from 0:00.</p> <p>Count down: When there is a preset target value, the time returns from the preset target value to 0, while the system stops running; The system alarm clock rings 4 times per second and lasts for 4 seconds.</p> <p>Indication range is 0:00~99:59; setting range is 0:00~99:00</p>
Speed	<p>In start mode, the console displays 5 seconds running speed when there is inductive input; if there is none inductive input, speed value will be zero.</p> <p>Indication range is 0.0~99.9 KM/H</p> <p>Speed and watt values are displayed every 10 seconds circularly.</p>
RPM	<p>In start mode, the motion revolutions are displayed every 5 seconds when there is induction, and the motion revolutions per minute without induction are 0.</p> <p>Indication range is 0 ~ 999.</p>

Calories	<p>Count: Calories will start from 0, when there is no preset target value.</p> <p>Count down: When there is a preset target value, the calories return from the reset target value to 0, while the system stops running; The system alarm clock rings 4 times per second and lasts for 4 seconds.</p> <p>Indication range is 0~999CAL; setting range is 0~990CAL</p>
Distance	<p>Count: Distance will start from 0.00, when there is no preset target value.</p> <p>Count down: When there is a preset target value, the distance value returns from the reset target value to 0, while the system stops running; The system alarm clock rings 4 times per second and lasts for 4 seconds.</p> <p>Indication range is 0.0~99.9km; setting range is 0.0~99.0km</p>
Pulse	<p>When there is a heartbeat signal input, the user heart rate is displayed after 8 seconds; when there is no heartbeat signal input, the heartbeat window displayed value is 0.</p> <p>Indication range is P-30~230; setting range is 0-30~230</p>
Watt	<p>To show the values of energy consumed during movement. When there is induction input, the watt value is displayed after 5 seconds; without any induction input, the watt window displayed value is 0.</p> <p>Indication range is 0~999.</p>
Manual selection	Hand movement mode (manually adjust resistance level of running segments)
Program	Program motion mode; the system has 12 preset programs for users to choose (P1~P12).
User	User mode (users can set up their own running program pattern).
Heart Rate Controller	<p>Target heart rate movement mode (heart rate target value run button).</p> <p>There are 4 modes for user to choose: 55%, 75%, 90%, TAG.</p>
Watt Constant	Watt Constant (120) running buttons

9. Operational Program

3.1 Open the machine

When the machine is powered up, the buzzer will beep and the LED console displays for 2 seconds, the wheel diameter data and letter "E" will be shown above resistance and speed window; and version number will be shown in RPM window, then go to the user setting mode.

Display the wheel diameter data and "e" above the resistance and speed window. Show the version number in the rpm window. Then go to the user setting mode.

3.2 User profile settings

A. The system default user group is U1, press the "+" or "-" button, select U1-U4, press the "MODE" button to confirm the entry. Press the "+" or "-" button to set the gender, press "MODE" Press the "√" key to confirm; press the "+" or "-" key or use the numeric keypad to set the age, press the "MODE" key to confirm or the "√" key to confirm; press the "+" or "-" key Or use the numeric keypad to set the height, and press the "MODE" key to confirm or the "√" key to confirm; press the "+" or "-" key or use the numeric keypad to set the weight, then press the "MODE" key to confirm or "√" " key to confirm the entry. After completing the setting, the system enters the function selection page.

B. Gender- Female/Male; Age- 10~99(The default value is the last input value); Height- 100~220CM (The default value is the last input value); Weight - 20~150KG (The default value is the last input value).

3.3 Close the machine

When there is no RPM signal input for 4 minutes and 30 seconds, the system will enter the sleep mode. If the power is not cut off, the user presses any button or starts to step on it, and the system will start running again.

3.4 Training mode

After the user data is set, back to the main menu, the user presses the "P" (PROGRAM) or "+/-" key to select the function: MANUAL manual selection

-> PROGRAM program -> USER -> H.R.C heart rate control. -> WATT watt, the middle window LED lights up, press the "MODE" button to confirm the entry. In the main menu, the user can press "START/STOP" directly to enter the manual selection run mode.

O. Manual selection button

In the main menu, press "P" (PROGRAM) or "+" or "-" button to select MANUAL, then press "MODE" to enter manual selection mode.

When starting training, the user needs to adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" button or use numeric keyboard to set training time (setting range: 00:00 to 99:00). Press "MODE" button or confirm "√" button Confirm the settings.

Distance: When blinking, the user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target distance (setting range: 0.0~99.0). Press the "MODE" button or confirm the "√" button to confirm the setting.

Calories: When flashing, the user can press the "+" or "-" button or use the numeric keypad to set the target calorie value (setting range: 0~990), the increment or decrement value is 10. Press the "MODE" button or confirm "√" key to confirm the setting.

Heartbeat: When blinking, the user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target heartbeat value (setting range: 0-30~230). Press the "MODE" button or confirm the "√" button to confirm set up.

When starting training, the user should hold the hand tightly or wear the chest strap correctly, and the electronic watch will detect the user's heart rate.

During setting, the time/distance/calorie lights are on, and the time/distance/calorie value flashes at a frequency of 1HZ, waiting for the setting to be adjusted. Press "+" or "-" key or use the numeric keypad to adjust the value. Long press the "+" or "-" key, the value will continue to increase or decrease.

When the training starts, the heartbeat LED indicator light is on and the heartbeat value is displayed; when there is no heartbeat signal input, the heartbeat window displays "P"; Press the "START/STOP" button to start training.

During training, users can press the "+" or "-" key to adjust the resistance level.

User can also press "START/STOP" to stop training. Press "RESET" to return to main menu.

P. Program Mode

Press the "RESET" key to return to the main menu. Press the "+" or "-" key to select the "P" program mode, and press the "MODE" key to enter the program mode. When entering the program mode, there are 12 program files (P1~P12) available for users' selection. Press "+" or "-" key to select a program you need and then press "MODE" key or confirm "√" key to enter.

Before starting training, the user needs to adjust one of the following values:

Time : When flashing, user can press "+" or "-" key or use numeric keypad to set target time (setting range: 00:00 to 99:00)

Distance: The user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target distance (setting range: 0.0~99.0). Press the "MODE" button or confirm the "√" button to confirm the setting.

Calories: Users can press the "+" or "-" button or use the numeric keypad to set the target calorie value (setting range: 0~990), the increase or decrease value is 10. Press the "MODE" key or confirm the "√" key to confirm the setting.

Heartbeat: The user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target heartbeat value (setting range: 0-30~230). Press the "MODE" button or confirm the "√" button to confirm the setting.

Press "START/STOP" to start training.

In the training mode, the user can also press the "+" or "-" button to adjust the resistance. Once the preset target number is 0, the console will automatically stop running.

User can also press "START/STOP" button to stop training. Press ""RESET" button to return to the main menu.

Q. Pre-Set Profile Programmes

A total of 12 pre-set profile programmes are available. Each programme is divided into 20 segments, with averaged time.

Time Program		20 segments with same averaged time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Resistanc	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Resistanc	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Resistanc	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Resistanc	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Resistanc	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Resistanc	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Resistanc	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1	
P8	Resistanc	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Resistanc	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Resistanc	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Resistanc	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Resistanc	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

R. User (program) mode

Press the "RESET" key to return to the main menu. Press the "+" or "-" key and the "MODE" key to enter the USER program. In this mode the user can create your own file. The resistance window starts flashing to indicate that the resistance can be adjusted, then press the "+" or "-" key or use the numeric keyboard to adjust the resistance value, press the "MODE" key or confirm the "√" key to confirm, the calorie window displays the current segment. There are 20 segments in total. (The default value of the resistance system is 1). Press and hold the "MODE" button for 2 seconds to complete the setting, then adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" key or use numeric keypad to set target training time (setting range: 00:00 -99:00). Press "START/STOP" key to start training.

In the training mode, the user can also press the "+" or "-" button to adjust the resistance. Once the target data is set to 0, the electronic watch will automatically stop running. The user can press the "START/STOP" button to restart the training. Other The preset data counts down from the previous data, and the user can press the "RESET" key to return to the main menu.

S. Heart rate control mode

Press "RESET" key to return to main menu. Press "+" or "-" key and "MODE" to enter heart rate control mode. In heart rate control mode, press "+" or "-" key to select: 55%, 75%, 90% or TAG. The LED lights up. The user can select different target heart rate and the heartbeat window will display the preset value which is automatically evaluated according to the age entered by the user. Press "MODE" key to confirm the entry. If the user selects H.R.C TAG, the screen will display the preset value of 100, press the "+" or "-" key or use the numeric keyboard to adjust the target heart rate (setting range: 30~230). Press "MODE" key or confirm "√" key to confirm the entry, then adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" key or use the numeric keypad to set the training time (setting range: 00:00 to 99:00).

Press the "START/STOP" button to start training.

During training, the resistance value will be automatically adjusted according to the user's current heart rate.

Press the "START/STOP" button to stop training. Press the "RESET" button to return to the main menu.

※H.R.C 55% - Diet Mode; H.R.C 75% - Health Mode; H.R.C 90% - Exercise Mode

During operation, when the user's heart rate is lower than the target heart rate, the system automatically increases one resistance section every 30 seconds until the maximum resistance section is 32; when the user's heart rate is higher than the target heart rate, the system automatically reduces one resistance section every 15 seconds.

T. Watt control mode

When the user is in any mode, press "START/STOP", then press "RESET" to return to the main menu.

Press "+" or "-" key and "MODE" key to enter WATT constant training mode.

When entering the WATT mode, the preset value 120 will light up. Users can press the "+" or "-" key or use the numeric keypad to adjust the watt value (setting range: 10~350), the increase or decrease frequency value is 5W. Then press the "MODE" key or confirm the "√" key to confirm the entry, then adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" key or use numeric keyboard to set target training time (setting range: 00:00 -99:00), press "START/STOP" key to start training.

The system will automatically adjust the WATT level according to the preset watt data and the current RPM and training speed. If the training speed is fast, the resistance will decrease. Otherwise, the resistance will increase. When stopping the training, the user can press the "RESET" key to return to the main menu.

During operation, if the actual watt is less than the target watt, the resistance will be increased by 1 gear every 30 seconds. If the actual watt is greater than the target watt, the resistance will be reduced by 1 gear every 30 seconds. When the running reaches the target time, the exercise will end.

In Watt mode, the resistance is automatically adjusted and cannot be adjusted manually. The resistance +/- keys are used to adjust the target watt.

U. Heartbeat recovery mode

In running, pause and standby state, pressing the "RECOVERY" key is effective.

Press the "RECOVERY" button to start the test, if there is no heart rate input, the time window will display a 10-second countdown, the heart rate indicator will flash, and three horizontal bars will appear in the heart rate window, otherwise it will return to the previous state.

Hold your hands with both hands (or wear a chest strap). Except for the time counting down from 60 seconds, all other function displays are stopped, and the heartbeat signal light is on. When the time countdown is 00:00, the screen will display the heart rate recovery status.

If a heartbeat is detected within 10 seconds, the TIME window displays a 60-second countdown; when the 60-second countdown is complete, the TIME window displays the RECOVERY test result Fx.

RECOVERY test result $P=P_0-P_1$; P_0 is the detected heartbeat after pressing the RECOVERY button for 10 seconds, and P_1 is the detected heartbeat after 60 seconds. The corresponding table of results is as follows:

$P \geq 50$	F1	EXCELLENT
$P \geq 40$	F2	VERY GOOD
$P \geq 30$	F3	GOOD
$P \geq 20$	F4	SATISFACTORY
$P \geq 10$	F5	POOR
$P < 10$	F6	VERY POOR

Press the "RECOVERY" key again to return to the previous operating state.

If the user presses the "RECOVERY" key when the time countdown reaches 00:00, the heartbeat recovery mode will be disabled and the console will return to the main menu

V. Body Fat mode

In stop mode, press the "BODY FAT" button to start the body fat test. The system will start the test. During the test, the user must hold both hands, the screen will display a horizontal bar until the test is completed. After the test is completed, the screen will display body fat percentage-F and body mass index-B, and then press the "BODY FAT" button to return to the previous running state.

※ During the test, the error code in the RPM window is displayed as follows:

E-1--- Indicates that the user does not hold the hand correctly

Precautions:

The user presses "RESET" for 2 seconds to enter the total reset, the console enters the start mode, the buzzer beeps once, and all LEDs are fully displayed for 2 seconds to enter setting mode. Resistance is 1.

W. Error code (shown in time window)

E1—The communication with the lower control is abnormal;

Remark:

C. Exercise: Grasp the handrail tube group and step on the foot pedal to exercise.

D. Adjust the foot pads: If the elliptical machine is unstable, adjust the foot pads at the bottom.

ICONSOLE+ APP AND USER MANUAL DOWNLOAD TREADMILL AND EXERCISE BIKE



Please scan the QR code of below to download the blue tooth user manual, and follow the instruction to download the APP.



I console+ App installation:
Download I console+ App from App store for IOS and Google Play for Android.



FOR GLOBAL

I console+ App installation: Please scan above QR code to download the App.

Manual instruction download link:
<https://iconsole.plus/iconsoleplus/app/>

Compatible APP



Kimomap APP installation:

Download App from iTunes for iOS and Google Play for Android



Kinommap user manual

MAINTENANCE PLAN

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
Movable parts	Inspect for wear, replace parts that are worn or damaged.	Monthly	No	WD-40

General fitness tips

Start your exercise program slowly, i.e. one exercise unit every 2 days. Increase your exercise session week by week. Begin with short periods per exercise and then increase these continually. Start slowly with the exercise sessions and don't set yourself impossible targets. In addition to these exercises, do other forms of exercise such as jogging, swimming, dancing and/or cycling.

Always warm up thoroughly before exercising. To do so, carry out at least five minutes of stretching or gymnastic exercises to avoid muscle strains and injuries.

Check your pulse regularly. If you do not have a pulse measuring instrument, ask your GP how you can measure your heart rate effectively. Determine your personal exercise frequency range to achieve optimal training success. Take into account both your age and your level of fitness.

Make sure you breathe regularly and calmly when exercising.

Take care to drink enough while exercising. This ensures that the liquid requirement of your body is satisfied. Consider that the recommended drinking amount of 2-3 liters per day is strongly increased through physical strain. The fluid you drink should be at room temperature.

When exercising on the device always wear light and comfortable clothing as well as sports shoes. Do not wear any loose clothing that could tear or become caught in the device whilst exercising.

Exercises for your personal work-out

Warm-up / stretching exercises

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

NECK EXERCISES

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



EXERCISES FOR THE SHOULDER AREA

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



ARM STRETCHING EXERCISES

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in your left and right side. Repeat this exercise several times.



3

EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



4

INSIDE UPPER THIGH

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



5

TOUCH TOES

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



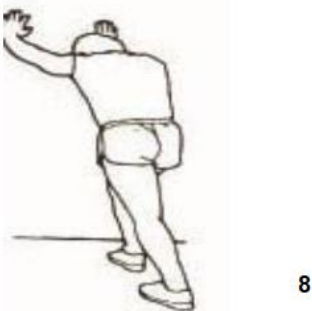
EXERCISES FOR THE KNEES

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left leg backwards and alternate it with your right leg. This stretches the back of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



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.