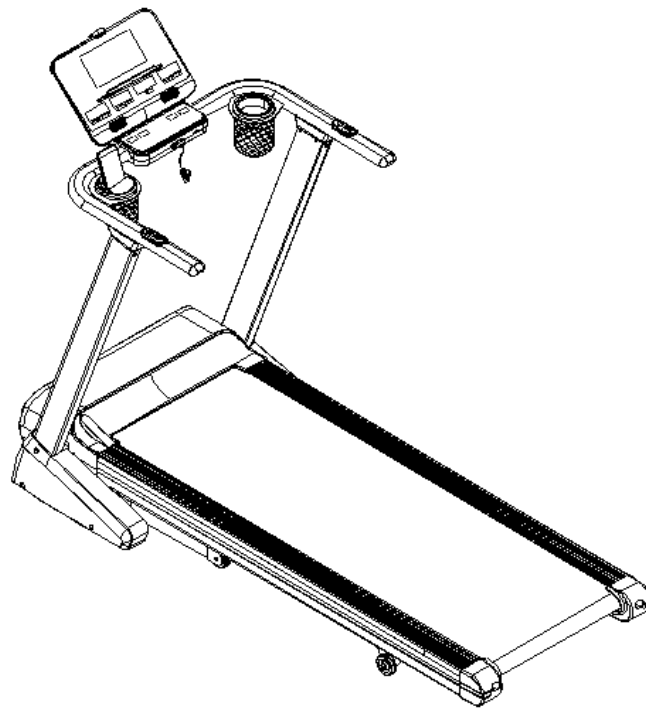




Abilica Mill 30

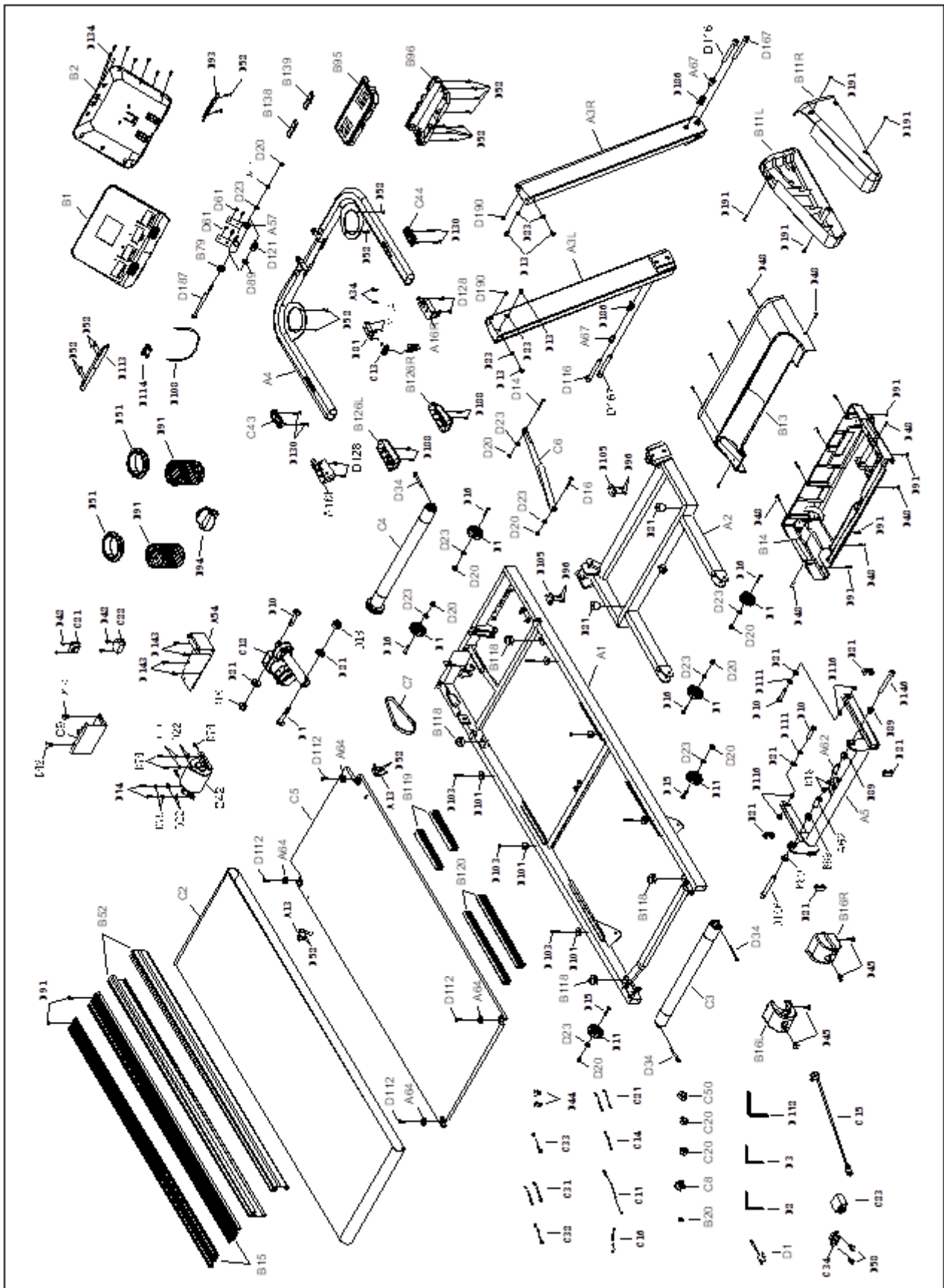


For user manual in other languages, please scan code

INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

3		Deletegning / Språngskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
9		Montering / Assembly
16	DK NO	Viktig informasjon
18		Drift
32		Vedlikehold
40		Kontaktinformasjon
41	SE	Viktig Information
43		Drift
54		Underhåll
57		Kontaktinformation
58	GB	Important information
59		Operation
77		Maintenance
80		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST


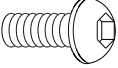


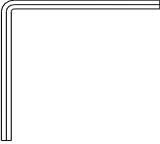
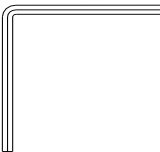

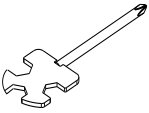
Part No.	Description	Q'ty
A1	Main Frame	1
A2	Base Frame	1
A3L	Left Upright	1
A3R	Right Upright	1
A4	Handlebar	1
A5	Incline Bracket	1
A13	Belt Guide	2
A16L	Left Handlebar Fixing Plate	1
A16R	Right Handlebar Fixing Plate	1
A34	Safety Key Pin	2
A54	Controller Base	1
A57	Console Folding Shaft	1
A62	Incline Axle Screw	2
A64	Countersunk Washer	4
A67	Compression Sleeve	2
B1	Console Monitor	1
B1-1	Console Overlay	1
B2	Console Back Cover	1
B7	Transport Wheel	4
B11L	Left Side Cover	1
B11R	Right Side Cover	1
B13	Motor Upper Cover	1
B14	Motor Bottom Cover	1
B15	Upper Side Rail	2
B16L	Left End Cap	1
B16R	Right End Cap	1
B17	Adjustment Wheel	2
B20	Round Plug	1
B21	Square Inner Plug	4
B27	Running Board Bottom Cushion	2
B51	Water Bottle Holder Ring	2
B52	Solid Side Rail	2
B79	Plastic Bushing	1
B87	Plastic Safety Key Pin	1
B89	Incline Bearing (16)	4
B93	Cord Organizer	1
B94	Smartphone Holder	1
B95	Upper Cover of Button Platform	1
B95-1	Button Platform Overlay	1
B96	Bottom Cover of Button Cover	1
B97	Water Bottle Holder	2

Part No.	Description	Q'ty
B105	Arc Shaped Foot Pad	2
B107	Side Rail Fixing Plate	6
B108	Bungee Cord	1
B113	IPAD Bracket	1
B114	IPAD Holder	1
B116	Incline Bearing (10)	4
B118	Rubber Cushion	4
B119	Short Cushion	2
B120	Long Cushion	2
B126L	Left Handlebar Connector	1
B126R	Right Handlebar Connector	1
B138	Buttons (PROG+START)	1
B139	Buttons (STOP+MODE)	
C2	Running Belt	1
C3	Rear Roller	1
C4	Front Roller	1
C5	Running Deck	1
C6	Cylinder	1
C7	Motor Belt	1
C8	Power Switch	1
C9	Controller	1
C12	Incline Motor	1
C13	Safety Key	1
C14	Single Cord (Brown) 300	1
C15	Power Cable	1
C16	Console Upper Cable	1
C17	Console Lower Cable	1
C20	Magnetic Ring	2
C21	Inductor	1
C22	Filter	1
C23	Overload Protector	1
C27	Single Cord (Blue) 300	2
C31	Single Cord (Blown) 150	2
C32	Single Cord (Blue) 150	1
C33	Single Ground Wire	1
C34	Outlet	1
C42	Brushless Motor	1
C43	Left Quick Wheel Button	1
C44	Right Quick Wheel Button	1
C50	Magnetic Ring (Large)	1
D1	Open End Wrench 13-15-17	1

Part No.	Description	Q'ty
D2	Allen Wrench 6mm	1
D3	Allen Wrench 5mm	1
D7	Button Head Cap Screw, M10X60mm	1
D10	Button Head Cap Screw, M10X45mm	3
D13	Button Head Cap Screw, M8X15mm	4
D14	Button Head Cap Screw, M8X30mm	1
D15	Button Head Cap Screw, M8X40mm	2
D16	Button Head Cap Screw, M8X45mm	5
D18	Nylon Nut M10	4
D20	Nylon Nut M8	9
D74	Socket Head Cap Screw, M6x25mm	6
D79	Spring Washer M6	4
D89	Flat Washer M8	1
D91	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2X19	6
D96	Phillips Pan Head Screw, M6X12mm	4
D103	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2X40	6
D111	Spring Washer M10	2
D112	Hex Head Cap Screw, M6X35	4
D116	Socket Head Cap Screw, M10X45mm	2
D121	Console Compression Spring	1
D128	Button Head Cap Screw, M6X12mm	4
D21	Flat Washer M10	4
D22	Flat Washer M6	4
D23	Flat Washer M8	13
D25	Spring Washer M8	1
D34	Socket Head Cap Screw, M8X60mm	3
D42	Phillips Rounded Washer Head Screw, M4X10	6
D44	Phillips Rounded Washer Head Screw, M5X12mm	2
D45	Phillips Rounded Washer Head Screw, M5X15mm	4
D48	Phillips Rounded Washer Head Self-Drilling Screw, ST4.2X19mm	14
D52	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2X16mm	22
D58	Phillips Flat Head Self-Drilling Screw, ST3.5X16mm	2
D61	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2X19	4

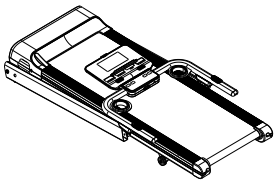
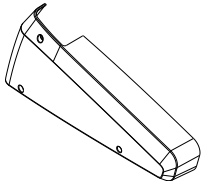
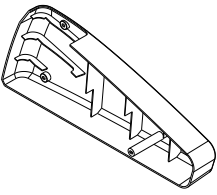
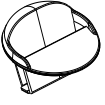
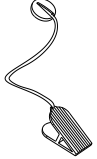
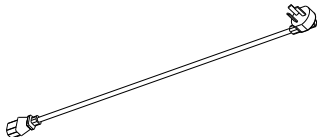
Part No.	Description	Q'ty
-----------------	--------------------	-------------

D130	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2X19	4
D134	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0X8mm	14
D143	Phillips Rounded Washer Head Self-Tapping Screw, ST4.2X16	4
D146	Socket Head Cap Screw, M10X60	2
D167	Socket Head Cap Screw, M10X50mm	2
D172	Allen Wrench 8mm	1
D186	Upright Compression Spring	2
D187	Console Bracket Axis Screw	1
D188	Phillips Pan Head Screw, M5X20mm	4
D190	Button Head Cap Screw, M6X12	2
D191	Phillips Rounded Washer Head Screw, ST4.2X19	4

Picture	Part No.	Description	Qty
	D167	Socket Head Cap Screw, M10X50mm	2
	D13	Button Head Cap Screw, M8X15mm	4
	D23	Flat Washer M8	4
	D191	Phillips Rounded Washer Head Screw, ST4.2X19	4
	D3	Allen Wrench 5mm	1
	D2	Allen Wrench 6mm	1
	D172	Allen Wrench 8mm	1
	D1	Open End Wrench 13-15-17	1

MONTERING / ASSEMBLY

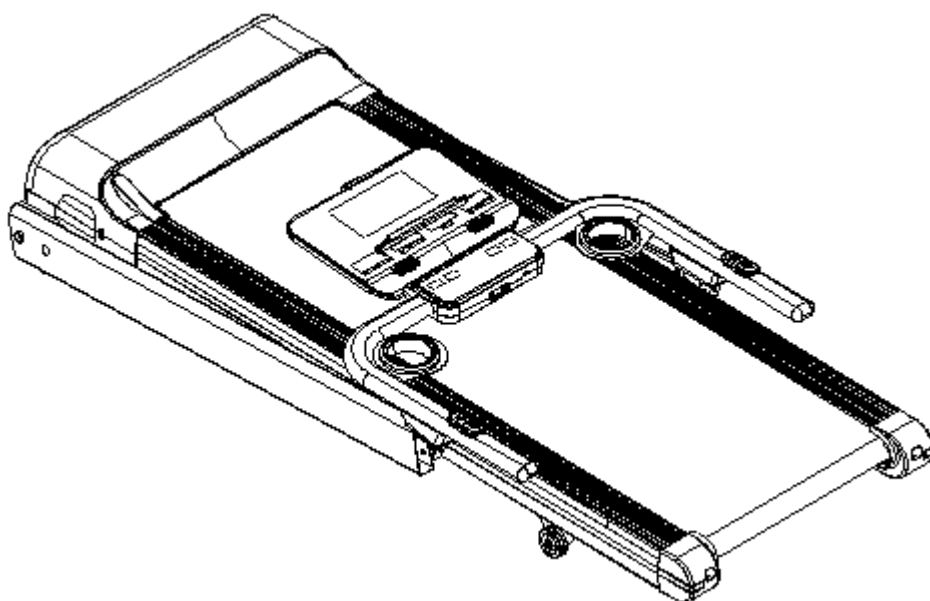
PRE-ASSEMBLY CHECK LIST / SJEKKLISTE

<p>Main Frame: 1 SET</p> 	<p>B11L Left Side Cover: 1PC</p> 	<p>B11R Right Side Cover: 1PC</p> 	<p>B94 Smartphone Holder: 1PC</p> 
<p>C13 Safety Key: 1 PC</p> 	<p>C15 Power Cable: 1PC</p> 		

ASSEMBLY INSTRUCTION

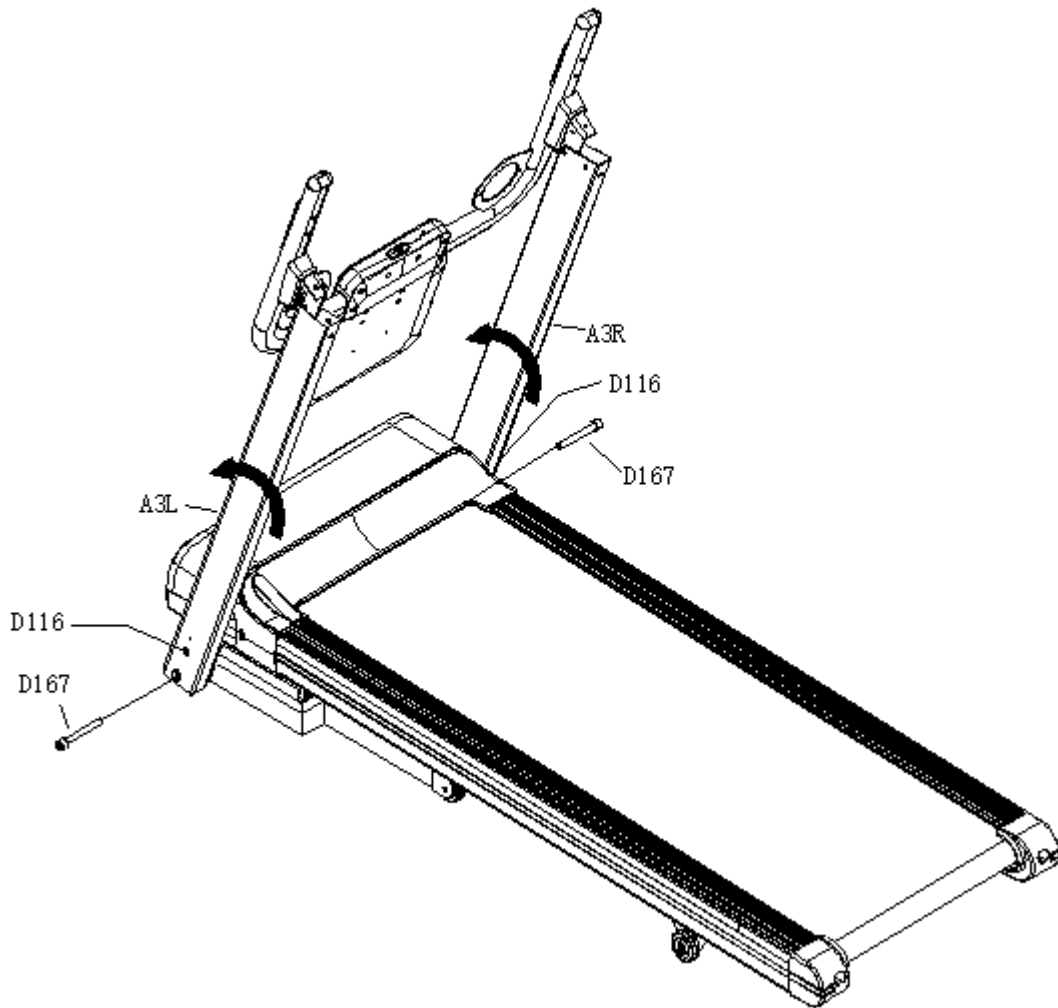
STEP 1

Move out the treadmill unit from the packaging box, and place it on the flat ground or floor.



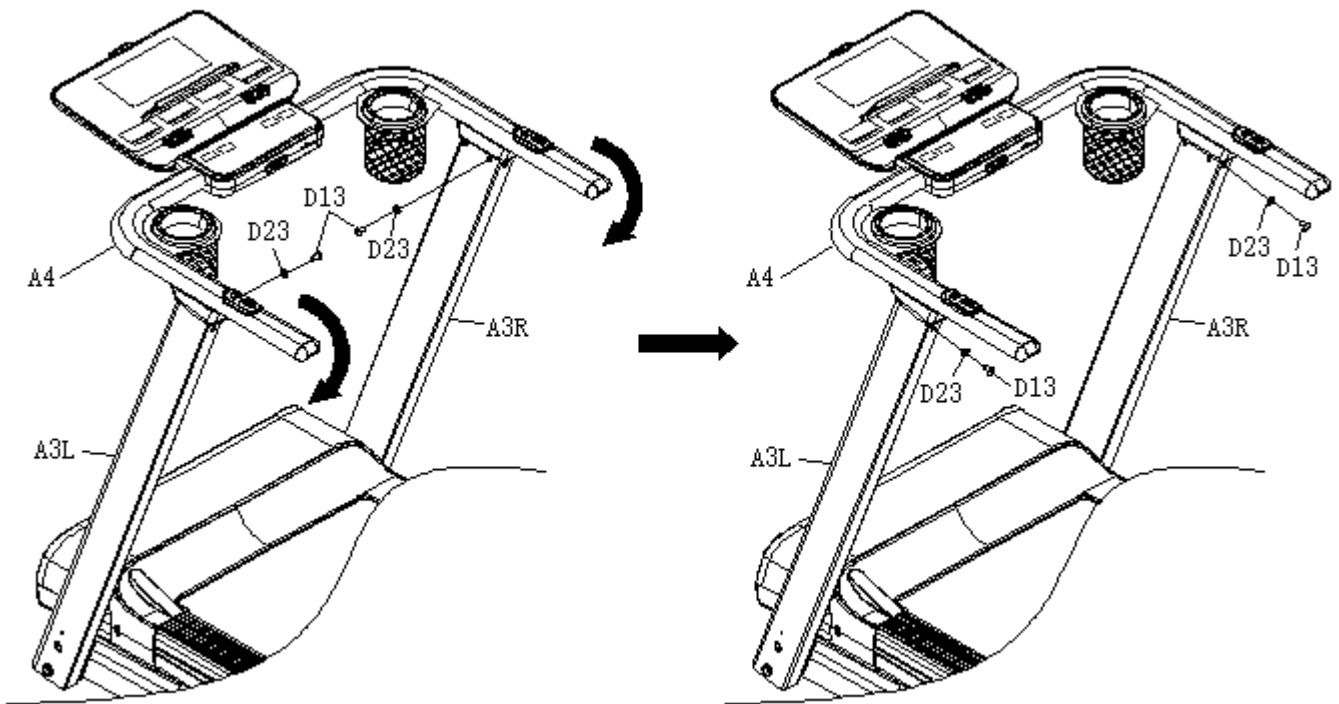
STEP 2

Lift up the Left/ Right Uprights (A3L/A3R) by holding the Handlebar (A4) as illustrated. Tighten the bottom of Left/ Right Uprights (A3L/A3R) by using: 2pcs of Socket Head Cap Screw M10x50mm (D167). Then continue to tighten 2pcs of pre-assembled Socket Head Cap Screw, M10X45mm (D116) right above the previous assembled screws



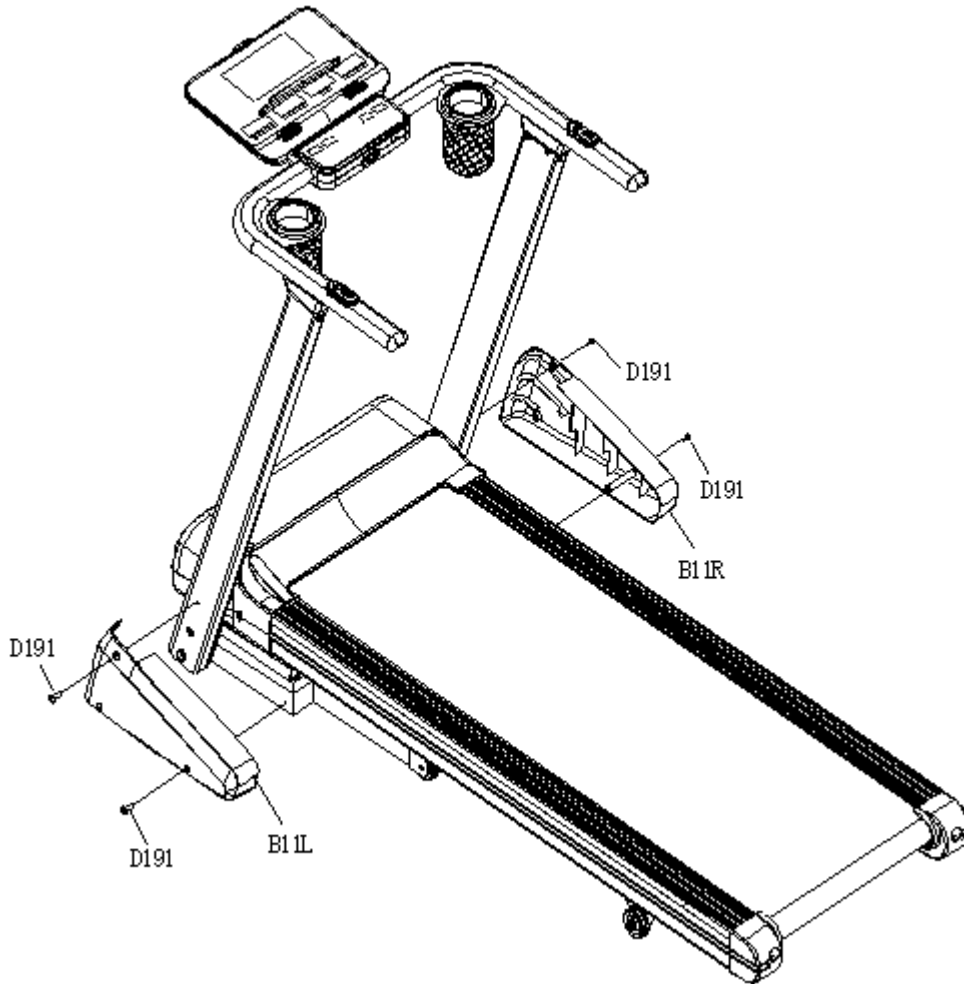
STEP 3

Rotate the whole set of Handlebar (A4) and push it down hardly in order to tighten screws in positions. Hold the Handlebar (A4) still and then secure it onto the Left/ Right Uprights (A3L/A3R) by using: 4pcs of Button Head Cap Screw M8x15mm (D13) and 4pcs of Flat Washer M8 (D23).



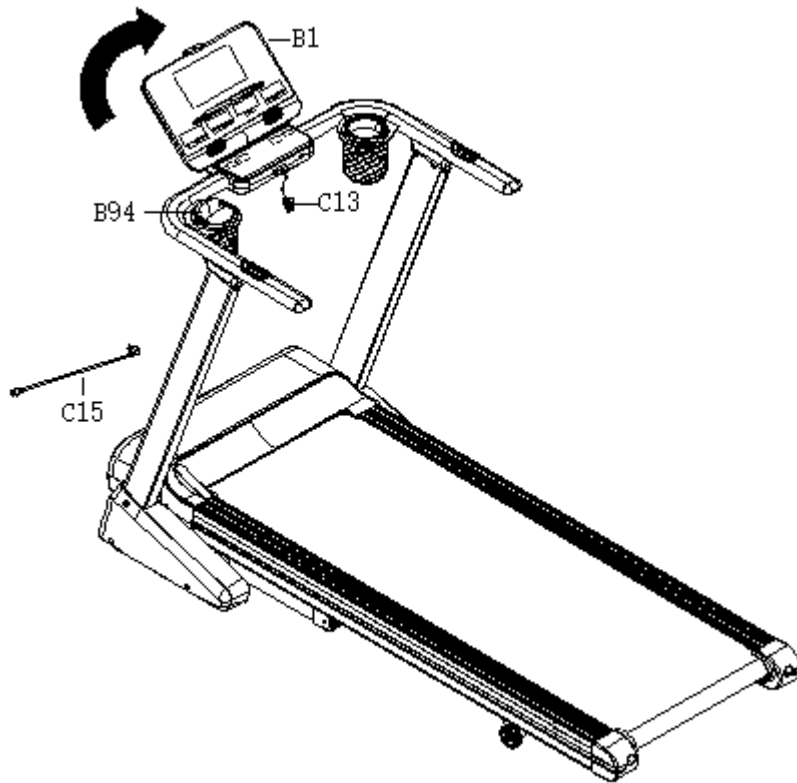
STEP 4

Attach the Left/ Right Side Covers (B11L/ B11R) to the main frame by using: 4pcs of Phillips Rounded Washer Head Screw, ST4.2X19 (D191).



STEP 5

Rotate the Console Monitor (B1) to a comfortable reading angle. Then lock the Smartphone Holder (B94) on either side of water bottle holders. Finally, plug in the Power Cable (C15) and Safety Key (C13).

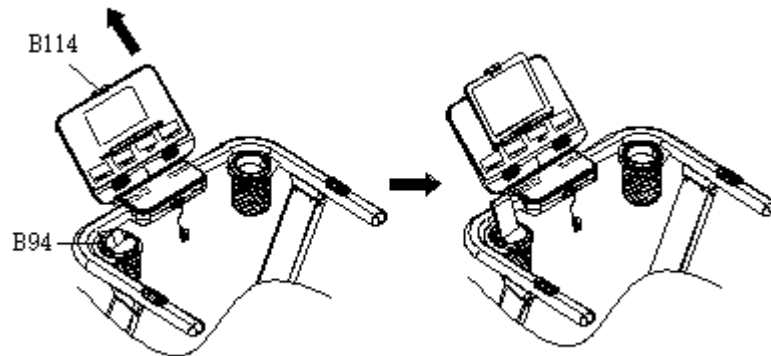


STEP 6

After installation, press start button and adjust speed to 3km/h or below. Then check the running belt to see if it runs smoothly. The tightness level of running belt is decided based on the situation of slippery and deviation (Please refer to "MAINTENANCE INSTRUCTIONS "). After checking is completed, move treadmill to appropriate location for exercising use.

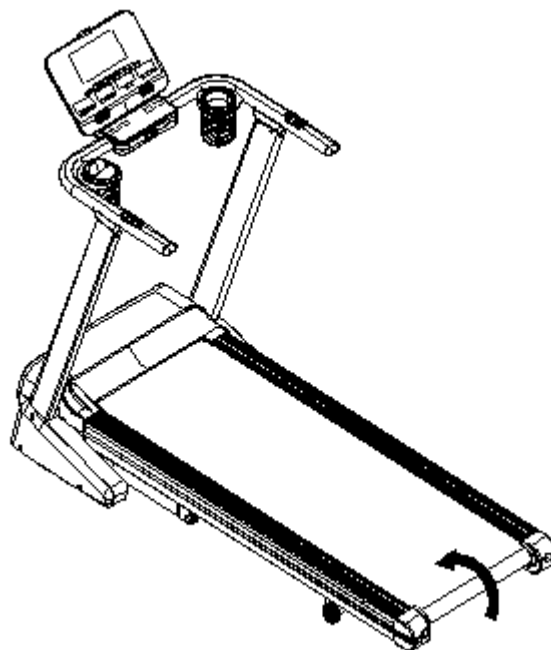
USING SMARTPHONE HOLDER & TABLET HOLDER

1. To place a smartphone, please insert the Smartphone holder (B94) on either side of water bottle holder, and then place your smartphone in the notch of the smartphone holder.
2. To place a tablet, pull out Tablet holder (B114), and then place your tablet on.



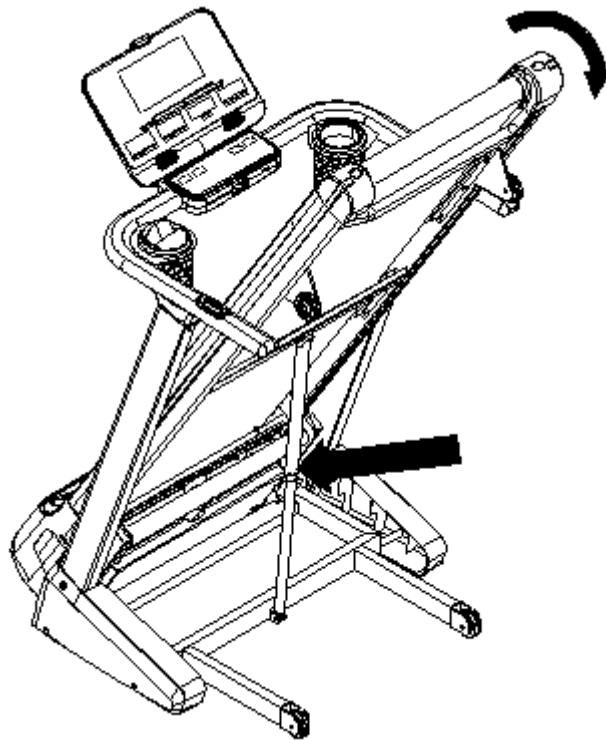
FOLDING INSTRUCTIONS

1. Before folding the treadmill, please make sure you turn off the power and the incline level resumes to 0.
2. Lift up the machine with force and pull up until you hear a "CLICK" sound from safety casing locking the cylinder.



UNFOLDING INSTRUCTIONS

1. Push the bottom of running board slightly, and kick the safety spacer with your foot at the middle of the cylinder.
2. Push down the bottom of running board.
3. When the treadmill starts descending, move your foot away from the cylinder.



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 benyttes av personer med vekt over 135 kg.

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

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

1.1 SKJERM



1.2 START

Apparatet starter etter å ha talt ned fra tre sekunder.

1.3 PROGRAM

1 manuell modus, 3 nedtellingsmoduser (Tid, distance og kalorier), 1 kroppsfettprogram, 12 forhåndsinnstilte programmer (P1-P12), 3 pulsprogrammer (HP1-HP3) and 3 brukerinnstilte programmer (U1-U3).

1.4 SIKKERHETSNØKKELE

Når du kobler til sikkerhetsnøkkelen vil alle skjermverdier telle opp fra null. Når du kobler fra sikkerhetsnøkkelen vil skjermen nullstilles, konsollet lydindikere og tredemølla stanse.

1.5 DVALEMODUSE

Konsollet vil automatisk gå i dvalemodus dersom det ikke mottar signaler på ti minutter. Trykk hvilken som helst knapp for å aktivere konsollet på nytt.

1.6 KNAPPEFUNKSJONER

1.6.1 START/STOP (PAUSE)

START: I standby-modus kan du trykke denne knappen for å starte apparatet i 0,8 km/t.

STOP (PAUSE): Når løpebåndet beveger seg kan du trykke denne knappen for å sette apparatet på pause. Alle verdier på skjermen vil nå settes på pause. Trykk START for å gjenoppta treningen. Trykk STOP på nytt i pausemodus for å avslutte treningen og nullstille all data.

1.6.2 PROGRAM

I standby-modus kan du trykke denne knappen for å velge forskjellige programmer i følgende sekvens: Forhåndsinnstilte programmer P01 – P12 → Brukerinnstilte programmer U01 – U03 → Pulsprogrammer HP1 – HP3 → Kroppsfettprogrammer (FAT) → Manuell modus.

1.6.3 MODE

I standby-modus kan du trykke på denne knappen for å velge forskjellige nedtellingsprogrammer i følgende sekvens: Tid → Distanse → Kalorier.

1.6.4 HURTIGKNAPPER, HASTIGHET

Mens løpebåndet beveger seg kan du trykke disse knappene for å raskt velge mellom følgende hastigheter: 5km/t, 10km/t eller 15km/t.

1.6.5 HURTIGKNAPPER, STIGNING

Mens løpebåndet beveger seg kan du trykke disse knappene for å raskt velge mellom følgende stigningsnivåer: 4, 8 eller 12.

1.6.6 HASTIGHETSHJUL

Hjulet på høyre håndtak kan brukes til å endre justeringsstegene for hastighet til 0,1 eller 1 km/t. Øk hastigheten ved å rotere hjulet forover; reduser hastigheten ved å rotere hjulet bakover.

1.6.7 STIGNINGSHJUL

Hjulet på venstre håndtak endrer nivåene på stigning og volum. Øk stigningen eller volumet ved å rotere hjulet forover; reduser stigningen eller volumet ved å rotere hjulet bakover.

1.7 SKJERMFUNKSJONER

1.7.1 INCLINE / ALTITUDE

Viser inneværende stigning og høyre. Verdiene veksler hvert femte sekund.

1.7.2 PULSE / DISTANCE

Viser inneværende puls under treningsøkten. Viser også den virtuelle distansen du har beveget deg eller gjenværende distanse til økten er over. Verdiene veksler hvert femte sekund.

1.7.3 TIME

Viser hvor lenge du har trent eller gjenværende treningstid.

1.7.4 SPEED / CALORIE

Viser inneværende hastighet. Viser også det totale antallet kalorier du har forbrent eller hvor mange kalorier har igjen å forbrenne før økten er over. Verdiene veksler hvert femte sekund.

1.7.5 MATRISE

Viser beskjeder, programmatrise og rundenummer.

1.7.6 DATASKALAER

TIME (tid): 0:00 – 99:59 (minutter)

DISTANCE (distanse): 0.00 – 99.9 (kilometer)

SPEED (hastighet): 0.8 – 19.0 (km/t)

INCLINE (stigning): 0 – 12% (nivå)

CALORIES (kalorier): 0 – 9999 (kalorier)

1.8 PULSFUNKSJON

Brukeren må ikle seg pulsbelte for å bruke pulsfunksjonen. Pulsinformasjonen er kun ment som en referanse, og skal ikke anses for å være medisinsk data.

1.9 MANUELL MODUS

1.9.1 Trykk START. Konsollet vil telle ned fra tre sekunder før løpebåndet vil begynne å bevege seg i 0,8 km/t.

1.9.2 Trykk hastighetsknappene eller roter hastighetshjulet på høyre håndtak for å justere hastighet.

1.9.3 Trykk stigningsknappene eller roter stigningshjulet på venstre håndtak for å justere stigningen.

1.9.4 Trykk STOP for å stanse løpebåndet.

1. Trykk STOP én gang for å sette løpebåndet på pause. Alle verdier på skjermen vil nå settes på pause. Trykk START dersom du ønsker å gjenoppta treningen.

Hastigheten vil starte på 0,8 km/t og stigningsnivået vil ligge på 0.

2. Trykk STOP på nytt etter å ha satt løpebåndet på pause for å avslutte treningsøkta og nullstille alle verdier på skjermen.

1.10 PARAMETER FOR NEDTELLINGSMODUS

Nedtellingsmodus kan endres i følgende sekvens: Tid → Distanse → Kalorier. Når du velger en modus vil den tilhørende skjermen blinke.

1.10.1 Nedtelling av tid. Standardverdi er 30:00 minutter. Innstillingsskala er fra 5:00 til 99:00 minutter. Hvert justeringssteg er på 1:00 minutt.

1.10.2 Nedtelling av distanse. Standardverdi er 1.0 km. Innstillingsskala er fra 0.5 til 99.9 km. Hvert justeringssteg er 0.1 km.

1.10.3 Nedtelling av kaloriforbrenning. Standardverdi er 50 kcal. Innstillingsskala er fra 10 til 9990 kcal. Hvert justeringssteg er 10 kcal.

1.11 PROGRAMDIAGRAM

MODUS \ TID		FORHÅNDSINNSTILT TID / 10 = SEGMENTTID									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	8	7	6	5	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

1.12 Brukerinnstilte programmer

Konsollet har tre brukerinnstilte programmer: U1, U2 og U3. Hvert program består av ti segmenter. Brukeren kan selv stille inn ønsket hastighet og stigning for hvert segment.

1.12.1 Trykk PROGRAM for å velge U1, U2 eller U3. Trykk MODE for å bekrefte.

1.12.2 Når du åpner programmet vil nummeret umiddelbart etter U1, U2 eller U3 fortelle hvilket segment du stiller inn. For eksempel, vil det første segmentet i U1-programmet vise beskjeden U1-01, mens det siste segmentet vil vise beskjeden U1-10.

1.12.3 Roter hastighetshjulet eller stigningshjulet for å stille inn ønsket treningstid i det første segmentet. Trykk MODE for å bekrefte.

1.12.4 Gjenta dette for alle segmentene til du har stilt inn samtlige.

1.12.5 Alle ti segmentene må stilles inn for at programmet skal starte.

1.12.6 Trykk STOP for å returnere til forrige segment dersom du ønsker å endre innstillinger underveis.

1.12.7 Standardverdier for brukerinnstilte programmer:

U1: standardhastighet er 1 km/t

U2: standardhastighet er 2 km/t

U3: standardhastighet er km/h

1.13 PULSPROGRAM (HRC)

Når brukeren ikler seg pulselte og stiller inn en målverdi for puls, vil programmet justere hastigheten og stigningen på apparatet for å få brukerens puls så nær målverdien som mulig.

1.13.1 I standby-modus, trykk PROG for å velge enten HP1, HP2, HP3 eller HRC. Trykk MODE for å bekrefte. Beskjeden AG: 30 vises på skjermen. Roter hastighetshjulet eller stigningshjulet for å justere din alder. Standardverdi er 30. Trykk MODE for å bekrefte.

1.13.2 I programmene HP1, HP2 og HP3 vil målverdien for puls være forskjellige verdier. Pulsdata kan justeres fra 100 til 210 ved hjelp av hastighetshjulet eller stigningshjulet.

Formel for pulsdata:

HP1 er T.H.R = $(220 - \text{alder}) \times 75\%$, maks hastighet er 8,0 km/t

HP2 er T.H.R = $(220 - \text{alder}) \times 85\%$, maks hastighet er 9,0 km/t

HP3 er T.H.R = $(220 - \text{alder}) \times 100\%$, maks hastighet er 10,0 km/t

Når innstillingen av HRC er fullført, trykk MODE for å bekrefte. TIME-vinduet vil nå blinke med standardtiden på 30:00 minutter. Roter hastighetshjulet eller stigningshjulet for å bestemme treningstid.

1.13.3 Trykk START for å påbegynne treningsøkten. Du kan kun trykke START etter at alle innstillinger er fullført. Merk: Du må ikle deg et pulselte for at konsollet skal kunne lese pulsen din.

1.13.4 I løpet av programmet er det mulig å bruke hastighetshjulet eller stigningshjulet for å justere hastighet og stigning, men programmet vil automatisk justere den nødvendige dataen for å holde pulsen din nær målverdien.

Konsollet vil automatisk justere hastighet og stigning basert på inneværende puls ett minutt etter at treningen starter.

1.13.5 I løpet av programmet vil hastighet og stigning justeres som følger:

1. Dersom pulsen er lavere enn målverdien vil hastigheten øke med 0,5 km/t av gangen, mens stigningen vil økes med ett nivå frem til du når maks stigning eller målverdien for puls.

2. Dersom pulsen er høyere enn målverdien vil stigningen reduseres med ett nivå av gangen til laveste nivå. Dersom pulsen fortsatt er høyere enn målverdien vil hastigheten reduseres med 0,5 km/t av gangen frem til du når lavest hastighet eller målverdien for puls.

3. Dersom pulsen er lik målverdien vil hastighet og stigning forbli uendret.

1.14 KROPPSFETT-PROGRAM

I standby-modus, trykk PROGRAM gjentatte ganger til beskjeden FAT vises på skjermen. Trykk MODE for å bekrefte.

Du vil få beskjed om å stille inn følgende informasjon: Kjønn (F-1), alder (F-2), høyde (F-3) og vekt (F-4).

Roter hastighetshjulet eller stigningshjulet for å stille inn riktig informasjon, og trykk MODE for å bekrefte hvert valg. Når du har fullført de fire innstillingene vil konsollet vise beskjden «F-5», og vise din BMI.

BMI er en verdi basert på vekt i forhold til høyde.

Ideal FAT-verdi bør være mellom 20 og 25. Dersom den er 19 eller lavere betyr det at du er undervektig. Dersom den er mellom 25 og 29 betyr det at du er overvektig. Dersom den er over 30 indikerer det at du er sterkt overvektig. Dette er kun ment som en referanse og kan ikke anses for å være medisinsk data.

F-1 (kjønn): 1 = Mann; 2 = Kvinne

F-2 (alder): Innstillingsskala er 10 til 99 år.

F-3 (høyde): Innstillingsskala er 100 til 240 cm.

F-4 (vekt): Innstillingsskala er 20 til 160 kilo.

F-5 (FAT) <19 Undervektig

FAT = 19---26 Normalvektig

FAT = 27---30 Overvektig

FAT >30 Sterkt overvektig

1.15 BLUETOOTH-APP

Brukerveiledning, FitShow

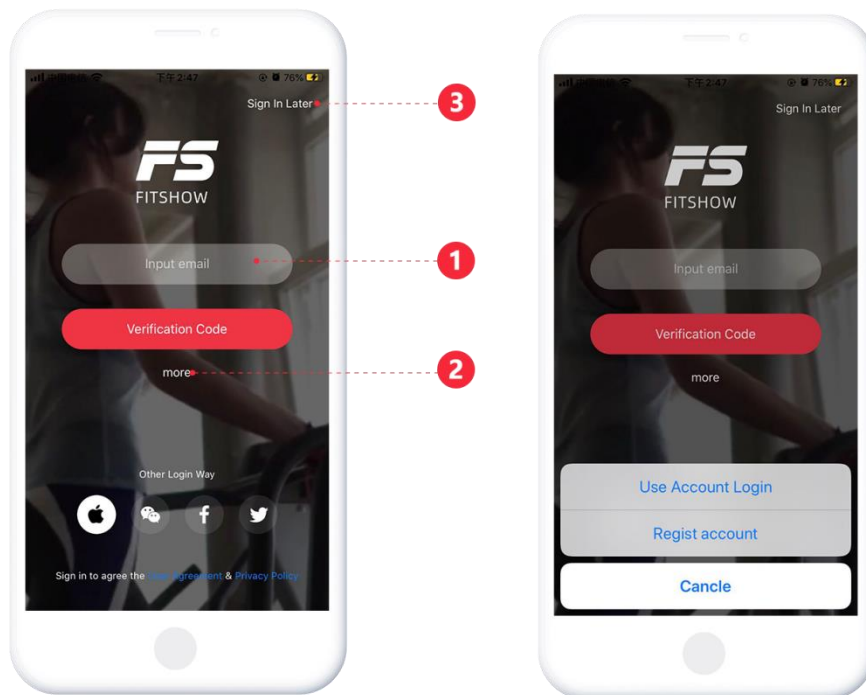
Last ned FitShow



Skann QR-koden for å laste ned appen, eller last ned og installer den ved å søke på 'FitShow' i App Store eller Google Play.

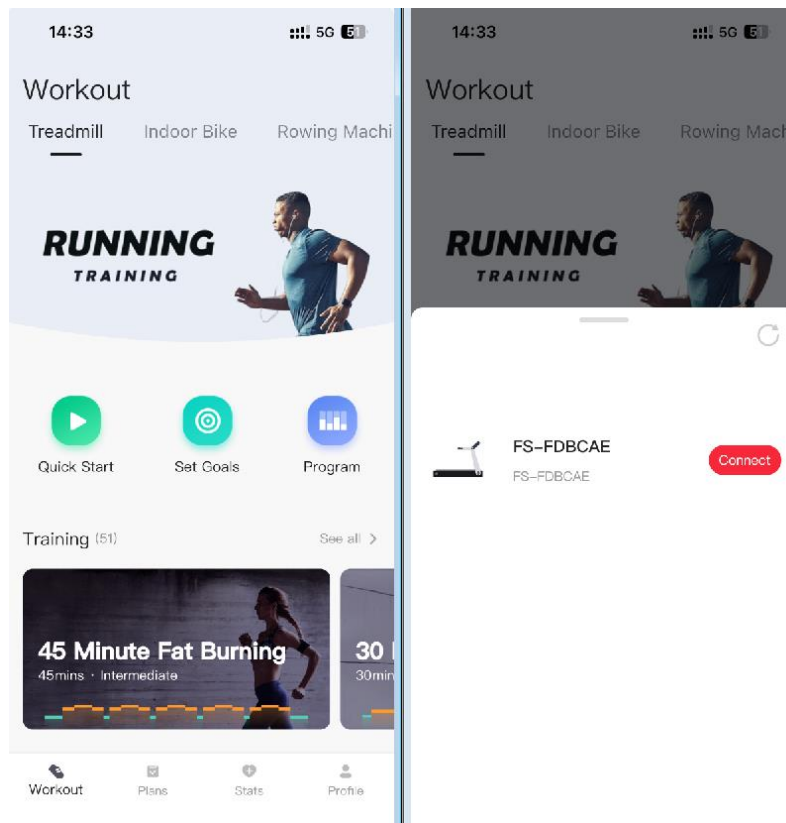
Drift

Brukerregistrering og innlogging



1. Generer en bekreftelseskode for å logge inn umiddelbart.
2. Trykk 'More' og 'Password Login' for å skrive inn brukernavn og passord dersom du allerede har dette.
3. Logg inn som gjest.

Tilkobling av apparat

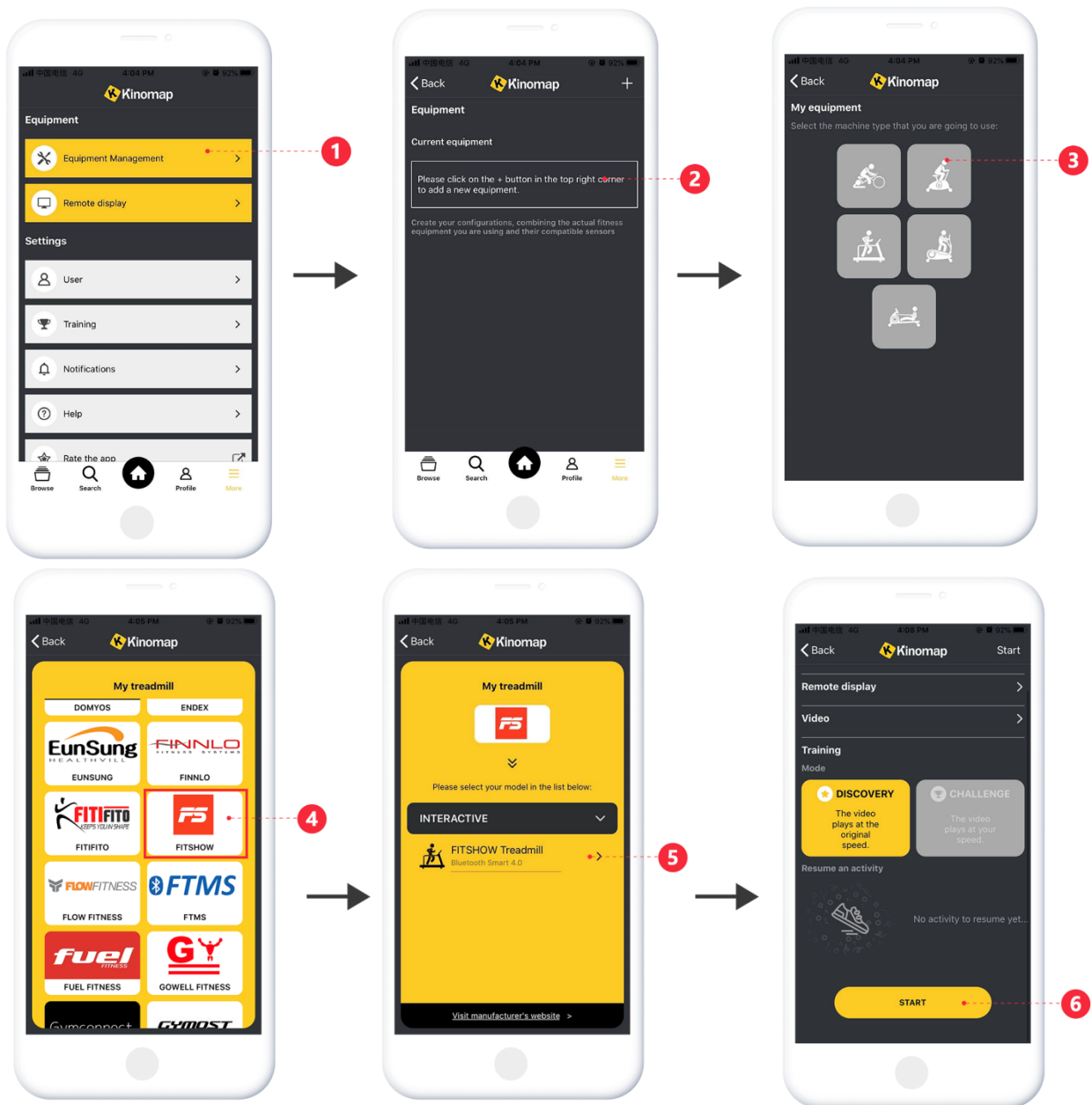


Før du kobler til ditt apparat, forsikre deg om at Bluetooth og GPS (kompatibelt med Android 8.0 og høyere) er skrudd på. Gå deretter til trenings siden, og søk etter ditt apparat via Bluetooth.

Merk:

Vennligst ikke koble til apparater i Bluetooth-lista som vil skru av appen. Dette betyr at du må åpne Fitshow-appen, deretter klikke på trenings siden, velge et av apparatene, klikke "QUICK START", "Set Goals" eller "Program", søke etter "FS-XXXXX" og koble til.

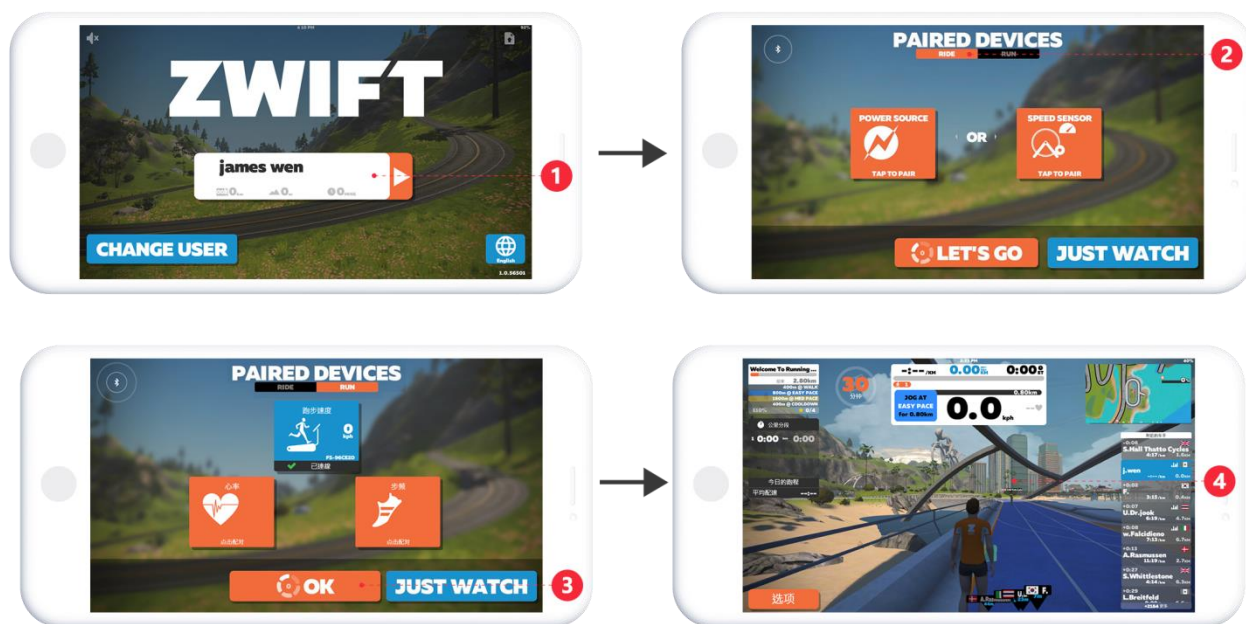
Tredjeparts-app Kinomap



Søk etter, last ned og installer Kinomap via App Store.

1. Åpne Kinomap og klikk 'More'.
2. Velg for å legge til flere treningsapparater.
3. Velg ønsket type apparat.
4. Klikk på FitShow.
5. Klikk på matchende apparater, som 'Fs-XXXX' for å finne relaterte videoer.
6. Spill av relaterte videoer.

ZWIFT



Søk etter, last ned og installer ZWIFT via App Store.

1. Åpne ZWIFT for å åpne en brukerkonto.
2. Logg inn på din konto for å velge apparater som kan kobles til.
3. Koble til apparatet, og trykk OK for å starte.
4. Sykler kan nå brukes umiddelbart. Dersom du trener med tredemølle må du trykke START-knappen.

1.16 FEILKODER

Feilkode	Problem	Løsninger
E01	Koblingsfeil mellom PCB og nedre kontrollbrett	<ol style="list-style-type: none">1. Inspiser at alle ledninger er koblet riktig mellom PCB og nedre kontrollbrett.2. Inspiser ledningene for skader.3. Inspiser om PCB eller nedre kontrollbrett er i god stand. Dersom mikrobrikker er skadet, endre PCB eller nedre kontrollbrett.
E02	Overladningsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none">1. Inspiser om stikkontakt har for lav spenningsforsyning. Skift i så fall til annen stikkontakt.2. Inspiser om nedre kontrollbrett for vond lukt. Bytt i så fall til nytt kontrollbrett.3. Inspiser om ledningene til motoren er koblet riktig.
E03	Feil på hastighetssensor	<ol style="list-style-type: none">1. Inspiser om hastighetssensoren er koblet riktig.2. Bytt ut hastighetssensoren.
E05	Overspenningsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none">1. Inspiser om motordeler sitter fast. Koble fra strømledningen og juster eller bytt motor. Koble strømledningen tilbake og start apparatet på nytt.2. Inspiser motoren for brent lukt. Bytt i så fall motor.3. Inspiser nedre kontrollbrett for brent lukt. Bytt i så fall nedre kontrollbrett.4. Inspiser om stikkontakt har for lav spenningsforsyning. Skift i så fall til annen stikkontakt.
E06	Kontrollerfeil etter selvkontroll	<ol style="list-style-type: none">1. Inspiser om motoren virker når du starter apparatet. Hvis ikke, sjekk at ledningene på motoren er koblet riktig.2. Inspiser om beskytteruben til nedre kontrollbrett er løs eller skadet. Koble i så fall ledningen på nytt eller skift til ny.

		3. Inspiser med multimeter om IGBT på nedre kontrollbrett er skadet. Skift i så fall IGBT eller hele nedre kontrollbrett.
E07	Parameter tap	Bytt nedre kontrollbrett.
E08	EEPROM-skade	Bytt nedre kontrollbrett.

OPPSTART

FORBEREDLSER

Dersom du er over 35 år gammel eller har helseproblemer, bør du snakke med en lege før du starter et nytt treningsprogram.

Lær deg hvordan du opererer tredemøllen før du begynner å trene. Stå med føttene på fotskinnene, og sett deg inn i hvordan du starter og stanser løpebåndet, og hvordan du justerer hastigheten og stigningen.

TRENING

Når du har lært deg hvordan du opererer tredemøllen, kan du stige på løpebåndet i lav hastighet. Gjør deg kjent med tredemøllen ved å bevege deg på den i gradvis høyere hastighet. Ikke hev hastigheten før du føler deg komfortabel med løpebåndets inneværende hastighet. Prøv deg også frem med gradvis forandring av stigning.

TRENINGSMENGDE

Rask økt: Varm opp i to minutter ved å løpe i 4,8 km/t, før du øker hastigheten til 5,3 km/t og etter hvert til 5,8 km/t. Legg deretter til 0,3 km/t annethvert minutt frem til du blir anpusten. Fortsett slik så lenge det er komfortabelt. Dersom du når en hastighet som du finner ukomfortabel, reduser hastigheten med 0,3 km/t. Tren slik i 15 til 20 minutter, og bruk de siste fire minuttene til å gradvis senke hastigheten. Dersom de forskjellige hastighetene gjør det vanskelig for deg, kan du alternativt velge å øke stigningen i stedet.

Intens økt: Varm opp i fem minutter ved å løpe i 4 til 4,8 km/t, før du gradvis øker hastigheten ved å legge til 0,3 km/t annethvert minutt. Finn en hastighet hvor du kan løpe komfortabelt i 45 minutter. Ønsker du en større utfordring, trener du i denne hastigheten i en time. Pass på at du legger til fire minutter med nedtrapping på slutten av økten.

ANTALL TRENINGSØKTER

Prøv å trene 15-60 minutter tre til fem ganger i uken. Det lønner seg å sette opp en treningsplan med faste tidspunkter i stedet for å trene når du føler for det.

TRENING

Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime. Han eller hun kan komme med anbefalinger om hvor mye, hvor ofte og hvor intenst du kan trene i henhold til din alder og helse. Dersom du opplever svimmelhet eller smerte under treningen bør du avslutte umiddelbart og snakke med en lege. Tredemøllen kan fortsatt brukes selv om det bare er til gange eller lett jogging.

Dersom du ikke har treningserfaring, kan du referere til følgende standard:

Hastighet 0.8 – 3.0 km/t: Langsom gange for personer i veldig dårlig form.

Hastighet 3.0 – 4.5 km/t: Vanlig gange for personer som ikke trener ofte.

Hastighet 4.5 – 6.0 km/t: Rask gange.

Hastighet 6.0 – 7.5 km/t: Veldig rask gange.

Hastighet 7.5 – 9.0 km/t: Jogging

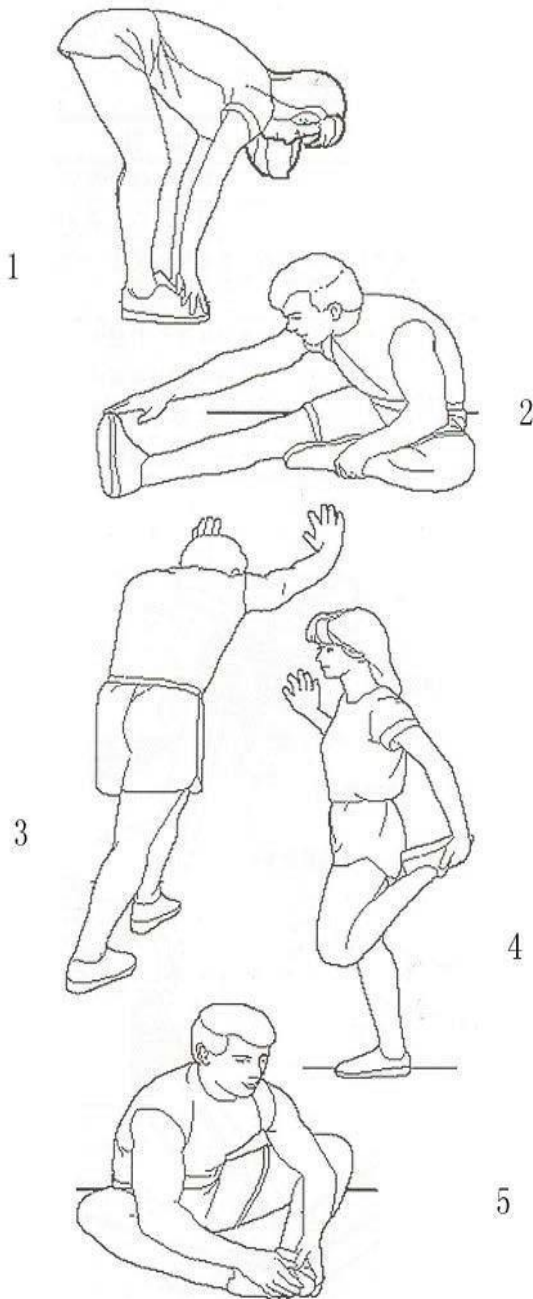
Hastighet 9.0 – 12.0 km/t: Løping.

Mer enn 12.0 km/t: Rask løping for personer i veldig god form.

Merk: Dersom du kun ønsker å gå bør du velge 6 km/t eller mindre.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.



1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillesene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot vegg. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som

mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

VEDLIKEHOLD

VIKTIG: Pass på at du kobler fra apparatets strømkontakt før du renser eller vedlikeholder tredemøllen.

RENSING: Regelmessig rengjøring vil forlenge apparatets levetid. Rens apparatet ved hjelp av en klut og mildt såpevann. Tørk støv regelmessig, særlig på fotskinnene og rundt løpebåndet, slik at du reduserer mengden av støv som finner veien under løpebåndet.

Pass på at du bruker rene joggesko når du benytter deg av apparatet. Hold alle former for væske unna motoren eller undersiden av løpebåndet.

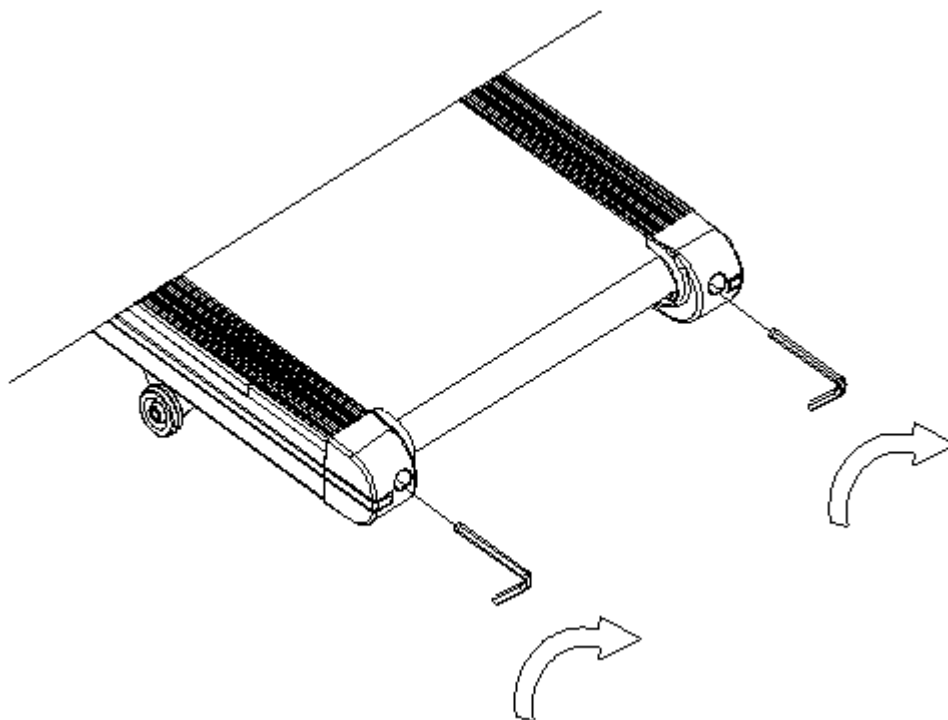
VIKTIG: Koble alltid fra strømledningen når du rengjør apparatet. Minst én gang i året lønner det seg å fjerne motordekselet, og støvsuge under det.

Tredemøllens løpebånd er utstyrt med et forhåndssmurt plattformsystem. Inspiser dette området ofte, og før på mer smøremiddel dersom det er nødvendig. Dette vil forlenge apparatets levetid.

VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel



BELTEJUSTERING

Plassér tredemøllen på et jevnt underlag. La den gå i ca 6 til 8 km/t, og se etter om løpebåndet beveger seg til venstre eller høyre.

Dersom løpebåndet har beveget seg til høyre, koble fra sikkerhetslåsen, slå av strømbryteren og koble fra strømledningen. Bruk så en umbrakonøkkel til å justere den høyre justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Koble så til strømledning og sikkerhetsnøkkel og skru på apparatet, og se etter om løpebåndet har rettet seg. Gjenta dette steget til løpebåndet er sentrert på valsene.

Dersom løpebåndet har beveget seg til venstre, koble fra sikkerhetslåsen, slå av strømbryteren og koble fra strømledningen. Bruk så en umbrakonøkkel til å justere den venstre justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Koble så til strømledning og sikkerhetsnøkkel og skru på apparatet, og se etter om løpebåndet har rettet seg. Gjenta dette steget til løpebåndet er sentrert på valsene.

Dersom løpebåndet sitter for løst koble fra sikkerhetslåsen, slå av strømbryteren og koble fra strømledningen. Bruk så umbrakonøkler til å justere begge justeringsboltene en kvart runde i retning med klokken. Koble så til strømledning og sikkerhetsnøkkel og skru på apparatet, og se etter om løpebåndet har strammet seg. Gjenta dette steget til løpebåndet er stramt nok.

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 av apparaten är ansvarig för att se till att alla användare känner till säkerhetsreglerna.

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 tillsyn, och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Enheten bör inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

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 man önskar mer exakt pulsmätning 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 tryckfel i manualen.

KONSOL

1.1 SKÄRM



1.2 START

Enheten startar efter att ha räknat ner från tre sekunder.

1.3 PROGRAM

1 manuellt läge, 3 nedräkningslägen (Tid, distans och kalorier), 1 kropps fettprogram, 12 förinställda program (P1-P12), 3 pulsprogram (HP1-HP3) och 3 användarinställda program (U1-U3).

1.4 SÄKERHETSNYCKEL

När du ansluter säkerhetsnyckeln kommer alla visningsvärden att räknas upp från noll. När du kopplar ur säkerhetsnyckeln återställs skärmen, konsolen blinkar och löpbandet stannar.

1.5 VILOLÄGE

Konsolen går automatiskt in i viloläge om den inte tar emot signaler på tio minuter. Tryck på valfri knapp för att återaktivera konsolen.

1.6 KNAPPFUNKTIONER

1.6.1 START/STOP (PAUSE)

START: I standbyläge kan du trycka på den här knappen för att starta enheten i 0,8 km/h.

STOP (PAUSE): När löpbandet rör sig, tryck på denna knapp för att pausa maskinen. Alla värden på skärmen kommer nu att pausas. Tryck på START för att återuppta träningen. Tryck på STOP igen i pausläge för att avsluta träningen och återställa alla data.

1.6.2 PROGRAM

I standbyläge kan du trycka på den här knappen för att välja olika program i följande ordning: Förinställda program P01 – P12 → Användarinställda program U01 – U03 → Pulsprogram HP1 – HP3 → Kroppsfettsprogram (FAT) → Manuellt läge.

1.6.3 MODE

I standbyläge kan du trycka på den här knappen för att välja olika nedräkningsprogram i följande ordning: Tid → Distans → Kalorier.

1.6.4 SNABBKNAPPAR, HASTIGHET

Medan löpbandet rör sig, tryck på dessa knappar för att snabbt välja mellan följande hastigheter: 5 km/h, 10 km/h eller 15 km/h.

1.6.5 SNABBKNAPPAR FÖR STIGNING

Medan löpbandet rör sig, tryck på dessa knappar för att snabbt välja mellan följande lutningsnivåer: 4, 8 eller 12.

1.6.6 SNABBKNAPP FÖR HASTIGHET

Hjulet på det högra handtaget kan användas för att ändra hastigheten till 0,1 eller 1 km/h. Öka hastigheten genom att rotera hjulet framåt; minska hastigheten genom att rotera hjulet bakåt.

1.6.7 SNABBKNAPP FÖR STIGNING

Hjulet på det vänstra handtaget växlar stigning och volymjustering. Öka stigningsnivån genom att rotera hjulet framåt; minska stigningsnivån genom att rotera hjulet bakåt.

1.7 DISPLAY-FUNKTION

1.7.1 STIGNING / HÖJD

Visar aktuell stigningsnivå och höjd.
Två datadisplayer växlar var 5:e sekund.

1.7.2 PULS / DISTANS

Visar aktuell puls under träning. Visa ackumulerad löpsträcka för denna träning eller påminnelse om distans när du är i distansnedräkningsläge. Två datadisplayer växlar var 5:e sekund.

1.7.3 TID

Visar den totala löptiden för denna träning eller återstående tid i nedräkningsläge.

1.7.4 HASTIGHET / KALORIER

Visar aktuell hastighet. Visar det totala antalet förbrända kalorier för den inställda träningen eller kommer ihåg kalorier i nedräkningsläget för kalorier. Två datadisplayer växlar var 5:e sekund.

1.7.5 MATIRX

Visa information, programmatris och varvnummer.

1.7.6 DATAINFORMATION FÖR ALLA FÖNSTERVISNINGAR

TIME: 00:00 – 99:59 (MIN)

DISTANCE: 0,00 – 99,9 (KM)

HASTIGHET: 0,8 – 19,0 (KM/H)

STIGNING: 0 – 12 % (NIVÅ)

KALORIER: 0 – 9999 (KCAL)

1.8 PULSFUNKTION

Användaren måste bära ett pulsbälte för att kunna mäta hjärtfrekvensen. Dessa uppgifter är endast för referens och kan inte användas för medicinska ändamål.

1.9 MANUELLT LÄGE

1.9.1 Tryck på START. Konsolen kommer att räkna ned från tre sekunder innan löpbandet börjar röra sig i 0,8 km/h.

1.9.2 Tryck på hastighetsknapparna eller rotera hjulet på det högra handtaget för att justera hastigheten.

1.9.3 Tryck på stigningsknapparna eller rotera hjulet på det vänstra handtaget för att justera stigning.

1.9.4 Tryck på STOP för att stoppa löpbandet.

1. Tryck på STOP en gång för att pausa löpbandet. Alla värden på skärmen kommer nu att pausas. Tryck på START om du vill återuppta träningen. Hastigheten startar vid 0,8 km/h och lutningsnivån kommer att vara 0.

2. Tryck på STOP igen efter att ha pausat löpbandet för att avsluta träningen och återställa alla värden på displayen.

1.10 PARAMETER FÖR NEDRÄKNING

Nedräkningsläget kan ändras i följande ordning: Tid → Distans → Kalorier. När du väljer ett läge blinkar motsvarande skärm.

1.10.1 Nedräkning av tid. Standardvärdet är 30:00 minuter. Inställningsskalan är från 5:00 till 99:00 minuter. Varje justeringssteg är 1:00 minut.

1.10.2 Nedräkning av avstånd. Standardvärdet är 1,0 km. Inställningsskalan är från 0,5 till 99,9 km. Varje justeringssteg är 0,1 km.

1.10.3 Nedräkning av kaloriförbränning. Standardvärdet är 50 kcal. Inställningsskalan är från 10 till 9990 kcal. Varje justeringssteg är 10 kcal.

1.11 PROGRAMDIAGRAM

MODUS \ TID		FORHÅNDSINSTILT TID / 10 = SEGMENTTID									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	8	7	6	5	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

1.12 Användarinställda program

Konsolen har tre användarinställda program: U1, U2 och U3. Varje program består av tio segment. Användaren kan ställa in önskad hastighet och lutning för varje segment.

1.12.1 Tryck på PROGRAM för att välja U1, U2 eller U3. Tryck på MODE för att bekräfta.

1.12.2 När du öppnar programmet kommer numret direkt efter U1, U2 eller U3 att tala om för dig vilket segment du ställer in. Till exempel kommer det första segmentet i U1-programmet att visa meddelandet U1-01, medan det sista segmentet kommer att visa meddelandet U1-10.

1.12.3 Roter hastighetshjulet eller stigningshjulet för att ställa in önskad träningstid i det första segmentet. Tryck på MODE för att bekräfta.

1.12.4 Upprepa detta för alla segment.

1.12.5 Alla tio segment måste ställas in för att programmet ska starta.

1.12.6 Tryck på STOP för att återgå till föregående segment om du vill ändra inställningar under vägen.

1.12.7 Standardvärden för användarinställda program:

U1: standardhastigheten är 1 km/h

U2: standardhastigheten är 2 km/h

U3: standardhastighet är km/h

1.13 HJÄRTAPROGRAM (HRC)

När användaren tar på sig ett pulsbälte och ställer in ett målpuls kommer programmet att justera enhetens hastighet och lutning för att få användarens puls så nära målvärdet som möjligt.

1.13.1 I standbyläge, tryck på PROG för att välja antingen HP1, HP2, HP3 eller HRC. Tryck på MODE för att bekräfta. Meddelandet AG: 30 visas på skärmen. Roterastastighetshjulet eller lutningshjulet för att justera din ålder. Standardvärdet är 30. Tryck på MODE för att bekräfta.

1.13.2 I programmen HP1, HP2 och HP3 kommer målvärdet för hjärtfrekvens att vara olika värden. Pulsdata kan justeras från 100 till 210 med hjälp av hastighetshjulet eller stigningshjulet.

Formel för pulsdata:

HP1 är T.H.R = $(220 - \text{ålder}) \times 75 \%$, maxhastighet är 8,0 km/h

HP2 är T.H.R = $(220 - \text{ålder}) \times 85 \%$, maxhastighet är 9,0 km/h

HP3 är T.H.R = $(220 - \text{ålder}) \times 100 \%$, maxhastighet är 10,0 km/h

När HRC-inställningen är klar, tryck på MODE för att bekräfta. TID-fönstret blinkar nu med standardtiden 30:00 minuter. Vrid hastighetshjulet eller lutningshjulet för att bestämma träningstiden.

1.13.3 Tryck på START för att påbörja träningspasset. Du kan bara trycka på START efter att alla inställningar har gjorts. Obs: Du måste bära ett pulsbälte för att konsolen ska kunna läsa din puls.

1.13.4 Under programmet är det möjligt att använda hastighetshjulet eller stigningshjulet för att justera hastighet och lutning, men programmet kommer automatiskt att justera nödvändiga data för att hålla din puls nära målvärdet.

Konsolen justerar automatiskt hastighet och lutning baserat på den aktuella pulsen en minut efter att träningen startar.

1.13.5 Under programmet kommer hastighet och lutning att justeras enligt följande:

1. Om pulsen är lägre än målvärdet kommer hastigheten att öka med 0,5 km/h åt gången, medan stigningen ökas med en nivå tills du når maximal stigning eller målvärdet för puls.

2. Om hjärtfrekvensen är högre än målvärdet kommer ökningen att minska med en nivå åt gången till den lägsta nivån. Om pulsen fortfarande är högre än målvärdet kommer hastigheten att minska med 0,5 km/h åt gången tills du når lägsta hastighet eller målvärdet för puls.

3. Om hjärtfrekvensen är lika med målvärdet förblir hastighet och lutning oförändrade.

1.14 PROGRAM FÖR KROPPSFETT

I standby-läge, tryck på PROGRAM upprepade gånger tills meddelandet FAT visas på skärmen. Tryck på MODE för att bekräfta.

Du kommer att bli ombedd att ange följande information: Kön (F-1), ålder (F-2), längd (F-3) och vikt (F-4).

Vrid hastighetshjulet eller stigningshjulet för att ställa in korrekt information och tryck på MODE för att bekräfta varje val. När du har slutfört de fyra inställningarna kommer konsolen att visa meddelandet "F-5" och visa ditt BMI.

BMI är ett värde baserat på vikt i förhållande till längd.

Det ideala FAT-värdet bör vara mellan 20 och 25. Om det är 19 eller lägre betyder det att du är underviktig. Om det är mellan 25 och 29 betyder det att du är överviktig. Om den är över 30 tyder det på att du är kraftigt överviktig. Detta är endast avsett som en referens och kan inte anses vara medicinsk data.

F-1 (kön): 1 = Man; 2 = Kvinna

F-2 (ålder): Inställningsskalan är 10 till 99 år.

F-3 (höjd): Inställningsskalan är 100 till 240 cm.

F-4 (vikt): Inställningsvågen är 20 till 160 kilo.

F-5 (FAT) <19 Underviktig

FETT = 19---26 Normalvikt

FETT = 27---30 Övervikt

FET >30 Svår övervikt

1.15 BLUETOOTH-APP

Bruksanvisning, FitShow

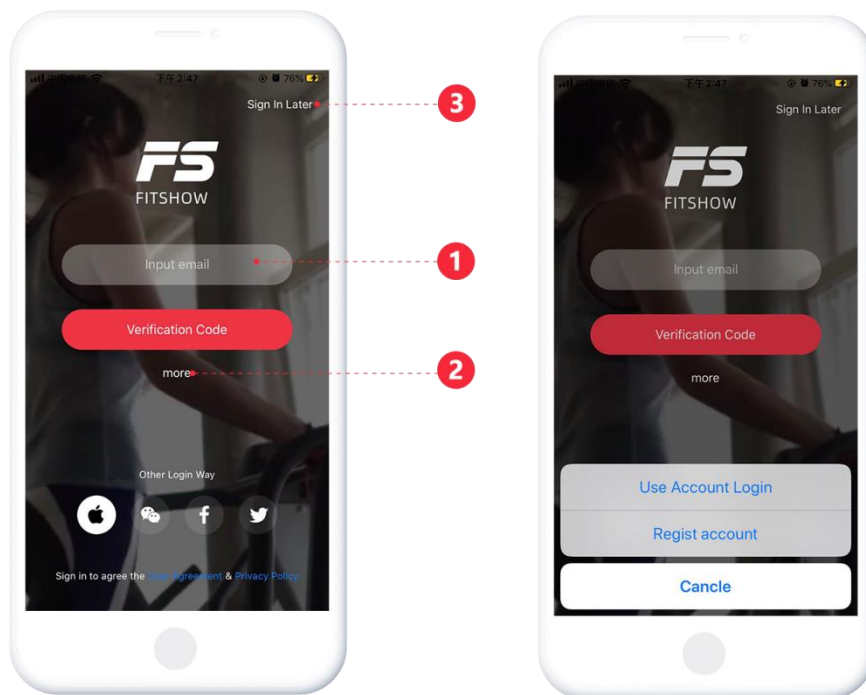
Lasta ner FitShow



Skanna QR-koden för att ladda ner appen, eller ladda ner och installera den genom att söka efter "FitShow" i App Store eller Google Play.

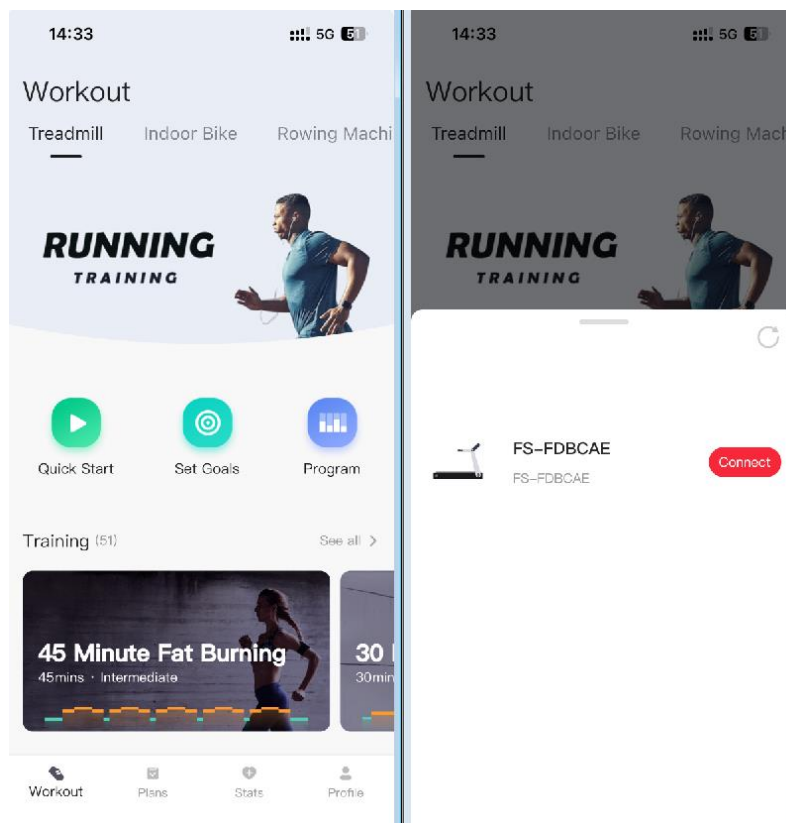
Drift

Registrering och inloggning



1. Skapa en verifieringskod för att logga in omedelbart.
2. Tryck på 'More' och 'Password Login' för att ange ditt användarnamn och lösenord om du redan har detta.
3. Logga in som gäst.

Anslutning av enhet



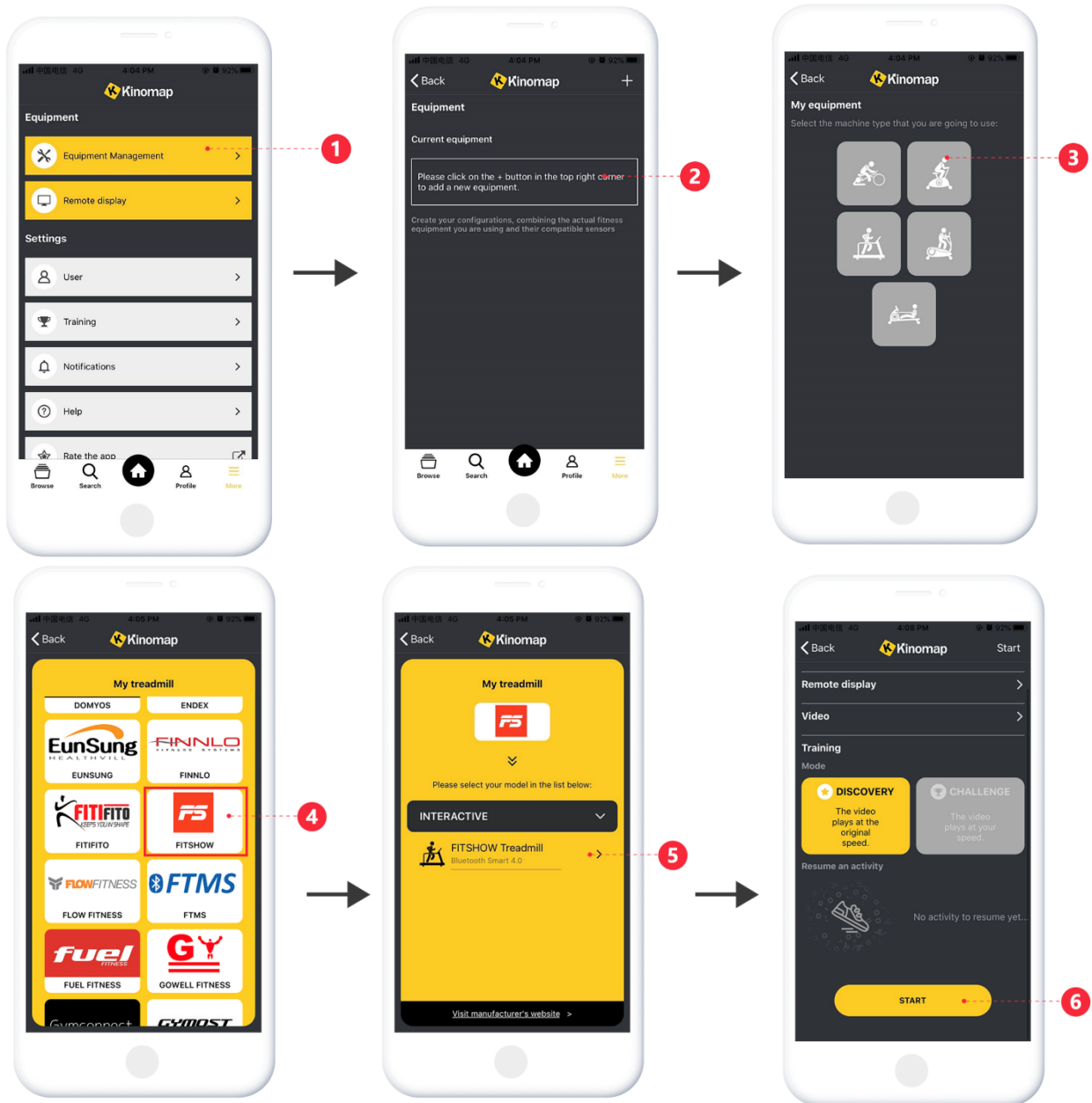
Innan du ansluter till din enhet, se till att Bluetooth och GPS (kompatibel med Android 8.0 och senare) är påslagna. Gå sedan till träningsidan och sök efter din enhet via Bluetooth.

Notera:

Anslut inte enheter i Bluetooth-listan som kommer att stänga av appen.

Det betyder att du måste öppna Fitshow-appen, klicka sedan på träningsidan, välj en av enheterna, klicka på "QUICKSTART", "Set goals" eller "Program", sök efter "FS-XXXXX" och anslut.

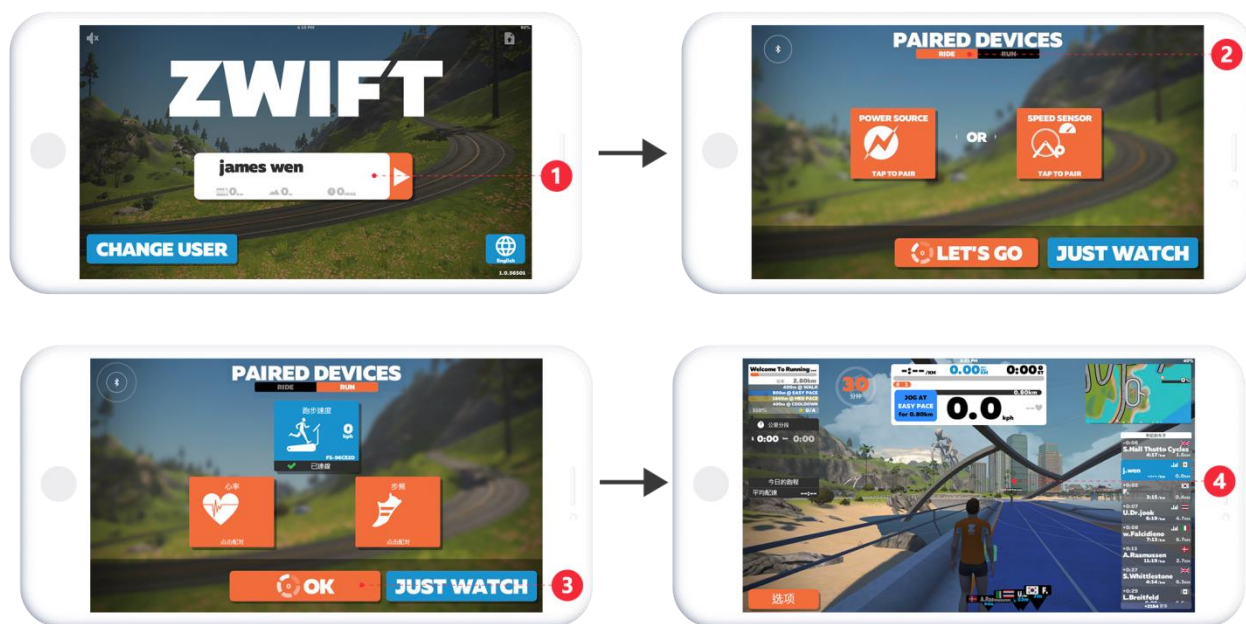
Tredjeparts-app Kinomap



Sök efter, ladda ner och installera Kinomap via App Store.

1. Öppna Kinomap och klicka på "More".
2. Välj för att lägga till träningsmaskin.
3. Välj önskad typ av enhet.
4. Klicka på FitShow.
5. Klicka på matchande enheter, som "Fs-XXXX" för att hitta relaterade videor.
6. Spela upp relaterade videor.

ZWIFT



Sök efter, ladda ner och installera ZWIFT via App Store.

1. Öppna ZWIFT för att öppna ett användarkonto.
2. Logga in på ditt konto för att välja enheter som kan anslutas.
3. Anslut enheten och tryck på OK för att starta.
4. Cyklar kan nu användas omedelbart. Om du tränar med löpband måste du trycka på START-knappen.

1.16 FEILKODER

Felkod	Problem	Lösning
E01	Anslutningsfel mellom PCB och nedre kretskort	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollera att alla ledningar är korrekt anslutna mellom PCB och nedre kretskort4. Inspiser ledningene for skader.5. Inspiser om PCB eller nedre kontrollbrett er i god stand. Dersom mikrobrikker er skadet, endre PCB eller nedre kontrollbrett.
E02	Overladningsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none">4. Inspiser om stikkontakt har for lav spenningsforsyning. Skift i så fall til annen stikkontakt.5. Inspiser om nedre kontrollbrett for vond lukt. Bytt i så fall til nytt kontrollbrett.6. Inspiser om ledningene til motoren er koblet riktig.
E03	Feil på hastighetssensor	<ol style="list-style-type: none">3. Inspiser om hastighetssensoren er koblet riktig.4. Bytt ut hastighetssensoren.
E05	Overspenningsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none">5. Inspiser om motordeler sitter fast. Koble fra strømledningen og juster eller bytt motor. Koble strømledningen tilbake og start apparatet på nytt.6. Inspiser motoren for brent lukt. Bytt i så fall motor.7. Inspiser nedre kontrollbrett for brent lukt. Bytt i så fall nedre kontrollbrett.8. Inspiser om stikkontakt har for lav spenningsforsyning. Skift i så fall til annen stikkontakt.
E06	Kontrollerfeil etter selvkontroll	<ol style="list-style-type: none">1. Inspiser om motoren virker når du starter apparatet. Hvis ikke, sjekk at ledningene på motoren er koblet riktig.2. Inspiser om beskyttertuben til nedre kontrollbrett er løs eller skadet. Koble i så fall ledningen på nytt eller skift til ny.3. Inspiser med multimeter om IGBT på nedre kontrollbrett er skadet. Skift i

		så fall IGBT eller hele nedre kontrollbrett.
E07	Parametertap	Bytt nedre kontrollbrett.
E08	EEPROM-skade	Bytt nedre kontrollbrett.

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

Vård

Rengör löpmattan med en dammsugare. Om bältet är mycket smutsigt kan du använda en våt trasa. Använd inte rengöringsmedel. Se till att ingen fukt kommer in i enheten. Komponenter som kommer i kontakt med svett behöver bara rengöras med en fuktig trasa.

Smörjning

Enheten är redan smord med silikonolja. Silikonolja är icke-flyktig och har gradvis penetrerat löpmattan. Under normala omständigheter är det inte nödvändigt att smörja om oljan.

Centrering av löpmattan

Det är inte ovanligt att en fot pressar löpbältet hårdare än den andra. Med tiden kommer detta att göra att bältet rör sig mot en av sidorna. Följ dessa instruktioner för att centrera löpmattan:

1. Hitta två insexnycklar på baksidan av plattformen. Dessa ska användas för att skruva tillbaka bältet till rätt läge.

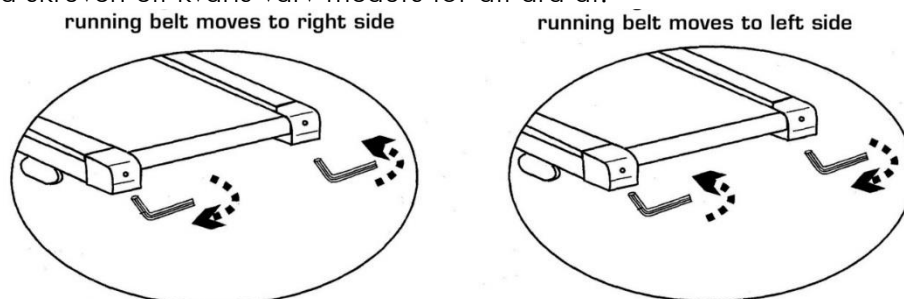
1. Bär inte löst sittande kläder när du centrerar löpbandet.
2. Vrid insexskruven max ett kvarts varv för varje steg.
3. Sträck på ena sidan och släpp den andra.
4. Kör löpbandet i 6 km/h utan att någon står på det.
5. Efter avslutad centrering, gå på löpbandet i fem minuter med en hastighet av 6 km/h. Om bältet fortfarande inte är centrerat, upprepa processen. Var noga med att inte dra åt insexskruven för hårt eftersom det kan förkorta remmens livslängd.

Om bältet har flyttats för långt åt höger:

- Vrid den vänstra skruven ett kvarts varv medurs för att dra åt.
- Vrid den högra skruven ett kvarts varv moturs för att lossa.

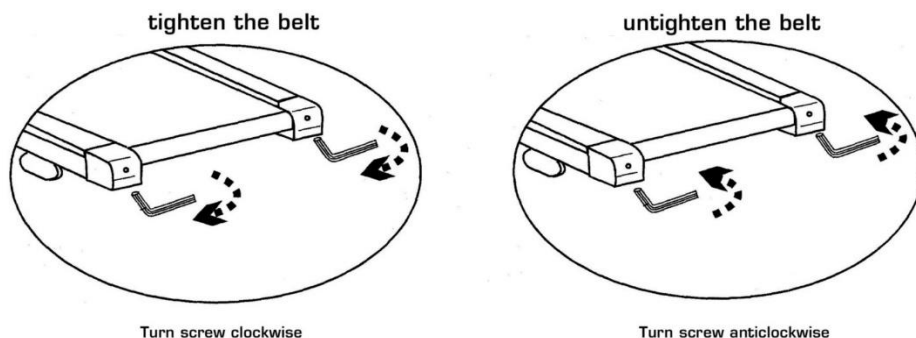
Om bältet har flyttats för långt åt vänster:

- Vrid den vänstra skruven ett kvarts varv moturs för att lossa.
- Vrid den högra skruven ett kvarts varv medurs för att dra åt.



Spänning av löpmattan

Spänningen i löpmattan kommer att minska med tiden. Du kan kontrollera om mattan behöver stramas. Om bältet stannar när du sätter foten på det löser du problemet genom att vrida båda insexskruvarna medurs ett kvarts varv. Dra inte åt bältet mer än så här. Om bältet rör sig åt ena sidan, följ instruktionerna ovan för att centrera det.



VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi vill gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida mylnasport.se - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna 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 maximum user weight for this exercise machine is 135 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.

COMPUTER INSTRUCTIONS

1.1 WINDOW DISPLAY



1.2 START

Normal start after 3 seconds countdown.

1.3 PROGRAM

1 Manual mode, 3 Countdown modes (Time, Distance, Calories), 1 Body Fat program, 12 Preset programs (P1-P12), 3 Heart Rate Control programs (HP1-HP3) and 3 Users programs (U1-U3).

1.4 SAFETY LOCK FUNCTION

The window shows "---" when you remove the safety key and the treadmill will stop quickly with "didi" alarm noise. When you put the safety key back on, the data on all windows will begin from "0."

1.5 SLEEP MODE

When there is no operation for over 10 minutes, the console will automatically change to sleep mode. Press any button to reactive the console.

1.6 BUTTON FUNCTION

1.6.1 START/STOP (PAUSE)

START: When the treadmill is not running, press this button to start the treadmill. The initial speed is 0.8 km/h.

STOP (PAUSE): When the treadmill is running, press this button to pause the treadmill. The data in all windows will be accumulated from previous paused training once pressing "START" button to resume running. Press "STOP" button again when treadmill is in PAUSE, treadmill stops and all data will be cleared to 0.

1.6.2 "PROGRAM" BUTTON

When the treadmill is not running, press this button to switch to different programs in below sequence: Preset programs P01 – P12 → User programs U01 – U03 → HRC programs HP1 – HP3 → Body Fat program (FAT) → Manual mode.

1.6.3 "MODE" BUTTON

When the treadmill is not running, press this button to choose different countdown modes in below sequence: Time Countdown mode → Distance Countdown mode → Calories Countdown mode.

1.6.4 SPEED QUICK BUTTON

Press the speed quick button to quickly adjust speed to 5km/h, 10km/h, or 15km/h when the treadmill is running.

1.6.5 INCLINE QUICK BUTTON

Press the incline quick button to quickly adjust incline to level 4, level 8, or level 12 when the treadmill is running.

1.6.6 SPEED WHEEL QUICK BUTTON

Wheel quick button on the right handlebar switches the range of speed adjustment to 0.1 or 1km/h. Increase the speed by rotating wheel forward; decrease the speed by rotating wheel back.

1.6.7 INCLINE WHEEL QUICK BUTTON

Wheel quick button on the left handlebar switches the functions of incline and volume adjustment. Increase the incline level or volume by rotating wheel forward; decrease the incline level or volume by rotating wheel back.

1.7 DISPLAY FUNCTION

1.7.1 INCLINE / ALTITUDE

Display current incline level and altitude.

Two data displays switch in every 5 seconds.

1.7.2 PULSE / DISTANCE

Display current pulse during training. Display accumulated running distance for this training or remaining distance when in distance countdown mode.

Two data displays switch in every 5 seconds.

1.7.3 TIME

Display the total running time for this training or remaining time when in time countdown mode.

1.7.4 SPEED / CALORIE

Display current running speed. Display total calories burned for this training or remaining calories when in calories countdown mode.

Two data displays switch in every 5 seconds.

1.7.5 MATIRX

Display prompt information, programs matrix and lap number.

1.7.6 ALL WINDOW DISPLAY DATA RANGE

TIME: 0:00 – 99:59 (MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9 (KM)

SPEED :0.8 – 19.0 (KM/H)

INCLINE: 0 – 12% (LEVEL)

CALORIES: 0 – 9999 (KCAL)

1.8 PULSE FUNCTION

User need to wear chest belt for detecting the heart rate. This data is only for reference and can not be used as medical purpose.

1.9 MANUAL MODE OPERATION

1.9.1 After pressing "START" button, time countdowns for 3 seconds and then treadmill starts to work at initial speed 0.8km/h

1.9.2 Press "SPEED QUICK" buttons or rotate "SPEED WHEEL QUICK" button on the right handlebar in order to adjust the speed.

1.9.3 Press "INCLINE QUICK" button or rotate "INCLINE WHEEL QUICK" button on the left handlebar in order to adjust the incline.

1.9.4 Press "STOP" button, the treadmill stops from running state.

(1) When pressing "STOP" button for 1st time, the treadmill is in PAUSE. The data in all windows will be accumulated from previous paused training once pressing "START" button to resume running. The speed starts from 0.8 km/h and incline starts from level 0.

(2) When pressing "STOP" button again when treadmill is in PAUSE, treadmill stops and all data will be cleared to 0.

1.10 PARAMETER DATA FOR COUNTDOWN MODES

Countdown modes can be switched in below sequence: Time Countdown mode→ Distance Countdown mode→ Calories Countdown mode. The correspond display flashes when you choose different mode.

1.10.1 Time Countdown: initial setting is 30:00 minutes. Setting range is from 5:00 to 99:00 minutes. Each adjustment is 1:00 minute.

1.10.2 Distance Countdown: initial setting 1.0 km. Setting range is from 0.5 km to 99.9

km. Each adjustment is 0.1 km.

1.10.3 Calories Countdown: initial setting 50 kcal. Setting range is from 10 kcal to 9990 kcal. Each adjustment is 10 kcal.

1.11 PROGRAM EXERCISE CHART

TIME MODE		SET TIME / 10= EVERY GRADE TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	8	7	6	5	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

1.12 User Programs

There are 3 user-defined programs: U1, U2, and U3. Each user program has 10 segments. You can set the desired speed and incline for each segment.

1.12.1 Press "PROGRAM" button to choose U1, U2, or U3 program, and then press "MODE" button to enter into setting.

1.12.2 After entering the program, the number behinds U1, U2 and U3 presents which segments you're setting now. For example, the first segment of U1 shows "U1-01" and last segment of U1 shows "U1-10".

1.12.3 Rotate the SPEED QUICK WHEEL or INCLINE QUICK WHEEL button to set training time of the first segment.

1.12.4 Press "MODE" button to begin the setting of the next segment. The console display flashes and go through the same procedure in previous step to complete the setting for all the following segments.

1.12.5 You must complete the setting for all 10 segments in order to have your user program to begin.

1.12.6 Press "STOP" button to return to previous segment at any time to revise training setting.

1.12.7 Default setting value under user program:

(1) User 1: default speed is 1 km/h

(2) User 2: default speed is 2 km/h

(3) User 3: default speed is 3 km/h

1.13 HEART RATE CONTROL (HRC) PROGRAM

HRC: Detect user's actual heart rate through wireless receiver and set different the heart rate data as goal to adjust speed and incline during running.

1.13.1 After turning on the power, press "PROG" key to choose HP1/ HP2/ HP3 for HRC function. Press "MODE" key and rotate "SPEED QUICK WHEEL" button or "INCLINE QUICK WHEEL" button to adjust age after seeing "AG: 30" shown on the screen.

1.13.2 Press "MODE" key again to enter the setting of heart rate. The standard heart rate is fixed at different data from HP1 to HP3. Heart rate data can be adjusted from 100 to 210. User can rotate "SPEED QUICK WHEEL" button or "INCLINE QUICK WHEEL" button to adjust the data.

Formula is calculated as below:

HP1 is T.H.R = $(220 - \text{age}) \times 75\%$, maximum speed is 8.0km/h

HP2 is T.H.R = $(220 - \text{age}) \times 85\%$, maximum speed is 9.0km/h

HP3 is T.H.R = $(220 - \text{age}) \times 100\%$, maximum speed is 10.0km/h

After finishing the setting of HRC data, user can press "MODE" key to modify the time. When "TIME" window flashes, it displays the default time as 30:00 minutes, and user can rotate "SPEED QUICK WHEEL" button or "INCLINE QUICK WHEEL" button to set up time.

1.13.3 Press "START" key to begin the workout (Remember you only can press "START" key after all setting are completed.)

NOTE: The wireless chest belt must be attached to detect the heart rate.

1.13.4 During the operating of HRC programs, user can rotate "SPEED QUICK WHEEL" button or "INCLINE QUICK WHEEL" button to adjust speed and incline, but the system will still automatically adjust the data to reach the Target Heart Rate.

The system will automatically adjust speed or incline based on current Heart Rate one

minute after exercise starts.

1.13.5 During the operating of HRC, speed and incline will adjust as below:

(1) If Heart rate < THR, the SPEED will increase 0.5KM/h per time then INCLINE add 1 section until they reach the max or Target Heart Rate.

(2) If Heart rate > THR, the INCLINE will decrease 1 section until minimum. If the THR still not been reached, then the SPEED decrease 0.5KM/h per time until they reach the minimum or Target Heart Rate.

(3) If Heart Rate = THR, the speed and incline will not change.

1.14 BODY FAT TESTER PROGRAM

When treadmill is powered on but not in running, press "PROGRAM" button for multiple times to enter Body Fat Tester Program (FAT), and console displays "FAT".

Press "MODE" button to enter setting. F-1 is to set GENDER. F-2 is to set AGE. F-3 is to set HEIGHT. F-4 is to set WEIGHT.

Rotate "SPEED QUICK WHEEL" button or "INCLINE QUICK WHEEL" button to adjust the setting value. To confirm the setting value, press "MODE" button. After finishing all 4 value settings, console will display "F-5" and your body quality index.

The body quality index is to test the relation between height and weight, not the body scale.

The body FAT suits for any male and female to control the weight according together with other body quality indexes. The ideal body FAT should be between 20-25. If it's under 19, it means you're too thin. If it's between 25 to 29, it means you're overweight. If it's over 30, it means you're considered as obesity. The data is just for reference and cannot be used as medicinal purpose.

F-1 Gender: 1 is Male and 2 is Female

F-2 Age: setting range is 10 to 99 years old

F-3 Height: setting range is 100 to 240cm

F-4 Weight: setting range is 20 to 160kg

F-5 FAT <19 Under weight

FAT = 19---26 Normal weight

FAT = 27---30 Over weight

FAT >30 Obesity

1.15 BLUETOOTH APP

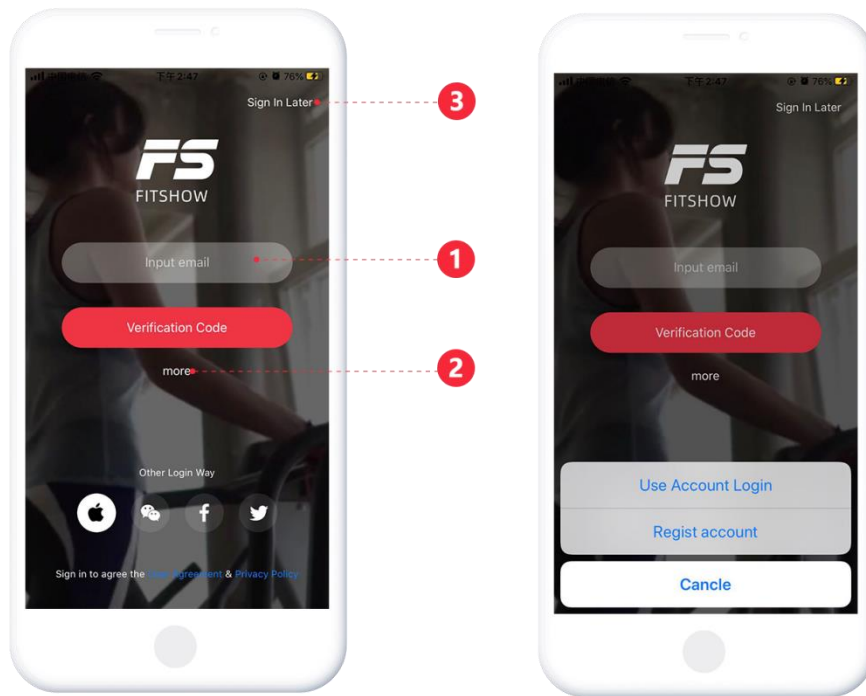
Fitshow User Manual

FitShow Download



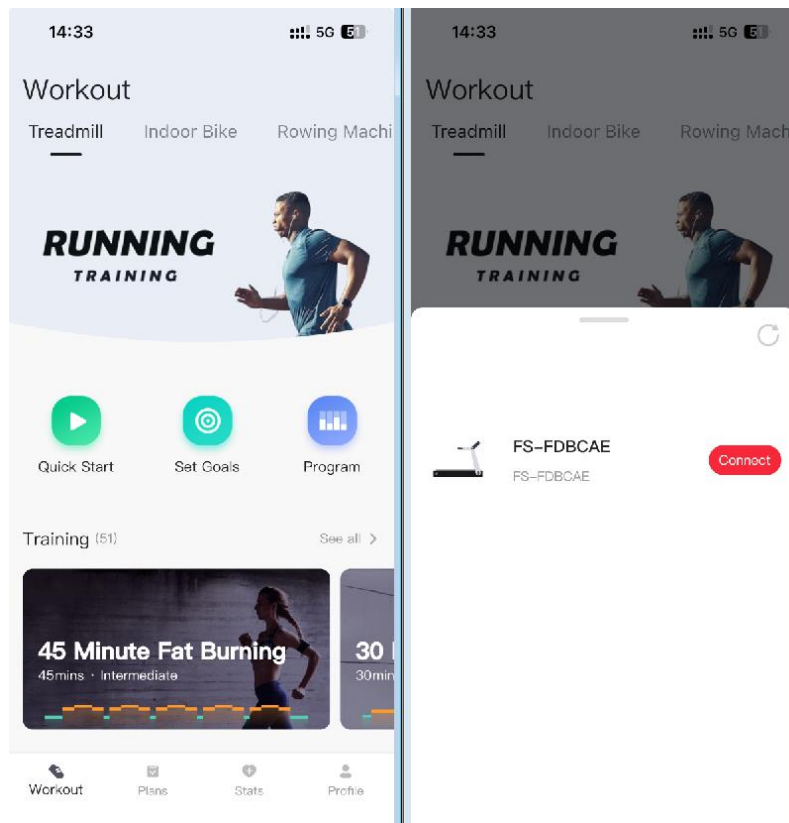
Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

Application Operation User register/signup and login



1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. 3. Log in as a guest

Device Connection

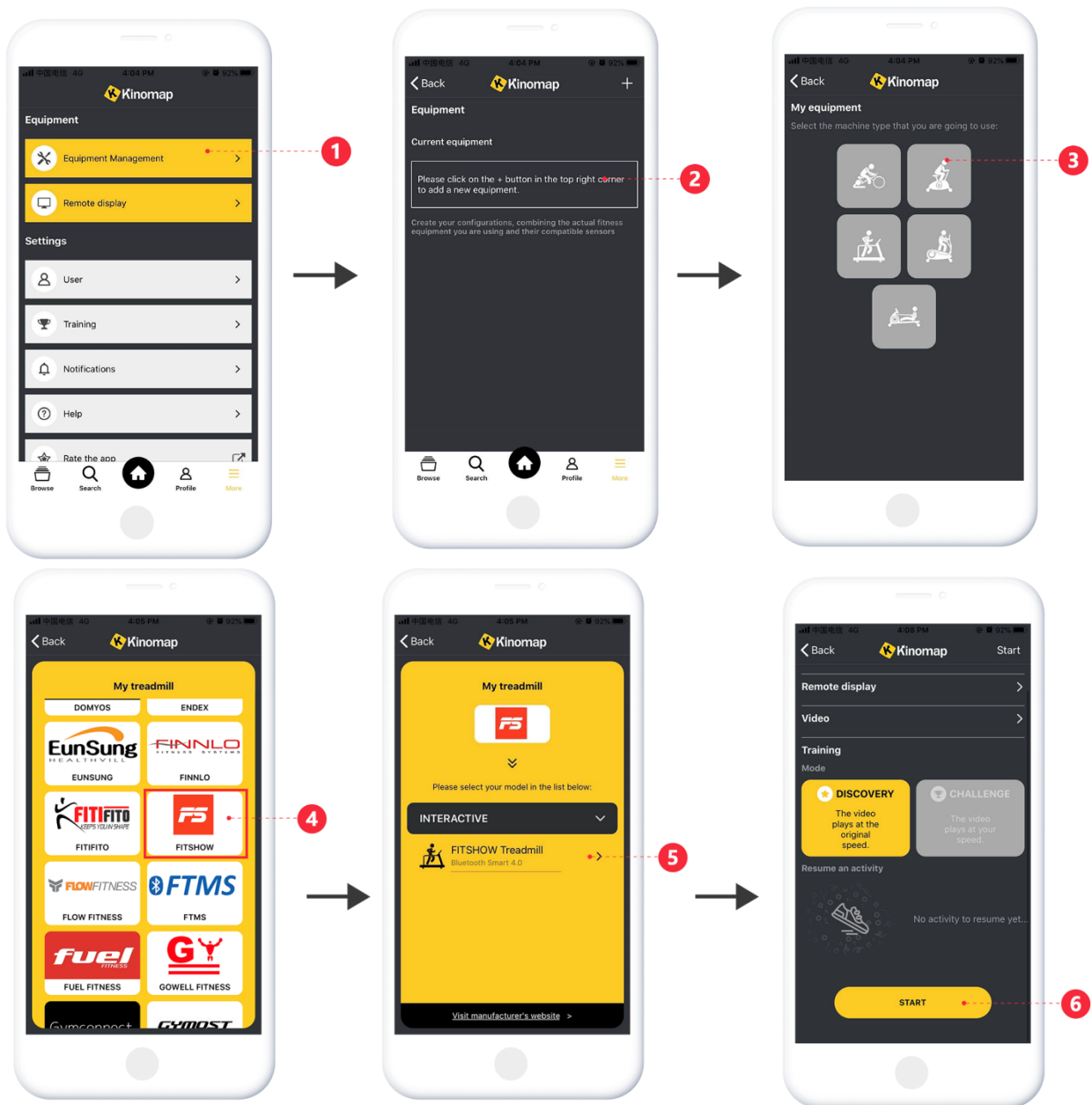


Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Android 8.0 and above required) are ON status. Then go to [workout] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP. This means you need to open the Fitshow APP, then click the workout page, select one of the trainer machines "treadmill, indoor bike, rowing machine...", click "QUICK START", "Set Goals" or "Program", searching for devices to find "FS-XXXXX" and connect.

The Third-Party Application Kinomap



Search, download, and install Kinomap over the App Store.

1. Enter Kinomap to select [More] page;
2. Select to add more fitness equipment;
3. Select the desired device type;
4. Tap FiteShow entrance;
5. Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
6. Find related videos to start sports.

ZWIFT



Search, download, and install ZWIFT over the App Store.

1. Enter ZWIFT to register an account;
2. Login account to select the paired riding or running equipment;
3. Pair device successfully, tap OK to start sport;
4. For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

1.16 ERROR CODE

Error Code	Problems	Solutions
E01	Connection fails between "PCB" and "Lower Control Board"	<ol style="list-style-type: none"> 6. Check every wire is connected well between PCB and lower control board. 7. Check if any of the wire is damaged. 8. Check if PCB or lower control board is in good condition. If any chip is damaged, change PCB or lower control board.
E02	Over-loading Protection	<ol style="list-style-type: none"> 7. Check if power outlet has low voltage supply. If so, change a different power outlet. 8. Check if lower control board has bad smell. If so, change a lower control board. 9. Check if wires connected to motor are well connected.
E03	Speed Sensor Error	<ol style="list-style-type: none"> 5. Check the speed sensor is well connected or not. 6. Replace the speed sensor.
E05	Over-current Protection	<ol style="list-style-type: none"> 9. Check if any part on motor is stuck. Un-plug power cable and adjust or change a motor. Plug back in the power cable and re-start to run the treadmill. 10. Check if motor has burned smell. If so, change a motor. 11. Check if lower control board has burned smell. If so, change a lower control board. 12. Check if power outlet has low voltage supply. If so, change a different power outlet.
E06	Controller Error from Self Examination	<ol style="list-style-type: none"> 4. Try to start the treadmill to check if motor runs. If not, check the wires of motor are well connected. 5. Check if the protector tube of lower control board is loosened or damaged. If so, re-plug the wire or change a new one.

		6. Check if IGBT on lower control board is damaged by using multimeter. If so, change a new IGBT or change a whole new lower control board.
E07	Parameter Lost	Replace a lower control board.
E08	EEPROM Damage	Replace a lower control board.

GETTING STARTED GUIDE

PREPARE

If you are around 35 years old, or have health problem, even this is your first time to do fitness exercise, please consult doctor or professional before use it. Before do exercise, please stand on the side to learn how to operate, such as start, stop and speed adjustment. After that stand on the plastic deck of the treadmill board, catch hold of the handlebar, start by 1.6--3.2 km/h low speed, stand straight, look forward, one foot try to do few times, then stand on the belt to do exercise. After adapting, you can adjust the speed to 3--5 km/h and keep doing about 10 minutes, then stop.

EXERCISE

Please stand on the side to learn how to operate, such as speed and incline, until you know it then can start do exercise. Walk 1 km by constant step need about 15-25 minutes, please record it in fact. And walk 1km by 4.8 km/h need about 12 minutes. If you can do it easily by few times, then can adjust the high speed and incline, and go on to do 30 minutes, you can take a good exercise. Before do slow walk exercise, please remember it is for your health and can not irritable.

AMOUNT OF EXERCISE

SHORTCUT—The best way to save time is do 15-20 minutes exercise.

Warm up 2 minutes by 4.8 km/h, and adjust the speed to 5.3 km/h and 5.8 km/h, continue do exercise by these two speeds. Then add 0.3 km/h per 2mins speed increase, until you feel breathing quickened but not breathe hard. Keep this speed to do exercise, if feels uncomfortable, please reduce 0.3 km/h.

Leave 4 minutes to reduce speed at last. If you fell it is hard to strengthen exercises by increase speed, then you can choose the way of increase incline slowly, it also can strengthen exercise.

CONSUMPTION OF HEAT—This way can really consumption the heat.

Warm up 5 minutes by 4-4.8 km/h speed, then add 0.3 km/h per 2 minutes increasing speed, you can do 45mins on the speed that you feel it is comfortable and challenge. In order to strengthen do exercise.

You can do 1 hour by this speed and add 0.3 km/h speed when you heard some business advertisements, and return the speed back when go to next program, so at this period, the heat will be consumed enough. At last keep 4 minutes to reduce the speed.

EXERCISE FREQUENCY

Target is 3--5 times per week, do 15-60mins each time. It is better to make a time schedule, do not accord to your favor. You can get the strenuous exercise degree through adjusting speed and incline. We'd suggest that do not set incline when start do exercise.

SAFETY EXERCISE

Please consult professional staff before do exercise. He can help recommendation exercise

rate/intension and time according to your age and health condition. When running, if you feel chest tightness or chest pain, irregular Heartbeats, short of breath, dizziness or other unwell, please stop immediately! And consult professional before you want continually to do exercise. If you often use treadmill, you can choose normal walk speed or jog speed.

If you have no experience or can't make sure the best testing speed, you can reference below standard:

Speed 0.8-3.0 km weak constitution people.

Speed 3.0-4.5 km sedentary or not often exercise people.

Speed 4.5-6.0 km walking quickly people.

Speed 6.0-7.5 km fast walk people.

Speed 7.5-9.0 km jogger.

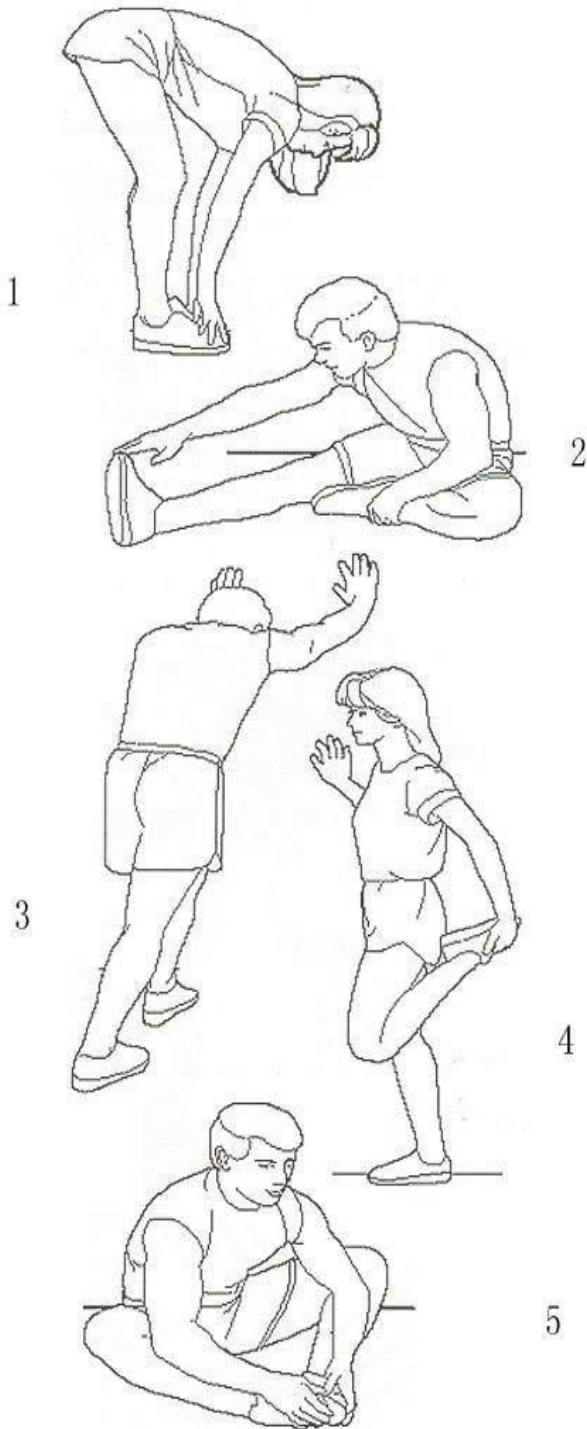
Speed 9.0-12.0 km intermediate speed runner.

More than 12.0 km excellent runner.

ATTENTION: It is suitable for walker to choose less than or equal to 6 km speed.

WARM-UP EXERCISE

It is better to do some warm-up exercise. Warm the muscle easy stretch, so use 5-10 mins to warm-up. Then stop and according below method to do stretch exercise for five times, and each foot do 10 seconds or more every time. After running, do those stretch exercises again



1. Reach Down : Knees slightly bent and body slowly bent forward, back and shoulders relax, trying to touch toes. Keep 10-15 seconds and relax. Repeat 3 times (See picture 1).

2. Hamstrings Stretches: Sitting on a clean cushion, put one leg straight, the other inward and close to the inside of the straight leg. Try to touch your toes with your hands. Keeping for 10 to 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 2).

3. Crus and Feet Tendon Stretches: Standing with two hands on the wall or tree, one leg behind. Keeping your legs straight and the heel on the ground, tilt to the wall or tree. Keep 10 to 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).

4. Quadriceps Stretches: Keeping your balance with your left hand holding on the wall or table, then stretch your right heel toward your buttocks slowly, until you feel very tense in the front of your thigh. Keep 10 to 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

5. Sartorius (Inner Muscles of the Thigh Muscle Stretches:

Sitting down with your soles opposite and

knees outward Pull your feet toward your groin Keep 10 to 15 seconds and relax. Repeat 3 times (See picture 5).

MAINTENANCE

WARNING: Please make sure pull out the treadmill's power plug before cleaning or maintaining the product.

CLEANSING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill's life.

Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the running belt. Make sure the shoes are clean. The top of the belt may be cleaned with a wet soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt.

WARNING

Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

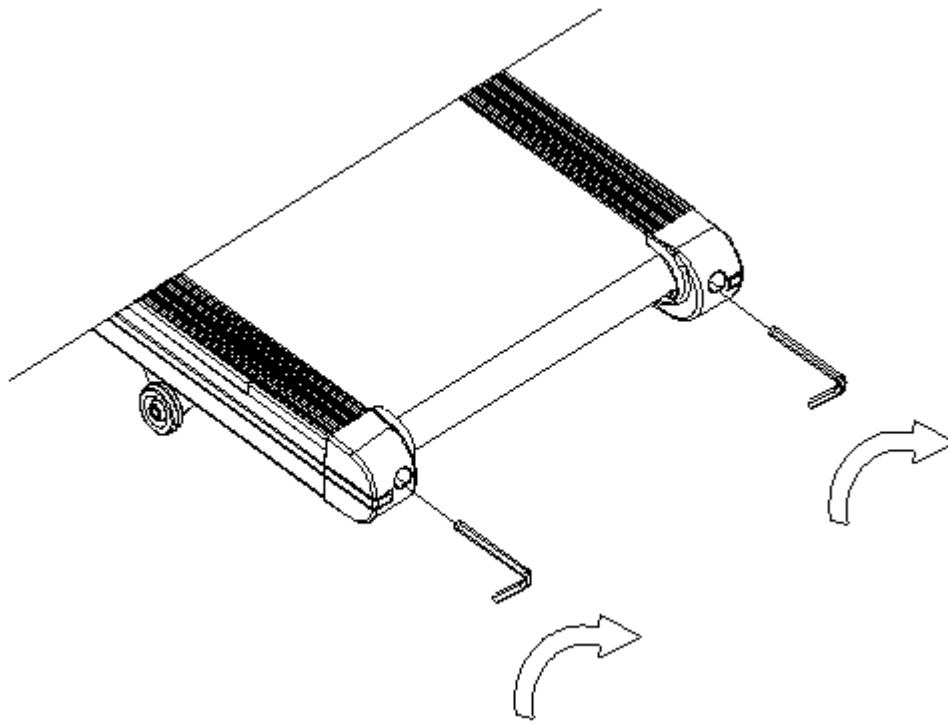
This treadmill's walking belt and deck are equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system.

Do not require adding lubrication.

MAINTENANCE SCHEDULE

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Display	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Running belt	Clean with a soft, clean and moist cloth.	Weekly	No	No
Running deck	Clean with a soft, clean and moist cloth. Make sure that it has sufficient applied lubricant and the surface is smooth.	Weekly	No	Yes*
Drive belt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Monthly	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthly	No	No

* Always use the manufacturer's recommended lubricant



BELT ADJUSTMENT

Place treadmill on a level surface. Make treadmill run at approximately 6-8 km/h, observe the running belt deviate condition.

If the belt has drifted to the right, unplug the safety lock and power switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then insert the power switch and safety lock, make the treadmill running, observe the running belt deviate condition. Repeat above steps until the running belt be placed in the middle.

Once the treadmill belt swerving to the left, unplug the safety lock, turn off the power, then with the left adjusting bolt clockwise rotation 1 / 4 laps, and turn on the safety lock and power to make treadmill running, checking the deviation of the treadmill belt. Repeat the above Steps until belt is centered.

The treadmill belt will gradually relax after above steps or after a period of time using, unplug the safety lock, and turn off the power, with the two adjusting bolt clockwise rotation 1 / 4 laps, and turn on the safety lock and power to make treadmill running, then standing on the belt to confirm the tightness. Repeat the above steps until the belt moderate tightness.

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.