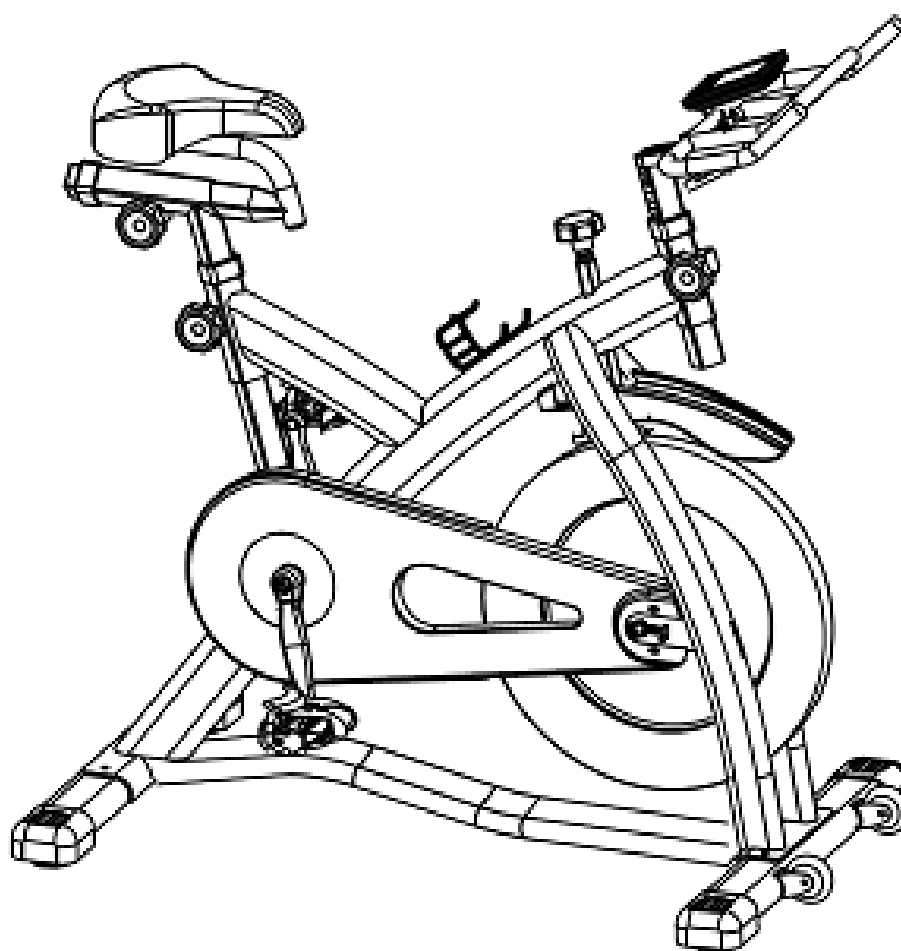


X5 5.0



Art.nr. 373 144  
Model STD-68V

## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS / SISÄLLYS / INHALT

3			Deletegning / Sprängskiss / Exploded Drawing / Osakuvaus / Teilezeichnung
4			Deleliste / Dellista / Parts List / Osaluettelo / Liste der Einzelteile
5			Montering / Assembly / Asennus / Montage
8	DK	NO	Viktig informasjon
9			Betjene computer
10			Reklamasjonsvillkår
11			Kontaktinformasjon
12		SE	Viktig information
13			Använda datorn
14			Reklamationsvillkor
15			Kontaktinformation
16		GB	Important information
17			Using the computer
18			Warranty regulations
19			Conatct information
20		FI	Tärkeitä tietoja
21			Tietokoneen huolto
22			Valitusehdot
23			Yhteystiedot
24		DE	Wichtige Informationen
25			Bedienung des computers
27			Reklamationsbestimmungen
28			Wichtige Informationen Zum Service



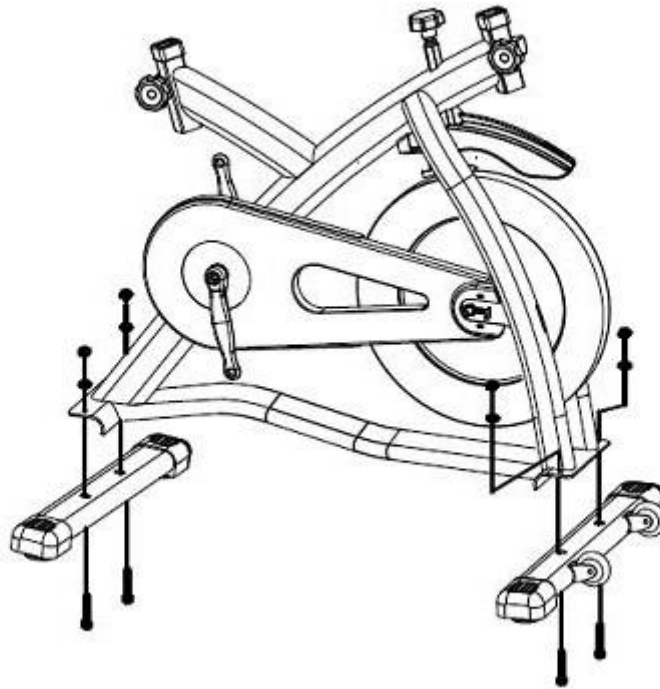
**DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST / OSALUETTELO/ LISTE DER EINZELTEILE**

No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	PC	31	Brake system	SET
2	Alloy bind clamp (L)	PC	32	Crank bolt	PC
2-1	Alloy bind clamp (R)	PC	34	Outer chain guard bolt M6	PC
3	Spring for knob	PC	35	Screw & washer for bracket	PC
4	Knob	PC	36	Flywheel adjuster bolt	PC
5	Left crank arm	PC	37	Knob washer	PC
6	Belt	PC	38	Plastic washer for knob	PC
7	Right crank arm	PC	39	Knob fixed bolt	PC
8	Foot tube nut	PC	40	Washer for knob	PC
9	Foot tube washer	PC	41	Seat slider w/ end cap, end plug	PC
10	Foot fixing bolt	PC	42	Seat post w/end cap	PC
11	Pedal	PR	43	Console complete set	SET
12	Rear foot tube (Complete set)	PR	44	Flywheel	SET
13	Front foot end cap (PR)	PR	45	BB bearing	PC
14	Rear foot tube end cap (PR)	PR	46	Belt wheel w/screw, magnet	SET
15	Fender fixed plate	SET	50	Bolt for fender	PC
16	Front foot tube (Complete set)	PR	51	Fender	PC
17	Brake pad w/holder	PC	52	Washer for fender	PC
18	Sensor cable	PC	53	Nut for fender	PC
19	Bolt for sprocket bracket	PC	58	E clip	PC
20	Sprocket bracket for resistance knob	PC	59	Fixed pin	PC
21	Handlebar w/slier	PC	62	Connection bracket	PC
22	Release lever w/washer	PC	63	Fixed bolt for connection bracket	PC
23	Handlebar post w/ end plug	PC	64	Plate for screw	PC
24	Outer chain guard	PC	65	Spring	PC
25	Flywheel axle	SET	66	Bolt for plate	PC
26	Flywheel security washer- 2t		67	Outer chain guard bolt M5	PC
27	Flywheel bearing		68	Axle cover (PR)	PR
33	Flywheel security nut- 10t		69	Washer for bottle cage	PC
76	Flywheel washer- 2t		70	Moving wheel	PC
77	Rubber cover for flywheel		71	Axle bolt for moving wheel	PC
28	BB axle w/plate	PC	72	Rubber sleeve	PC
29	Bottle cage	PC	73	Clamp for console	PC
30	Screw for bottle cage	PC	G01	Magnetic brake system w/brake pad	SET

## MONTERING / ASSEMBLY/ ASENNUS/ MONTAGE

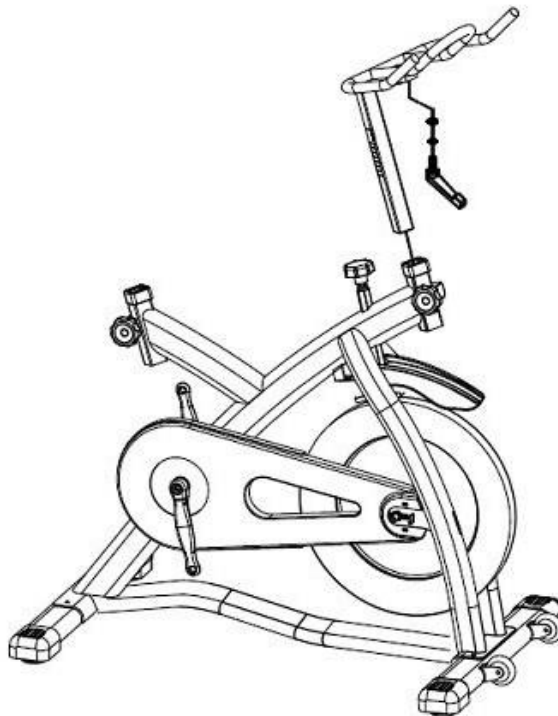
### Step 1: Assemble Front and Rear Stabilizer

Attach the front (16) and rear feet (12) to the frame using the nuts (8), washer (9) and bolts (10).



### Step 2: Assemble the Handlebar Post

Attach the handlebar post (23) inserting into the head tube on the frame. Using knob to adjust and tighten the height in proper position. Then attached handlebar slider (21) on the handlebar post (23), use release lever (22) to adjust and tighten the handlebar in proper position.



### Step 3: Assemble the Seat Post

Insert the seat post (42) into the frame's seat tube. Fit the saddle (1) into Seat slider (41) and tighten the nuts on the bracket securely. Insert the seat slider (41) into the seat post (42) and fix. Using knob (4) adjusts and tightens the height in proper position.



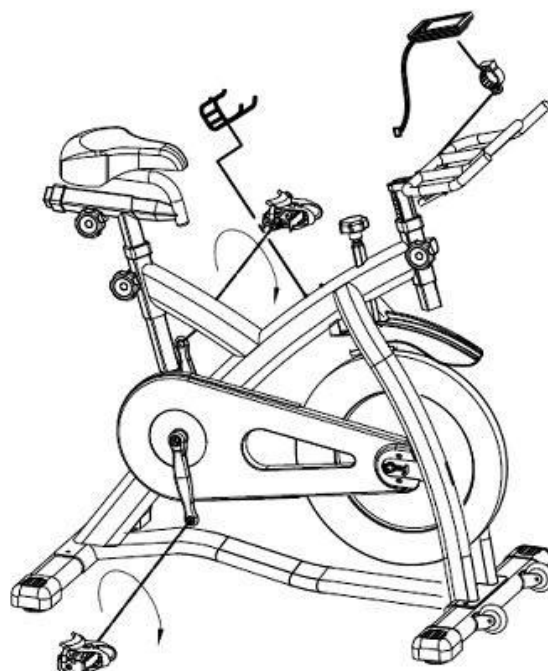
### Step 4: Install Left pedal, right pedal, Computer and bottle holder

Attach the pedals (11) into the crank arms (5)(7), each pedal is marked with the L (left) or R (right) to denote the side of the spinning bike they are on, Note- the right hand crank is on the same side as the chain guard (24). Be careful to align the threads correctly to avoid any damage. A little grease on the threads should help the pedals to screw in easily and correctly, tighten using a 15mm spanner; both pedals threads should tighten towards the front of the spinning bike.

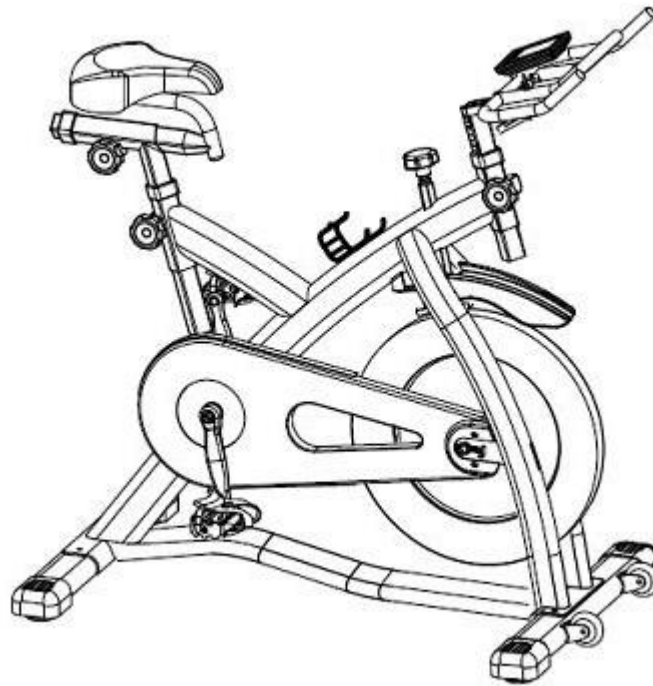
Please always make sure pedals are tightened. If pedals become loose, they will damage crank threading and pedals.

Tighten clamp (73) on the handlebar (23) then insert the console (43) into clamp (73).

Attach the bottle cage (29) to the frame and tighten it with screws (30) and washer (69).



## Step 6: Finished



### NOTICE

Inspect all the Nuts, Nut Caps and Pedals and re-tighten as needed regularly and inspect the equipment periodically. Should you find any defective parts, replace them immediately. Don't exercise until they are repaired.

To adjust the exercising resistance on the complete spinning bike by the brake knob (31) of brake system, and then simply loosen (-) or tighten (+).

The flywheel should rotate freely without resistance when you loosen (-) the brake system totally. More experienced riders may wish to increase the overall resistance by tighten (+) the brake system totally.

## VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Sykkelen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

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

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

Plasser sykkelen på et flatt og jevnt underlag.

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

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av sykkelen.

Sykkelen skal oppbevares tørt og frostfritt.

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

Bruk egnede sko ved bruk av sykkelen.

Sykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.

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

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

Sykkelen bør ikke benyttes av personer med vekt over 120 kg.

Sykkelen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.



## BETJENE COMPUTER



Systemet slår seg på når en tast trykkes inn, eller når det mottar data fra hastighetssensoren. Systemet vil slå seg av etter fire minutter uten noen aktivitet.

Skjerm	Beskrivelse
UP (opp):	Trykk UP når du skal veksle mellom funksjoner. Trykk UP når du skal øke verdier på treningsøktene dine.
DOWN (ned)	Trykk DOWN når du skal veksle mellom funksjoner. Trykk UP når du skal senke verdier på treningsøktene dine.  (Trykk UP og DOWN samtidig i tre sekunder for å starte funksjonen "AUTO SCAN").
ENTER:	Trykk ENTER for å velge funksjonene du skal angi treningsverdier på, som TIME (tid) og DISTANCE (avstand). Trykk ENTER for å bekrefte de angitte treningsverdiene. Hold ENTER inntrykt i ytterligere to sekunder for å slette alle tidligere treningsdata.

Funksjon	Beskrivelse
TIME	Tiden som har gått eller gjenværende tid på økten din (00:00 - 99:59)
SPEED	Det vises tre hastighetstyper: Gjeldende hastighet, gjennomsnittshastighet og makshastighet. (0 ~ 99,9 KM/H).
DISTANCE	Estimert avstand du har reist i løpet av økten (0 ~ 99,9 KM).
CALORIES (K/Cal)	Estimert kaloriforbruk under treningsøkten (0 Cal ~9999 Cal).
RPM	Antallet pedaltråkk per minutt.
Puls (P)	Det er tre forskjellige pulsvisninger: Gjeldende puls, gjennomsnittspuls og makspuls.
WATT	Vurdert Watt-område er 0 ~ 999.
Scan	Datamaskinen vil automatisk vise funksjonene.

Slik viser du TIME, DISTANCE, PULSE og CALORIES:

- Trykk ENTER for å velge ønsket funksjon.
- Velg verdien du ønsker å bruke som treningsmål ved å trykke UP/DOWN.
- Tråkk på pedalene for å starte treningen.
- Hvis det ikke er noen tilgjengelige data, vil funksjonsdata bli lagt sammen.



## Garantibestemmelser for bedriftsmarkedet

### Abilica Premium-produkter

Garantien gjelder produkter plassert i trimrom som er åpent for en tydelig avgrenset gruppe. Eksempler på en slik avgrenset brukergruppe kan være medlemmer i et idrettslag, ansatte ved en bedrift, gjester på et hotell eller lignende.

Garantien gjelder ikke dersom apparatene er plassert i et miljø der brukeren betaler utelukkende for bruken av apparatene, slik som eksempelvis små helsestudioer.

Premium-produkter er beregnet til å tåle inntil 4 timers bruk pr. dag. Overdreven bruk ansees som feil anvendelse og kan medføre tap av reklamasjonsrett og bortfall av garanti.

Maks vektbelastning for apparatene vil variere, og er spesifisert i produktinformasjonen til hver enkelt modell.

Garantien omfatter **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

For bedriftsmarkedet gis det 6 mnd. garanti på disse delene.

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gis det 1 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gis det 3 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

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

På denne typen deler gis det minimum 10 års garanti. Lengre garantier/livstidsgarantier vil evt. være spesifisert på hvert enkelt produkt.

Bestemmelsene gjelder produkter merket med Abilica Premium Stempel i Abilica magasinet. Dersom det plasseres ut produkter uten dette stempelet i bedriftsmarkedet, vil dette regnes som feilbruk og følgelig medføre tap av reklamasjonsrett.

Evt. mangler ved produktene vil imidlertid alltid behandles i tråd med kjøpslovens bestemmelser.

## 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 [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedaltroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, rent og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Svinghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av	Ukentlig	WD-40	Nei
Bremsepute	Fjern eventuelle partikler, observer slitasje for å vurdere å bytte bremsepute, smør bremsepute for å unngå ulyd og gi jevn kontakt mot	Ukentlig	Nei	Universalolje
Bolter, muttre etc.	Inspiser alle bolter, muttre og skruer. Etterstram ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

## VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

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

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

Placera cykeln på ett plant och jämnt underlag.

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

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapet används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Bär alltid lämpliga skor när du använder träningsredskapet.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

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

Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 120 kg.

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

# ANVÄNDA DATORN



Systemet startas när du trycker på någon knapp eller när systemet erhåller datasignaler från hastighetssensorn. Systemet stängs av efter fyra minuters inaktivitet.

Display	Beskrivning
UP (upp):	Tryck på UP (upp) för att växla mellan funktioner. Tryck på UP (upp) för att lägga till värden i dina träningspass.
DOWN (ner)	Tryck på DOWN (ner) för att växla mellan funktioner. Tryck på DOWN (ner) för att minska värden i dina träningspass.  (Tryck på UP (upp) och DOWN (ner) samtidigt i tre sekunder för att starta funktionen "AUTO SCAN" (automatisk genomsökning).)
Enter:	Tryck på ENTER för att välja funktioner för att ställa in träningsvärden för TIME (tid) och DISTANCE (distans). Tryck på ENTER för att bekräfta de inställda träningsvärdena. Håll in ENTER i två sekunder för att ta borta alla tidigare träningsdata.

Funktion	Beskrivning
Time (Tid)	Tid som passerat eller tid som återstår av träningspasset (00:00–99:59).
Speed (Hastighet)	Tre typer av värden för SPEED (hastighet) visas; aktuell hastighet, genomsnittlig hastighet och maximal hastighet. (0–99,9 km/h).
Distance (Distans)	Uppskattad distans som du har rört dig under träningspasset (0–99,9 km).
Calories (Kalorier) (K/Cal)	Uppskattat antal kalorier som har förbränts under träningspasset (0–9 999 Cal).
RPM (varv per minut)	Antal pedaltrampningar per minut.
Pulse (Puls) (P)	Tre typer av värden för PULSE (puls) visas; aktuell hjärtfrekvens, genomsnittlig hjärtfrekvens och maximal hjärtfrekvens.
WATT	Uppskattat Watt-intervall är 0–999.
Scan (Sök av)	Datorn visar funktionerna automatiskt.

Hur du ändrar inställningarna för TIME (tid), DISTANCE (distans), PULSE (puls) och CALORIES (kalorier):

- Tryck på ENTER för att välja önskad funktion.
- Välj värdet som du vill använda som träningsmål genom att trycka på UP/DOWN (upp/ned).
- Börja trampa för att starta träningspasset.
- Om inga data ställs in i förväg kommer alla funktionsdata att räknas uppåt.

## REKLAMATIONSVILLKOR



### Abilica premium produkter

Garantin gäller produkter som är placerade i träningslokaler som är öppna för en tydligt avgränsad grupp. Exempel på en sådan avgränsad användargrupp kan vara medlemmar i ett idrottslag, anställda vid ett företag, gäster på ett hotell eller liknande.

Garantin gäller inte om apparaterna är placerade i en miljö där användaren betalar uteslutande för användningen av apparaterna, som t.ex. små gym.

Produkterna är avsedda att tåla upp till 4 timmars användning per dag. Överdriven användning betraktas som felaktig användning och kan innebära förlorad reklamationsrätt och bortfall av garanti.

Max viktbelastning för apparaterna varierar, och specificeras i produktinformationen till varje enskild modell.

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

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

För företagsmarknaden ges 6 månaders garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna.

Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar ges 1 års garanti, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori. För alla löpbandsmotorer ges 3 års garanti, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. Stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar. För denna typ av delar ges minimum 10 års garanti. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

Villkoren gäller Abilica studio produkter. Om man placerar produkter utanför detta sortiment på företagsmarknaden, räknas detta som felaktig användning och leder därmed till förlust av reklamationsrätt.

Produktionsfel hos produkterna kommer dock alltid att behandlas i enlighet med köplagens villkor.

Villkoren gäller företagskunder.

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

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE



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

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

Del	Rekommenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitta tight i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är täta och att pedalremmarna inte är skadad.	För användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Svänghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av	Ukentlig	WD-40	Nej
Bromskloss	Ta bort eventuella partiklar, observera slitage för att vurdere byta bromsklossar, smörj bromsklossar för att undvika oljud och ge jämn kontakt	Ukentlig	Nej	Universalolja
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

## IMPORTANT INFO

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.

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 proper shoes when using the exercise machine.

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

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

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

The maximum user weight for this exercise machine is 120 kg.

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

With reservation for any misprints.



## USING THE COMPUTER

The system turns on when any key is pressed or when it receives an input from the speed sensor. The system turns off after 4 minutes of inactivity.

Display	Description
UP:	Press UP to switch between functions. Press UP to add values to you workouts.
DOWN	Press DOWN to switch between functions. Press DOWN to decrease values to you workouts.  (Press UP key and DOWN key at the same time for 3 seconds to start "AUTO SCAN" function.)
Enter:	Press ENTER key to select the functions for setting exercise values of TIME and DISTANCE. Press ENTER key to confirm the set exercise values Keep pressing ENTER key for 2 seconds to remove all previous exercise data.

Function	Description
Time	Time elapsed or time remaining of your workout (00:00-99:59).
Speed	There are three type of SPEED displayed; current speed, average speed and maximum speed. (0 ~ 99,9KM/H).
Distance	Estimated distance traveled during your workout (0 ~ 99,9KM).
Calories (K/Cal)	Estimated calories burned during your workout (0Cal ~9999Cal).
RPM	Number of pedal strokes per minute.
Pulse (P)	There are three type of PULSE displayed; current heart rate、 average heart rate and maximum heart rate.
WATT	Evaluated Watt range is 0~999.
Scan	The computer will automatic display of the functions.

How to preset TIME, DISTANCE, PULSE and CALORIES:

- Press the ENTER to choose wanted function.
- Choose the value you want as our exercise goal by pressing UP/DOWN.
- Start pedaling to start your workout.
- If data is not preset, any function data will count up.

## Warranty regulations for the light commercial market



### Abilica Premium products

The warranty regulations apply for products that are placed in gymnasiums open to a clearly restricted consumer group. Examples of such a restricted group could be members of an athletic club, employees at a company, guests at a hotel or similar.

The warranty does not apply if the products are placed in environments where the user is paying solely for the use of the machines, such as e.g. small gyms and fitness clubs.

The **Abilica Premium** products are intended for up to 4 hours use per day. Excessive use will be regarded as misuse and lead to the termination of the warranty.

The maximum user weight will differ, and is therefore specified in the product details for each machine or device.

The warranty includes **Wearing parts**, **Other replaceable labour parts**, and **Frame / Structure**.

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

For the light commercial market, a 6 month warranty applies for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the light commercial market, a 1 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 3 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

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

For these parts, the warranty time for a minimum of 10 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

The warranty applies for products carrying the **Abilica Premium** brand. Any use of equipment that lack this brand, will be regarded as misuse and lead to the termination of the warranty.

The warranty applies for the light commercial market.

Should the product be in the possession of a private person, and only be used in a private household, the statutory provisions will of course apply.



## IMPORTANT REGARDING SERVICE

**In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.**

Visit our website [www.mylnasport.no](http://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.

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 that pedal straps are not damaged.	Before use	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Flywheel	Clean by spraying on a cloth, apply a thin layer to both sides of the flywheel.	Weekly	WD-40	No
Brakepad	Remove any particles, observe wear to consider replacing brakepad, lubricate brakepad to avoid noise and to assure smooth contact with	Weekly	No	Universalolja
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Thighten if necessary.	Monthly	No	No
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No

## TÄRKEITÄ TIETOJA



Tämän kuntolaitteen käyttötarkoitus on kotikuntoilu.

Laitetta saa käyttää vain näissä käyttöohjeissa kuvatulla tavalla.

Kuntolaitteen omistaja on vastuussa siitä, että käyttäjät tuntevat nämä turvallisuusohjeet.

Huolehdi asennuksen aikana, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeilla paikoillaan ja kierrä ne hyvin paikalleen, ennen kuin aloitat niiden kiristämisen.

Sijoita kuntolaite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Kuntolaitetta ei saa käyttää ulkona tai tiloissa, joissa ilmankosteus on normaalia korkeampi. Suositus on, ettei laitetta käytetä autotallissa, pysäköintitalossa tai katetulla ulkoalustalla.

Alusmaton käyttöä suositellaan, jotta vältetään lattian tai lattiapinnoitteen vahingoittuminen jne. laitteen käytön vuoksi.

Laitte on säilytettävä kuivassa tilassa jäätymiseltä suojattuna. Näyttöä ei saa altistaa suoralle auringonvalolle.

Tarkista ennen jokaista käyttöä, että kaikki ruuvit ja mutterit on hyvin kiristetty. Jos huomataan irrallisia tai viallisia osia, huolehdi, ettei kukaan käytä laitetta ennen kuin vial on korjattu.

Laitetta saa käyttää kerrallaan vain yksi henkilö.

Käsineiden käyttöä suositellaan laitetta käytettäessä, jotta käsiin ei tule ikäviä hiertymiä.

Istu käytön aikana aina laitteen istuimella.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa eivätkä olla laitteen läheisyydessä sen ollessa käytössä.

Yli 120 kg painavat henkilöt eivät saa käyttää laitetta.

Laitetta ei saa käyttää lääketieteellisen tai fysikaalisen hoidon yhteydessä, jollei lääkäri tai fysioterapeutti ole sitä erikseen määrännyt.

Oppaassa olevista painovirheistä ei vastata.

Järjestelmä menee päälle, kun painat mitä tahansa painiketta tai kun järjestelmä saa tiedon nopeusanturilta. Järjestelmä sammuu oltuaan 4 minuuttia käyttämättä.

Näyttö	Kuvaus
UP:	Paina UP vaihtaaksesi toimintojen välillä. Paina UP lisätäksesi arvoja harjoituksiisi.
DOWN	Paina DOWN vaihtaaksesi toimintojen välillä. Paina DOWN vähentääksesi harjoitukseen syötettäviä arvoja.  (Paina UP ja DOWN samanaikaisesti 3 sekunnin ajan käynnistääksesi "AUTO SCAN" -toiminnon.)
Enter:	Paina ENTER valitaksesi toiminnot TIME (aika) ja DISTANCE (matka) -kohtien harjoitusarvojen asettamiseksi. Paina ENTER vahvistaaksesi asetetut harjoitusarvot. Paina ENTERiä 2 sekunnin ajan poistaaksesi kaikki edellisen harjoituksen tiedot.

Toiminto	Kuvaus
Time (Aika)	Harjoituksessa kulunut aika tai jäljellä oleva aika (00:00-99:59).
Speed (Nopeus)	Nopeuden SPEED-näyttöjä on kolme erilaista: nykyinen nopeus, keskinopeus ja maksiminopeus. (0 ~ 99,9KM/H)
Distance (Matka)	Harjoituksesi aikana kuljettu arvioitu matka (0 ~ 99,9KM).
Calories (Kalorit) (K/Cal)	Arvio harjoituksen aikana polttamistasi kaloreista (0Cal ~9999Cal).
RPM	Polkimen kierrokset minuutissa.
Pulse (Syke) (P)	Sykkeen PULSE-näyttöjä on kolme erilaista: nykyinen syke, keskisyke ja maksimisyke.
WATT (WATTI)	Arvioitu wattialue on 0~999.
Scan (Haku)	Tietokone näyttää toiminnot automaattisesti.

Esiasetukset TIME-, DISTANCE-, PULSE- ja CALORIES -toiminnoille:

- Paina ENTER haluamasi toiminnon valitsemiseksi.
- Valitse harjoitustavoitteeksi haluamasi arvo painamalla UP/DOWN (Ylös/alas).
- Aloita harjoitus aloittamalla polkeminen.
- Jos tiedoille ei ole tehty esiasetusta, jokaisen toiminnon tiedot laskevat ylöspäin.

## VALITUSOHJEET

Yritysmarkkinoille on oma jakso puoliammattilaisvälineiden takuuehdoista.

Kuntoilulaitteiden tapaiset komponentit on koottu pääasiassa kolmeen pääryhmään jaettavista osista: **kulutusosat** **muut vaihdettavat osat** ja **rakenne/runko-osat**.

**Kulutusosilla** tarkoitetaan osia, jotka normaalissa käytössä kuluvat ja joita on vaihdettava säännöllisin väliajoin. Näitä ovat esimerkiksi jarrupalat, pyörät, vaijerit, säätöruuvit, kuulalaakerit ja jouset.

Kuluttajasuojalain mukaan tällaisista osista ei lakisääteisesti ole valitusoikeutta. Annamme tällaisille osille mutta kuuden kuukauden takuun.

*HUOMIO Jotta myyntiehtoja voidaan markkinoida tai kutsua TAKUUksi, laki edellyttää että tarjoamme huomattavasti paremmat oikeudet kuin mitä laki takaa. Myynti- tai markkinointimateriaaleissa **on laitonta** kutsua normaalia VALITUSOIKEUTTA TAKUUksi.*

**Muilla vaihdettavilla osilla** tarkoitetaan kaikki muita laitteessa olevia irto-osia. Näitä ovat esimerkiksi istuintyyyny, pehmusteet, polkimet, harjoittelutietokone ja muu elektroniikka. Tämän tyyppisiä osia koskee lakisääteinen kahden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle.

Poikkeus tähän luokkaan ovat juoksumattojen moottorit.

Kaikkia juoksumattojen moottoreita koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen ettei sitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle tai vaurioille kunnossapidon laiminlyönnin vuoksi.

**Rakenne-/runko-osilla** tarkoitetaan kuntoiluvälineen pääosia, eli teräsrakenteita ja niiden hitsaussaumoja.

Tämän tyyppisiä osia koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle.

Kunkin laitteen kohdalla on erikseen mainittu rakenne- ja runko-osien mahdollisesta pidemmästä takuujasta/elinikäisestä takuusta.

## TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON



**Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.**

**Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.**

Tutustu sivuihimme [www.mylناسport.fi](http://www.mylناسport.fi) - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla

Osa	Tarkastus ja toimenpiteet	Kuinka usein	Puhdistus	Voiteluaine
Polkimet	Tarkista, että polkimet ovat kunnolla kiinnitetty ja että polkimien remmeissä ei ole vaurioita	Ennen käyttöä	Ei	Ei
Runko	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla	Käytön jälkeen	Vettä	Ei
Vauhtipyörä	Puhdista suihkuttamalla ainetta puhtaalle kankaalle ja levitä ohut kerros molemmille puolille.	Viikoittain	WD-40	Ei
Jarrupala	Poista ylimääräinen nukka, tarkista kuluminen ja vaihda pala tarpeen mukaan. Rasvaa jarrupala, jotta se ei pidä ääntä.	Viikoittain	Ei	Yleisöljy
Pultit, mutterit etc.	Tarkista kaikki pultit ja ruuvit ja kiristä tarpeen mukaan	Kuukausittain	Ei	Ei
Hihna	Tarkista, että hihna on tarpeeksi tiukalla, että siinä ei ole kulumia ja että hihna on oikeassa kohdassa	Vuosittain	Ei	Ei

Das Gerät darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Der Eigentümer des Fitnessgeräts ist dafür verantwortlich dafür, dass alle Nutzer mit diesen Sicherheitsregeln vertraut sind.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen.

Stellen Sie das Fitnessgerät auf einem flachen und ebenen Untergrund auf.

Das Fitnessgerät darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

Es wird davon abgeraten, das Gerät in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen.

Das Gerät ist an einem trockenen und frostfreien Ort aufzubewahren.

Es wird empfohlen, das Gerät auf einer Unterlage aufzustellen, um eventuelle Schäden am Fußboden oder Bodenbelag infolge der Nutzung des Geräts zu vermeiden.

Achten Sie vor jeder Verwendung darauf, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Gerät nicht verwendet wird, bevor ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Tragen Sie immer Schuhe mit einer guten Gummisohle, wenn Sie das Gerät verwenden.

Die maximale Gewichtsbelastung pro Haltepunkt beträgt 120 kg.

Das Gerät darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.



## BEDIENUNG DES COMPUTERS



Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder ein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfangen wird. Nach vier Minuten Inaktivität schaltet sich das System ab.

Display	Beschreibung
UP (Nach oben):	Drücken Sie UP (Nach oben), um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln. Drücken Sie UP (Nach oben), um Werte in Ihren Trainingseinheiten zu erhöhen.
DOWN (Nach unten)	Drücken Sie DOWN (Nach unten), um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln. Drücken Sie DOWN (Nach unten), um die Werte in Ihren Trainingseinheiten zu verringern.  (Halten Sie die Taste UP (Nach oben) und DOWN (Nach unten) gleichzeitig drei Sekunden lang gedrückt, um die Funktion AUTO SCAN (Automatische Sequenz) zu starten.)
ENTER (Eingabe):	Drücken Sie die Taste ENTER (Eingabe), um die Funktionen zur Einstellung der Trainingswerte TIME (Zeit) und DISTANCE (Distanz) auszuwählen. Drücken Sie die Taste ENTER (Eingabe), um die festgelegten Trainingswerte zu bestätigen Halten Sie die Taste ENTER (Eingabe) zwei Sekunden lang gedrückt, um alle vorherigen Trainingsdaten zu löschen.

Funktion	Beschreibung
TIME (Zeit)	Verstrichene oder verbleibende Zeit Ihrer Trainingseinheit (00:00-99:59).
SPEED (Geschwindigkeit)	Es werden drei Arten von Geschwindigkeit (SPEED) angezeigt: die aktuelle Geschwindigkeit, die durchschnittliche Geschwindigkeit und die Höchstgeschwindigkeit. (0-99,9 km/h).
DISTANCE (Distanz)	Die geschätzte während Ihrer Trainingseinheit zurückgelegte Distanz (0-99,9 km).
CALORIES (K/Cal) (Kalorien (kcal))	Die geschätzten während Ihrer Trainingseinheit verbrannten Kalorien (0-9999 kcal).
RPM (Umdrehungen pro Minute)	Die Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute)
PULSE (P) (Puls)	Es werden drei Arten von Puls (PULSE) angezeigt: die aktuelle Herzfrequenz, die durchschnittliche Herzfrequenz und die maximale Herzfrequenz.

WATT	Der bewertete Watt-Bereich beträgt 0-999.
SCAN (InSequenz aufrufen)	Der Computer zeigt die Funktionen automatisch nacheinander an.

So legen Sie Voreinstellungen für TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), PULSE (Puls) und CALORIES (Kalorien) fest.

- Drücken Sie ENTER, um die gewünschte Funktion auszuführen.
- Wählen Sie den Wert, der als Ziel für die Trainingseinheit festgelegt werden soll, indem Sie die Tasten UP/DOWN (Nach oben/unten) drücken.
- Beginnen Sie damit, in die Pedale zu treten, um die Trainingseinheit zu starten.
- Wenn keine Daten voreingestellt sind, zählen alle Funktionsdaten aufwärts.

## Garantiebedingungen für den Firmenmarkt

### Abilica Premium-Produkte

Die Garantie gilt für Produkte, die in Fitnessräumen aufgestellt sind, die für eine klar begrenzte Gruppe zugänglich sind. Beispiel für eine entsprechend abgegrenzte Nutzergruppen können die Mitglieder einer Sportmannschaft, Mitarbeiter eines Unternehmens, Gäste eines Hotels o. ä. sein.

Die Garantie gilt nicht, wenn die Geräte in einer Umgebung aufgestellt ist, in der die Nutzer ausschließlich für die Nutzung der Geräte bezahlen, z. B. in kleinen Fitnessstudios.

Premium-Produkte sind für eine Nutzung von bis zu vier Stunden täglich ausgelegt. Eine übermäßige Nutzung kann als nicht bestimmungsgemäße Verwendung angesehen werden und zum Verlust des Reklamationsrechts und zum Verfallen der Garantie führen.

Die maximale Gewichtsbelastung der Geräte variiert und ist in den Produktinformationen zum jeweiligen Modell angegeben.

Die Garantie umfasst **Verschleißteile**, **Andere austauschbare Teile** sowie **Konstruktion/Rahmen**.

Als **Verschleißteile** werden Teile bezeichnet, für die bei regulärer Verwendung ein Austausch innerhalb regelmäßiger Abstände vorgesehen ist. Dazu gehören beispielsweise Bremsklötze, Laufrollen, Gummibänder, Einstellschrauben, Kugellager, Leinen, Federn etc.

Für den Firmenmarkt werden mindestens sechs Monate Garantie auf diese Teile gewährt.

Als **Andere austauschbare Teile** werden alle anderen losen Teile bezeichnet, die das Gerät umfasst. Beispiele sind u. a. Sitzkissen, Polster, Pedale, Trainingscomputer und weitere Elektronik. Für diese Teile gilt eine einjährige Garantie, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung ausgesetzt sind.

Von dieser Kategorie ausgenommen ist der Motor für Laufbänder.

Für alle Laufbandmotoren gilt eine dreijährige Garantie, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung oder unnötigem Verschleiß aufgrund von mangelnder Wartung ausgesetzt sind.

Mit **Konstruktionsteilen/Rahmen** werden die Hauptbestandteile des Trainingsgeräts bezeichnet, d. h. die Stahlkonstruktionen und zugehörigen Schweißnähte.

Für diese Teile umfasst die Garantieperiode mindestens zehn Jahre. Eventuelle verlängerte Garantien/Garantien auf Lebenszeit sind ggf. explizit für einzelne Produkte angegeben.

Die Bestimmungen gelten für Produkte, die im Abilica-Prospekt mit dem Stempel Abilica Premium gekennzeichnet sind. Sollten Produkte ohne diesen Stempel in einer Firmenumgebung aufgestellt werden, gilt dies als missbräuchliche Verwendung und führt folglich zum Verlust des Reklamationsrechts.

Eventuelle Mängel an den Produkten werden indessen jederzeit gemäß den Bestimmungen des Kaufrechts behandelt.

## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE



**Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.**

Auf unserer Website [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.

Teil	Empfohlene Wartung	Wie häufig?	Reinigung	Schmiermittel
Pedale	Stellen Sie sicher, dass die Pedale fest in den Kurbeln sitzen, dass alle Schrauben an den Pedalen fest angezogen sind und dass die Pedalschlaufen nicht beschädigt sind.	Vor der Verwendung	Nein	Nein
Rahmen	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Wasser	Nein
Schwungrad	Reinigung durch Aufsprühen auf einen Lappen und anschließendes Auftragen einer dünnen Schicht auf beide Seiten des Schwungrads.	Wöchentlich	WD-40	Nein
Bremsbeläge	Entfernen Sie eventuelle Partikel, bewerten Sie anhand des Verschleißes, ob die Bremsbeläge gewechselt werden müssen, schmieren Sie die Bremsbeläge, um Störungen zu vermeiden und einen gleichmäßigen Kontakt zum Schwungrad zu gewährleisten.	Wöchentlich	Nein	Universalöl
Schrauben, Muttern	Überprüfen Sie alle Bolzen, Muttern und Schrauben. Ziehen Sie sie bei Bedarf nach.	Monatlich	Nein	Nein
Antriebsriemen	Überprüfen Sie, ob die Spannung des Antriebsriemens ausreichend und der Riemen korrekt positioniert ist, und prüfen Sie den Riemen auf Verschleiß.	Jährlich	Nein	Nein



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

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

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