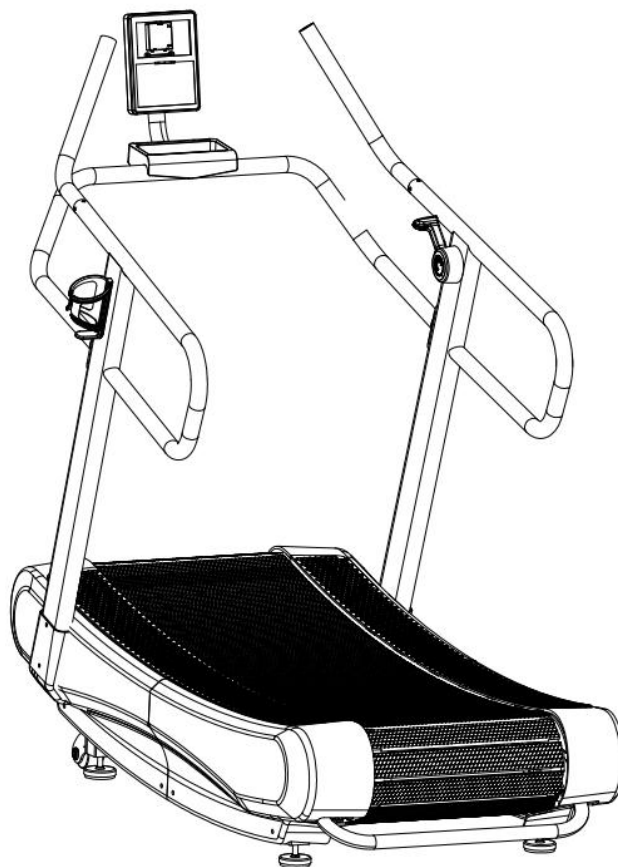




# Abilica Trion XCT 2.0

Art.nr. 419814

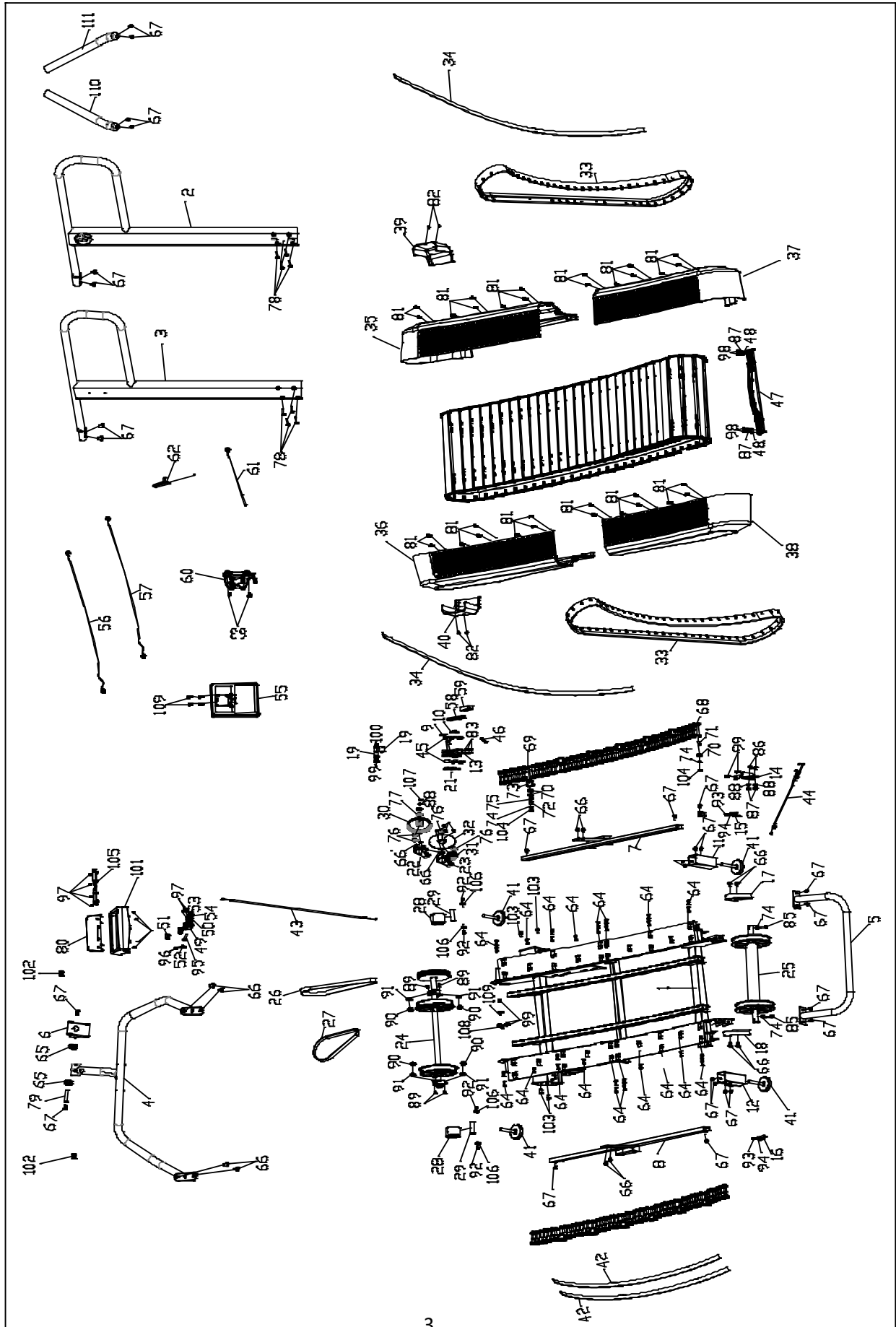
Norsk/ Svensk/ English



# INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
8		Produktinformasjon/ Product information
13	DK NO	Montering
17		Viktig informasjon
19		Drift av display
26		Vedlikehold
28		Retningslinjer
29		Kontaktinformasjon
30	SE	Viktig information
31		Drift av display
38		Underhåll
39		Rättningslinjer
40		Kontaktinformation
41	GB	Important information
42		Assembly
47		Console operation
55		Maintenance
56		Warranty regulations
57		Contact information

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

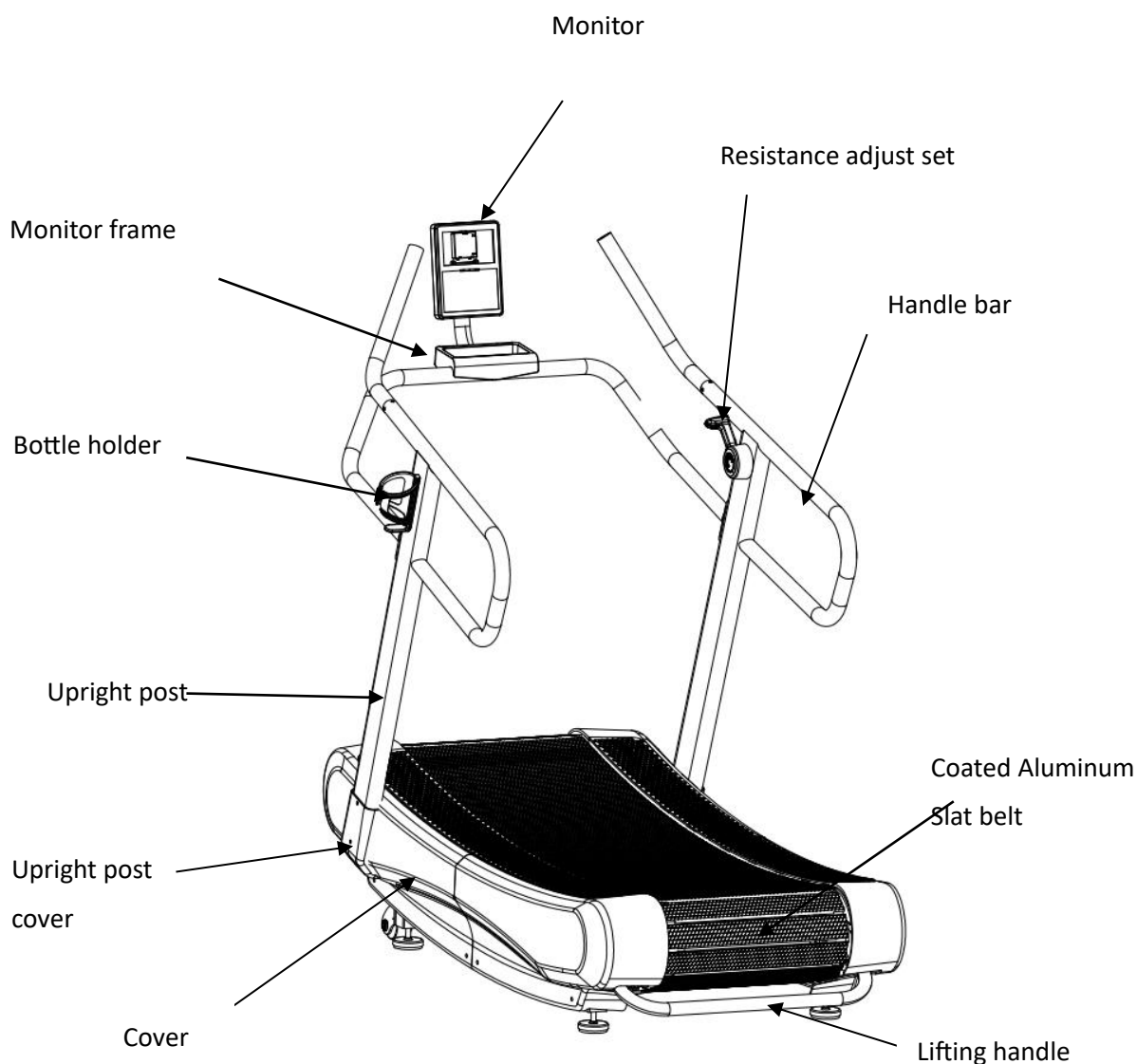
NO.	Description	QTY
1	Main frame	1
2	Right upright post	1
3	Left upright post	1
4	Monitor frame	1
5	Lifting handle	1
6	Monitor fixed plate	1
7	Metal fix plate for right cover	1
8	Metal fix plate for left cover	1
9	Cover 1 for magenet	1
10	Cover 2 for magenet	1
11	Right wheel bracket	1
12	Left wheel bracket	1
13	Magnet set holder	1
14	Sliding rheostat holder	1
15	Rear roller adjustment plate	2
17	Reinforcement plate for right cover	1
18	Reinforcement plate for Left cover	1
19	Slide resistance fixing plate 2	2
20	Cover fixing plate	2
21	Magnet group cover	1
22	Fixed axis bracket 1	1
23	Fixed axis bracket 2	1
24	Front roller	1
25	Rear roller	1
26	Belt 410PJ8	1
27	Belt 280PJ8	1
28	Wheel	2
29	Axis of wheel	2
30	Driving wheel 1	1
31	Fix axis of driving wheel	1

32	Aluminum disc of driving wheel	1
33	Running belt fixing strap	2
34	EAV rubber t2.0×50×3600	2
35	Right-front cover	1
36	Left-front cover	1
37	Right-rear cover	1
38	Left-rear cover	1
39	Right upright post cover	1
40	Left upright post cover	1
41	Feet pad	4
42	EAV rubber t5.0×70×3000	1
43	Upper resistance adjusted cable L-1150	1
44	Bottom resistance adjusted cable L-450	1
45	Round magnet	6
46	Brake spring	1
47	Slat belt	62
48	washer t1.5*20*10	124
49	handle bar	1
50	Resistance adjust set	1
51	Upper cover of handle bar	1
52	Outer cover of handle bar	1
53	Gear adjustment column	2
54	Ordinary cylindrical spring	1
55	Monitor	1
56	Communication wire 2PL-1300mm/XH3P/L-1300mm	1
57	Communication wire XH 2PL-1200mm/XH3P/L-1200mm	1
58	Slide rails	1
59	Slide block	1
60	Water bottle holder	1
61	Speed sensor XH 2P/L-1000mm	1
62	Resistor VR	1
63	Cross recessed large flat head pointed nose full thread bolt M4×16 (black)	2

64	Screw Card	32
65	Rocker Bushing	2
66	Hexagon socket large flat head full thread bolt M8*10	4
67	Hexagon socket large flat head full thread bolt M8*20	24
68	Hexagon head half thread bolt M8*65*20	100
69	Hexagon socket head half thread bolt M8*65	12
70	Bearing 608ZZ	126
71	Sleeve $\phi 12 \times \phi 8.1 \times 18.4$	100
72	Sleeve $\phi 12 \times \phi 8.1 \times 14$	12
73	Guider wheel	12
74	Flat washer $\phi 8$	112
75	Elastic circlip for hole $\phi 23$	12
76	Deep groove ball bearings	4
77	One-way bearings	1
78	Hexagon socket head half thread bolt M8x45 (black)	8
79	Shaft for monitor	1
80	Mobile phone holder fix plate	1
81	Cross recessed countersunk head tapping screws ST4x35 (black)	32
82	Cross recessed countersunk head tapping screw ST4*15	2
83	Cross recessed large flat head full thread bolt M5x10	6
85	Hexagon socket head full thread bolts M8x75 (grade 8.8)	2
86	Hexagon socket large flat head half-thread bolt M8x30x20 (black)	2
88	Flat washer $\phi 6$	1
89	Hexagon socket large flat head half-thread bolt M10x25x15	4
90	Hexagon lock nut M10	4
91	Flat washer $\phi 10$	4
92	Hexagon socket countersunk head full thread bolt M6x15	4
93	Hexagon head full thread bolt M8x30	2
94	Hexagonal nut M8	2
95	Hexagon socket large flat head step bolt M6x50x36 (black)	1
96	Cross recessed pan head self tapping screw ST3x10	2
97	Cross recessed large flat head self tapping screws ST4x16	18

98	Hex self-locking nut M5	248
99	Cross recessed large flat head full thread bolt M4×10	6
100	Hexagon lock nut M4	3
101	Sundries box	1
102	Flat head round pipe plug Φ38×t1.5	2
103	Hexagon socket head full thread bolt M8×15	4
104	Hexagon lock nut M8	112
115	Mobile phone holder	1
106	Outer end cap t1.2×φ31	4
107	Hexagonal lock nylon nut M6 (black)	1
108	Magnetic fixing plate	1
109	Magnetic fixing holder	1
110	Front Handlebar L	1
111	Front Handlebar R	1

## PRODUKT INFORMASJON / PRODUKT INFORMATION / PRODUCT INFORMATION



### Tekniske spesifikasjoner

Mål (utslått):	1948*895*1723
Løpeflate:	1660*480mm

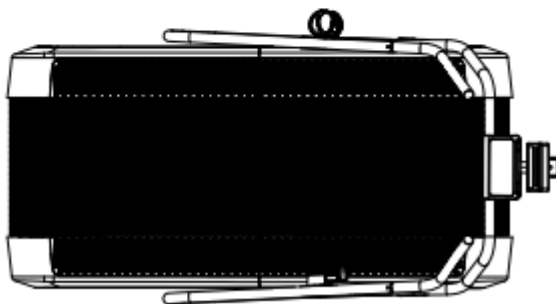
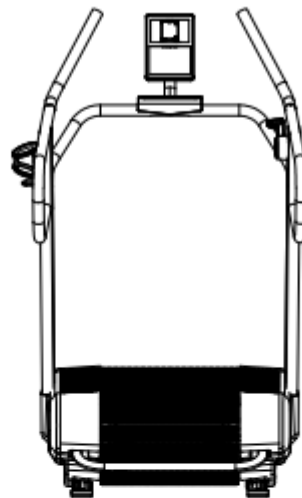
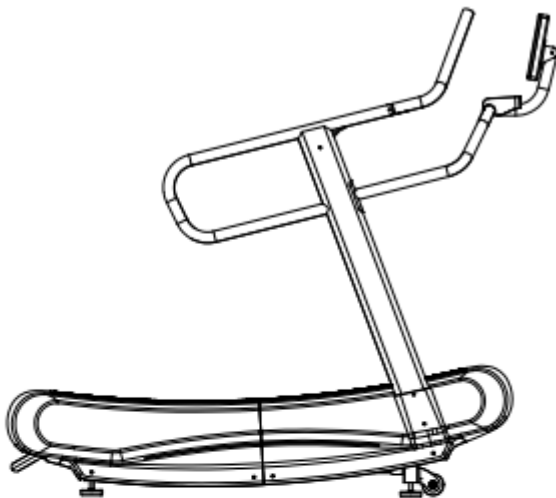
### Produktets funksjonsbeskrivelse:

Motstands nivå 1 gir fri løping uten motstand.

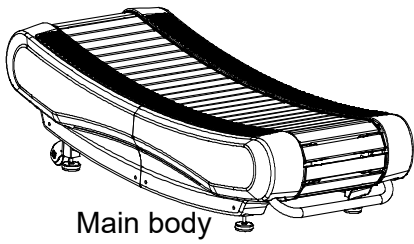
Motstands nivå 2 gir lett motstand og simulerer jogging med ekstra belastning.

Motstands nivå 3 og 4 gir høyere motstand og simulerer skyving av slede.

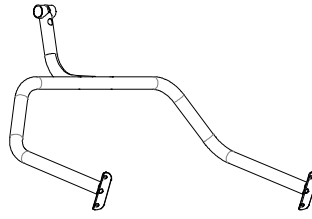
# Different views



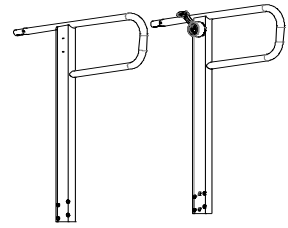
# Packing list



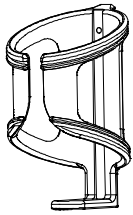
Main body



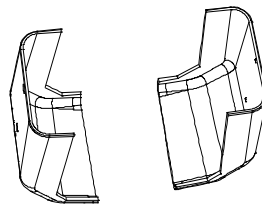
Monitor frame



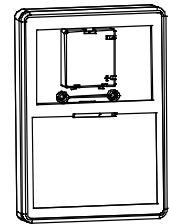
Upright post



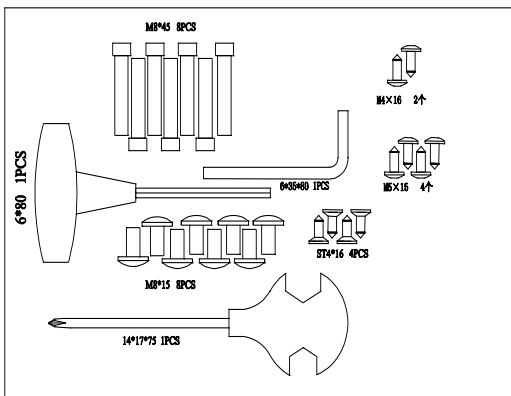
Water bottle holder



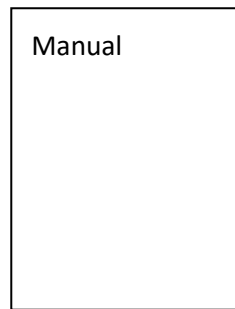
Upright post cover L+R



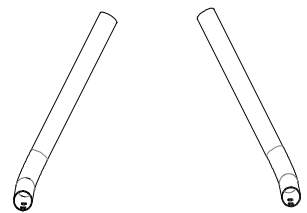
Monitor



Hardware pack



Manual

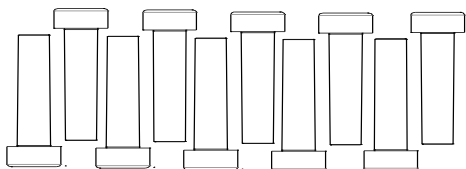


Handlebar

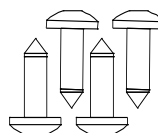
# MONTERING

Når du åpner emballasjen, vil du finne følgende reservedeler:

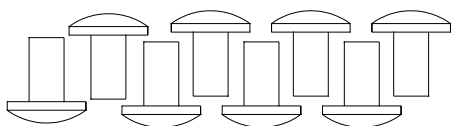
## SMÅDELER (Engelsk)



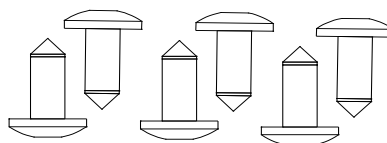
Allen socket full thread screw (M8\*45) - 8pc



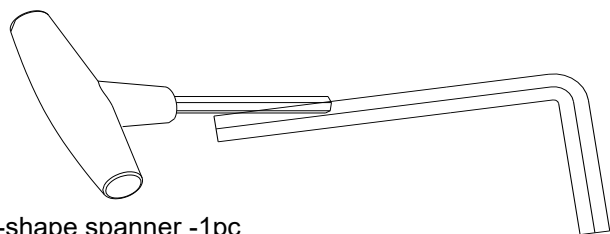
Philips C.K.S full thread screw (M5\*15) -4pc



Hex C.K.S full thread screw (M8\*25)-8pc

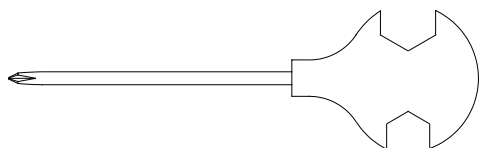


Philips C.K.S full thread screw M4\*16 -6pc



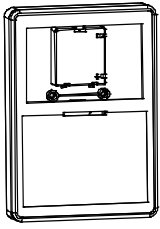
T-shape spanner -1pc

L-shape spanner 6\*35\*80-1pc

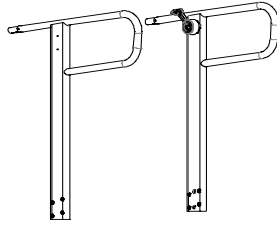


Cross spanner 14\*17\*75-1pc

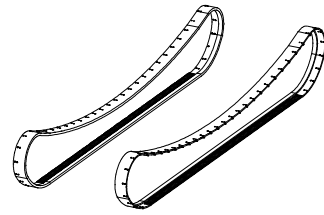
# HOVED DELER (Engelsk)



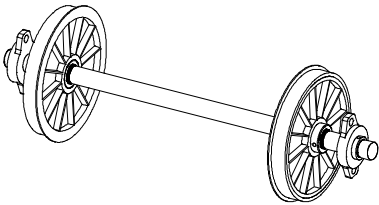
Monitor



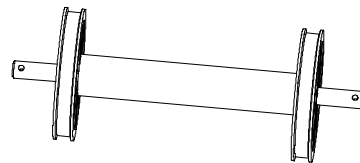
Upright post



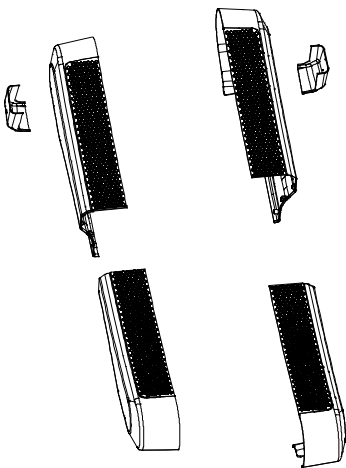
Running belt for fixing strap



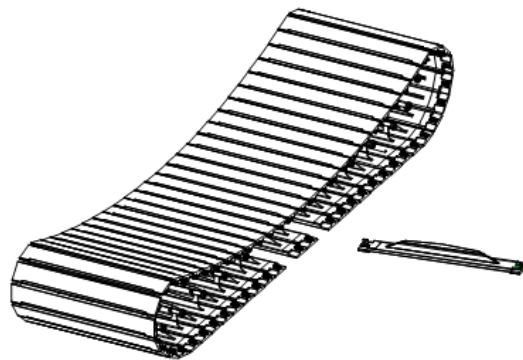
Front roller



Rear roller

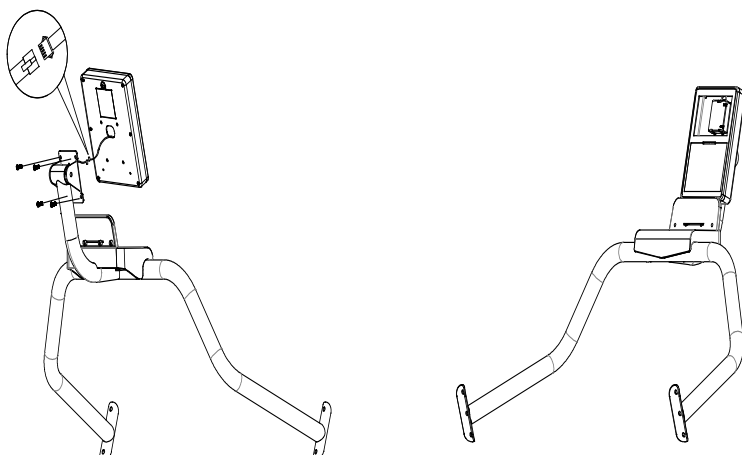


Main frame cover

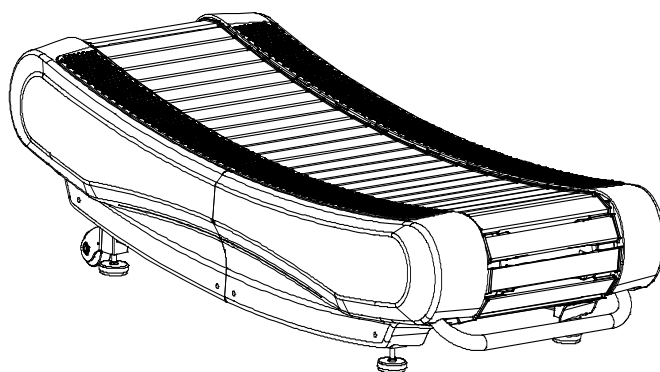


Coated Aluminum Slat belt

**Steg 1:** Ta ut monitorrammen og monitoren fra emballasjen. Ved montering av monitoren festes den først til rammen ved hjelp av 4 stk. M5×10-skruer. Koble deretter til kommunikasjonskablene, og før overskytende kabel tilbake inn i monitorstolpen. Se illustrasjonen nedenfor.



**Steg 2:** Ta hovedenheten ut av emballasjen og plasser den på gulvet. (Se illustrasjonen nedenfor.)



**Steg3: (1) Venstre side:** Det er ikke nødvendig å koble til ledninger. Monter det venstre, vertikale røret på hovedrammen, og fest det ved å føre 4 stk. M8×45-bolter gjennom det vertikale røret og stramme dem.

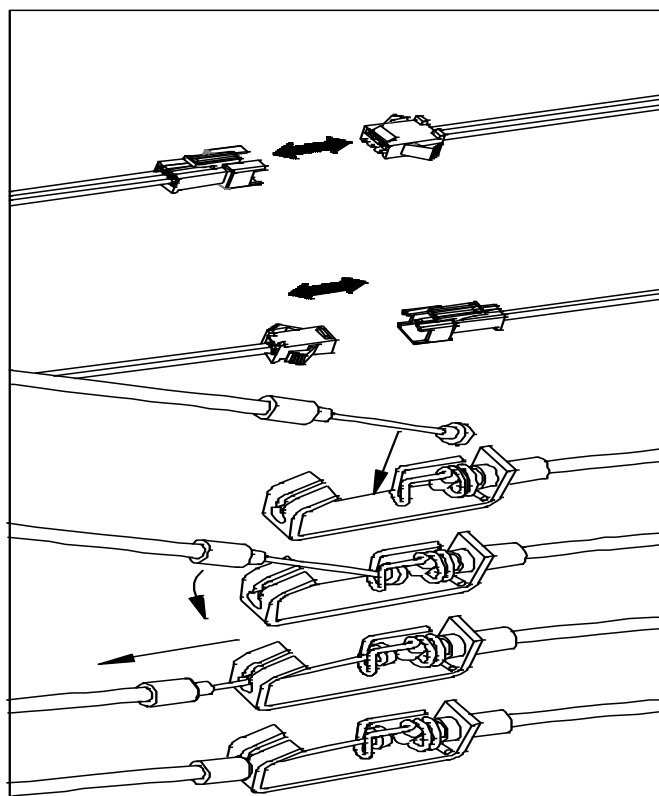
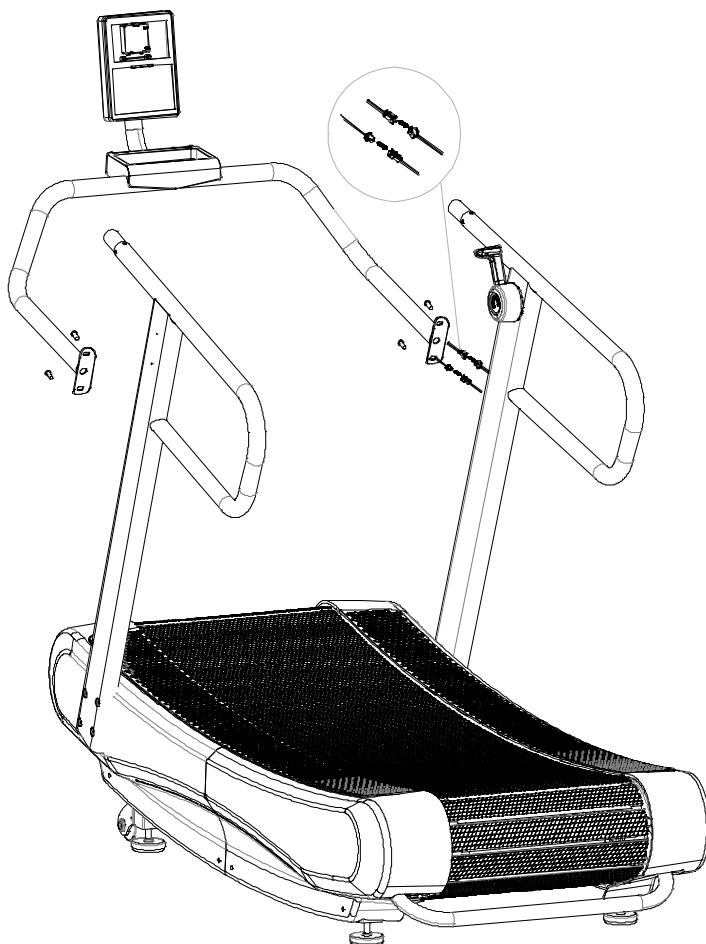
**(2) Høyre side:** Koble først sammen ledningen fra den magnetiske sensoren med tilhørende ledning, kommunikasjonsledningen med kommunikasjonsledningen, samt den nedre og øvre ledningen for motstandsjustering. Før deretter overskytende kabel inn i det høyre, vertikale røret.

Monter det høyre, vertikale røret på hovedrammen og fest det med 4 stk. M8×45-bolter gjennom det vertikale røret.

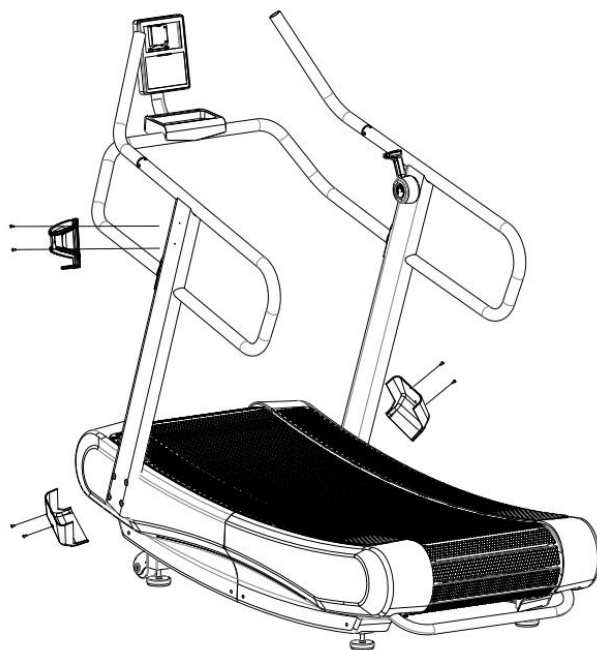
**Merk:** Sett inn alle skruer og bolter først, og stram dem deretter helt.



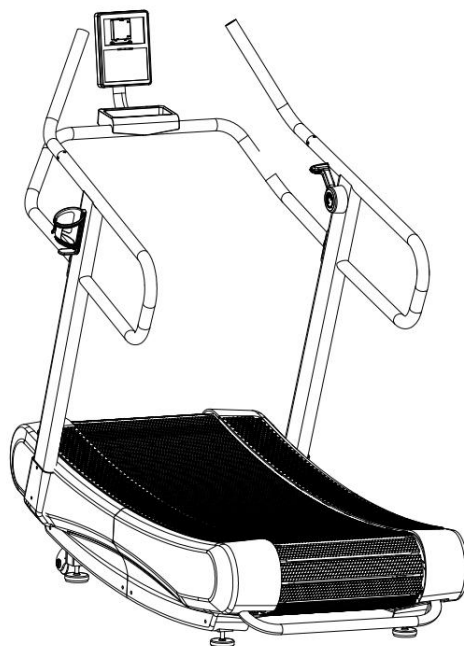
**Steg 4:** Koble sammen kommunikationskablene på høyre side av monitorrammen og høyre oppreiste stolpe. Fest deretter monitorrammen til begge de oppreiste stolpene ved hjelp av 4 stk. M8×20-skruer.



**Steg 5:** Som vist på figuren, juster først venstre og høyre stigerørsdeksel med hovedrammedekselet. Fest deretter venstre og høyre deksel med 4 stk. ST4×16-skruer. Fest deretter kjeleholderen til venstre stigerør med 2 stk. M4×16 bolter med fullgjengede skruer.



**Steg 6:** Produktet er ferdig montert.



## VIKTIG INFORMASJON

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 justeringskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringskruer 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 150 kg.

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

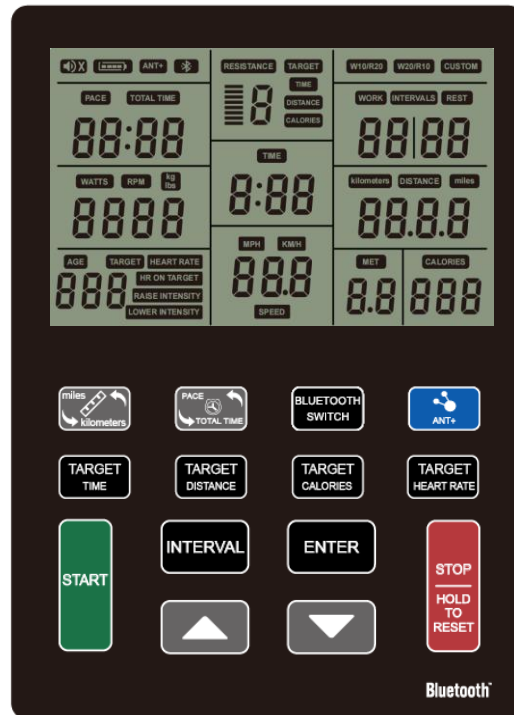
Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

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

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

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

# DRIFT AV KONSOLL



## SKJERMVISNING

**TOTAL TIME** - Viser brukerens totale treningstid. Visningsområde: 00:00–99:59

**TIME** - Viser intervalltid for én øvelse eller hviletid. Visningsområde: 00:00–9:59

**DISTANCE** - Viser tilbakelagt treningsdistanse. Visningsområde: 0,0–99,9

**CALORIES** - Viser kaloriforbruk under treningsøkten. Visningsområde: 0–999

**HEART RATE** - Viser puls under treningsøkten. Visningsområde: 0–220

**WATT** - Viser effektforbruk under treningsøkten.

**RPM** - Viser rotasjonshastighet (omdreininger per minutt) under treningsøkten.

**SPEED** - Viser gjeldende treningshastighet.

**PACE** - Viser tiden som kreves for å nå valgt måldistanse.

**RESISTANCE** - Ved justering av motstand vises LOAD-motstandsverdien for hvert segment i WATT-vinduet. Visningsområde: 1–4

**MET** - Metabolsk ekvivalentverdi. Visningsområde: 1,0–10

## KNAPPEFUNKSJONER

**Up** - Øker valgt verdi eller funksjon.

**Down** - Reduserer valgt verdi eller funksjon.

**Enter** - Bekrefter innstilling eller valg.

**Start** - Starter treningsøkten raskt.

**Stop / HOLD TO RESET** - Trykk for å stoppe treningsøkten. Trykk og hold for å slette treningsdata og gå tilbake til standby-modus.

**Interval** - Tilgang til tre programmer: INTERVALL 10/20, INTERVALL 20/10 og egendefinert intervall.

**Target Distance** - Hurtigtilgang til modus for måldistanse.

**Target Calories** - Hurtigtilgang til modus for målkalorier.

**Target Heart Rate** - Hurtigtilgang til modus for målpuls.

**Target Time** - Hurtigtilgang til modus for måltid.

**MILE / KILOMETER** - Bytter mellom metrisk og imperialt målesystem.

**PACE / TOTAL TIME** - Bytter mellom visning av tid og PACE-vindu. Standard automatisk bytte hvert 3. sekund.

**BLUETOOTH SWITCH**- Trykk på denne knappen for å slå på Bluetooth-funksjonen, og slår automatisk av Bluetooth hvis den ikke er tilkoblet innen 60 sekunder

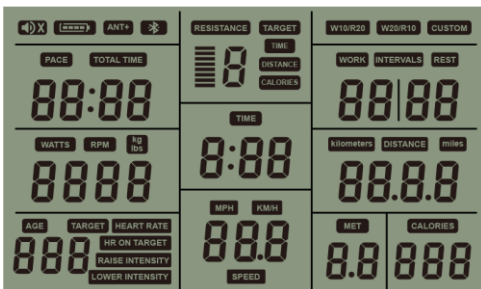
**ANT+** - Brukes til å pare ANT+-kompatible enheter

## MANUELL BRUKSANVISNING - BETJENING

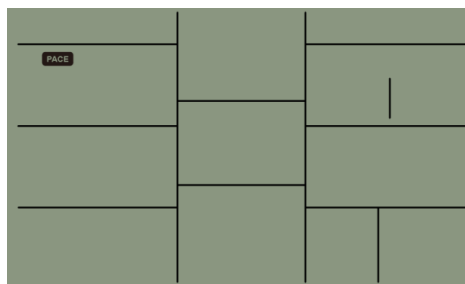
### Oppstart

Når apparatet slås på, vil LCD-skjermen vise alle segmenter i ett sekund, fulgt av et langt pipesignal (figur 1). Deretter går displayet over i standby-visning (figur 2), hvor bildene vises sekvensielt fra topp til bunn. Trykk på STOPP-knappen for å gå til standby-modus.

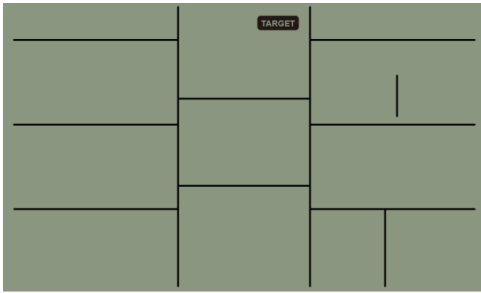
Dersom det ikke registreres tastetrykk eller RPM-signal på mer enn 4 minutter og 30 sekunder, vil LCD-skjermen automatisk gå i hvilemodus (figur 3).



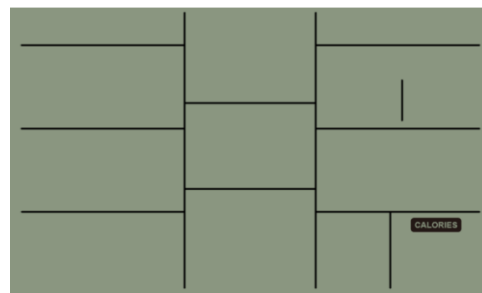
(FIG 1)



(FIG 2)



(FIG 3)



(FIG 4)

### Stoppmodus

Etter at treningsøkten er startet med START-knappen, kan du trykke STOPP for å avslutte treningen midlertidig samtidig som treningsdataene beholdes. Hvis det ikke registreres signaler innen 4 minutter og 30 sekunder, går konsollen over i -hvilemodus. Når enheten vekkes igjen, slettes alle treningsdata. Dersom du holder STOPP-knappen inne, avsluttes gjeldende treningsøkt, alle data slettes, og enheten returnerer til standby-modus.


### INTERVALL 10/20

Trykk på INTERVAL-knappen og velg «INTERVAL 10/20». LCD-skjermen viser W10/R20-ikonet. Trykk ENTER eller START for å begynne. Displayet viser 01/08, WORK-ikonet lyser, og treningstiden vises. Etter 10 sekunder arbeid bytter displayet til REST-modus. Det avgis et pipesignal hvert sekund, og tiden teller ned fra 20 sekunder til 0. Arbeids- og hvileperioder veksler automatisk, og hver syklus øker med én til 08/08 er fullført (totalt åtte sykluser). Når programmet er ferdig, avgis et pipesignal og treningen stopper. Gjeldende treningsdata vises. Hold STOPP-knappen inne for å slette dataene. Dersom det ikke registreres signaler innen 5 minutter, gir konsollen et kort pipesignal og går tilbake til standby-modus. Ved å holde STOPP-knappen inne kan treningen avsluttes når som helst.

### INTERVALL 20/10

Trykk på INTERVAL-knappen og velg «INTERVAL 20/10». LCD-skjermen viser W20/R10-ikonet. Trykk ENTER eller START for å starte. Displayet viser 01/08, WORK-ikonet aktiveres, og treningstiden vises. Etter 20 sekunder arbeid bytter displayet til REST, og tiden teller ned fra 10 sekunder til 0, med pipesignal hvert sekund. Arbeid og hvile gjentas i åtte sykluser. Etter siste syklus stopper treningen automatisk, og treningsdata vises. Hold STOPP-knappen inne for å slette dataene. Manglende signal i 5 minutter fører til automatisk overgang til standby-modus. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte økten manuelt.

## **Egendefinert intervall (INTERVAL CUSTOM)**

Trykk på INTERVAL-knappen og velg «INTERVAL CUSTOM». LCD-skjermen viser tilhørende ikon . Displayet viser forhåndsinnstilt verdi 05. Bruk OPP- eller NED-knappene for å velge antall intervaller (5–99). Trykk ENTER for å bekrefte. WORK-ikonet blinker, og TIME-vinduet viser 0:05. Still inn arbeidstiden (0:05–9:59) med OPP/NED, og trykk ENTER. REST-ikonet begynner deretter å blinke, og TIME-vinduet viser 0:05. Still inn hviletiden (0:05–9:59) og trykk ENTER for å bekrefte. Et kort pipesignal høres, displayet viser 01/XX og WORK-modus starter. Under hvileperioder vises REST-ikonet, og det avgis pipesignal hvert sekund. Arbeids- og hvileperiodene gjentas til valgt antall sykluser er fullført, deretter går enheten til stoppmodus. Dersom det ikke registreres signaler i løpet av 4 minutter og 30 sekunder, går apparatet i hvilemodus. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte treningen og returnere til standby-skjermen.

## **7. Distanse intervall**

Trykk på INTERVAL CUSTOM-knappen for å gå inn i denne modusen. Avstandsvinduet blinker og indikerer den justerbare treningsdistanse (meter): 50–1000 meter. Trykk på bekreftelsesknappen for å gå til neste trinn, der du kan justere tiden. Tidsinnstillingsområdet er 30 sekunder multiplisert (30–600 sekunder).

## **8. Kalori intervallmodus**

Trykk på INTERVAL CUSTOM-knappen for å gå inn i denne modusen. Kalorivinduet blinker og indikerer justerbare kalorier (kcal): 2–30 kcal. Trykk på bekreftelsesknappen for å gå til neste trinn, som lar deg justere tiden. Tidsinnstillingsområdet er 30 sekunder multiplisert (30–600 sekunder).

## **MÅLTID (TARGET TIME)**

Trykk på TARGET TIME for å aktivere modusen. LCD-skjermen blinker og viser måltid. TOTAL TIME-vinduet viser forhåndsinnstilt verdi 1:00. Bruk OPP/NED for å stille ønsket treningstid (1:00–99:00). Trykk ENTER eller START for å begynne. TARGET- og TIME-ikonene lyser, og tiden teller ned fra valgt verdi. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte treningen og returnere til standby. Dersom det ikke registreres signaler innen 30 sekunder, går konsollen automatisk tilbake til standby-modus.

## **MÅLDISTANSE (TARGET DISTANCE)**

Trykk på TARGET DISTANCE for å gå inn i denne modusen. LCD-skjermen viser måldistanse. DISTANCE-vinduet viser forhåndsinnstilt verdi 1,0. Bruk OPP/NED for å stille ønsket distanse (1,0–99). Trykk ENTER eller START for å starte. TARGET DISTANCE-ikonet aktiveres, og distansen teller ned. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte treningen. Dersom det ikke registreres signaler i løpet av 30 sekunder, returnerer konsollen til standby-modus.



## **MÅLKALORIER (TARGET CALORIES)**

Trykk på TARGET CALORIE for å aktivere modusen. LCD-skjermen viser målkallorier. CALORIE-vinduet viser forhåndsinnstilt verdi 10. Bruk OPP/NED for å stille ønsket verdi (10–990). Trykk ENTER eller START for å starte. TARGET CALORIE-ikonet lyser, og verdien teller ned. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte økten. Dersom det ikke registreres signaler i løpet av 30 sekunder, går konsollen tilbake til standby-modus.

## **MÅLPULS (TARGET HEART RATE)**

Trykk på TARGET HEART RATE for å gå inn i modusen. LCD-skjermen blinker og viser forhåndsinnstilt pulsverdi 80. Bruk OPP/NED for å stille ønsket målpuls (80–180). Dersom aktuell puls er lavere enn innstilt verdi med mer enn 10 %, vil pulsvinduet vise «RAISE INTENSITY» for å indikere at treningsintensiteten bør økes. Dersom pulsen overstiger innstilt verdi med mer enn 10 %, vises «LOWER INTENSITY» for å indikere at intensiteten bør reduseres. Når pulsen ligger nær målverdien, vises «HR ON TARGET», som indikerer riktig intensitet. Dersom det ikke registreres puls innen 30 sekunder, går konsollen tilbake til standby-modus. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte.

## **Kalibrering av motstandsnivå**

Når apparatet står i standby, hold inne knappene “ +  +STOP” samtidig i 6 sekunder for å gå inn i servicemenyen. Kun motstandsvinduet vises. Bruk OPP og NED for å velge motstandsnivå 1, 2, 3 eller 4, og trykk ENTER for å bekrefte hvert nivå. Trykk STOPP for å avslutte kalibreringen.

## **ANT+-funksjon**

ANT+-knappen brukes til å koble til ANT+-kompatibelt pulsbånd. Trykk én gang på ANT+-knappen. LCD-skjermen viser ANT+, og enheten pares automatisk med pulssensoren.

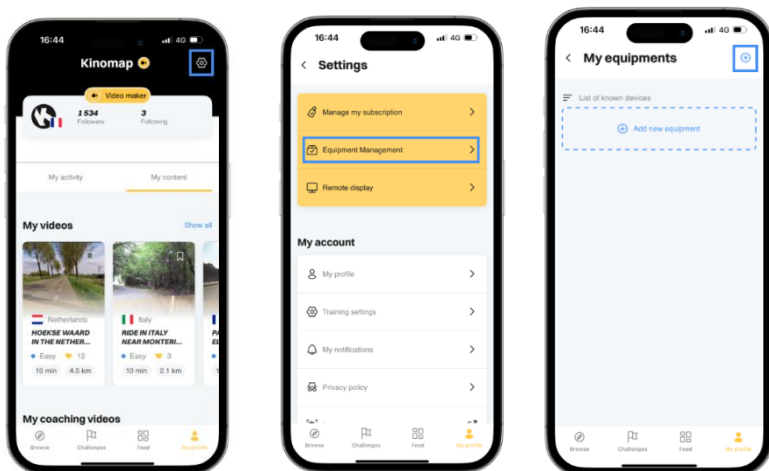
## Bluetooth-apper

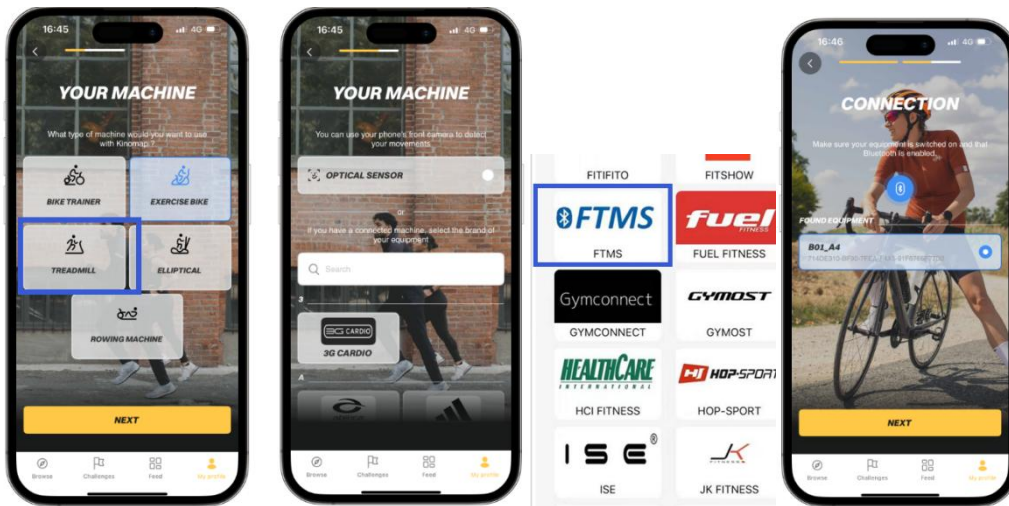
Bluetooth-appen og Bluetooth-pulsfunksjonen er deaktivert som standard. Trykk én gang for å slå på Bluetooth. Bluetooth-ikonet på LCD-skjermen blinker, noe som indikerer at Bluetooth-tilkoblingen er tilgjengelig.

Hvis Bluetooth ikke kobles til innen 60 sekunder, slås Bluetooth automatisk av. Trykk på Bluetooth av/på-knappen igjen for å slå på Bluetooth igjen. Hvis Bluetooth-tilkoblingen er vellykket, lyser Bluetooth-ikonet kontinuerlig.

## Tilkobling til Kinomap

Trykk på knappen «BLUETOOTH-BRYTER» på konsollen.  
Registrer deg og logg inn i Kinomap-appen. Gå til «Profile»-menyen og velg «Settings» øverst til høyre. Velg deretter «Equipment Management» og trykk «Add new equipment» eller «+». Velg utstyrstype «Treadmill» og trykk «Next». Bla ned og velg FTMS. Velg deretter enheten med samme Bluetooth-ID som vises på LCD-konsollen. En tilkoblingstest starter automatisk. Når testen er fullført og tilkoblingen er bekreftet, trykker du «Next» for å fullføre oppsettet.

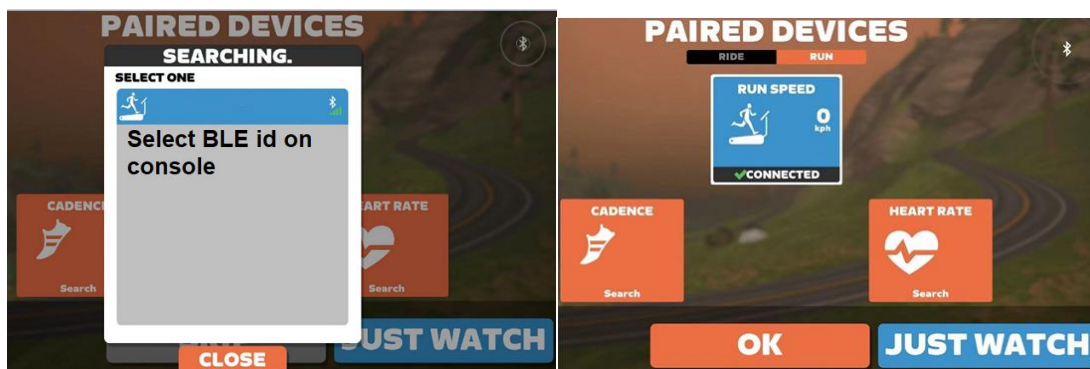
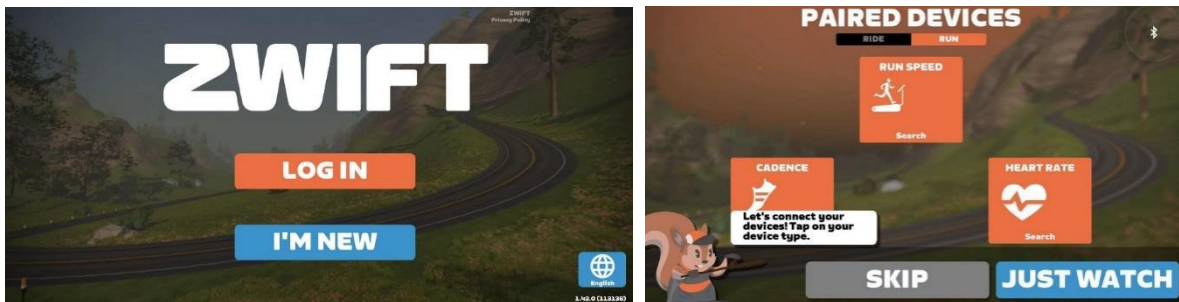




## Slik kobler du til Zwift

Trykk på knappen «BLUETOOTH-BRYTER» på konsollen

Registrer deg og logg inn i Zwift. Gå til siden Paired Devices. Trykk på RUN SPEED-ikonet og velg enheten som oppdages, og som har samme Bluetooth-ID som angitt på LCD-konsollen. Når tilkoblingen er fullført, vil status vises som Connected.

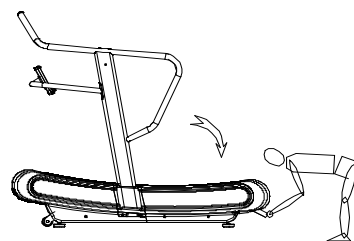
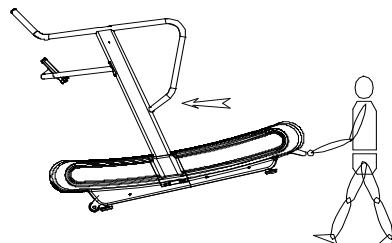
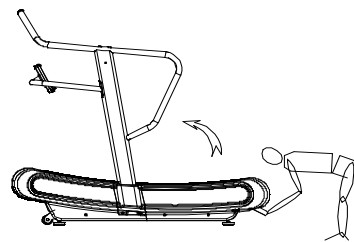


## Flytting av tredemøllen

Før tredemøllen flyttes, må følgende kontrolleres:

- Stigningen skal settes tilbake til flat posisjon (0).
- Strømbryteren på tredemøllen skal være slått av.
- Trekk støpselet ut av stikkontakten før tredemøllen foldes eller flyttes.

For å flytte tredemøllen, ta godt tak i konsollen med begge hender og løft løpeflaten opp til du står oppreist. Deretter kan tredemøllen rulles forsiktig fremover eller bakover. Når tredemøllen er plassert på ønsket sted, senkes den rolig ned igjen mot gulvet.



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
Lameller	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Drivreim	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

Det er viktig å holde tredemøllen og omgivelsene rene for å unngå problemer og oppnå ett minimum av servicebehov. For å sikre problemfri drift anbefales derfor følgende vedlikeholdsplan:

### **Før bruk:**

Se til at tredemøllen ikke har noen løse deler og at det ikke er skader på komponenter før den tas i bruk.

### **Efter bruk:**

Rengjør, tørk bort svette og fjern eventuelle partikler på lameller og området rundt med en fuktig klut.

### **Hver måned:**

Tørk bort eller støvsug støv og smuss som har samlet seg rundt og på undersiden av tredemøllen.

Fjern lokket over motorrommet, fjern eller støvsug støv som har samlet seg i motorrommet og på motoren for å unngå feil på elektroniske komponenter. Tørk av løpeplaten for å fjerne støv og smuss med en tøyfille.

## 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.mylnasport.no](http://www.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.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
abilica.no  
mylnasport.no

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
  
56624 Habo  
Sverige  
abilica.se  
mylnasport.se

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
abilica.com  
mylnasport.com

© 2025 Mylna Sport AS

Rev.1 201225

## VIKTIG INFORMATION

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

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

Under montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är korrekt placerade 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 en underlagsmatta för att undvika att golvet eller golvbeläggningen skadas vid användning av enheten. Kontrollera även att produktens transporthjul inte skadar golvet när du flyttar den, då sådana skador inte täcks på garantin.

Före varje användning: se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks ska enheten inte användas förrän den är i säkert skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Skor med grovt mönster bör undvikas eftersom de kan orsaka slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar: kontrollera att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan användning. Lösa justerskruvar kan orsaka ökad rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

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

Enheten bör inte användas av personer som väger mer än 150 kg.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling om det inte specifikt rekommenderas av läkare eller fysioterapeut.

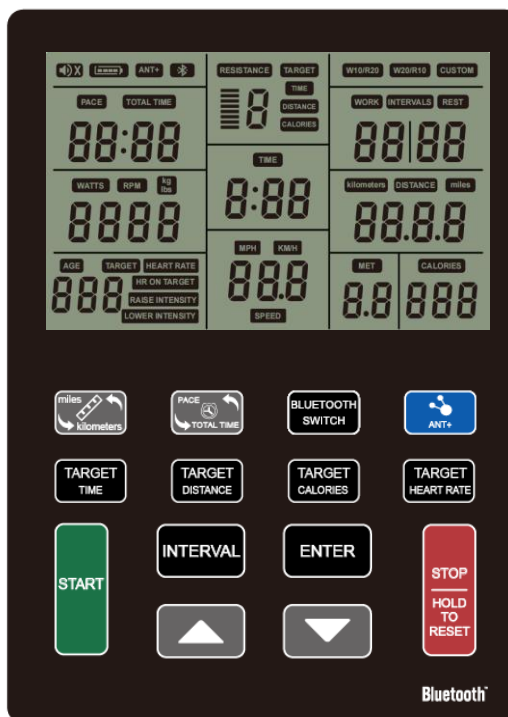
Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat. Den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbalte eller en fristående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

Värden som hastighet, distans och kaloriförbrukning kommer att variera och kan avvika från faktiska värden.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner är avgörande för livslängden på både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll inte utförs enligt beskrivningen i manualen kan garantin upphöra att gälla.

Reservation tas för eventuella tryckfel i manualen.

## DRIFT AV KONSOLL



### SKÄRMVISING

**TOTAL TIME** – Visar användarens totala träningstid. Visningsområde: 00:00–99:59

**TIME** – Visar intervalltid för en övning eller vila. Visningsområde: 00:00–9:59

**DISTANCE** – Visar avverkad träningsdistans. Visningsområde: 0,0–99,9

**CALORIES** – Visar kaloriförbrukning under träningen. Visningsområde: 0–999

**HEART RATE** – Visar puls under träningen. Visningsområde: 0–220

**WATT** – Visar energiförbrukning under träningen.

**RPM** – Visar rotationshastighet (varv per minut) under träningen.

**SPEED** – Visar aktuell träningshastighet.

**PACE** – Visar den tid som krävs för att nå vald måldistans.

**RESISTANCE** – Vid justering av motstånd visas LOAD-motståndsvärdet för varje segment i WATT-fönstret. Visningsområde: 1–4

**MET** – Metabolisk ekvivalentvärde. Visningsområde: 1,0–10

## KNAPPAR OCH FUNKTIONER

**Up** – Ökar valt värde eller funktion.

**Down** – Minskar valt värde eller funktion.

**Enter** – Bekräftar inställning eller val.

**Start** – Startar träningspasset snabbt.

**Stop / HOLD TO RESET** – Tryck för att stoppa träningspasset. Tryck och håll för att radera träningsdata och återgå till standby-läge.

**Interval** – Tillgång till tre program: INTERVALL 10/20, INTERVALL 20/10 och Egendefinerat intervall.

**Target Distance** – Snabbåtkomst till måldistans-läget.

**Target Calories** – Snabbåtkomst till målkalorier-läget.

**Target Heart Rate** – Snabbåtkomst till mål-puls-läget.

**Target Time** – Snabbåtkomst till mål-tid-läget.

**MILE / KILOMETER** – Växlar mellan metrisk och imperisk enhet.

**PACE / TOTAL TIME** – Växlar mellan visning av tid och PACE-fönstret. Standard automatisk växling var 3:e sekund.

**BLUETOOTH-BRYTARE** – Tryck på den här knappen för att aktivera Bluetooth-funktionen och stänger automatiskt av Bluetooth om den inte ansluts inom 60 sekunder.

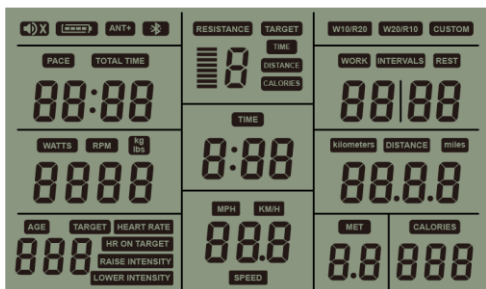
**ANT+** – Används för att para ANT+-kompatibla enheter.

## MANUELL BRUKSANVISNING - BETJÄNING

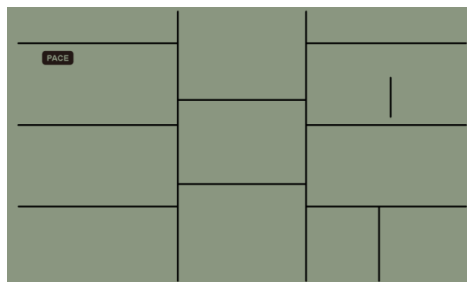
### Uppstart

När apparaten slås på visar LCD-skärmen alla segment i en sekund, följt av ett långt pipesignal (figur 1). Därefter går displayen över till standby-läge (figur 2), där bilderna visas sekventiellt från topp till botten. Tryck på **STOPP**-knappen för att gå till standby-läget.

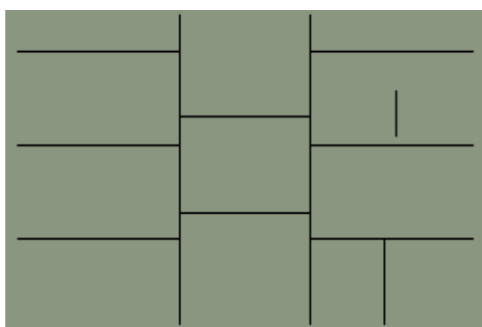
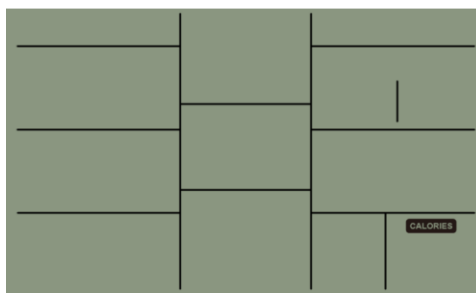
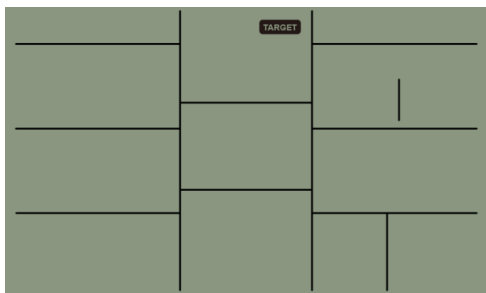
Om ingen knapptryckning eller RPM-signal registreras under mer än 4 minuter och 30 sekunder, går LCD-skärmen automatiskt i viloläge (figur 3).



(FIG 1)



(FIG 2)



### Stoppläge

Efter att träningspasset har startats med **START**-knappen kan du trycka på **STOPP** för att tillfälligt avbryta träningen samtidigt som träningsdata behålls. Om inga signaler registreras under 4 minuter och 30 sekunder går konsolen automatiskt i viloläge. När enheten väcks igen raderas all träningsdata. Håll du inne **STOPP**-knappen avslutas det aktuella träningspasset, all data raderas och enheten återgår till standby-läge.

## INTERVALL 10/20

Tryck på **INTERVAL**-knappen och välj «INTERVAL 10/20». LCD-skärmen visar W10/R20-ikonen. Tryck **ENTER** eller **START** för att börja. Displayen visar 01/08, **WORK**-ikonen lyser och träningstiden visas. Efter 10 sekunder arbete växlar displayen till **REST**-läge, ett pip hörs varje sekund och tiden räknas ned från 20 sekunder till 0. Arbets- och viloperioder växlar automatiskt, och varje cykel ökar med 1 tills 08/08 är fullföljt (totalt åtta cykler). När programmet är klart hörs ett pip och träningen stoppas. Nu visas aktuell träningsdata. Håll **STOPP** intryckt för att radera data. Om ingen signal registreras under 5 minuter hörs ett kort pip och konsolen återgår till standby-läge. Håll **STOPP** intryckt för att avsluta träningen manuellt när som helst.

## INTERVALL 20/10

Tryck på **INTERVAL**-knappen och välj «INTERVAL 20/10». LCD-skärmen visar W20/R10-ikonen. Tryck **ENTER** eller **START** för att börja. Displayen visar 01/08, **WORK**-ikonen aktiveras och träningstiden visas. Efter 20 sekunder arbete växlar displayen till **REST**, tiden räknas ned från 10 sekunder till 0 med pip varje sekund. Arbets- och viloperioder upprepas i totalt åtta cykler. Efter sista cykeln stoppas träningen automatiskt och träningsdata visas. Håll **STOPP** intryckt för att radera data. Ingen signal under 5 minuter leder till automatisk återgång till standby-läge. Håll **STOPP** intryckt för att avsluta passet manuellt.

## EGENDESIGNAT INTERVALL (INTERVAL CUSTOM)

Tryck på **INTERVAL**-knappen och välj «INTERVAL CUSTOM». LCD-skärmen visar motsvarande ikon **III Custom**. Displayen visar förinställt värde 05. Använd **UPP/NED**-knapparna för att ställa in antal intervaller (5–99). Tryck **ENTER** för att bekräfta. **WORK**-ikonen blinkar och **TIME**-fönstret visar 0:05. Ställ in arbetstid (0:05–9:59) med **UPP/NED** och tryck **ENTER**. **REST**-ikonen börjar sedan blinka och **TIME**-fönstret visar 0:05. Ställ in vilotid (0:05–9:59) och tryck **ENTER**. Ett kort pip hörs, displayen visar 01/XX och **WORK**-läge startar. Under viloperioder visas **REST**-ikonen och pip hörs varje sekund. Arbets- och viloperioder upprepas tills valt antal cykler är fullföljt, därefter går enheten till stoppläge. Ingen signal under 4 minuter och 30 sekunder gör att enheten går i viloläge. Håll **STOPP** intryckt för att avsluta träningen och återgå till standby-läge.

### Distansintervallläge

Tryck på knappen **INTERVAL CUSTOM** för att gå till detta läge. Distansfönstret blinkar och indikerar det justerbara träningsdistanset (meter): 50–1000 meter. Tryck på bekräfta-knappen för att gå till nästa steg, där du kan justera tiden. Tidsinställningsintervallet är 30 sekunder gånger (30–600 sekunder).

## **Kaloriintervalläge**

Trykk på knappen INTERVAL CUSTOM for å gå till detta läge. Kalorifönstret blinkar och indikerar det justerbara kaloriförbrukningen (kcal): 2–30 kcal. Trykk på bekräfta-knappen for å gå till nästa steg, där du kan justera tiden. Tidsinställningsintervallet är 30 sekunder gånger (30–600 sekunder).

## **MÅLTID (TARGET TIME)**

Trykk på TARGET TIME for å aktivere modusen. LCD-skjermen blinker og viser måltid. TOTAL TIME-vinduet viser forhåndsinnstilt verdi 1:00. Bruk OPP/NED for å stille ønsket treningstid (1:00–99:00). Trykk ENTER eller START for å begynne. TARGET- og TIME-ikonene lyser, og tiden teller ned fra valgt verdi. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte treningen og returnere til standby. Dersom det ikke registreres signaler innen 30 sekunder, går konsollen automatisk tilbake til standby-modus.

## **MÅLDISTANSE (TARGET DISTANCE)**

Trykk på TARGET DISTANCE for å gå inn i denne modusen. LCD-skjermen viser måldistanse. DISTANCE-vinduet viser forhåndsinnstilt verdi 1,0. Bruk OPP/NED for å stille ønsket distanse (1,0–99). Trykk ENTER eller START for å starte. TARGET DISTANCE-ikonet aktiveres, og distansen teller ned. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte treningen. Dersom det ikke registreres signaler i løpet av 30 sekunder, returnerer konsollen til standby-modus.

## **MÅLKALORIER (TARGET CALORIES)**

Trykk på TARGET CALORIE for å aktivere modusen. LCD-skjermen viser målkallorier. CALORIE-vinduet viser forhåndsinnstilt verdi 10. Bruk OPP/NED for å stille ønsket verdi (10–990). Trykk ENTER eller START for å starte. TARGET CALORIE-ikonet lyser, og verdien teller ned. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte økten. Dersom det ikke registreres signaler i løpet av 30 sekunder, går konsollen tilbake til standby-modus.

## **MÅLPULS (TARGET HEART RATE)**

Trykk på TARGET HEART RATE for å gå inn i modusen. LCD-skjermen blinker og viser forhåndsinnstilt pulsverdi 80. Bruk OPP/NED for å stille ønsket målpuls (80–180). Dersom aktuell puls er lavere enn innstilt verdi med mer enn 10 %, vil pulsvinduet vise «RAISE INTENSITY» for å indikere at treningsintensiteten bør økes. Dersom pulsen overstiger innstilt verdi med mer enn 10 %, vises «LOWER INTENSITY» for å indikere at intensiteten bør reduseres. Når pulsen ligger nær målverdien, vises «HR ON TARGET», som indikerer riktig intensitet. Dersom det ikke registreres puls innen 30 sekunder, går konsollen tilbake til standby-modus. Hold STOPP-knappen inne for å avslutte.

## Kalibrering av motstandsnivå

När apparatet står i standby, hold inne knappene “▼ + ▲ +STOP” samtidig i 6 sekunder för å gå inn i servicemenyen. Kun motstandsvinduet vises. Bruk OPP og NED for å velge motstandsnivå 1, 2, 3 eller 4, og trykk ENTER for å bekrefte hvert nivå. Trykk STOPP for å avslutte kalibreringen.

## ANT+-funksjon

ANT+-knappen brukes til å koble til ANT+-kompatibelt pulsbånd. Trykk én gang på ANT+-knappen. LCD-skjermen viser ANT+, og enheten pares automatisk med pulssensoren.

## Bluetooth-apper

Bluetooth-appen och Bluetooth-pulsfunktionen är inaktiverade som standard. Tryck en gång för att slå på Bluetooth. Bluetooth-ikonen på LCD-skärmen blinkar, vilket indikerar att Bluetooth-anslutningen är tillgänglig.

Om Bluetooth inte ansluts inom 60 sekunder stängs Bluetooth automatiskt av. Tryck på Bluetooth på/av-knappen igen för att slå på Bluetooth igen. Om Bluetooth-anslutningen lyckas lyser Bluetooth-ikonen med ett fast sken.

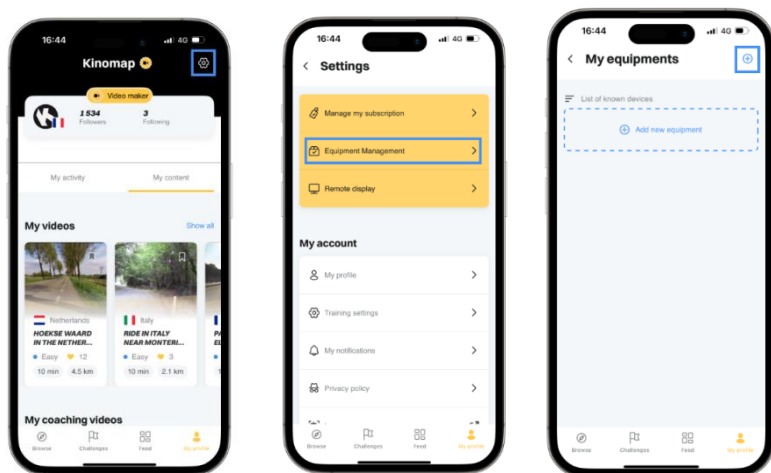
## ANSLUTNING TILL KINOMAP

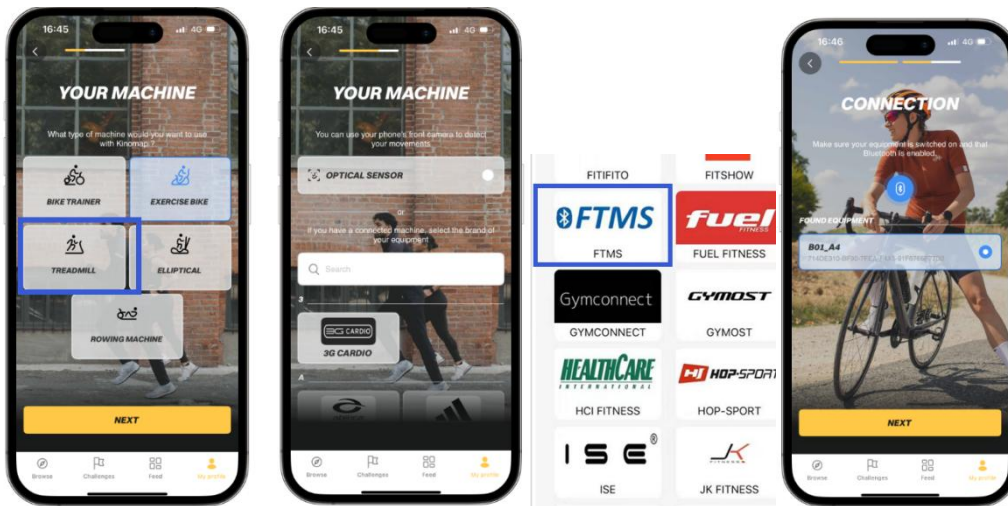
Tryck på knappen “BLUETOOTH SWITCH” på konsolen.

Registrera dig och logga in i Kinomap-appen. Gå till menyn **Profile** och välj **Settings** uppe till höger. Välj därefter **Equipment Management** och tryck på **Add new equipment** eller **+**.

Välj utrustningstyp **Treadmill** och tryck på **Next**. Scrolla ned och välj **FTMS**. Välj sedan den enhet som har samma Bluetooth-ID som visas på LCD-konsolen. Ett anslutningstest startar automatiskt.

När testet är slutfört och anslutningen har bekräftats trycker du på **Next** för att slutföra installationen.



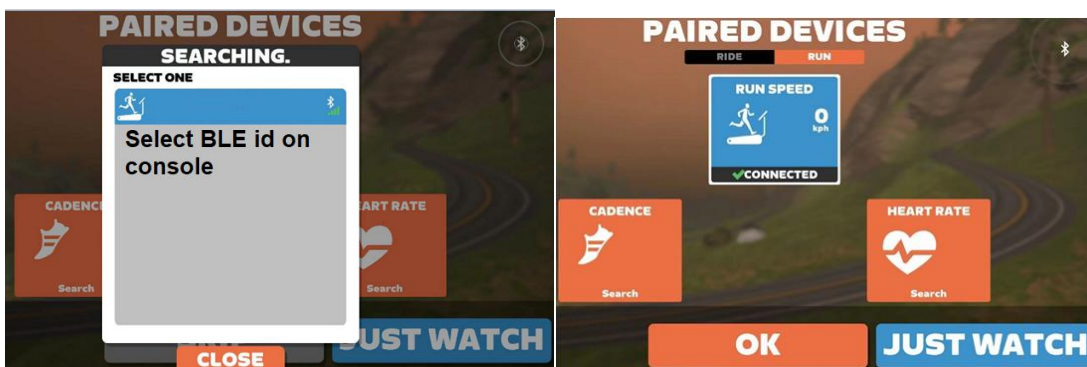
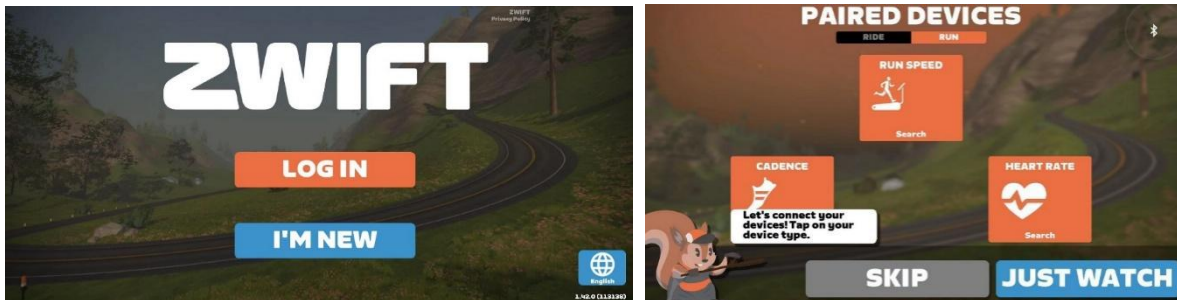


## SÅ ANSLUTER DU TILL ZWIFT

Tryck på knappen "BLUETOOTH SWITCH" på konsolen.

Registrera dig och logga in i Zwift. Gå till sidan **Paired Devices**. Tryck på **RUN SPEED**-ikonen och välj den upptäckta enheten som har samma Bluetooth-ID som anges på LCD-konsolen.

När anslutningen är slutförd visas statusen **Connected**.



## FLYTTNING AV LÖPBANDET

Innan löpbandet flyttas ska följande kontrolleras:

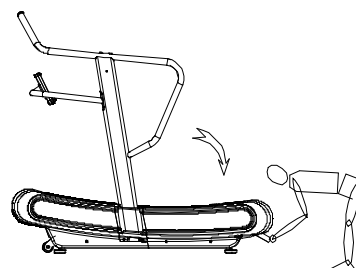
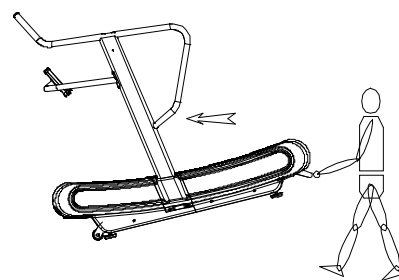
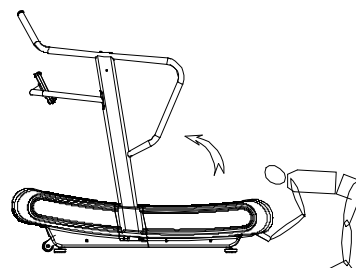
- Lutningen ska återställas till plant läge (0).
- Löpbandets strömbrytare ska vara avstängd.
- Dra ur stickkontakten ur vägguttaget

innan löpbandet fälls eller flyttas.

För att flytta löpbandet, ta ett stadigt grepp om konsolen med båda händerna och lyft löpytan upp tills du står upprätt.

Därefter kan löpbandet försiktigt rullas framåt eller bakåt.

När löpbandet har placerats på önskad plats sänks det långsamt ned mot golvet igen.



## UNDERHÅLL

Del	Rekomenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Display	Rengör med en mjuk och ren trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Lameller	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera för slitage.	Veckovis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej

Det är viktigt att löpbandet och dess omgivning hålls rena, det hjälper till att undvika problem och servicebehovet minskas. För att få problemfri drift rekommenderas följande underhållsschema:

#### **Före användning:**

Se till att det inte finns några lösa delar på löpbandet och att inga komponenter är skadade innan träningsmaskinen tas i bruk.

#### **Efter användning:**

Rengör, torka bort svett och ta bort ev. partiklar från lameller och området runt om, använd en lätt fuktad trasa.

#### **Varje månad:**

Dammsug eller torka bort damm och smuts som samlats runt om och på undersidan av löpbandet.

Kontrollera att alla skruvar och muttrar sitter som de ska, spänn åt vid behov.

## 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.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
[abilica.no](http://abilica.no)  
[mylnاسport.no](http://mylnاسport.no)

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

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
[abilica.com](http://abilica.com)  
[mylnاسport.com](http://mylnاسport.com)

© 2025 Mylna Sport AS

Rev.1 251220

## IMPORTANT INFORMATION

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise machine. The exercise machine should only be used by one person at the time.

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.

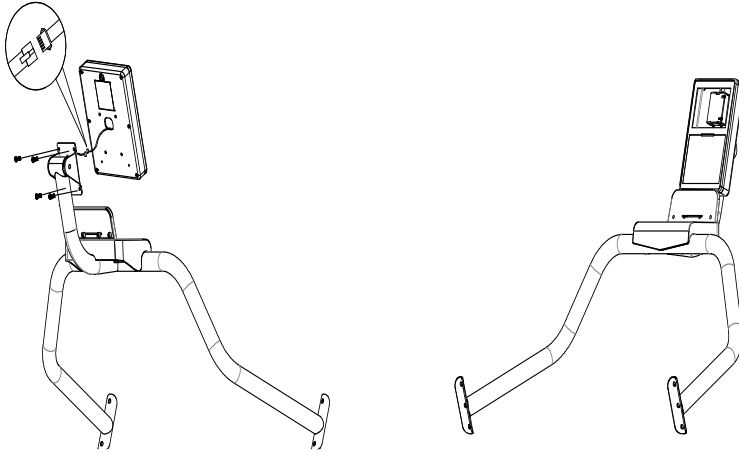
The device should not be used by individuals weighing over 150 kg.

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

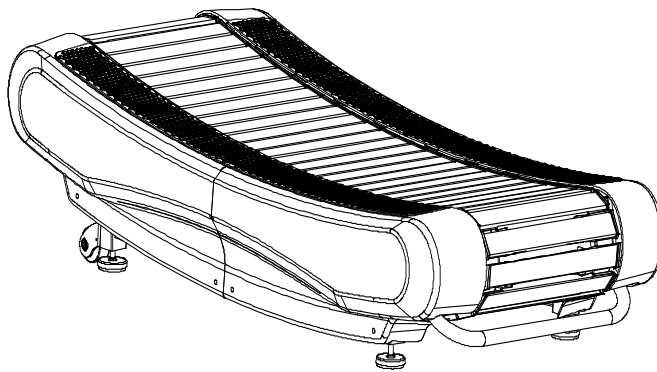
With reservation for any misprints.

## Assembly

**Step 1:** Remove the monitor frame and monitor from the packaging. When installing the monitor, first secure it to the frame using 4 pcs. M5×10 screws. Then connect the communication cables and feed any excess cable back into the monitor post. See the illustration below.



**Step 2:** Remove the main unit from the packaging and place it on the floor. (See the illustration below.)



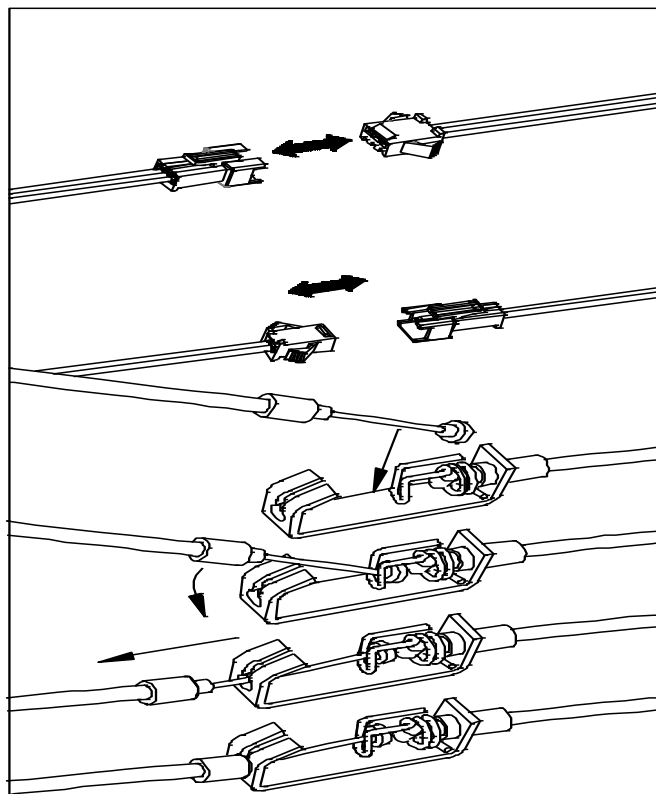
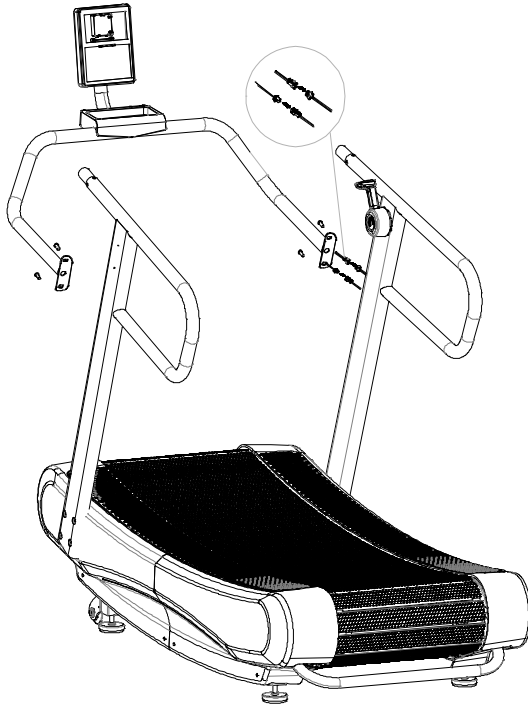
**Step3: (1) Left side:** No wiring connection is required. Install the left vertical post onto the main frame and secure it by inserting and tightening 4 pcs. M8×45 bolts through the vertical post.

**(2) Right side:** First connect the magnetic sensor wire to its corresponding wire, the communication cable to the communication cable, and the lower and upper resistance adjustment wires. Then feed the excess cable into the right vertical post. Install the right vertical post onto the main frame and secure it with 4 pcs. M8×45 bolts through the vertical post.

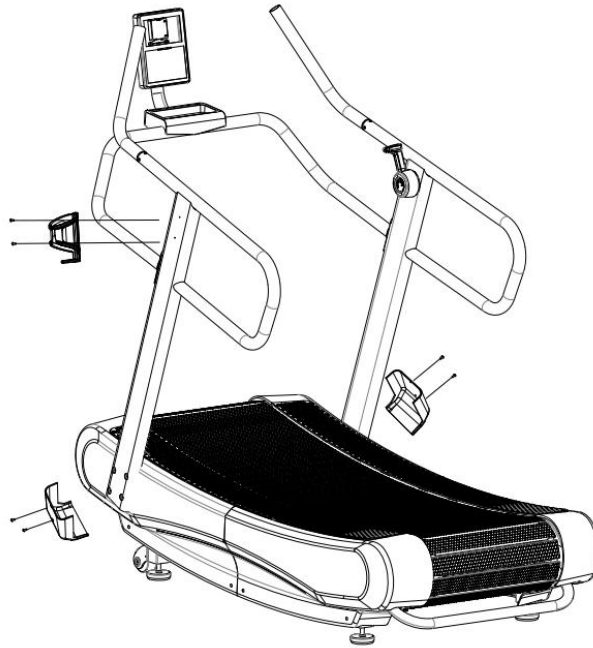
**Note:** Insert all screws and bolts first, then fully tighten them.



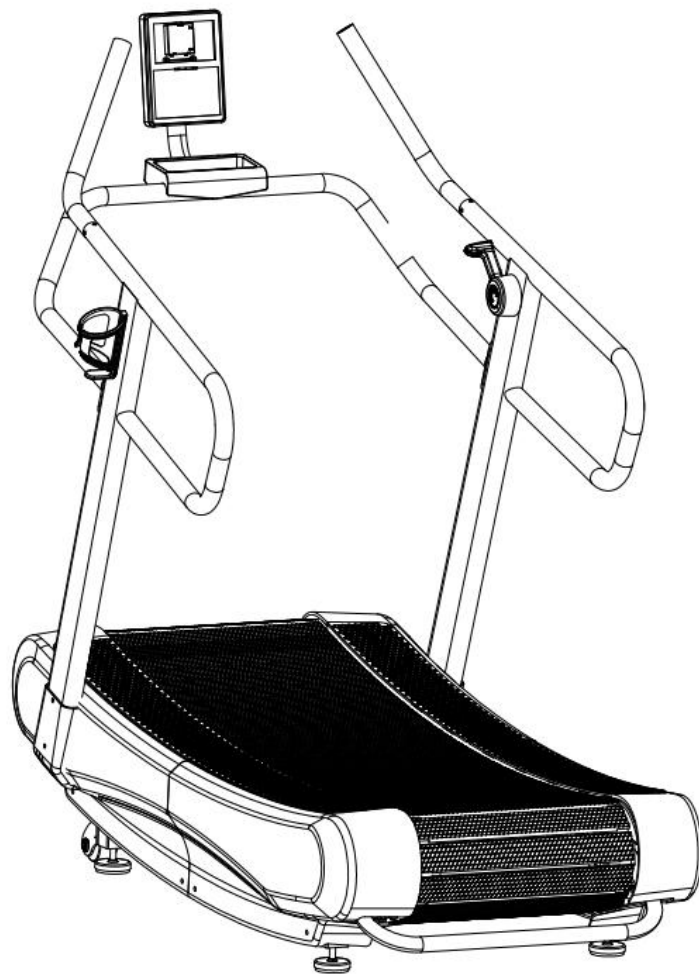
**Step 4:** Connect the communication cables on the right side of the monitor frame to the right upright post. Then secure the monitor frame to both upright posts using 4 pcs. M8×20 screws.



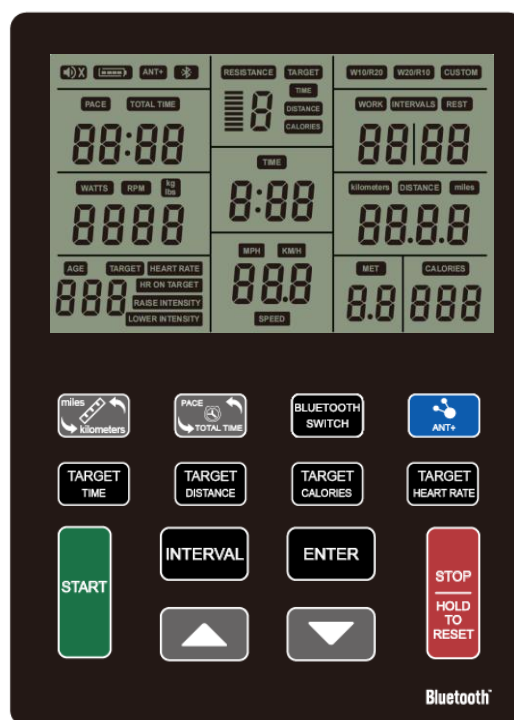
**Step 5:** As shown in the figure, first align the left and right riser covers with the main frame cover. Then fasten the left and right riser covers using 4 pieces of ST4×16 screws. Afterwards, secure the kettle holder to the left riser with 2 pieces of M4×16 cross-slot large flat-head pointed nose fully threaded bolts.



**Step 6:** Installation finished as below picture shown



## CONSOLE OPERATION



### DISPLAY INFORMATION

**TOTAL TIME** – Displays the user's total workout time.

Display range: 00:00–99:59

**TIME** – Displays interval time for a single exercise or rest period.

Display range: 00:00–9:59

**DISTANCE** – Displays the workout distance.

Display range: 0.0–99.9

**CALORIES** – Displays calorie consumption during the workout.

Display range: 0–999

**HEART RATE** – Displays heart rate during the workout.

Display range: 0–220

**WATT** – Displays power output during the workout.

**RPM** – Displays rotational speed (revolutions per minute) during the workout.

**SPEED** – Displays the current workout speed.

**PACE** – Displays the time required to reach the selected target distance.

**RESISTANCE** – When adjusting resistance, the LOAD resistance value for each segment is displayed in the WATT window.

Display range: 1–4

**MET** – Metabolic equivalent value.

Display range: 1.0–10

## BUTTON FUNCTIONS

**Up** – Increases the selected value or function.

**Down** – Decreases the selected value or function.

**Enter** – Confirms a setting or selection.

**Start** – Quickly starts the workout.

**Stop / HOLD TO RESET** – Press to stop the workout. Press and hold to clear workout data and return to standby mode.

**Interval** – Access to three programs: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, and Custom Interval.

**Target Distance** – Quick access to Target Distance mode.

**Target Calories** – Quick access to Target Calories mode.

**Target Heart Rate** – Quick access to Target Heart Rate mode.

**Target Time** – Quick access to Target Time mode.

**MILE / KILOMETER** – Switches between metric and imperial units.

**PACE / TOTAL TIME** – Switches between Time and PACE display. Default automatic switch every 3 seconds.

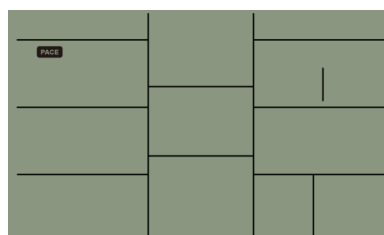
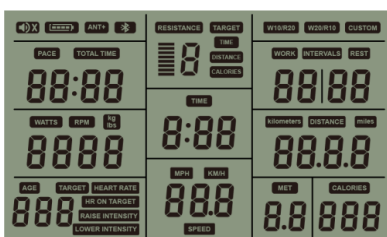
**BLUETOOTH SWITCH**– Press this button to turn on the Bluetooth function, and automatically turn off Bluetooth if it is not connected within 60 seconds

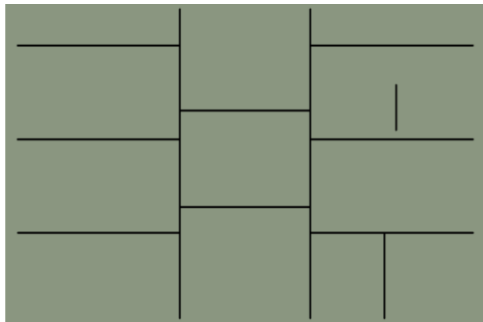
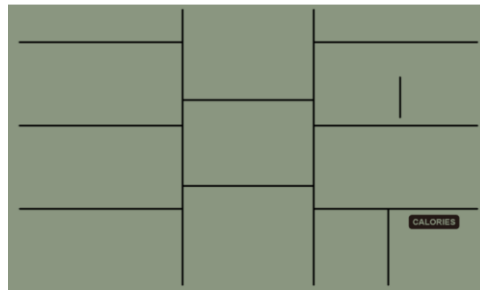
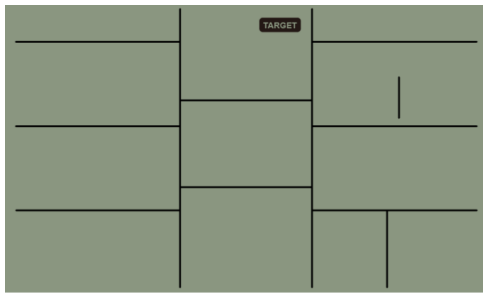
**ANT+** – Used to pair ANT+-compatible devices.

## POWER ON

When the device is powered on, the LCD screen will display all segments for one second, followed by a long beep (Figure 1). The display then enters standby mode (Figure 2), where the images are shown sequentially from top to bottom. Press the **STOP** button to enter standby mode.

If no key input or RPM signal is detected for more than 4 minutes and 30 seconds, the LCD screen will automatically enter sleep mode (Figure 3).





### Stopp Modus

After a workout has been started using the **START** button, press **STOP** to pause the workout while retaining all training data. If no signal is detected for more than **4 minutes and 30 seconds**, the console will enter **sleep mode**. When the unit is reactivated, all training data will be cleared.

Press and hold the **STOP** button to terminate the current workout, clear all data, and return the unit to **standby mode**.

### INTERVAL 10/20

Press the **INTERVAL** button and select **INTERVAL 10/20**. The LCD screen will display the **W10/R20** icon. Press **ENTER** or **START** to begin.

The display shows **01/08**, the **WORK** icon lights up, and workout time is displayed. After **10 seconds of work**, the display switches to **REST** mode. A beep sounds every second as the rest time counts down from **20 seconds to 0**.

Work and rest periods alternate automatically. Each cycle increments by one until **08/08** is completed (a total of eight cycles). When the program ends, a beep sounds and the workout stops. Current workout data is displayed.

Press and hold **STOP** to clear the data. If no signal is detected for **5 minutes**, the console emits a short beep and returns to standby mode. The workout can be ended at any time by holding the **STOP** button.

## INTERVALL 20/10

Press the **INTERVAL** button and select **INTERVAL 20/10**. The LCD screen will display the **W20/R10** icon. Press **ENTER** or **START** to begin.

The display shows **01/08**, the **WORK** icon lights up, and workout time is displayed. After **20 seconds of work**, the display switches to **REST** mode. The rest time counts down from **10 seconds to 0**, with a beep every second.

Work and rest cycles repeat for a total of **eight cycles**. After the final cycle, the workout stops automatically and training data is displayed. Press and hold **STOP** to clear the data. If no signal is detected for **5 minutes**, the console returns to standby mode. Hold **STOP** to end the workout manually at any time.

## INTERVAL CUSTOM

Press the **INTERVAL** button and select **INTERVAL CUSTOM**. The LCD screen displays the corresponding icon **III Custom**. The display shows the preset value **05**.

Use the **UP** or **DOWN** buttons to select the number of intervals (**5–99**). Press **ENTER** to confirm. The **WORK** icon flashes and the **TIME** window displays **0:05**. Set the work time (**0:05–9:59**) using **UP/DOWN**, then press **ENTER**.

The **REST** icon then flashes and the **TIME** window displays **0:05**. Set the rest time (**0:05–9:59**) and press **ENTER** to confirm.

A short beep sounds, the display shows **01/XX**, and **WORK** mode begins. During rest periods, the **REST** icon is displayed and a beep sounds every second.

Work and rest periods repeat until the selected number of cycles is completed, after which the unit enters **stop mode**. If no signal is detected for **4 minutes and 30 seconds**, the unit enters sleep mode. Press and hold **STOP** to end the workout and return to the standby screen.

## 7. Distance Interval Mode

A. Press the **INTERVAL CUSTOM** button to enter this mode. The distance window flashes, indicating the adjustable workout distance (meters): 50-1000 meters. Press the confirm button to jump to the next step, which allows you to adjust the time. The time setting range is 30 seconds multiples (30-600 seconds).

## 8. Calorie Interval Mode

A. Press the INTERVAL CUSTOM button to enter this mode. The calorie window flashes, indicating the adjustable calories (kcal): 2-30 kcal. Press the confirm button to jump to the next step, which allows you to adjust the time. The time setting range is 30 seconds multiples (30-600 seconds).

### Target Time

Press **TARGET TIME** to activate the mode. The LCD screen flashes and displays the target time. The **TOTAL TIME** window shows the preset value **1:00**.

Use **UP/DOWN** to set the desired workout time (**1:00–99:00**). Press **ENTER** or **START** to begin. The **TARGET** and **TIME** icons light up, and the time counts down from the selected value.

Press and hold **STOP** to end the workout and return to standby mode. If no signal is detected for **30 seconds**, the console automatically returns to standby.

### Target Distance

Press **TARGET DISTANCE** to enter this mode. The LCD screen displays the target distance. The **DISTANCE** window shows the preset value **1.0**.

Use **UP/DOWN** to set the desired distance (**1.0–99**). Press **ENTER** or **START** to begin. The **TARGET DISTANCE** icon lights up and the distance counts down.

Press and hold **STOP** to end the workout. If no signal is detected for **30 seconds**, the console returns to standby mode.

### Target Calories

Press **TARGET CALORIE** to activate this mode. The LCD screen displays target calories. The **CALORIE** window shows the preset value **10**.

Use **UP/DOWN** to set the desired value (**10–990**). Press **ENTER** or **START** to begin. The **TARGET CALORIE** icon lights up and the value counts down.

Press and hold **STOP** to end the workout. If no signal is detected for **30 seconds**, the console returns to standby mode.

### Target Heart Rate

Press **TARGET HEART RATE** to enter this mode. The LCD screen flashes and displays the preset heart rate value **80**.

Use **UP/DOWN** to set the desired target heart rate (**80–180**).

If the current heart rate is more than **10% below** the target, the heart rate window displays **RAISE INTENSITY**

If the heart rate exceeds the target by more than **10%**, the display shows **LOWER INTENSITY**

When the heart rate is close to the target value, **HR ON TARGET** is displayed

If no heart rate signal is detected within **30 seconds**, the console returns to standby mode. Press and hold **STOP** to exit.

### **Resistance Level Calibration**

When the unit is in standby mode, press and hold the **UP and DOWN buttons simultaneously for 6 seconds** to enter the service menu. Only the resistance window will be displayed.

Use **UP/DOWN** to select resistance level **1, 2, 3, or 4**, and press **ENTER** to confirm each level. Press **STOP** to exit calibration mode.

### **ANT+ Function**

The **ANT+** button is used to connect to an ANT+-compatible heart rate strap. Press the **ANT+** button once. The LCD screen displays **ANT+**, and the unit automatically pairs with the heart rate sensor.

### **Bluetooth Apps**

The Bluetooth app and Bluetooth heart rate function are disabled by default. Press once to turn Bluetooth on. The Bluetooth icon on the LCD will flash, indicating that the Bluetooth connection is available.

If Bluetooth is not connected within 60 seconds, Bluetooth will automatically turn off. Press the Bluetooth on/off button again to turn Bluetooth back on. If the Bluetooth connection is successful, the Bluetooth icon will light up steadily.

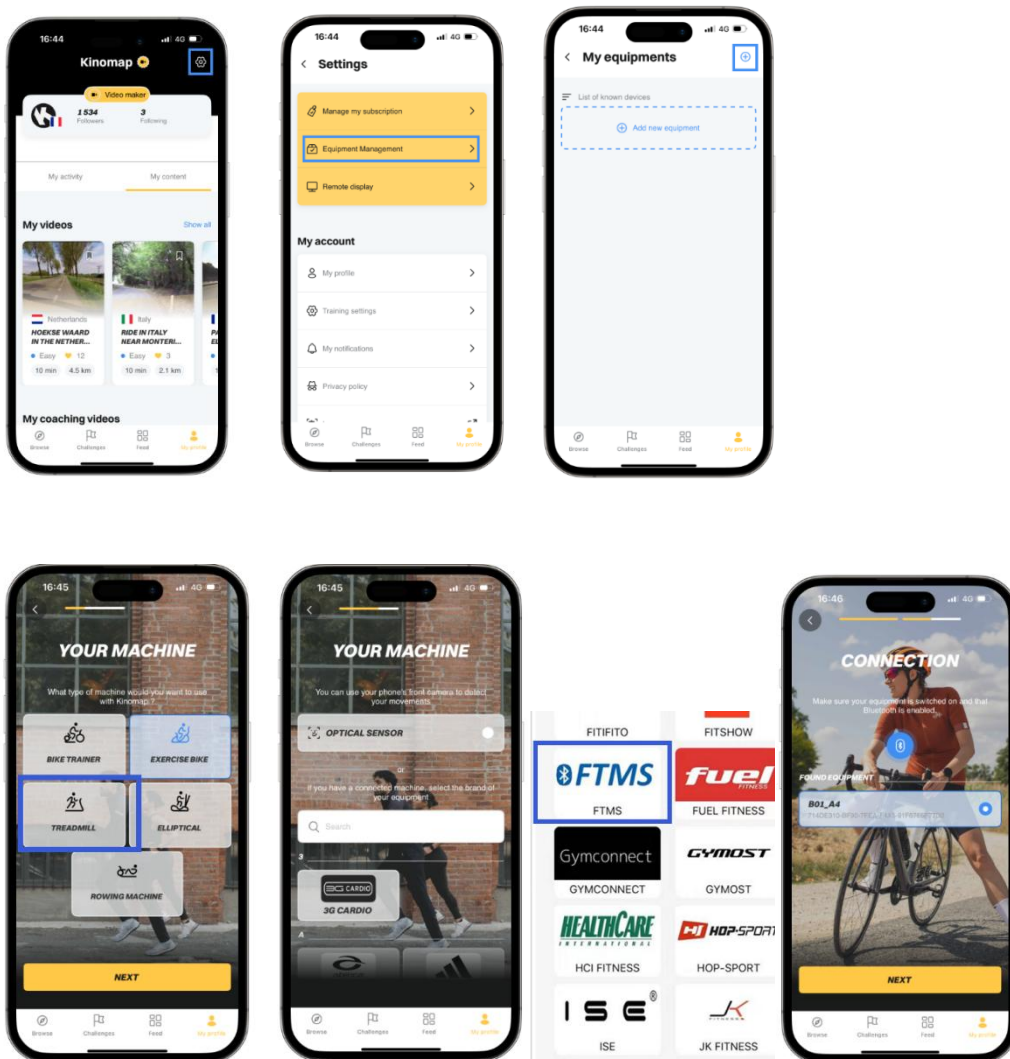
## Connecting to Kinomap

Press the button “BLUETOOTH SWITCH” on the console.

Register and log in to the **Kinomap** app. Go to the **Profile** menu and select **Settings** in the top right corner. Select **Equipment Management** and tap **Add new equipment** or **+**.

Choose equipment type **Treadmill** and tap **Next**. Scroll down and select **FTMS**. Then select the device with the same Bluetooth ID as shown on the LCD console.

A connection test will start automatically. Once the test is complete and the connection is confirmed, tap **Next** to complete the setup.

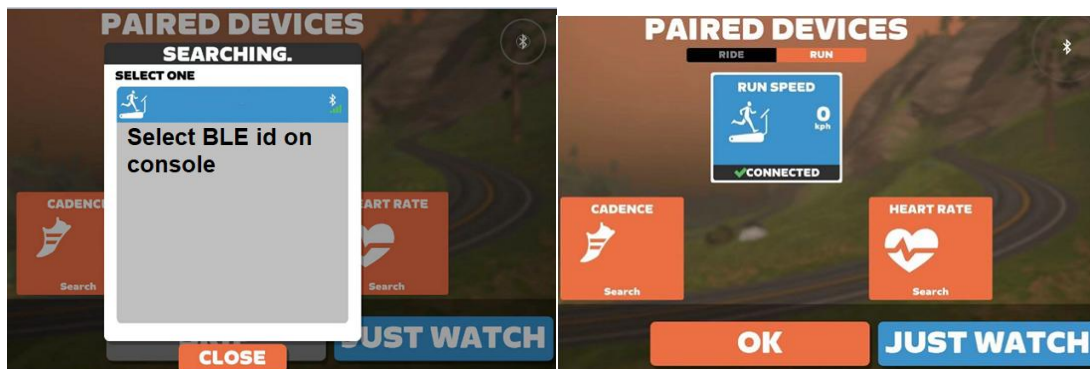
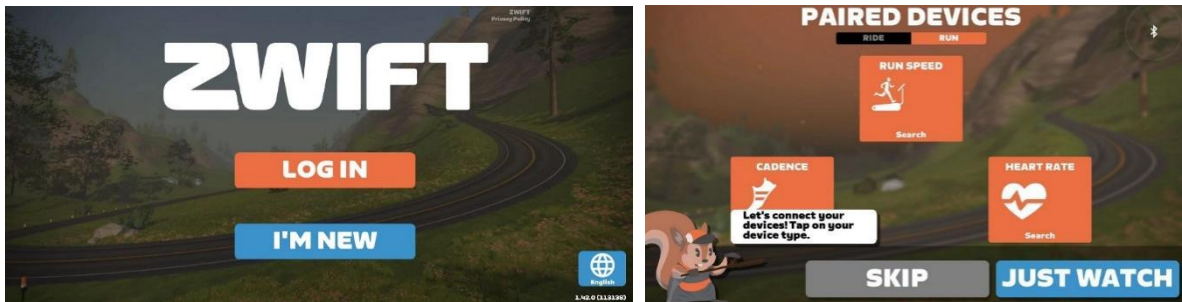


## Connecting to Zwift

Press the button “BLUETOOTH SWITCH” on the console.

Register and log in to **Zwift**. Go to the **Paired Devices** screen. Tap the **RUN SPEED** icon and select the detected device with the same Bluetooth ID as shown on the LCD console.

Once the connection is established, the status will display **Connected**.



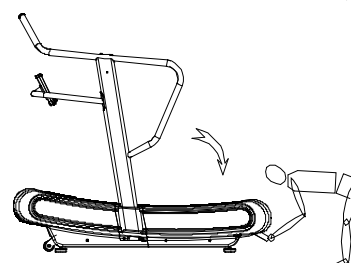
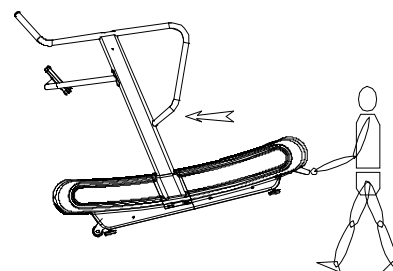
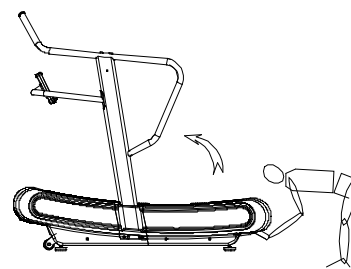
## Moving the treadmill

Before moving the treadmill, make sure of the following:

- The incline must be returned to the flat position (0).
- The power switch on the treadmill must be turned off.
- Unplug the power cord from the electrical outlet before folding or moving the treadmill.

To move the treadmill, firmly grip the console with both hands and lift the running deck upward until you are standing upright. The treadmill can then be carefully rolled forward or backward.

Once the treadmill is positioned in the desired location, slowly lower it back down to the floor.



## Maintenance

**Warning: Switch off the ON/OFF and disconnect the plug from the wall outlet before any service is done on the treadmill.**

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
Lamells	Clean with a soft, clean and moist cloth.	Weekly	No	No
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. Thighten if necessary.	Monthly	No	No

It is important to keep the treadmill as well as the environment clean, to avoid problems and attain minimum service needs. Therefore, to ensure trouble-free operation, the following maintenance plan is recommended

**Before use:**

Make sure that there are no loose parts and no damage on the treadmill before using.

**After use:**

Clean, wipe of sweat and remove any possible small items attached to lamells. Use a moisten cloth when doing this.

Control that belt is proper tighten and in center of treadmill.

**Each month:**

Wipe away or vacuum dust and dirt that has accrued around and on the underneath of the treadmill.

Wipe the lamells to remove dust and dirt with a cloth. Check that all bolts, nuts and screws are tighten as required, tightened more if required

## 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.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
[abilica.no](http://abilica.no)  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

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

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412  
Lierstranda  
Norway  
[abilica.com](http://abilica.com)  
[mylnasport.com](http://mylnasport.com)

© 2025 Mylna Sport AS

Rev.1 251220