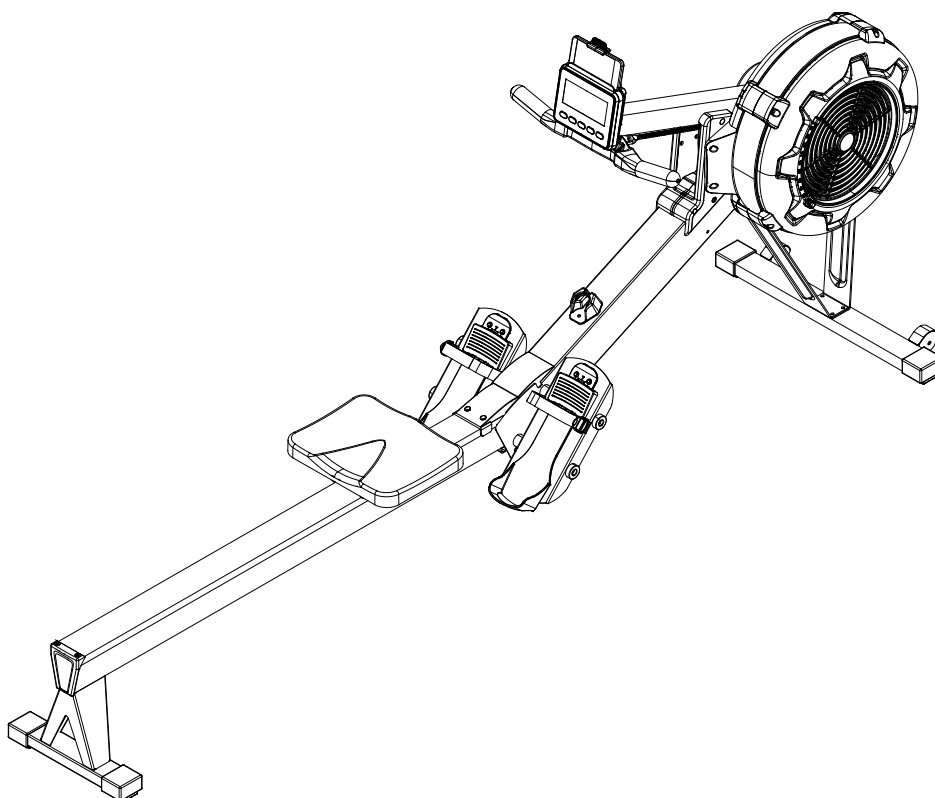




Abilica Elite R 900

Art nr. 415709

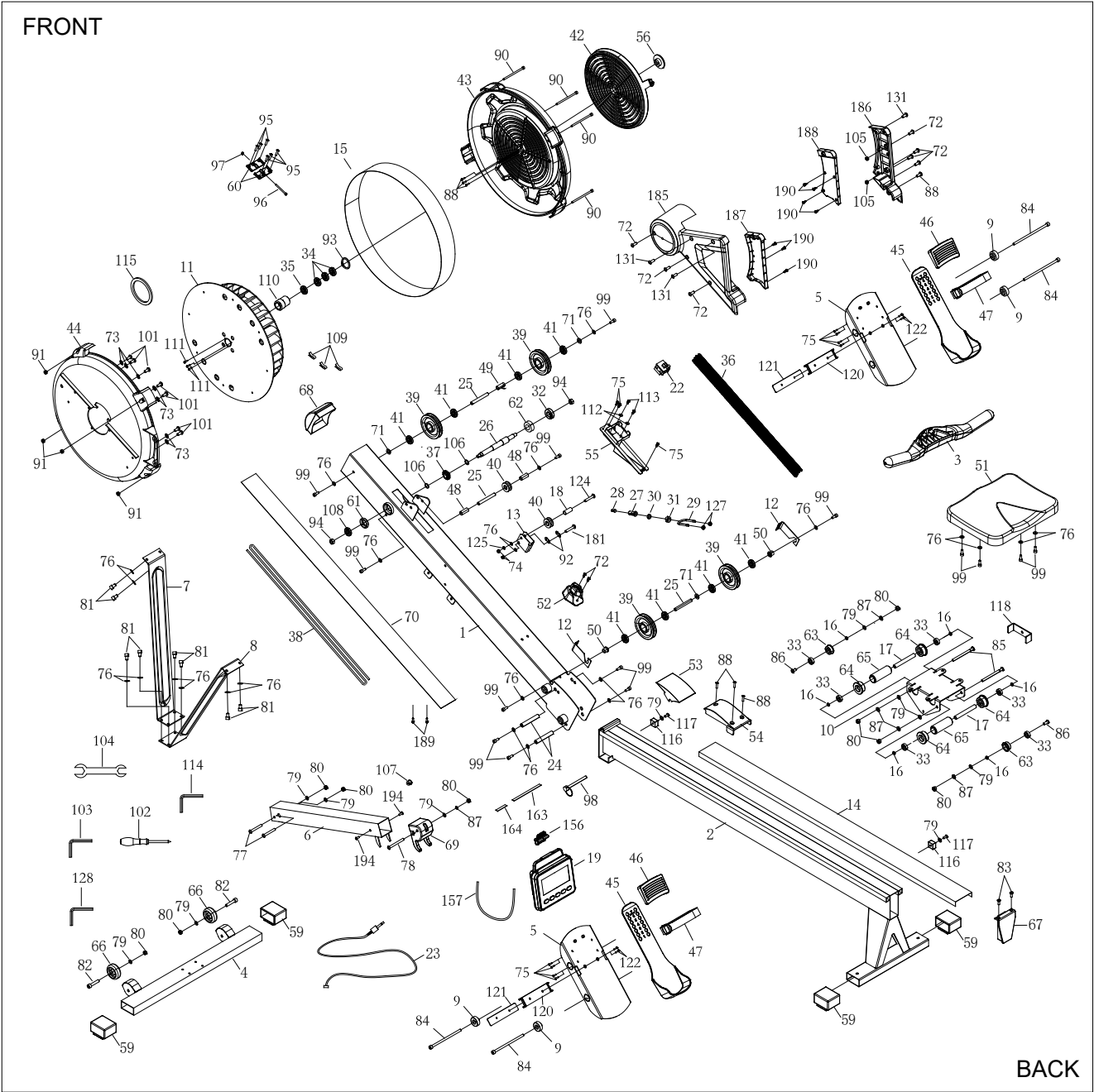


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
9		Montering / Assembly
14	DK NO	Viktig informasjon
16		Drift
23		Vedlikehold
23		Kontaktinformasjon
24	SE	Viktig Information
26		Drift
32		Underhåll
33		Kontaktinformation
34	GB	Important information
36		Operation
42		Maintenance
43		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



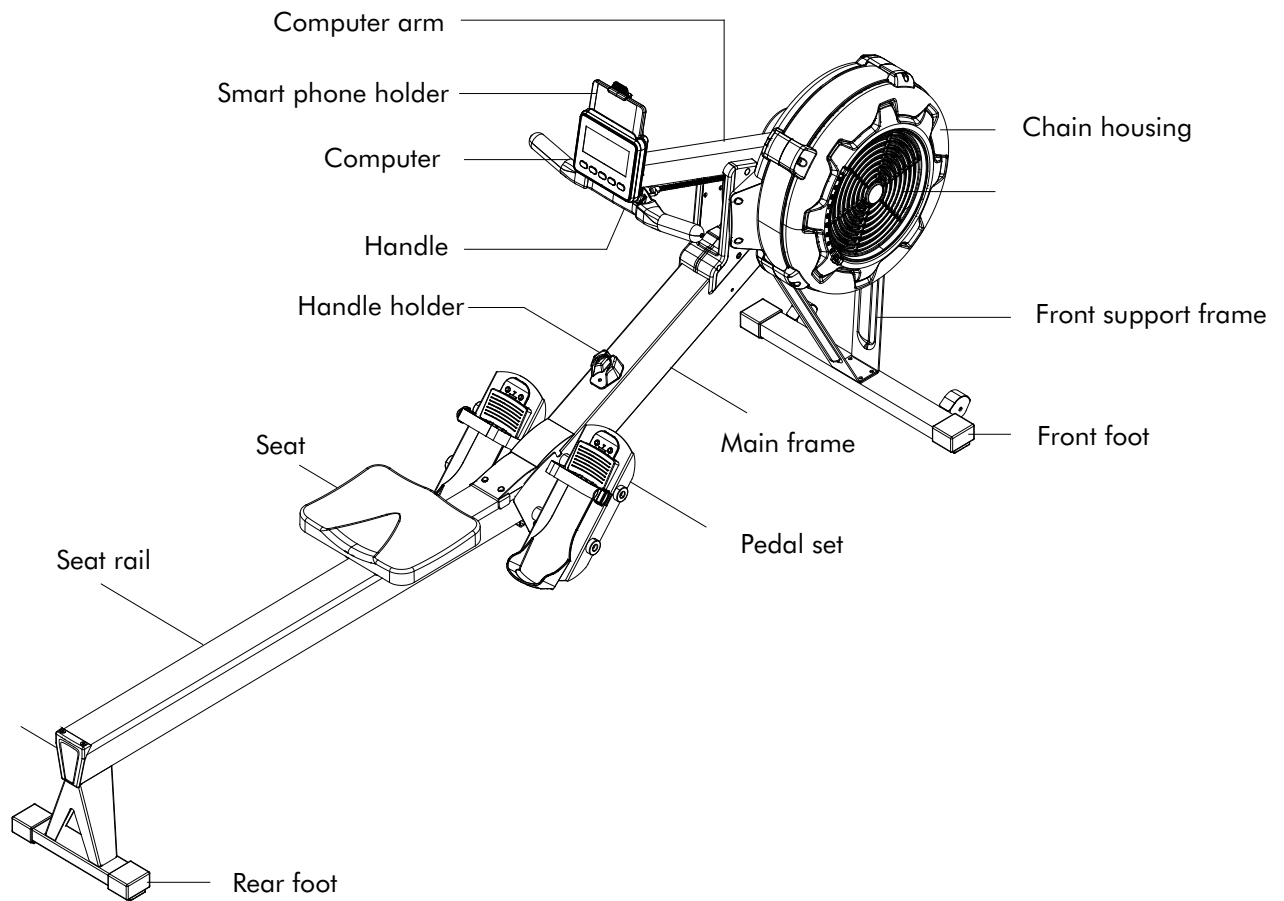
DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Nr.	Name	Ant.
1	Main Frame	1
2	Monorail	1
3	Handle bar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal set	2
6	Meter arm	1
7	Front support frame	1
8	Rear support frame	1
9	Pedal stopper	4
10	Seat carriage	1
11	Flywheel assembly	1
12	Elastic rope hook	2
13	Chain holder	1
14	Stainless steel track	1
15	Stainless steel mesh	1
16	Seat spacer	6
17	Long seat spacer	2
18	PU Pulley spacer	1
19	R2000 Plus Meter	1
22	Generator set	1
23	Sensor wire	1
24	Folding axis	2
25	Pulley axis	3
26	Fan axis	1
27	Chain pulling buckle	1
28	Chain buckle	1
29	U-ring	1
30	Copper-based powder metallurgy (inner)	1
31	Copper-based powder metallurgy (outer)	1
32	Bearing (6003RS)	1
33	Bearing (608ZZ)	6
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way bearing HF2016	1
36	Chain	1
37	Sprocket wheel	1
38	Elastic band	1
39	Pulley	4
40	PU roller	2
41	Bearing (6000ZZ)	8
42	Cover (upper)	1
43	Cover (middle)	1
44	Cover (bottom)	1
45	Pedal adjustment	2
46	Pedal adjustment bracket	2

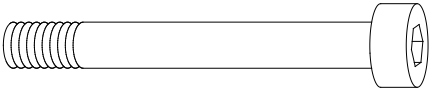
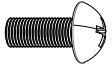
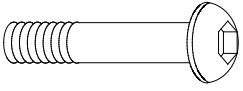
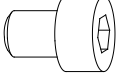
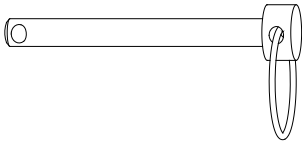
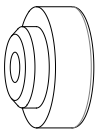
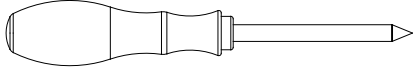
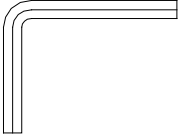
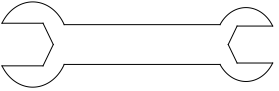
47	Pedal strap	2
48	Small pulley bushing	2
49	Big small pulley bushing	1
50	Big small pulley bushing (second)	2
51	Cushion	1
52	Armrest fixed block	1
53	Joint cover A	1
54	Joint cover B	1
55	Power generator	1
56	Fan fixed heart	1
59	Rear foot	4
60	Web buckle	2
61	6001 rubber sleeve	1
62	6003 rubber sleeve	1
63	Seat stopper	2
64	Seat roller	4
65	Roller spacer	2
66	Transport wheel	2
67	Roller rear stopper	1
68	Front cover	1
69	Meter holder	1
70	Drive under cover	1
71	Plastic washer	3
72	Cross head bolt M6X10	9
73	Inner star washer M6	7
74	Nylon nut M6	2
75	Cross self-tapping bolt ST4.2X10	11
76	Flat washer M6	24
77	Hex round head bolt M8*65	2
78	Round head hex bolt M8*75	1
79	Flat washer M8	11
80	Nylon nut M8	9
81	Hex round head bolt M6X16	8
82	Hex round head bolt M8*40	2
83	Cross recessed head screw M6X16	2
84	Hex round head bolt M10*160	4
85	Hex round head bolt M8*110	2
86	Round head hex bolt M8*25	2
87	Spring washer M8	5
88	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	7
90	Hex round head bolt M5*92	4
91	Hex nutsM5	4
92	Stainless steel coupons	2
93	Hole-used flexible ring Φ32	1
94	Nylon nut M10	2
95	Cross self-tapping bolt ST4.2*6	6
96	Hex round head bolt M4*45	1
97	Hex Nylon nut M4	1

98	Pin	1
99	Hex round head bolt M6*16	14
101	Cross flat head bolt M6*10	7
102	Screwdriver	1
103	Allen wrench T6	1
104	Screw driver 13-15	1
105	Hex Nylon nut	2
106	PU apron	2
107	Plug	1
108	Bearing (6001RS)	1
109	Weight sheet	3
110	Bearing sleeve	1
111	Round head hex bolt M4X12	3
112	Flat washer $\Phi 12 \times \Phi 3.5 \times 1.0t$	2
113	Slot Pan Head Self Drilling Screw ST3.5*12	2
114	Allen wrench T5	1
115	Magnetic	1
116	Stopper	2
117	Hex round head bolt M8*20	2
118	Stop block	1
120	Pedal Strap Stopper Plate	2
121	Pedal Strap Protector	2
122	Phillips Flat Head Screw M5*12mm	4
124	Cross flat head bolt M6*30 (Half Thread)	1
125	Spring washer M6	1
127	Nylon Lock Nut M6	2
128	Allen Wrench T8	1
131	Cross head bolt M6*12	3
156	Smartphone Holder	1
157	Bungee Cord for Smartphone Holder	1
163	Console EVA Pad	1
164	Smartphone Holder EVA Pad	1
181	Cross flat head bolt M6*28	1
185	Left side cover	1
186	Right side cover	1
187	Left inner cover	1
188	Right inner cover	1
189	Phillips pan head triangular thread self-tapping locking screw M4*16	2
190	Phillips flat head self-tapping screw ST4.2*10	7
194	Button head cap screw M6*10	2

PARTS



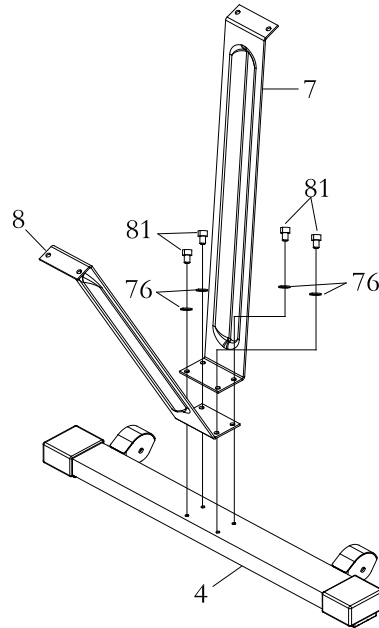
Hardware kit

Illustration	#	Name	Qty.
	84	Hex round head bolt M10x160	4
	131	Cross head bolt M6x12	3
	78	Round head hex bolt M8x75	1
	81	Hex round head bolt M16x16	8
	79	Flat washer M8	1
	76	Flat washer M6	8
	87	Spring washer M8	1
	98	Pin	1
	9	Pedal stopper	4
	80	Nylon nut M8	1
	102	Screwdriver	1
	103	Allen wrench T6	1
	114	Allen wrench T5	1
	128	Allen wrench T8	1
	104	Screw driver 13-15	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

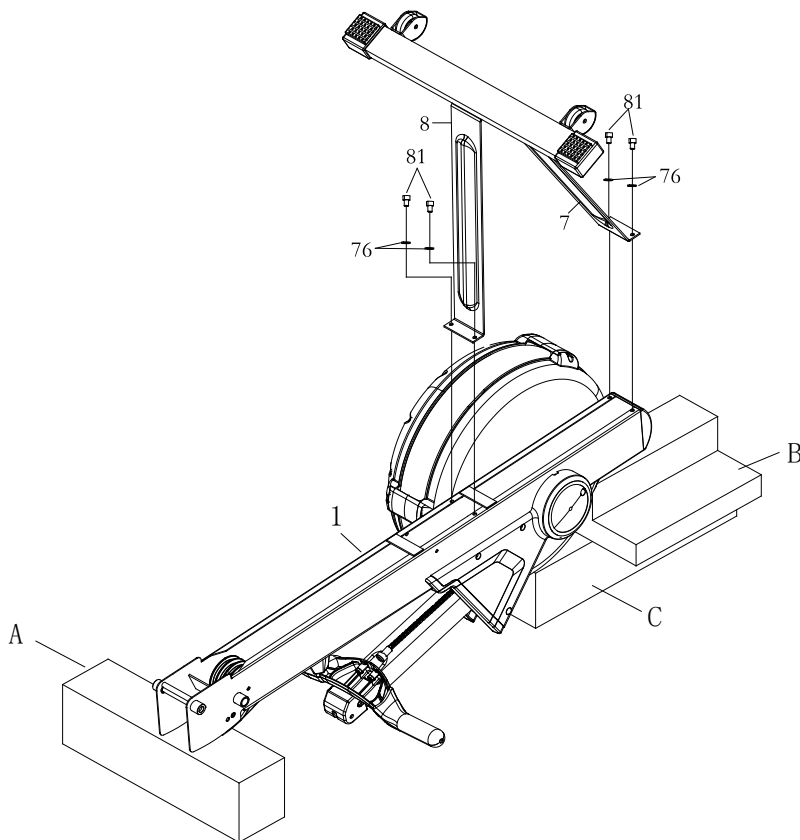
STEP 1

Attach the front/rear support frame (7/8) to the front stabilizer (4) using hexagonal M6X16 bolts (81) and flat M6 washers (76). Do not tighten the bolts until the next step is completed.



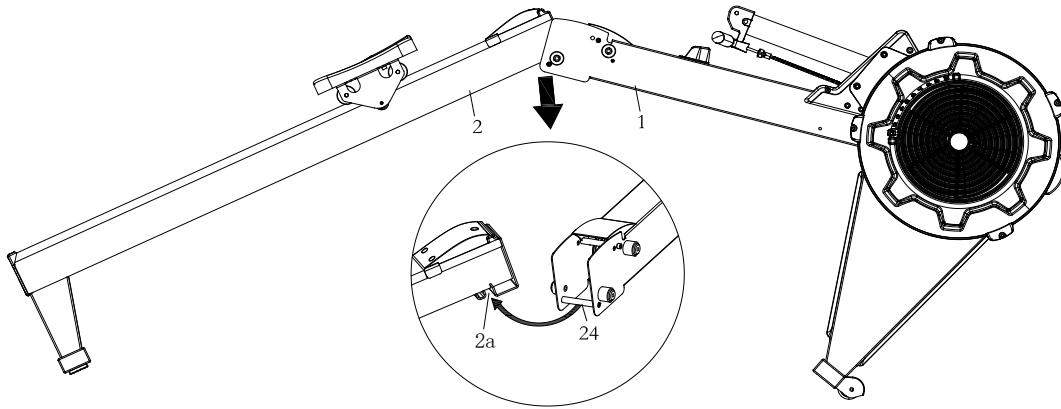
STEP 2

Flip the device over and place it on Styrofoam (A, B) as shown in the illustration. Do not place it directly on the surface as this could damage the chain cover. Attach the front/rear support frame (7/8) to the main frame (1) with M6X16 bolts (81) and flat M6 washers (76). Tighten all bolts.



STEP 3

Lift the main frame (1) and the seat rail (2). Insert the seat rail into the main frame. Make sure you lock the folding axis (24) on part 2a.

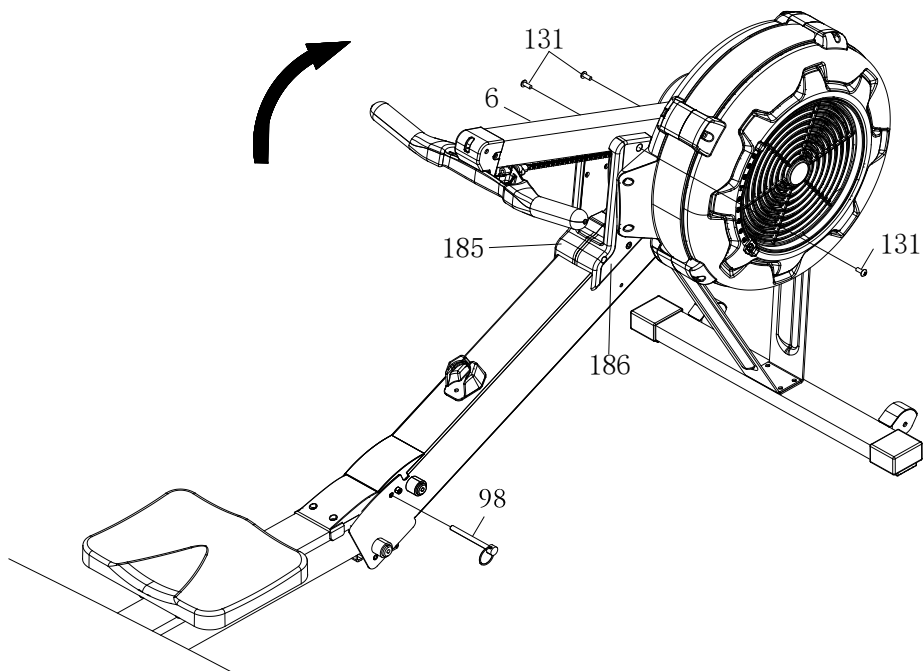


STEP 4

Attach the pin (98).

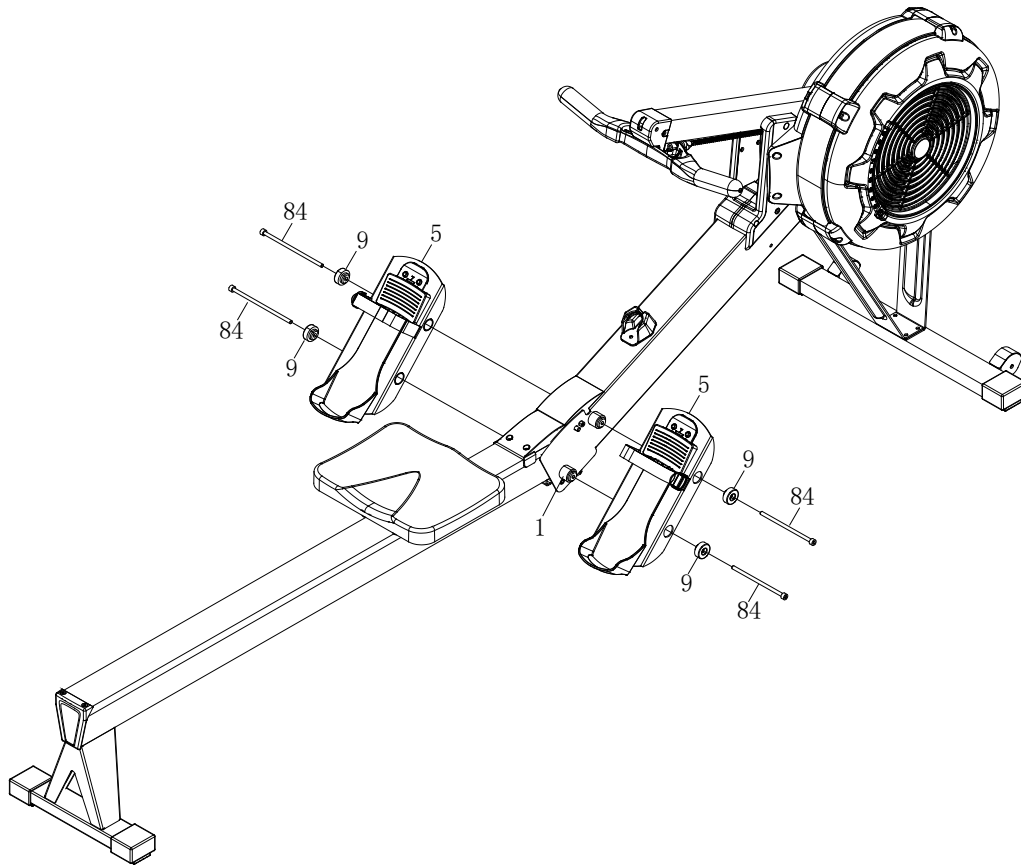
STEP 5

Lift the computer arm (6) and attach it to the left/right side covers (185/186) using M6X12 bolts (131).



STEP 6

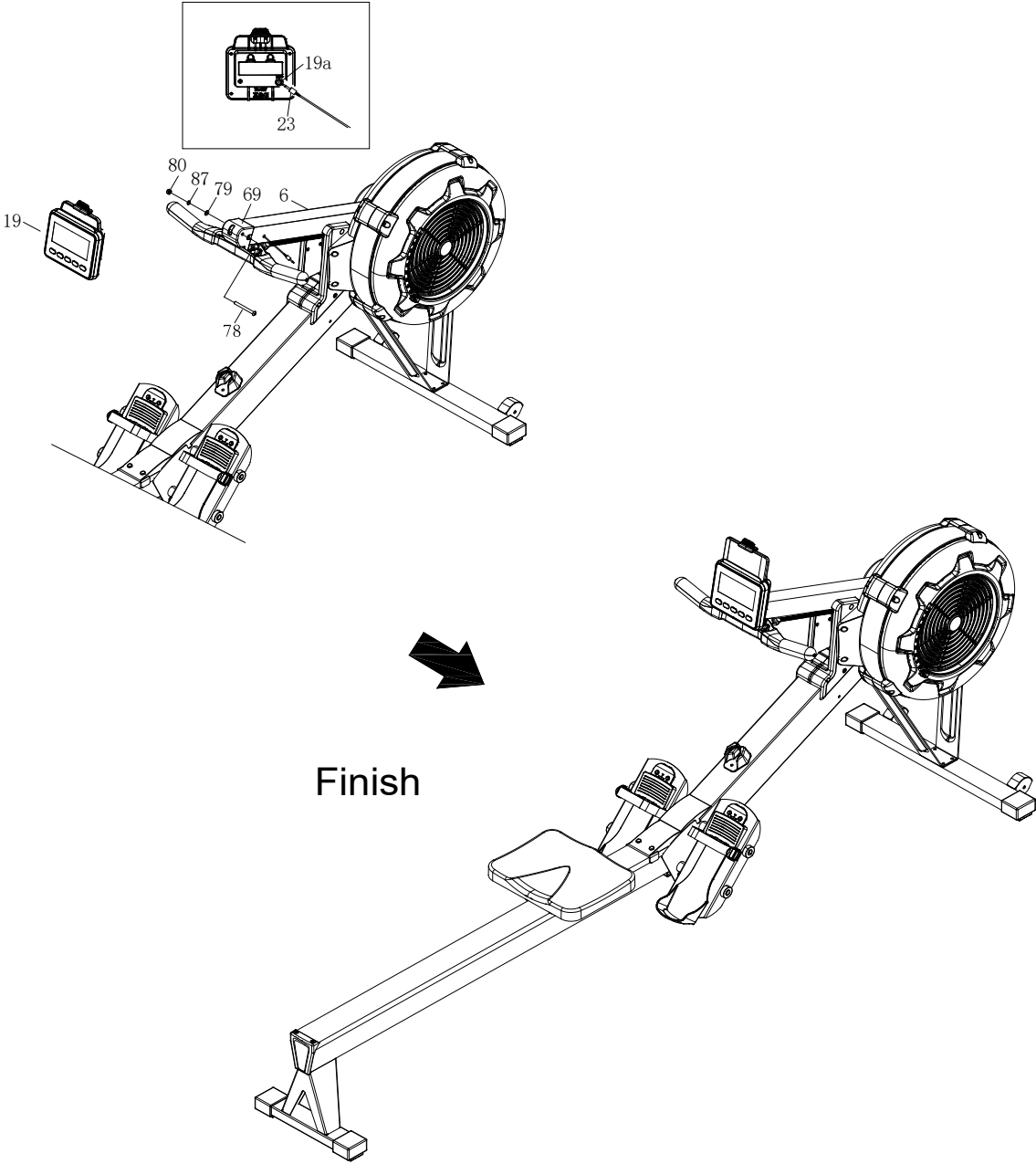
Attach the pedal set (5) to the main frame (1) using M10X160 bolts (84).



STEP 7

Attach the computer (19) to the computer holder (69) using M8X75 bolts (78), flat M8 washers (79), M8 spring washers (87) and M8 nuts (80). Insert the sensor cable (23) into the computer hole (19a).

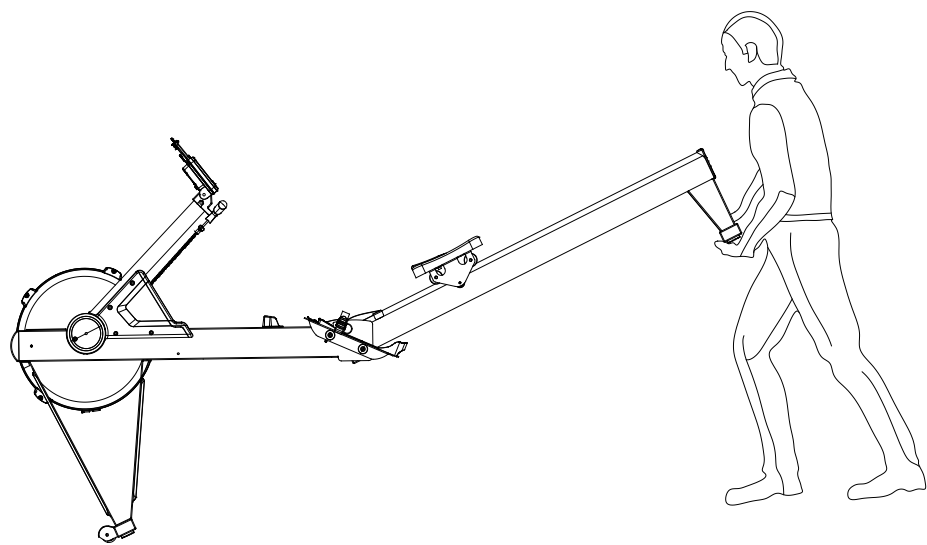
STEP 8



The assembly is now complete. You can now place your smartphone in the smartphone holder (20).

MOVEMENT

Lift the rear stabilizer and push the rowing machine to the desired location.



VIKTIG INFORMASJON

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

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

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

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

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

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

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

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

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

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

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

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

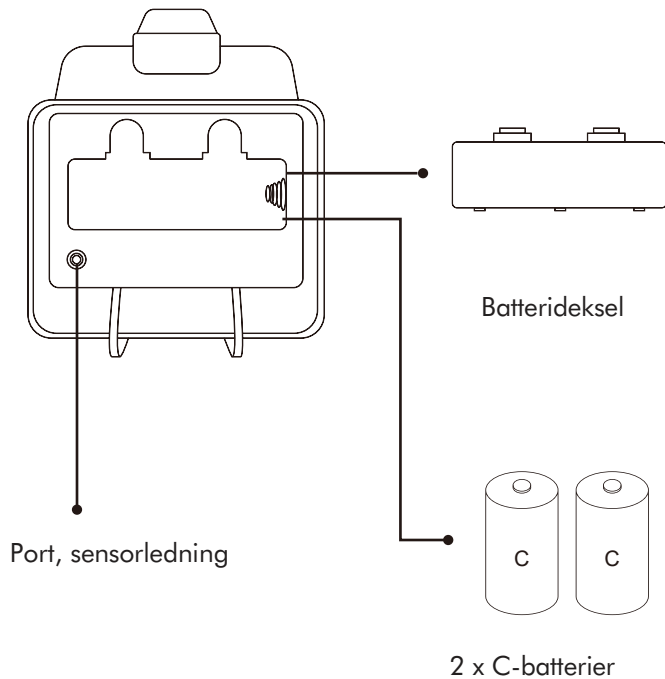
Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

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

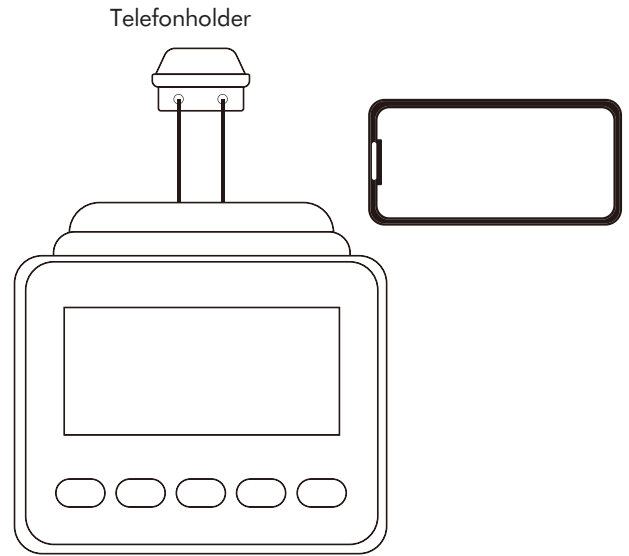
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

KONSOLL

Bak



Front



Apparatet benytter et viftesystem som skaper motstand. Det anbefales at du benytter konsollen for å variere treningen din fra økt til økt, og at du noterer din fremgang. Ved regelmessig bruk kan konsollen være en viktig motivator som hjelper deg til å beholde treningsinteressen.

Oppsett

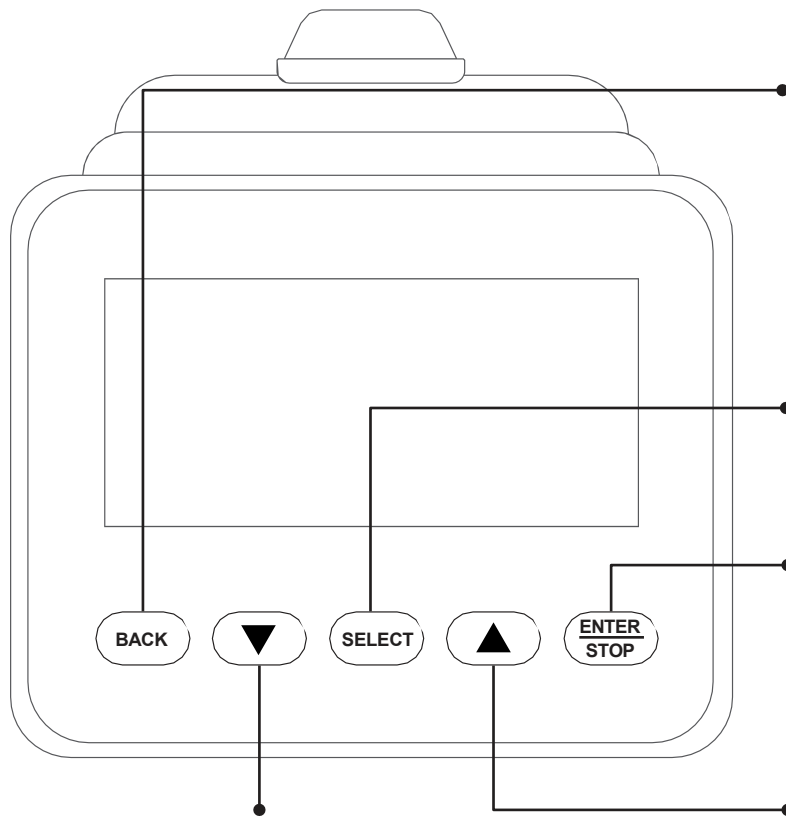
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

- Beveg håndtaket for å hurtigstarte en treningsøkt, eller trykk en vilkårlig knapp for å åpne vente- modus.
- Hurtigstart fungerer selv uten at batterier er installert i konsollen.

HVORDAN SKRU AV STRØMMEN

- I ventemodus vil konsollen skru seg av automatisk etter 20 sekunder uten aktivitet.
- I intervallmodus vil konsollen skru seg av automatisk etter to minutter uten aktivitet.
- I alle andre programmer vil konsollen skru seg av automatisk etter 30 sekunder uten aktivitet.
- Konsollen skru seg ikke av når den er koblet til Bluetooth.

Funksjonsknapper



BACK:

- Under programvalg kan du trykke denne knappen for å gå tilbake til forrige program.
- Når du avslutter et program kan du trykke denne knappen for å gå tilbake til ventemodus.

SELECT:

- I ventemodus, trykk knappen for å bla gjennom hvert programvalg. Stopp når du har valgt ønsket program.

MERK: Standardvalg er Hurtigstart.

ENTER/STOP:

- Trykk knappen for å bekrefte programvalg og innstilling av målverdier.
- Hold knappen inne i tre sekunder for å nullstille alle funksjoner og starte konsollen på nytt.

▼ NED:

Trykk for å senke forhåndsinnstilte verdier. Hold knappen nede for raskere innstillinger.

▲ OPP:

- Trykk for å øke forhåndsinnstilte verdier. Hold knappen nede for raskere innstillinger.

Når skjermlyset er skrudd på, trykk STOP én gang for å sette alle verdier på pause. Trykk STOP to ganger for å se et treningssammendrag. Trykk STOPP tre ganger for å returnere til ventemodus.

Når skjermlyset er skrudd av, trykk en vilkårlig knapp eller begynn å ro for å skru det på.

Skjerm

TIME

- Total treningstid.

PULSE

- Viser pulsen på en skala fra 40 til 220 slag pr minutt under treningsøkten. Brukeren må ikke se pulsbeltet for å bruke denne funksjonen.

BLUETOOTH

- Viser beskjeden "bt" og bytter mellom puls når skjermen er koblet til en app.

CAL

- Viser antall kalorier som forbrennes under treningsøkten.

- Viser inneværende rotak pr minutt under treningsøkten.
- Aktiverte segmenter i halvsirkelen tilsvarer antall rotak. Jo flere synlige segmenter, jo flere rotak.

STROKE

- Viser antall rotak under treningsøkten.

DIST

- Viser distansen tilbakelagt under treningsøkten i meter.

WATTS

- Viser energien generert under treningsøkten målt i Watt.

CYCLE

- Viser forskjellige sykluser i intervallprogrammene.

PADDLE WIDTH

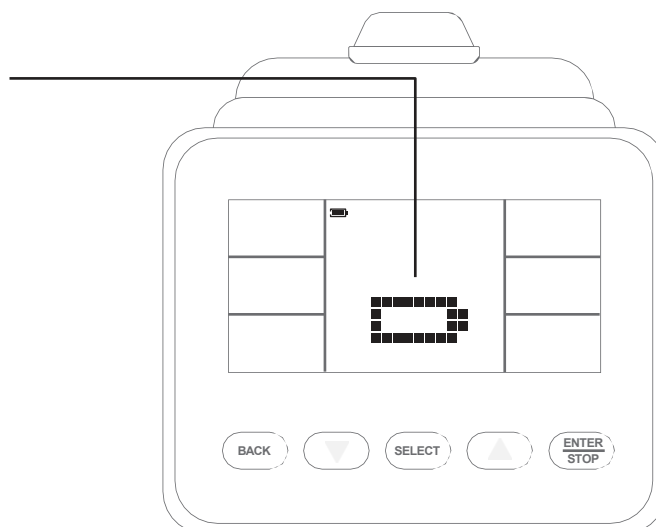
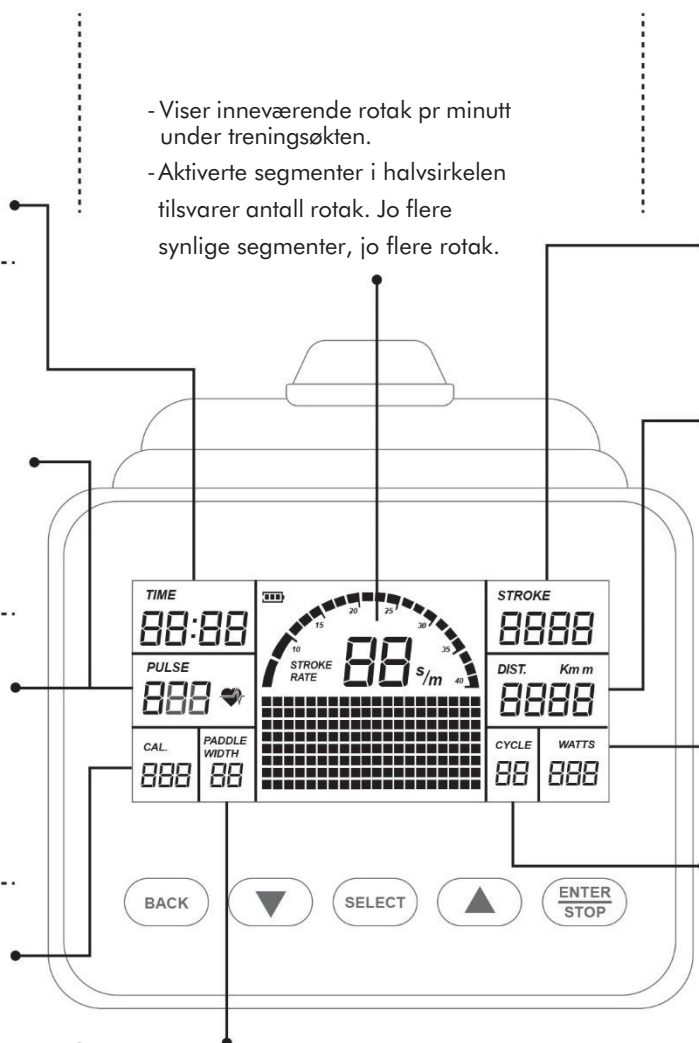
- Viser distanse pr rotak.

LAVT BATTERI

- Batterisymbolet vises kun når batteriet er i ferd med å gå tomt.

SAMMENDRAG

- Trykk ENTER/STOP to ganger for å åpne et sammendrag.
- Når brukeren drar i rostanga (3) i sammendragsmodus vil skjermen lyndindikere og gå tilbake til å vise all treningsinformasjon.



PROGRAMMER

Konsollet består av åtte programmer. Trykk SELECT for å endre treningsprogrammer i henhold til følgende rekkefølge.

Hurtigstart > Distanse > Tid > Kalorier > Spill > 20/10 intervall > 10/20 intervall > 10/10 Tilpassbar intervall

1. HURTIGSTART

Du kan hurtigstarte programmet ved å dra i rostanga (3). Alle treningsverdier vil telle opp fra null.

- Trykk "STOP" én gang for å sette alle verdier på pause. Dra i rostanga (3) igjen for å fortsette treningsøkten. Hold "STOP" inne for å nullstille alle verdier.

- For hurtigstart og de tre nedtellingsprogrammene kan du trykke "SELECT" for å velge hvilken informasjon som skal vises på samme skjerm, inkludert Time & Time/500m AVG.

- For de øvrige syv programmene, trykk "BACK" for å starte pausemodus, eller hold "ENTER/STOP" nede i tre sekunder for å starte konsollen på nytt. Trykk "SELECT" for å skifte mellom programmer. Trykk OPP- og NED-knappene for å justere verdier, og trykk "ENTER/STOP" for å bekrefte.

2. DISTANSEPROGRAM

Distanseprogrammet "DISTANCE" vil telle ned fra forhåndsprogrammert målverdi.

- Programmet starter når brukeren drar i rostanga (3). Når programmet er over vil skjermen lydindikere og vise beskjeden "WINNER". Trykk "BACK" for å returnere til pausemodus.

- Målverdien kan stilles inn på en skala fra 100 til 9999 meter.

3. TIDSPROGRAM

- Tidsprogrammet "TIME" vil telle ned fra forhåndsprogrammert målverdi. Programmet starter når brukeren drar i rostanga (3). Når programmet er over vil skjermen lydindikere. Trykk "BACK" for å returnere til pausemodus.

- Målverdien kan stilles inn på en skala fra 1:00 til 99:00 minutter.

4. KALORIPROGRAM

- Kaloriprogrammet "CALORIES" vil telle ned fra forhåndsprogrammert målverdi. Programmet starter når brukeren drar i rostanga (3). Når programmet er over vil skjermen lydindikere. Trykk "BACK" for å returnere til pausemodus.

- Målverdien kan stilles inn på en skala fra 10 til 999 cal.

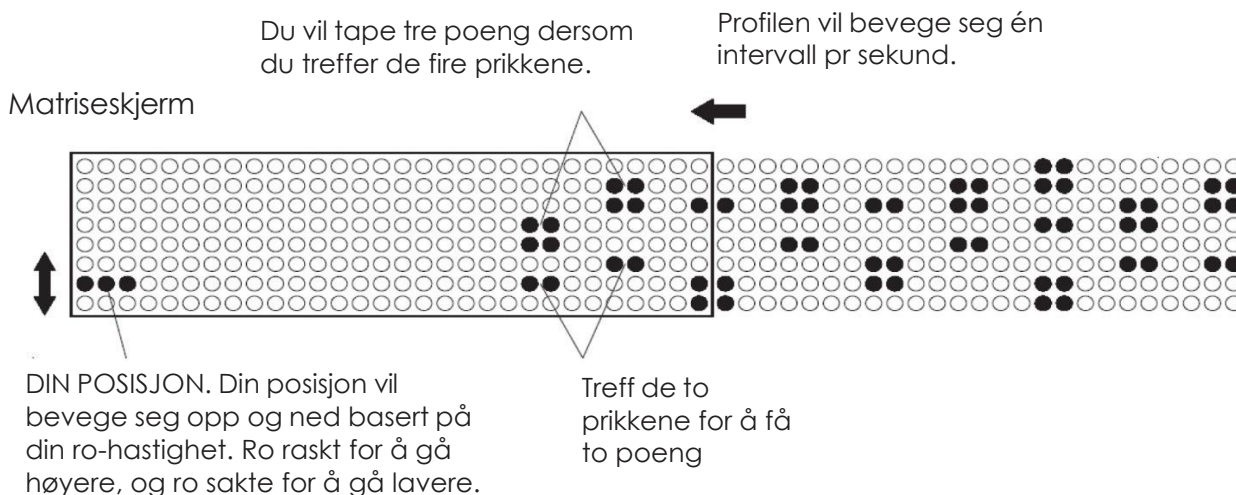
PROGRAMMER

Konsollet består av åtte programmer. Trykk SELECT for å endre treningsprogrammer i henhold til følgende rekkefølge.

Hurtigstart > Distanse > Tid > Kalorier > Spill > 20/10 intervall > 10/20 intervall > 10/10 Tilpassbar intervall

5. SPILL

- Når spillprogrammet "GAME" er valgt, vil programmet starte straks brukeren drar i rostanga. Forhåndsinnstilling av verdier er ikke nødvendig. Når programmet er over vil skjermen lydindikere og vise din poengsum. Trykk "BACK" for å returnere til pausemodus.



6. 20/10 INTERVALL

- I 20/10 INTERVAL-programmet vil beskjeden "8" blinke på skjermen for forhåndsinnstilling av syklus. "20" representerer 20 sekunders trening, mens "10" representerer 10 sekunders hvile. Brukeren kan også trykke OPP eller NED for å skrive inn verdier fra 1 til 99 runder for sykluser. Brukeren vil deretter trene i 20 sekunder og hvile i 10 sekunder. Konsollen vil lydindikere når programmet er over. Trykk "BACK" for å returnere til pausemodus.

7. 10/20 INTERVALL

- I 10/20 INTERVAL-programmet vil beskjeden "8" blinke på skjermen for forhåndsinnstilling av syklus. Brukeren kan trykke OPP eller NED for å skrive inn verdier fra 1 til 99 runder for sykluser. Brukeren vil deretter trene i 10 sekunder og hvile i 20 sekunder. Programmet starter straks brukeren drar i rostanga. Konsollen vil lydindikere når programmet er over. Trykk "BACK" for å returnere til pausemodus.

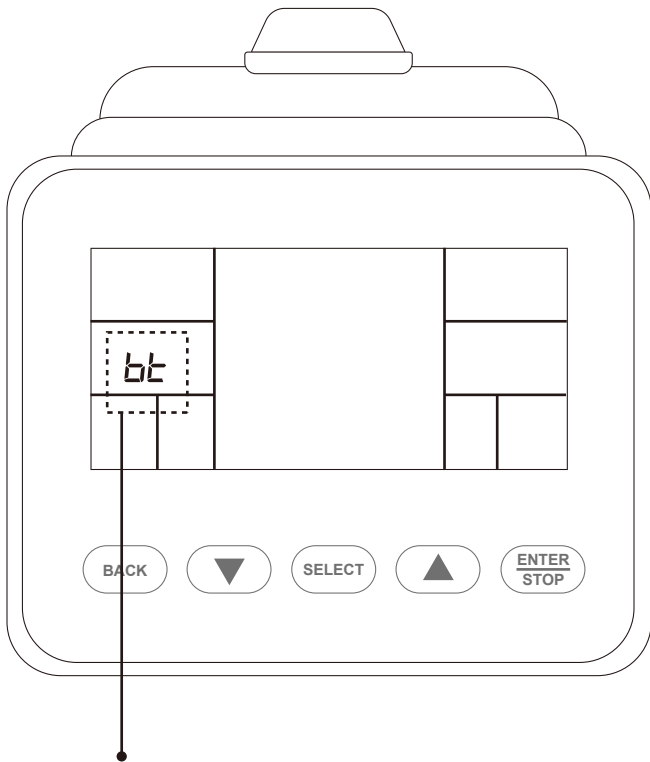
8. 10/10 TILPASSBART INTERVALLPROGRAM

- I 10/10 INTERVAL-programmet vil beskjeden "8" blinke på skjermen for forhåndsinnstilling av syklus. Brukeren kan trykke OPP eller NED for å skrive inn verdier fra 1 til 99 runder for sykluser, treningstid og hviletid. Programmet starter straks brukeren drar i rostanga. Konsollen vil lydindikere når programmet er over. Trykk "BACK" for å returnere til pausemodus.

BLUETOOTH

Vennligst forsikre deg om at konsollen er aktivert før du forsøker å koble til en smarttelefon eller nettbrett via Bluetooth.

TILGJENGELIGE APPER



Kinomap



D-fit

⌘ FTMS PROTOKOLL

Beskjeden "bt" vil vises på skjermen og dele skjerm med pulsverdien når konsollen er koblet til en app via Bluetooth.

*Vennligst åpne innstillingsmenyen på ditt apparat for å skru på Bluetooth.

SKANN FOR Å LASTE NED D-FIT



Android



IOS

VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside mylnasport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



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

VIKTIG INFORMATION

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

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

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

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

Placera enheten på en plan och jämn yta.

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

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

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

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

Enheten får endast användas av en person åt gången.

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

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

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

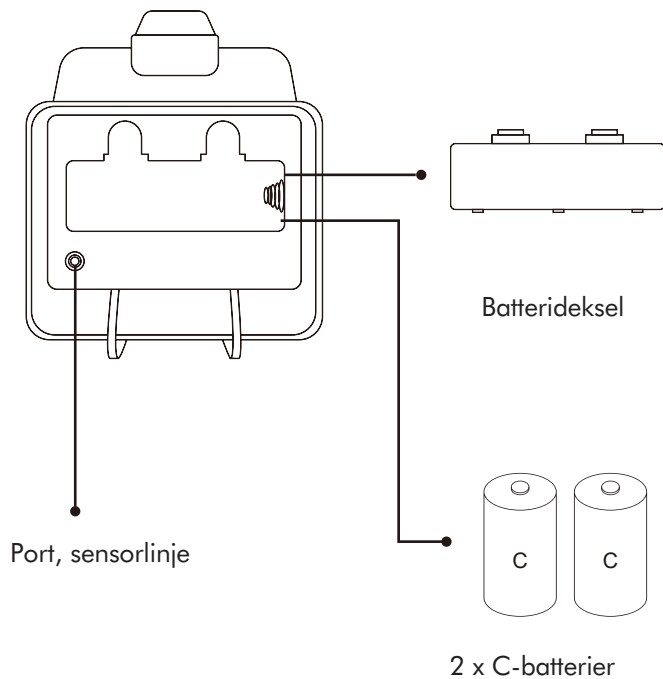
Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

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

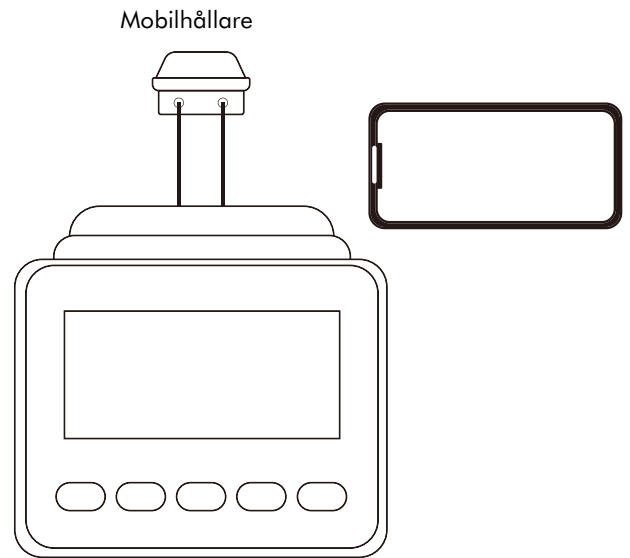
Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin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

Reservation tas för typografiska fel i manualen.

Baksida



Framsida



Enheten använder ett fläktssystem som skapar motstånd. Det rekommenderas att du använder konsolen för att variera din träning från session till session och att du noterar dina framsteg. Vid regelbunden användning kan konsolen vara en viktig motivator som hjälper dig att behålla ditt intresse för träning.

Start

HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

- Dra i rohandtaget för att snabbt starta ett träningspass, eller tryck på valfri knapp för att gå in i standbyläge.

- Snabbstart fungerar även utan batterier installerade i konsolen.

HUR MAN STÄNGER AV STRÖMMEN

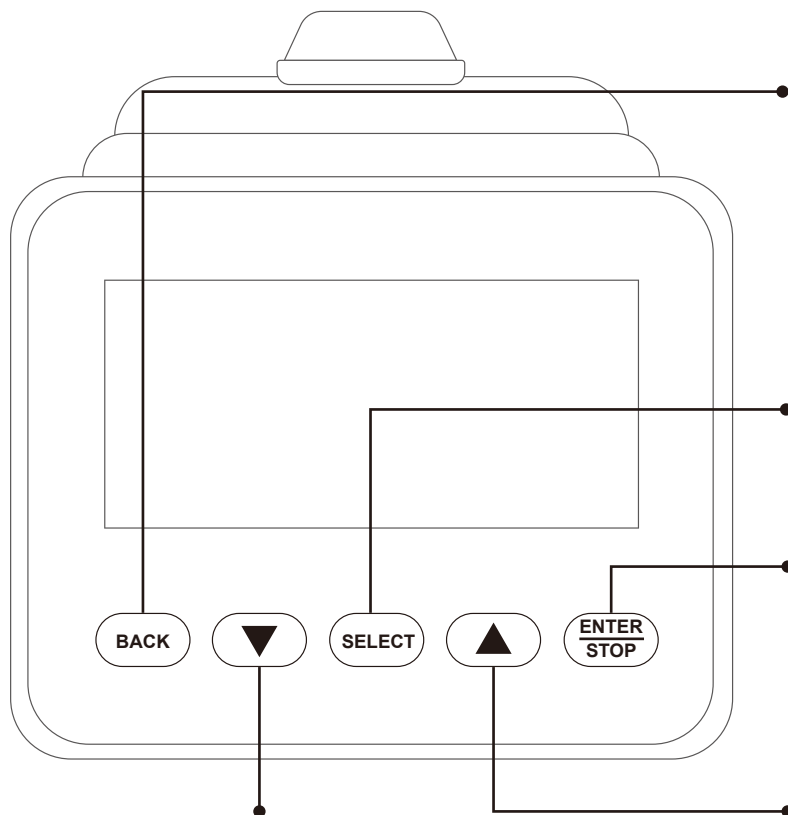
- I vänteläge stängs konsolen av automatiskt efter 20 sekunders inaktivitet.

- I intervallläge stängs konsolen av automatiskt efter två minuters inaktivitet.

- I alla andra program stängs konsolen av automatiskt efter 30 sekunders inaktivitet.

- Konsolen stängs inte av när den är ansluten till Bluetooth.

Funktionsknappar



BACK:

- Under programvalet kan du trycka på den här knappen för
- att återgå till föregående program.
- När du avslutar ett program kan du trycka på den här knappen för att återgå till standbyläge.

SELECT:

- I standby-läge, tryck på knappen för att bläddra igenom varje programval. Stoppa när du har valt önskat program.

OBS: Standardalternativet är Snabbstart.

ENTER/STOP:

- Tryck på knappen för att bekräfta programval och inställning av målvärden.
- Tryck och håll ned knappen i tre sekunder för att återställa alla funktioner och starta om konsolen.

▼ NED:

Tryck för att sänka de förinställda värdena. Håll ned knappen för snabbare inställningar.

▲ UPP:

- Tryck för att öka de förinställda värdena. Håll ned knappen för snabbare inställningar.

När skärmlampan är påslagen trycker du på STOP en gång för att pausa alla värden. Tryck på STOP två gånger för att visa en träningssummering. Tryck på STOP tre gånger för att återgå till standbyläge.

När skärmlampan är avstängd trycker du på valfri knapp eller börjar ro för att slå på den.

Skärm

TIME

- Total träningstid..

PULSE

- Visar din puls på en skala från 40 till 220 slag per minut under träningen. Användaren måste bära ett bröstband för att använda den här funktionen.

BLUETOOTH

- Visar meddelandet "bt" och växlar mellan puls när monitorn är ansluten till en app.

CAL

- Visar antalet förbrända kalorier under träningen.

- Visar det aktuella slaget per minut under träningspasset.
- Aktiverade segment i halvcirkeln motsvarar antalet roddtag. Ju fler synliga segment, desto fler roddtak.

STROKE

- Visar antalet slag under träningspasset.

DIST

- Visar den så långt tränade sträckan under träningspasset i meter.

WATTS

- Visar energien generert under treningsøkten målt i Watt.

CYCLE

- Visar olika cykler i intervallprogrammen.

PADDLE WIDTH

Visar distans per roddtag

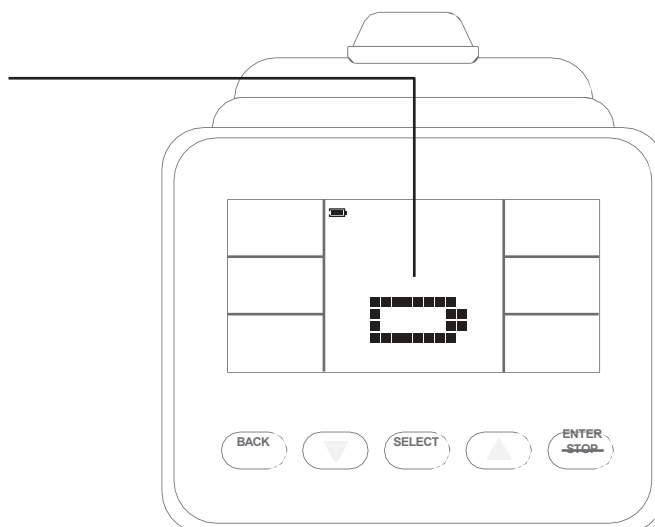
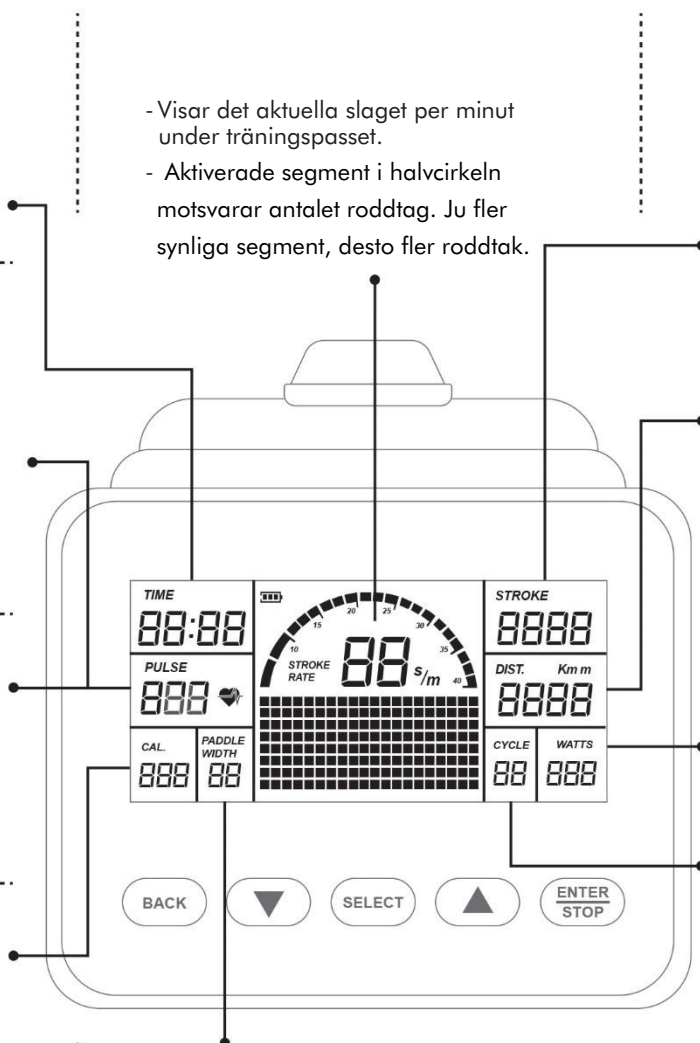
LÅGT BATTERI

Batterisymbolen visas endast när batteriet håller på att ta slut.

SAMMANFATTNING

Tryck två gånger på ENTER/STOP för att visa ett sammandrag.

När användaren drar i röstfältet (3) i summeringsläge kommer skärmen att ljuda och återgå till att visa all träningsinformation.



PROGRAM

Konsolen består av åtta program. Tryck på SELECT för att ändra träningsprogram enligt följande ordning.

Snabbstart > Distans > Tid > Kalorier > Spel > 20/10 intervall > 10/20 intervall > 10/10 anpassningsbart intervall.

1. SNABBSTART

Du kan snabbt starta programmet genom att dra i rohandtaget (3). Alla träningsvärden räknas upp från noll.

- A. Tryck på "STOP" en gång för att pausa alla värden. Dra i rohandtaget (3) igen för att fortsätta träningspasset. Håll ned "STOP" för att återställa alla värden.
- B. För snabbstart och de tre nedräkningsprogrammen kan du trycka på "SELECT" för att välja vilken information som ska visas på samma skärm, inklusive Time & Time/500m AVG.
- C. För de andra sju programmen, tryck på "BACK" för att starta pausläget, eller håll ned "ENTER/STOP" i tre sekunder för att starta om konsolen. Tryck på "SELECT" för att växla mellan program. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att justera värdena och tryck på "ENTER/STOP" för att bekräfta.

2. DISTANSPROGRAM

Distansprogrammet "DISTANCE" kommer att räkna ner från det förprogrammerade målvärdet.

- A. Programmet startar när användaren drar i rohandtaget (3). När programmet är över kommer skärmen att ljuda, indikera och visa meddelandet "WINNER". Tryck på "BACK" för att återgå till pausläge.
- B. Målvärdet kan ställas in på en skala från 100 till 9999 meter.

3. TID PROGRAM

- A. Tidsprogrammet "TIME" räknar ner från det förprogrammerade målvärdet. Programmet startar när användaren drar i rohandtaget (3). När programmet är över kommer skärmen att ljuda. Tryck på "BACK" för att återgå till pausläge.
- B. Målvärdet kan ställas in på en skala från 1:00 till 99:00 minuter.

4. KALORIPROGRAM

- A. Kaloriprogrammet "CALORIES" räknar ner från det förprogrammerade målvärdet. Programmet startar när användaren drar i rohandtaget (3). När programmet är över kommer skärmen att ljuda. Tryck på "BACK" för att återgå till pausläge.
- B. Målvärdet kan ställas in på en skala från 10 till 999 cal.

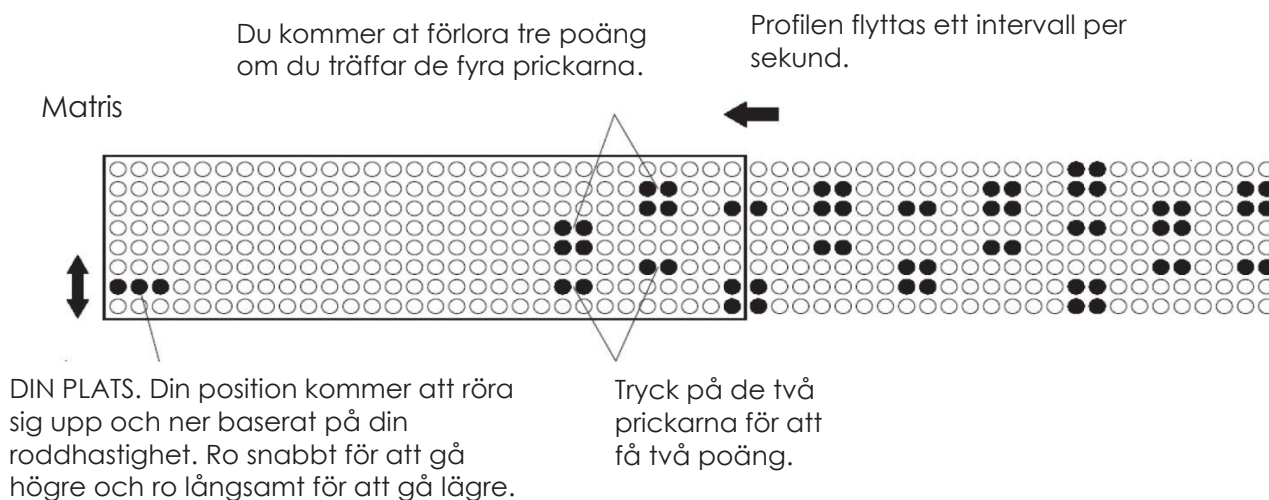
PROGRAM

Konsolen består av åtta program. Tryck på SELECT för att ändra träningsprogram enligt följande ordning.

Snabbstart > Distans > Tid > Kalorier > Spel > 20/10 intervall > 10/20 intervall > 10/10 anpassningsbart intervall.

5. SPELA

- A. När spelprogrammet "GAME" är valt kommer programmet att starta så snart användaren drar i rohandtaget. Förinställda värden är inte obligatoriska. När programmet är över kommer skärmen att ljuda, indikera och visa din poäng. Tryck på "BACK" för att återgå till pausläge.



B. 20/10 INTERVALL

- A. I programmet 20/10 INTERVAL kommer meddelandet "8" att blinka på skärmen för förinställt program. "20" representerar 20 sekunders träning, medan "10" representerar 10 sekunders vila. Användaren kan också trycka på UPP eller NER för att ange värden från 1 till 99 omgångar för cykler. Användaren kommer sedan att träna i 20 sekunder och vila i 10 sekunder. Konsolen kommer att ljuda och indikera när programmet är över. Tryck på "BACK" för att återgå till pausläge.

B. 10/20 INTERVALL

- A. I programmet 10/20 INTERVAL kommer meddelandet "8" att blinka på displayen för Cycle Preset. Användaren kan trycka på UPP eller NER för att ange värden från 1 till 99 omgångar för cykler. Användaren kommer sedan att träna i 10 sekunder och vila i 20 sekunder. Programmet startar så snart användaren drar i rohandtaget. Konsolen kommer att ljuda och indikera när programmet är över. Tryck på "BACK" för att återgå till pausläge.

C. 10/10 ANPASSNINGSBART INTERVALLPROGRAM

- A. I programmet 10/10 INTERVAL kommer meddelandet "8" att blinka på displayen för den förinställda cykeln. Användaren kan trycka på UPP eller NER för att ange värden från 1 till 99 varv för cykler, träningstid och vilotid. Programmet startar så snart användaren drar i rohandtaget. Konsolen kommer att ljuda och indikera när programmet är över. Tryck på "BACK" för att återgå till pausläge.

BLUETOOTH

Se till att konsolen är aktiverad innan du försöker ansluta till en smartphone eller surfplatta via Bluetooth.

TILLGÄNGLIGA APPAR

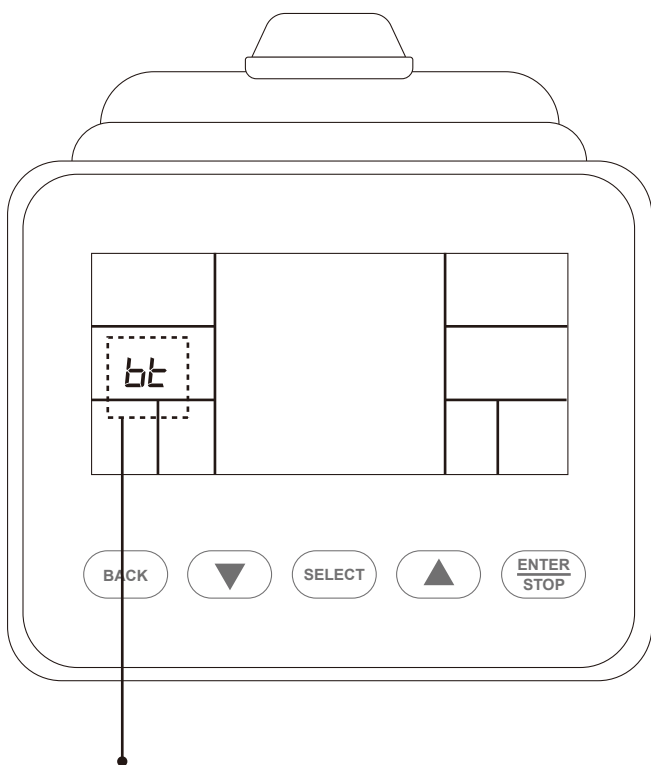


Kinomap



D-fit

⌘ FTMS PROTOKOLL



Meddelandet "bt" visas på skärmen och delar skärm med pulsvärdet när konsolen är ansluten till en app via Bluetooth.

*Öppna inställningsmenyn på din enhet för att aktivera Bluetooth.

SKANNA FÖR ATT LADDA NER D-FIT



Android



IOS

UNDERHÅLL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöra	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar m.m.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt igen vid behov.	Månad	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera för slitage, byt ut slitna eller skadade delar.	Månad	Nej	WD-40
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt åtdragen, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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

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



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

IMPORTANT INFORMATION

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

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

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

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

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

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

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

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

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

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

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

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

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

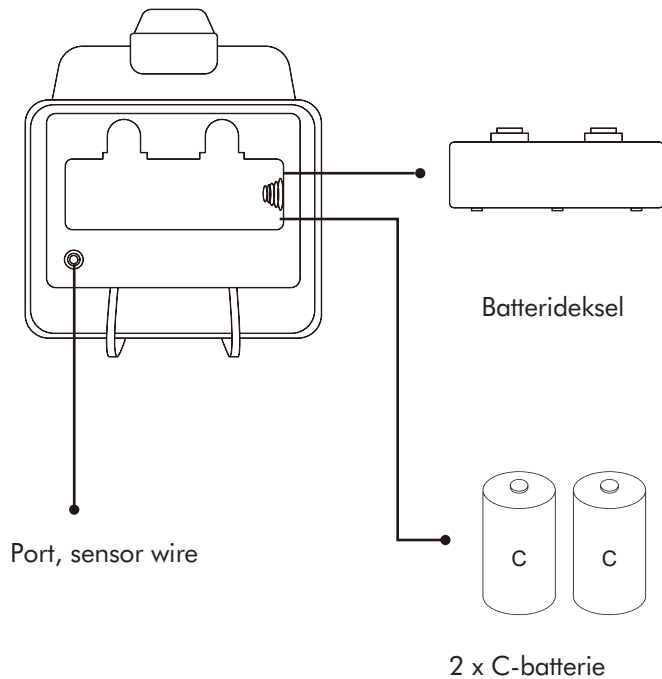
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

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

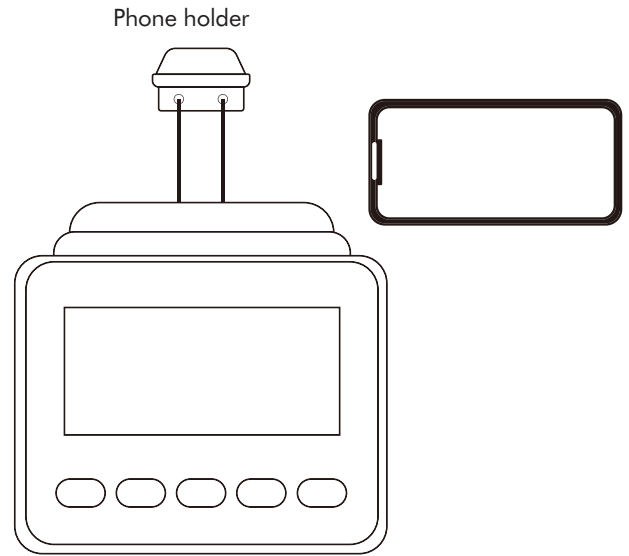
With reservation for any misprints.

CONSOLE

Back



Front



The device uses a fan system that creates resistance. It is recommended that you use the console to vary your workouts from session to session and to track your progress. With regular use, the console can be an important motivator to help you maintain your motivation.

Setup

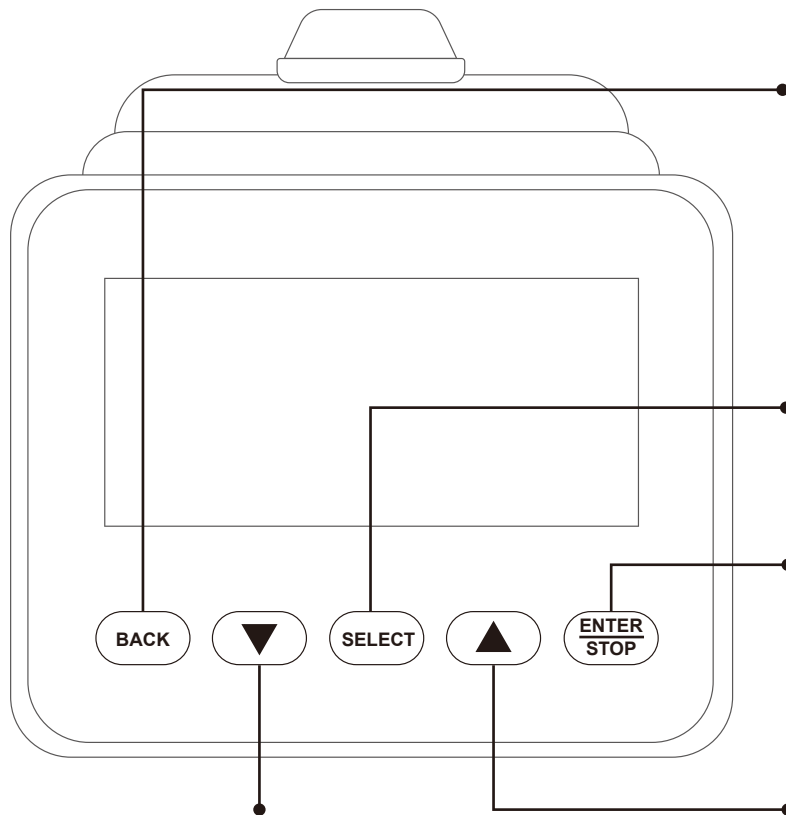
HOW TO TURN ON POWER

- Move the handle to quickly start a workout session, or press any button to enter standby mode.
- Quick start works even without batteries installed in the console.

HOW TO TURN OFF POWER

- In standby mode, the console will automatically turn off after 20 seconds of inactivity.
- In interval mode, the console will automatically turn off after two minutes of inactivity.
- In all other programs, the console will automatically turn off after 30 seconds of inactivity.
- The console will not turn off when connected to Bluetooth.

Function Buttons



BACK:

- Under program selection, you can press this button to go back to the previous program.
- When you exit a program, you can press this button to return to standby mode.

SELECT:

- In standby mode, press the button to scroll through each program option. Stop when you have selected the desired program.

NOTE: The default option is Quick Start.

ENTER/STOP:

- Press the button to confirm program selection and target value settings.
- Hold the button for three seconds to reset all functions and restart the console.

▼ DOWN:

Press to decrease preset values. Hold the button down for quicker adjustments..

▲ UP:

Press to increase preset values. Hold the button down for quicker adjustments..

When the screen backlight is on, press STOP once to pause all values. Press STOP twice to view a workout summary. Press STOP three times to return to standby mode.

When the screen backlight is off, press any button or start rowing to turn it on.

Screen

TIME

- Total workout time.

PULSE

- Displays heart rate on a scale from 40 to 220 beats per minute during the workout.
- The user must wear a heart rate chest strap to use this function.

BLUETOOTH

- Displays the message "bt" and alternates with pulse when the screen is connected to an app.

CAL

- Displays the number of calories burned during the workout.

- Displays current strokes per minute during the workout.
- Activated segments in the semicircle correspond to the stroke rate. The more segments visible, the higher the stroke rate.

STROKE

- Displays the number of strokes during the workout.

DIST

- Displays the distance in meters covered during the workout.

WATTS

- Displays the energy generated during the workout, measured in watts.

CYCLE

- Displays various cycles in the interval programs.

PADDLE WIDTH

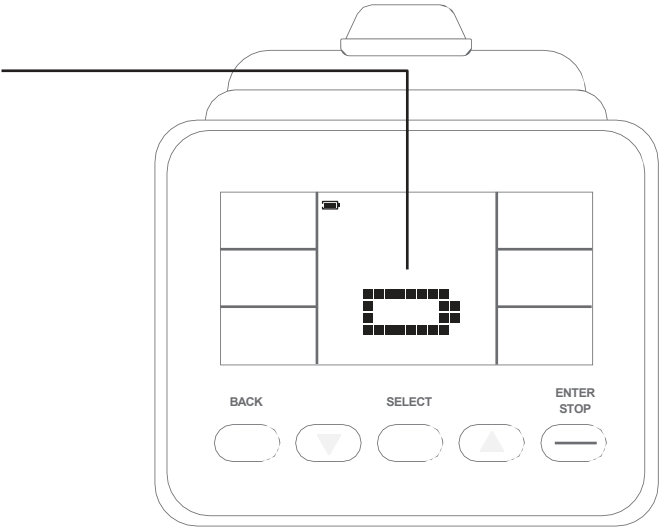
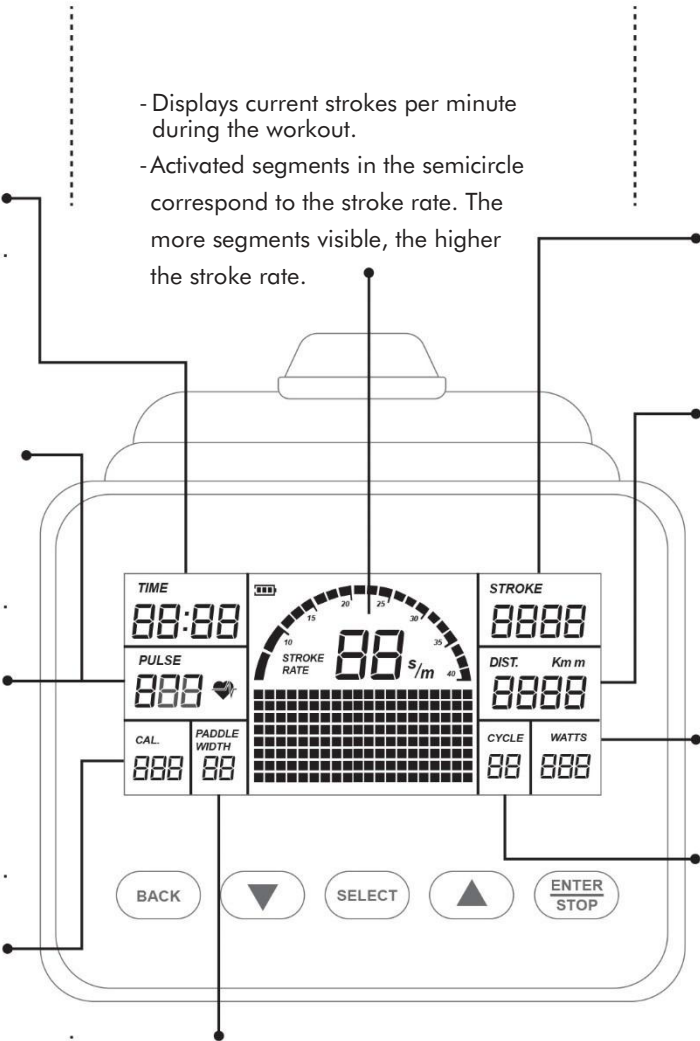
- Displays distance per stroke.

LOW BATTERY

- The battery icon appears only when the battery is running low.

SUMMARY

- Press ENTER/STOP twice to open a summary.
- When the user pulls the rowing handle (3) in summary mode, the screen will beep and return to displaying all workout information.



PROGRAMS

The console consists of eight programs. Press SELECT to change training programs in the following order:

Quick Start > Distance > Time > Calories > Game > 20/10 Interval > 10/20 Interval > 10/10 Custom Interval

1. QUICK START

You can quick start the program by pulling the rowing handle (3). All function values will count up from zero.

- Press STOP once to pause all values. Pull the rowing handle (3) again to continue the workout. Hold STOP to reset all values.
- For quick start and the three countdown programs, you can press SELECT to choose which information is displayed on the same screen, including Time & Time/500m AVG.
- For the other seven programs, press BACK to start pause mode, or hold ENTER/STOP for three seconds to restart the console. Press SELECT to switch between programs. Use the UP and DOWN buttons to adjust values, and press ENTER/STOP to confirm.

2. DISTANCE PROGRAM

The distance program "DISTANCE" will count down from a preset target value.

- The program starts when the user pulls the rowing handle (3). When the program ends, the screen will beep and display the message "WINNER." Press BACK to return to pause mode.
- The target value can be set on a scale from 100 to 9999 meters.

3. TIME PROGRAM

- The time program "TIME" will count down from a preset target value. The program starts when the user pulls the rowing handle (3). When the program ends, the screen will beep. Press BACK to return to pause mode.
- The target value can be set on a scale from 1:00 to 99:00 minutes.

4. CALORIES PROGRAM

- The calories program "CALORIES" will count down from a preset target value. The program starts when the user pulls the rowing handle (3). When the program ends, the screen will beep. Press BACK to return to pause mode.
- The target value can be set on a scale from 10 to 999 cal.

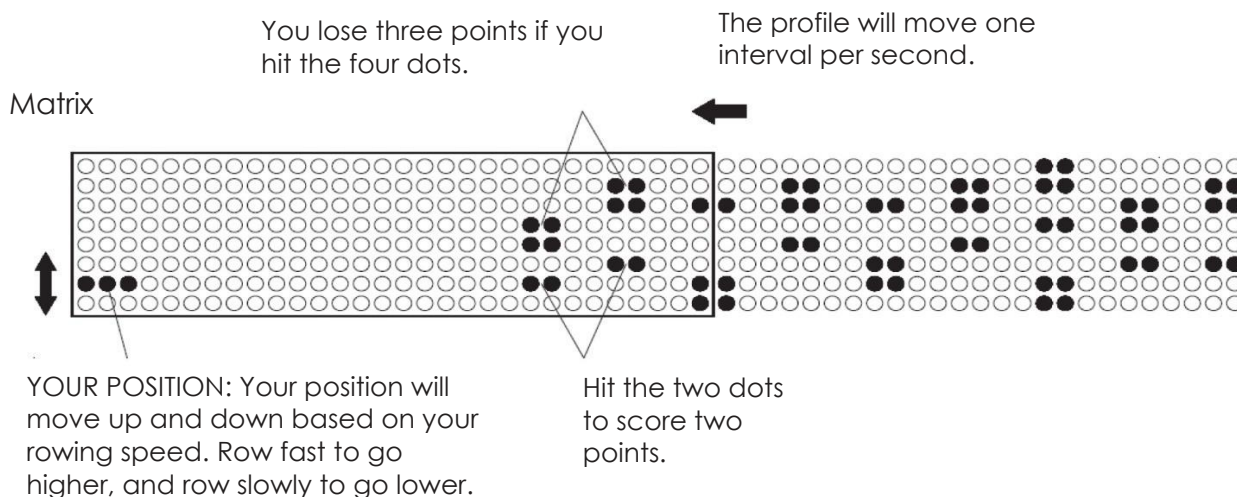
PROGRAMS

The console consists of eight programs. Press SELECT to change training programs in the following order:

Quick Start > Distance > Time > Calories > Game > 20/10 Interval > 10/20 Interval > 10/10 Custom Interval

5. GAME

When the game program "GAME" is selected, the program will start as soon as the user pulls the rowing handle. No preset values are needed. When the program ends, the screen will beep and display your score. Press BACK to return to pause mode.



6. 20/10 INTERVAL

In the 20/10 INTERVAL program, the number "8" will flash on the screen as a preset cycle count. "20" represents 20 seconds of training, and "10" represents 10 seconds of rest. The user can press UP or DOWN to enter values from 1 to 99 cycles. The user will then train for 20 seconds and rest for 10 seconds. The console will beep when the program is over. Press BACK to return to pause mode.

7. 10/20 INTERVAL

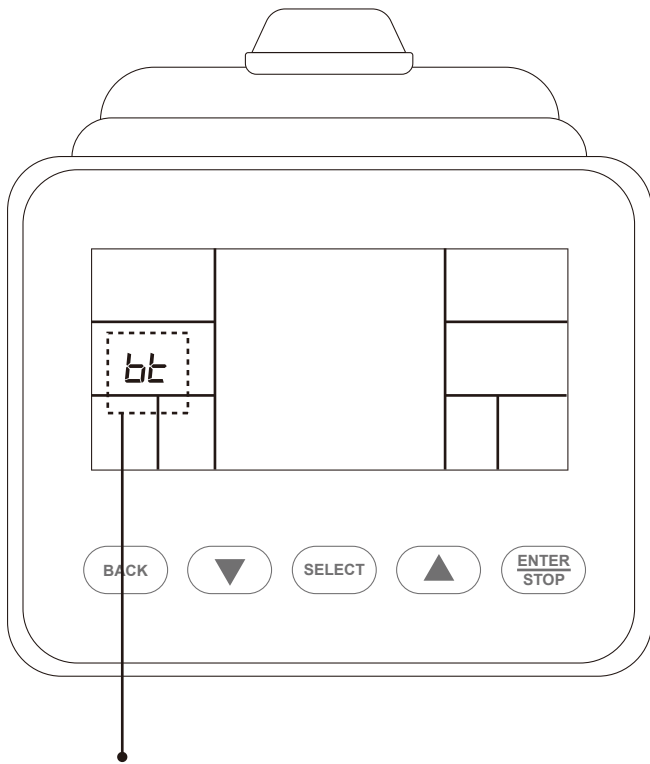
In the 10/20 INTERVAL program, the number "8" will flash on the screen as a preset cycle count. The user can press UP or DOWN to enter values from 1 to 99 cycles. The user will then train for 10 seconds and rest for 20 seconds. The program starts as soon as the user pulls the rowing handle. The console will beep when the program ends. Press BACK to return to pause mode.

8. 10/10 CUSTOM INTERVAL PROGRAM

In the 10/10 INTERVAL program, the number "8" will flash on the screen as a preset cycle count. The user can press UP or DOWN to enter values from 1 to 99 cycles, training time, and rest time. The program starts as soon as the user pulls the rowing handle. The console will beep when the program ends. Press BACK to return to pause mode.

BLUETOOTH

Please make sure the console is turned on before attempting to connect a smartphone or tablet via Bluetooth.



AVAILABLE APPS



Kinomap



D-fit

Bluetooth FTMS PROTOCOL

The message "bt" will appear on the screen and share the display with the pulse value when the console is connected to an app via Bluetooth.

*Please open the settings menu on your device to turn on Bluetooth.

SCAN TO DOWNLOAD D-FIT



Android



IOS

MAINTENANCE

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Computer	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Thighten if necessary.	Monthly	No	No
Movable parts	Inspect for wear, replace parts that are worn or damaged.	Monthly	No	WD-40
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No

IMPORTANT REGARDING SERVICE

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

Visit our website www.mylناسport.no – 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
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