



Abilica Premium Mill 90

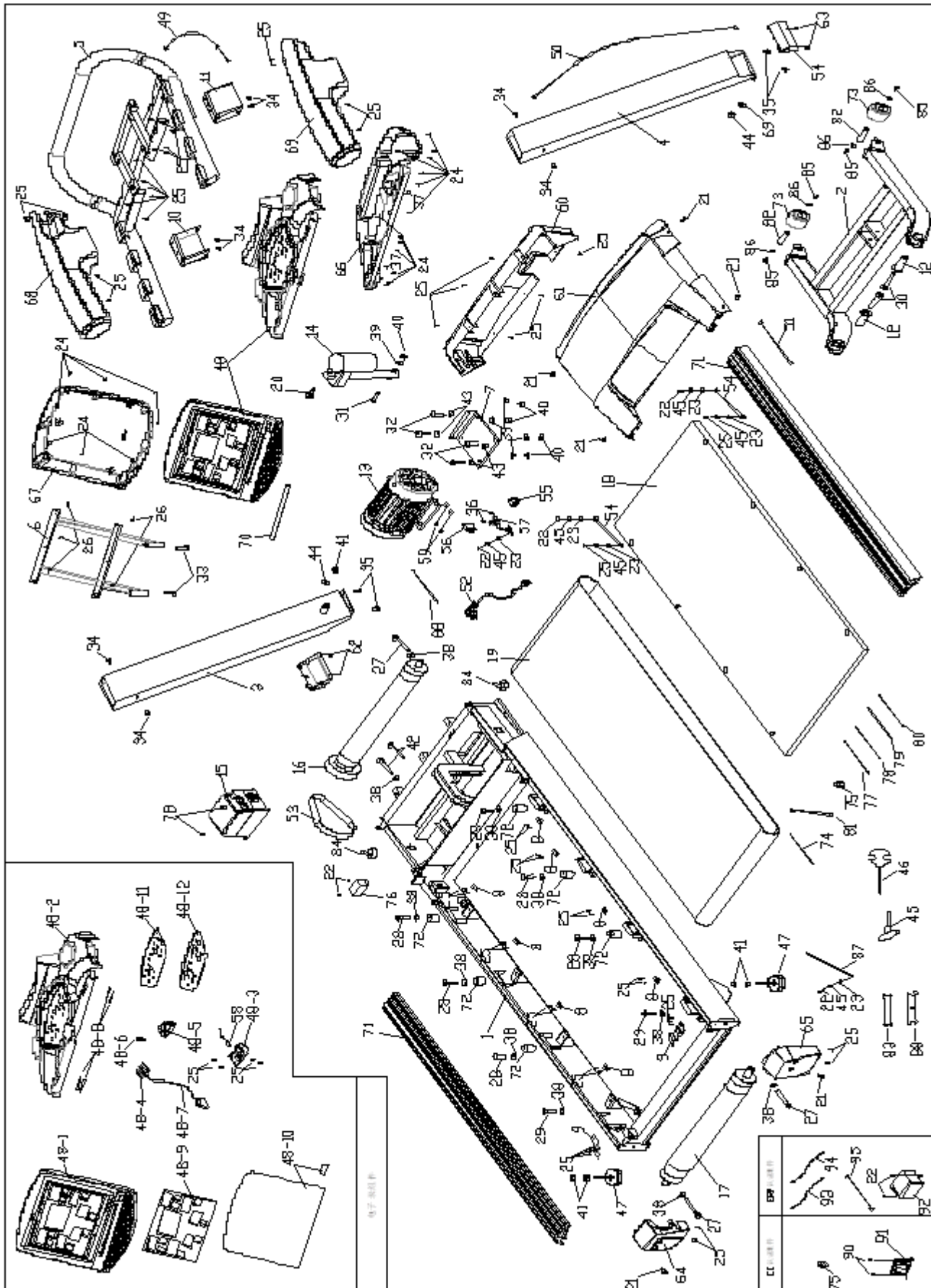


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
9		Montering / Assembly
16	DK NO	Viktig informasjon
19		Drift
31		Vedlikehold
35		Kontaktinformasjon
36	SE	Viktig Information
37		Drift
49		Underhåll
52		Kontaktinformation
53	GB	Important information
54		Operation
66		Maintenance
68		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Item	Description	Specification	QTY
1	base frame		1
2	Incline motor frame		1
3	upright post left		1
4	upright post right		1
5	computer frame		1
6	screen frame		1
7	Motor fixed plate		1
8	Side rail guider in coated		8
9	End of plate in coated		2
10	Cap left	Φ36×Φ20×Φ11×70	1
11	Cap right		2
12	sleeve	Φ36×Φ20×Φ11×70	1
13	Motor		1
14	Incline motor		1
15	Frequency converter		1
16	Front roller		1
17	Rear roller		1
18	Running board		1
19	Running belt		1
20	Inner hexagon bolt		1

21	Philips C.K.S. full threat screw(cuspate end)		6
22	Philips C.K.S. full threat screw		12
23	Serrated lock washers external teeth	Φ5	7
24	Philip C.K. S self-taping screw	ST4×12	23
25	Philip C.K. S self-taping screw	ST4×16	60
26	Philip C.K. S self-taping screw	ST4×25	5
27	Hexagon socket bolt	M8×80	3
28	Hexagon socket bolt	M8×30	6
29	Hexagon socket bolt	M8×30	2
30	Hexagon socket bolt	M10×55×20	2
31	Inner hexagon bolt	M10×70×20	1
32	Hexagon socket bolt	M10×40	4
33	Inner hexagon bolt	M8×40×20	2
34	motor		8
35	Safety key fixed seat		4
36	Safety key press piece		2
37	Safety key pin		2
38	Compressed spring	φ11.8×φ0.8×24	13
39	Foot pad	Φ74×86×M12	5
40	Wheel axle	Φ19×60×M6	5
41	Wheel	Φ71×t48×Φ19.2	2
42	Outer cover	t1.2×φ31	2
43	Cylinder cushion pad	φ30×30×M8×8	4

44	filter		2
45	Communication wire 1	L-1200mm	1
46	Communication wire 2	L-1700mm	1
47	Communication wire 3	Φ74×86×M12	2
48	Side rail guide block		1
49	Communication wire 2	L-800mm	1
50	Fuse sseat with wire	L-1100mm	1
51	Ship switch	L-800mm	1
52	Power cord	3×1.5mm ² ×2000	1
53	Motor belt	250PJ10	1
54	Wire (grounding)	L-200mm/1.5mm ²	3
55	Switch		1
56	Reset Switch	M10×55×20	1
57	Computer socket	250V/10A/red wire L-60/black wire L-150/yellow and green wireL-320	1
58	Travel switch	Travel switch	1
59	Square cushion	35×35×t5.0×Φ8	4
60	Protect cover in bottom		1
61	Top protect cover		1
62	Upright cover- left		1
63	Upright cover- right		1
64	Rear cover left		1
65	Rear cover right		1
66	outside cover		1

67	6841EA End cover plant		1
68	PU armrest fender- left		1
69	PU armrest fender-right		1
70	IPAD holder		1
71	Side rail	1430	2
72	Cylinder cushion	φ30×30×M8×8	6
73	wheel	Φ71×t48×Φ19.2	2
74	Tie	3×100	10
75	Magnet ring	φ35×φ22×t15.0	1
76	filter		1
77	Power connection wire	L-450mm/1.5mm ² /Black	1
78	Power connection wire	L-450mm/1.5mm ² /Red	1
79	Power connection wire	L-450mm/1.5mm ² /Red	1
80	Power connection wire	L-200mm/1.5mm ² /Black	1
81	Wire (grounding)	L-150mm/1.5mm ²	1
82	Wheel axle	Φ19×60×M6	2
83	13-14wrench	t4.0×28×145	1
84	Tapper feet pad	φ50×φ41×26×M8×27	2
85	Inner hexagon bolt	M6×15	4
86	Outside cover	t1.2×φ31	4
87	Wire (grounding)	L-200mm/2.5mm ² /Φ5	1
88	Power connection wire	L-100mm/1.5mm ² Red	1
89	17-19 wrench	t5.0×32×150	1

	Console part		
48	6841EA console set,		1
25	Self-tapping screw,	ST4×16(1018/HV550)	4
58	Upper console housing		1
48-1	Safety key fixed seat		1
48-2	Safety key pin		1
48-3	Compressed spring	φ11.8×φ0.8×24	1
48-4	Safety key	L-1000/with clam	1
48-5	Handle pulse		4
48-6	PCB board of display		
48-7	Overlay of display		1
48-8	PCB board of button		1
48-9	Button overlay		1
48-10			
	CE parts		
90	Full thread bolt	M4×10	2
75	Magnet ring		1
91	Inductance		1
	ERP Parts		
92	ERP Power supply energy-saving board		
93	Communication wire,	L-800mm/1.5mm ² /(Red)	1
94	Communication wire,	L-800mm/1.5mm ² /(Black)	1
95	ERP connection wire	L=500	1

22	Cross-groove bolt	M4x16	2
----	-------------------	-------	---

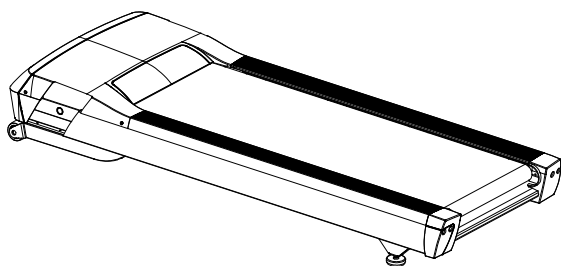
TECHNICAL INFORMATION

Foldable Dimension	2120*900*1590
Running Area	1550*560
Speed	1.0—22.0km/h
Incline	0-15%

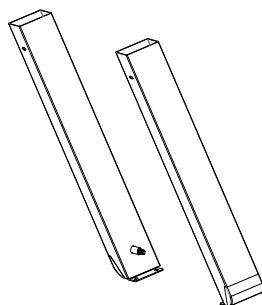
WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR NOTICE.

CARTON CONTENTS

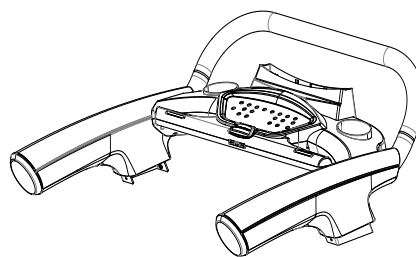
A. Main Body Frame



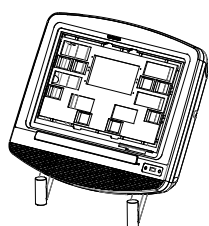
B. Upright Posts



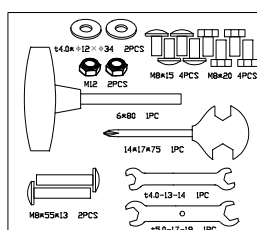
C. Console



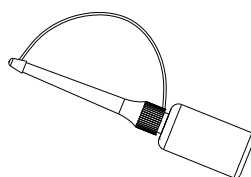
D. Display



E. Screws Bag



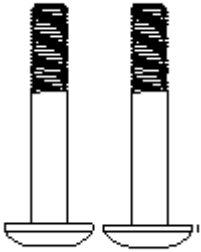
F. Silicon Oil



G. Manual



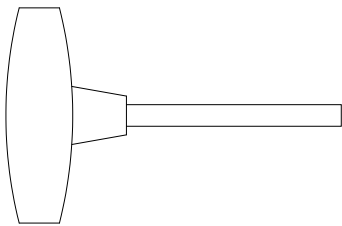
HARDWARE BAG LIST



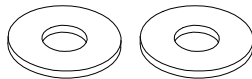
Allen C.K.S. half thread screw
(M8*40*20) 2 pcs.



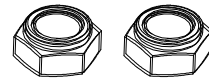
Allen C.K.S. half thread screw (M8*15) 4pcs



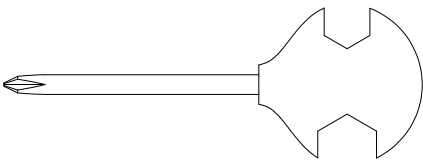
T shape spanner



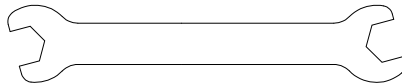
Φ12 Flat washer x2pcs



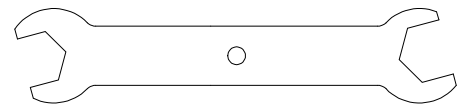
Nut x 2pcs



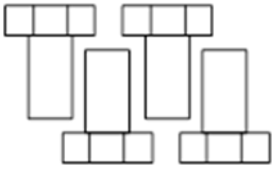
Cross open spanner
open spanner



13-14 open spanner

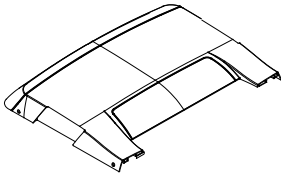


17-19

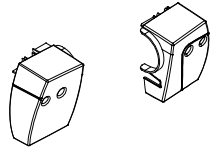


Hexagon head full tooth bolt (M8x20) 4pcs

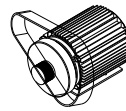
Main Parts



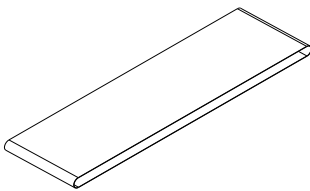
Motor Cover
Motor



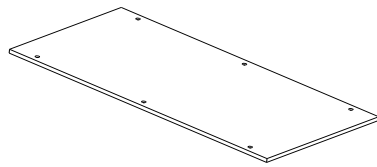
Rear Cover



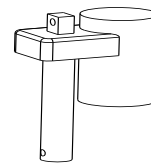
Motor Belt



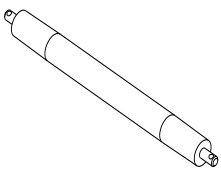
Running Belt



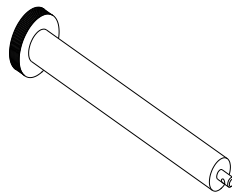
Running Deck



Incline Motor



Rear Roller



Front Roller



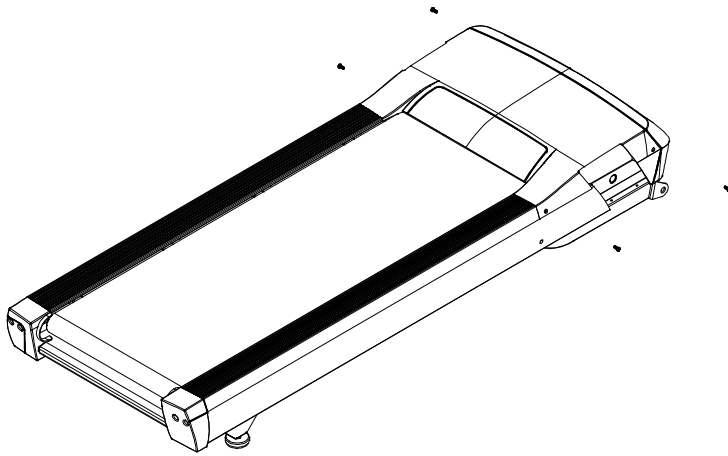
Side Rail

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

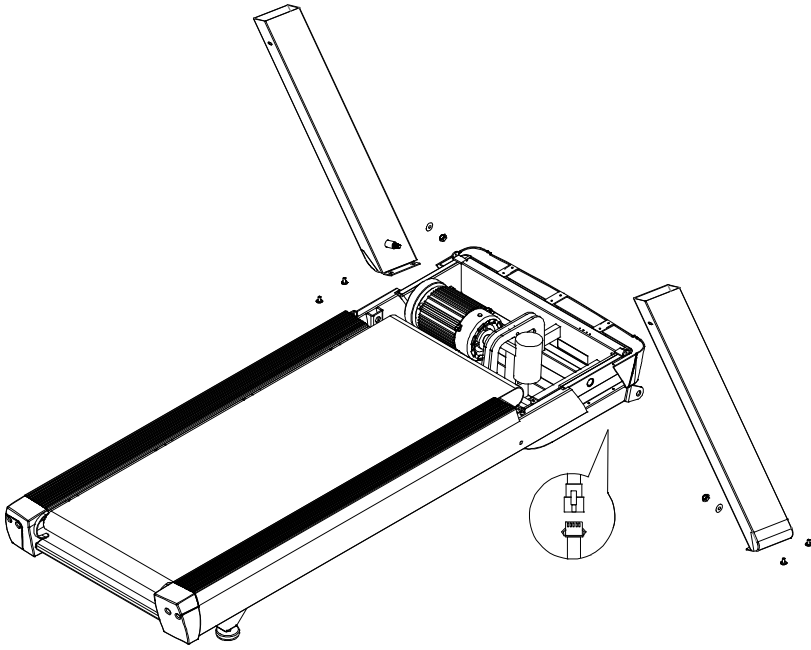
Take out the machine from box and put it on the flat floor (As shown).

Remove 4pcs screws from upper motor cover, then remove the upper motor cover.



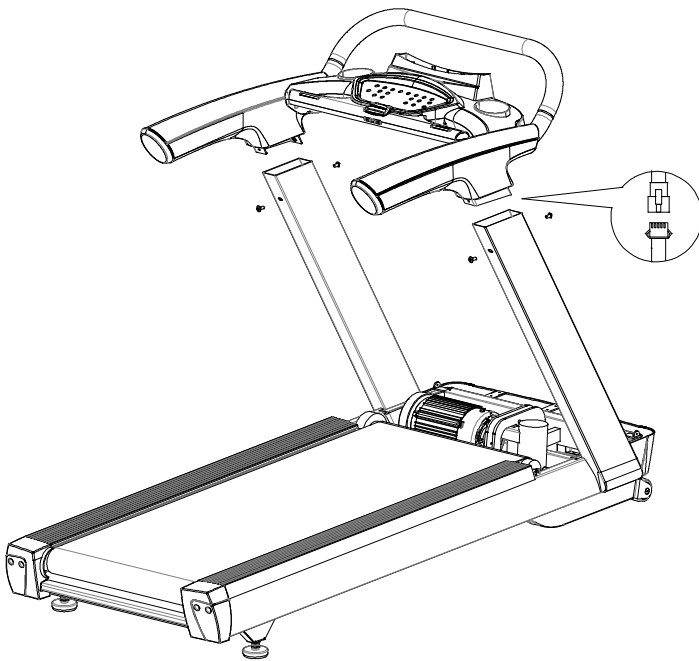
STEP 2

Connect communication wires (inside the right upright post) well with the main machine. Put the circular shaft of lower upright post into circular hole of main frame side tube, and fix it with $\phi 12$ washer and M12 nut inside main frame, another 2pcs M8*20 outer hexagonal screw on lower right upright post. Assemble the left upright post by the same method.



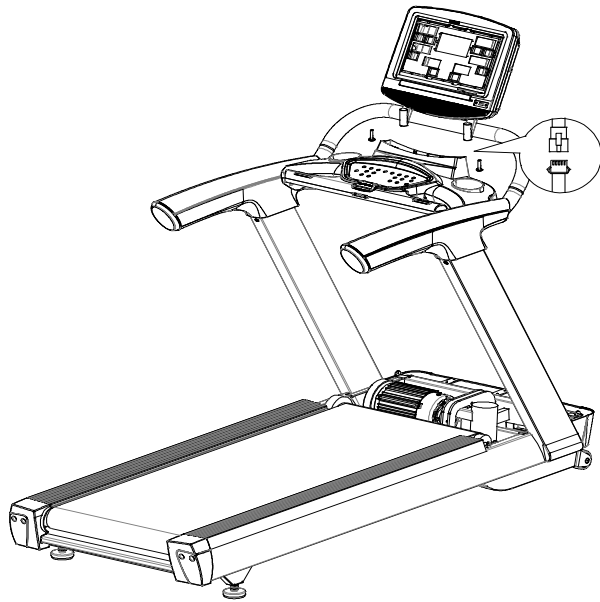
STEP 3

Connect communication wires inside the console frame (right side) and right upright post, insert the console frame into left and right handle bar, then fix them with 4 pcs of M8*15 screws by two sides.



STEP 4

Connect communication wires of console and console frame, insert the console into the console frame, then fix with 2 pcs M8*40*20 screws at the bottom.



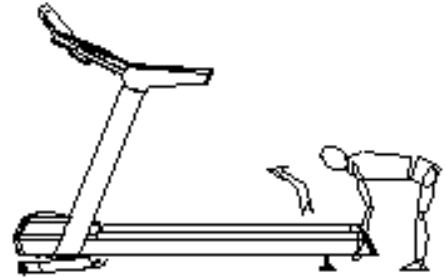
STEP 5

Fasten all the above screws, install the upper motor cover back to the position of the main frame, refix the upper motor cover with the screws removed before, then the assembly is finished.

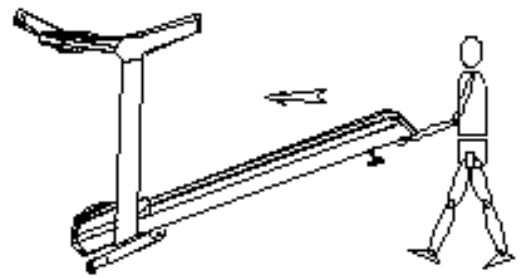


TREADMILL MOVEMENT

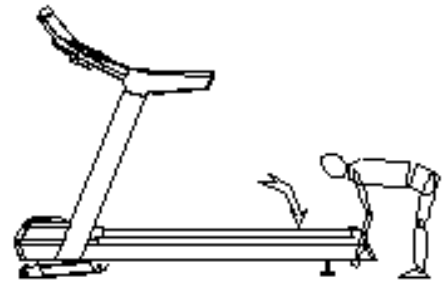
1. Before moving the treadmill, you should make sure base frame is at its lowest point, switch off, and power plug out of the socket.



2. Then, you can lift up the treadmill end with two hands to forward or backward to right place.



3. Then put it down slowly.



After the above steps are clear, grab the end of the running table with both hands and lift the machine up, person stands straight, can move the machine forward or backward slowly. Move to the right place, put the machine slowly.

HOW TO USE THE PRODUCT

1, Turn the power on, keep the treadmill foldable at its lowest position and check its function if normal.

2, Clip the safety key cord with your clothes.

3, Ensure and check its function and stability before use.

- Standing on the Running belt to get it started is not allowed.
- The correct way to start is standing on side rails with hands on the handle bar.
- After pressing Start Key, the treadmill running at the speed of 1.0km/h.
- Then press “+”Key to 2.5-3.5 km/h. Meanwhile to step to the running belt to start running.

4, After some minutes, you can speed up by press “+”key or slow down by “-”key meanwhile holding the hand bar.

5, When running, press speed value, you can enter into the fixed speed you want.

6, You can press “stop” key to make the motor stop quickly.

8, Heart value testing: After the treadmill is powered on, hold your hands on the metal pulse sensors, then you can see HRC value on the display window. (Note: This value is not used as medical data, only for sports reference.)

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 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.

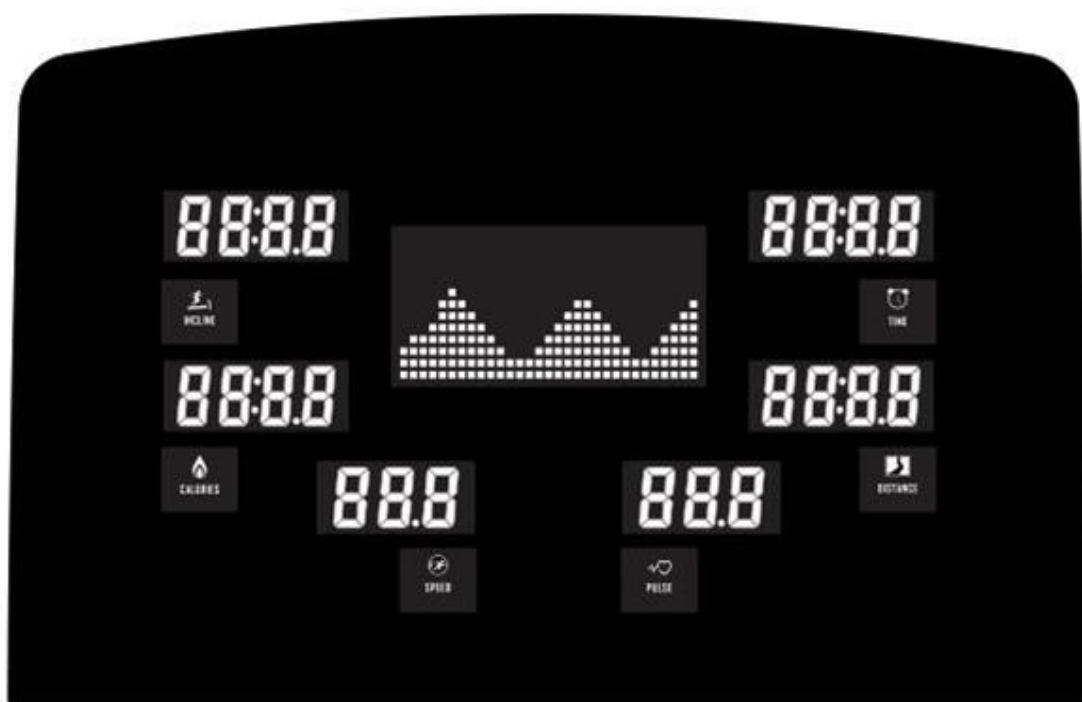
Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulselte eller pulsklokke.

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

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

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

KONSOLL



LED-skjermer

- 1.1: DISTANCE: Denne skjermen viser distansen du har beveget deg.
- 1.2 : CALORIES: Denne skjermen viser det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.
- 1.3 : TIME: Denne skjermen viser hvor lenge du har trent.
- 1.4 : INCLINE: Denne skjermen viser inneværende stigning på plattformen.
- 1.5 : PULSE: Denne skjermen viser pulsen din.
- 1.6 : SPEED: Denne skjermen viser inneværende hastighet.

Knapper:

START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, 4km/h, 8km/h, 12km/h, 16km/h, INCL+/-, 2, 4, 8, 12.

Beskrivelse av funksjonsknapper

- 2.1: PROG (program-knappen): Når løpebåndet står stille kan du trykke denne knappen gjentatte ganger for å velge mellom programmene P0 til P36, U1 til U3 og FAT.
- 2.2: MODE (modus-valg): Når løpebåndet står stille kan du trykke denne knappen for å velge ønsket modus. Du kan velge mellom nedtellingsmoduser for TIME (tid), CALORIES (kalorier), DISTANCE (distanse) og normalmodus. Standardverdi er 30 minutter i programmene P1 til P36.
- 2.3: START (start-knappen): Når løpebåndet står stille, trykk START for å starte treningsøkta. Trykk START mens løpebåndet beveger seg dersom du ønsker å sette det på pause.
- 2.4: STOP (stopp-knappen): Når løpebåndet er i bevegelse kan du stanse tredemøllen varsomt ved å trykke STOP én gang. Dersom LCD-skjermen viser en feilmelding kan du trykke STOP for å fjerne denne. Dersom du trykker STOP to ganger mens løpebåndet er i bevegelse, vil det stanse raskt.
- 2.5: (+)knappen: Denne knappen øker hastigheten under trening, og øker parameteret under BMI-tester.
- 2.6: (-)knappen: Denne knappen reduserer hastigheten under trening, og reduserer parameteret under BMI-tester.
- 2.7: QUICK SPEED (hurtigtaster for hastighet): Trykk en av hastighets-hurtigknappene for å endre hastigheten til enten 4 km/t, 8 km/t, 12 km/t eller 16 km/t.
- 2.8: INCL+ (Stigningsøkning): Trykk denne knappen for å øke stigningen på plattformen.
- 2.9: INCL- (Stigningsreduisering): Trykk denne knappen for å redusere stigningen på plattformen.
- 2.10: QUICK INCLINE (hurtigtaster for stigning): Trykk en av stignings-hurtigknappene for å endre stigningen til enten 2, 4, 8 eller 12.

Oppstart/programmer:

A: Programbeskrivelse:

- 1: Manuelt program P0: normal modus, nedtelling av tid, nedtelling av distanse, nedtelling av kalorier.
- 2: 36 forhåndsinnstilte programmer: P01 – P36
- 3: Tre brukerinnstilte programmer: U1 – U3.

B: Oppstart:

- 1 : Koble sikkerhetsnøkkelen til mottaket på panelet. Konsollet vil aktiveres i to sekunder før det åpner det manuelle programmet.
- 2 : Trykk START-knappen. Skjermen vil nå telle ned fra fem sekunder og lydindikere, før løpebåndet begynner å bevege seg.
- 3: Trykk STOP-knappen for å stanse løpebåndet.

Manuell modus:

1 : Hvordan åpne manuelt program:

A: Skru på strømbryteren. Konsollet vil nå automatisk åpne manuelt program.

B: Dersom du allerede har valgt et annet program, trykk PROG-knappen for å velge manuelt program på nytt.

2: D

Det manuelle programmet har tre forskjellige nedtellingsfunksjoner: TIME (tid), DISTANCE (distanse) og CALORIES (kalorier). Etter at du har valgt det manuelle programmet, trykk MODE-knappen i standby-modus for å velge ønsket nedtellingsfunksjon. Trykk deretter START for å starte løpebåndet. Du kan deretter stille inn ønsket hastighet. Standardhastighet er 1 km/t.

Du kan kun velge én nedtellingsfunksjon av gangen. Skjermen vil nå telle ned fra forhåndsinnstilt verdi. Dersom du har valgt normal funksjon vil verdiene telles opp fra null.

A: Når du starter et manuelt program vil tiden på skjermen vise 0:00. Tid, distanse og kalorier telles opp fra null, og innstillingsfunksjonen skrur av. Mens løpebåndet beveger seg kan du trykke STOP for å stanse løpebåndet varsomt. Alle innstillinger vil deretter nullstilles til standard verdi.

B: I den normale manuelle modusen kan du trykke MODE i standby-modus for å velge nedtelling av tid. Konsollet vil nå åpne innstillingsmodus og TIME-verdien vil blinke på skjermen. Standard verdi er 30:00 minutter. Trykk (+)(-) for å endre verdi på en skala fra 5:00 til 99:00 minutter. Endringssteg er 1 minutt.

C: Når modusen for nedtelling av tid er valgt, kan du trykke MODE på nytt for å velge nedtelling av distanse. Konsollet vil nå åpne innstillingsmodus og DISTANCE-verdien vil blinke på skjermen. Standard verdi er 5:00 km. Trykk (+)(-) for å endre verdi på en skala fra 1.0 til 99.0 km. Endringssteg er 1 km.

D: Når modusen for nedtelling av distanse er valgt, kan du trykke MODE på nytt for å velge nedtelling av kalorier. Konsollet vil nå åpne innstillingsmodus og CALORIES-verdien vil blinke på skjermen. Standard verdi er 50 kcal. Trykk (+)(-) for å endre verdi på en skala fra 20 til 990 kcal. Endringssteg er 10 kcal.

Program

Konsollet har 36 forhåndsinnstilte programmer: P1 til P36. Disse er kun kompatible med nedtellingsmodus for tid. I innstillingsmodus vil TIME-verdien vil blinke på skjermen. Trykk (+)(-) for å stille inn verdi. Trykk MODE for å returnere til standardverdi. Innstillingsskala er 5:00 til 99:00 minutter.

1 : Hvert program er delt inn i ti segmenter, hvor hvert segment tilsvarer 1/10 av den totale treningstiden.

2 : Konsollet vil lydindikere når det skifter segment.

3: Mens løpebåndet er i bevegelse, trykk START for å stanse motoren. Alle parameterne vil forbli uendret.

4 : Trykk START igjen for å gjenoppta treningen i samme hastighet som før.

5 : I en nødsituasjon kan du fjerne sikkerhetsnøkkelen fra konsollet. Skjermene vil nå nullstilles.

BMI-FUNKSJON

BMI (Body Mass Index) måler forholdet mellom en persons høyde og vekt, og tar ikke hensyn til kroppsproporsjoner. BMI-tester passer for både kvinner og menn, og vil sammen med andre helseindikatorer danne et grunnlag for vektjustering. Ideell BMI-verdi bør ligge på mellom 18 og 28. Dersom en person har lavere BMI enn 18, vil vedkommende være for tynn. Dersom en person har høyere BMI enn 29 vil vedkommende være sterkt overvektig. Denne informasjonen er kun ment for referanse og kan ikke anses for å være medisinsk data. Forskjellige faktorer kan føre til BMI-verdier som er høyere enn 29 uten at vedkommende nødvendigvis er overvektig.

1: I standby-modus, trykk PROG, og velg BMI-programmet.

2: INCLINE-skjermen vil nå vise input-parametre. PULSE-skjermen vil vise informasjonen som fastsatt verdi.

3: Etter å ha åpnet BMI-programmet vil INCLINE-skjermen vise beskjeden F1 (kjønn). PULSE-skjermen vil vise valgene 1 (Mann) og 2 (Kvinne).

4: Trykk MODE. INCLINE-skjermen vil nå vise beskjeden F2 (alder). Standardverdi er 25. Trykk (+)(-) for å velge alder på en skala fra 10 – 99 år.

5: Trykk MODE. INCLINE-knappen vil nå vise beskjeden F3 (høyde). Standardverdi er 170 cm. Trykk (+)(-) for å velge høyde på en skala fra 100 – 200 cm.

6: Trykk MODE. INCLINE-knappen vil nå vise beskjeden F4 (vekt). Standardverdi er 70 kg. Trykk (+)(-) for å velge vekt på en skala fra 20 – 150 kg.

7: Trykk MODE. ICLINE-knappen vil vise beskjeden F5 (BMI). Dette indikerer at konsollet nå regner ut din BMI. PULSE-skjermen vil vise beskjeden "00". Plasser hendene på sensorene for å teste pulsen. Skjermen vil deretter vise deg din BMI innen åtte sekunder.

Input-parametre og innstillingsskalaer:

Parameter kategori	Standardverdi	Innstillingsskala	Notiser
Familienavn (-1-)	1 (mann)	1—2	1= mann 2= kvinne
Alder (-2-)	25 år	10—99 år	
Høyde (-3-)	170 cm	100—200 cm	
Vekt (-4-)	70 kg	20—150 kg	

FAT ≤ 18 = undervektig

FAT 18 – 28= normalvektig

FAT ≥ 29 = sterkt overvektig

Merk: dette er kun ment for referanse, og skal ikke anses for å være medisinsk data.

Sikkerhetsnøkkel :

Sikkerhetsnøkkelen består av en bryter, en klype og en snor, og fungerer som et verktøy for å stanse løpebåndet raskt i en nødsituasjon.

1. Du kan når som helst trekke sikkerhetsnøkkelen ut av konsollet. Konsollet vil da lydindikere og skjermene vil nullstilles. Dersom løpebåndet er i bevegelse vil det stanse raskt, og konsollknappene vil slutte å fungere.
2. Hver gang sikkerhetsnøkkelen kobles til vil alle segmentene på skjermen vises i ett sekund, før systemet åpner standard driftsmodus. Alle verdier nullstilles, og konsollet vil åpne manuell modus.

Pulsfunksjon

Når du skrur på tredemøllen, hold rundt venstre og høyre pulskontakter på håndtaket. PULSE-skjermen vil vise din puls. Ønsker du å se et mer nøyaktig resultat bør du måle pulsen din mens du står stille på tredemølla. Hold rundt pulskontaktene i minst 30 sekunder. Pulsskalaen ligger på 50 – 200 BPM.

Merk: dette er kun ment for referanse, og skal ikke anses for å være medisinsk data.

Skjerm-skalaer

	Null-verdi	Standard-verdi	Innstillingskala	Skerm-skala
Time (tid)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed (hastighet)	0.0	N/A	N/A	1.0—22km/t
Incline (stigning)	0	N/A	N/A	0—15
Distance (distanse)	0.0	5.00	1.0—99.0	0.0—99.9
Calorie (kalorier)	0	50.0	20.0—990	0—999

Bruk (+)(-) for å stille inn parametre og for å bla mellom menyvalg.

Du kan bruke (+) for å bevege deg fra høyeste innstillingsverdi tilbake til laveste verdi, og du kan likeledes bruke (-) for å bevege deg fra laveste innstillingsverdi og opp til høyeste.

Program-tabell: hvert program er delt inn i ti like lange segmenter. Følgende er et diagram over alle 36 programmer.

Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Program											
P1	Hastighet	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Stigning	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Hastighet	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Stigning	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Hastighet	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Stigning	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Hastighet	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Stigning	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Hastighet	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Stigning	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Hastighet	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Stigning	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Hastighet	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Stigning	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Hastighet	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Stigning	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Hastighet	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Stigning	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Hastighet	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Stigning	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Hastighet	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Stigning	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Hastighet	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Stigning	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Hastighet	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stigning	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0

P14	Hastighet	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Stigning	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Hastighet	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Stigning	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Hastighet	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stigning	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Hastighet	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Stigning	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Hastighet	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Stigning	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Hastighet	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stigning	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Hastighet	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stigning	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Hastighet	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Stigning	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Hastighet	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Stigning	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Hastighet	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Stigning	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Hastighet	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Stigning	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Hastighet	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Stigning	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Hastighet	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Stigning	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Hastighet	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Stigning	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Hastighet	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Stigning	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Hastighet	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2

	Stigning	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Hastighet	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Stigning	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Hastighet	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Stigning	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Hastighet	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Stigning	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Hastighet	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Stigning	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Hastighet	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Stigning	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Hastighet	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Stigning	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Hastighet	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Stigning	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

Dvalemodus:

a) Dersom systemets standard oppstart er i dvalemodus, vil konsollet gå i dvale etter 4:30 minutter uten aktivitet for å spare strøm. Du kan vekke konsollet ved å trykke hvilken som helst knapp.

b) I standby-modus, hold MODE-knappen inne i tre sekunder for å skru av ERP-funksjonen. Skjermen vil vise beskjeden "2222". Hold knappen inne i tre nye sekunder for å skru ERP-funksjonen på igjen. Skjermen vil nå vise beskjeden "1111".

Av-funksjon:

Du kan når som helst skru av tredemøllen ved å skru av strømbryteren.

Feilsøk

Kode	Grunn	Løsning
E01	Frekvens-omformerer er ikke koblet til konsollet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sjekk om kontakten er løs eller om ledningen er skadet. 2. Frekvensomformerer kan være defekt. Sjekk og eventuelt bytt omformerer. 3. Dersom konsollet er skadet, test for skade før det byttes ut.
E02	Overstrøm i frekvens-omformerer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skru av strømbryteren, vent i 20 sekunder og skru det på igjen. 2. Sjekk om valselageret er defekt, og om plattformen og løpebåndet er smurt. 3. Bytt frekvensomformer.
E03	Omformer overopphetet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skru av strømbryteren, vent i 20 sekunder og skru det på igjen. 2. Sjekk om vifta og radiatoren er støvete og om vifta er defekt. 3. Bytt frekvensomformer.
E04	Stigningsfeil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Feilmeldingen vil slettes etter stigningslæring. 2. Sjekk om stigningen er korrekt. 3. Bytt frekvensomformer.
E05	Omformer-spenning mindre enn 220V (2 minutter)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skru av strømbryteren, vent i 20 sekunder og skru det på igjen. 2. Sjekk om strømspenningen er lav. 3. Bytt frekvensomformer.
E06	Kortslutning i omformer-utgang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sjekk om omformerens utgangstilkobling er riktig. 2. Inspiser motoren for skader. 3. Bytt frekvensomformer.
E07	Omformer-spenning høyere enn 390V (0.1 sekunder)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skru av strømbryteren, vent i 20 sekunder og skru det på igjen. 2. Sjekk om strømspenningen er høy. 3. Bytt frekvensomformer.
E08	Omformer-spenning er høyere enn 380V(10 sekunder)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skru av strømbryteren, vent i 20 sekunder og skru det på igjen. 2. Sjekk om strømspenningen er høy. 3. Bytt frekvensomformer.

AnyRun, Kinomap og Zwift

Skann QR-kodene under for å laste ned Bluetooth brukerveiledning, og følg instruksjonene for hvordan du laster ned appene.



AnyRun APP installasjon Last ned appen "Any Run" fra App Store (IOS) eller Google Play (Android).



AnyRun installasjon QR-kode

AnyRun installasjon:
Skann QR-koden over for å laste ned appen AnyRun.



QR-kode for å laste ned Zwift-appen på smarttelefon.



AnyRun Plus er kun tilgjengelig på App Store (IOS).



Brukermanualer for AnyRun, AnyRun Plus og Kinomap.



QR-kode for å laste ned Zwift-appen på nettbrett.

Kompatibel app



Kinomap APP installasjon:

Last ned appen fra App Store (iOS) eller Google Play (Android)

Kundestøtte: <http://support.kinomap.com>

VEDLIKEHOLD

Riktig vedlikehold er svært viktig for å sikre en feilfri drift av tredemøllen. Feil vedlikehold kan forårsake skade på tredemøllen eller forkorte produktets levetid. Alle deler av tredemøllen må kontrolleres og strammes regelmessig. Slitte deler må skiftes umiddelbart.

Smøring

Etter at tredemøllen har vært i bruk en stund, trenger løpebåndet silikonolje for smøring. Nedenfor finner du forslag til smøring.

Hyppighet < 3 timer pr uke, smør én gang hver femte måned.

Hyppighet 4 – 7 timer pr uke, smør én gang hver andre måned.

Hyppighet > 7 ganger pr uke, smør én gang i måneden.

Merk: ikke overdriv smøringen – for mye silikonolje kan være skadelig for produktet. Tredemøllens levetid kan forkortes ved for lite eller for mye smøring.

1. Hvordan sjekke behovet for smøring?

Løft løpebåndet og berør midtre del av underside på løpebåndet.

Dersom fuktighet (olje) fra løpebåndet overføres til hendene dine, er løpebåndet godt smurt.

2. Hvordan påføre silikonolje (se bilde)?

Steg 1: Stans løpebåndet og fold sammen tredemøllen.

Steg 2: Løft opp løpebåndet og spray undersiden med silikonolje fra midten av båndet og ut til begge sider.

Steg 3: Sett løpebåndet til å bevege seg i 1km/t for å distribuere silikonoljen.

Steg 4: Stig forsiktig på løpebåndet. Silikonoljen vil trenge noen minutter til å absorberes.



3. Sentrering av løpebåndet.

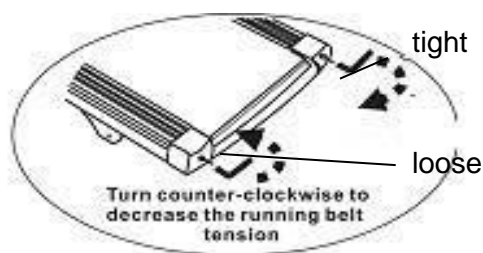
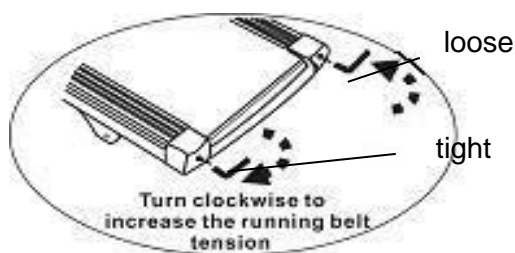
Løpebåndet skal være sentrert ved produksjon, men det kan begynne å glippe, løsne eller gli til en av sidene av forskjellige grunner:

- a. Underlaget er ustabil eller ujevnt.
- b. Brukeren løper ikke på midten av løpebåndet.
- c. Brukerens føtter er ubalanserte.

Løpebåndet kan ved noen tilfelles sentreres ved å la det bevege seg uten brukeren i noen minutter.

Dersom dette ikke hjelper, kan du justere løpebåndet ved hjelp av 6mm unbrakonøkkelen som følger med produktet. Juster skruen i retning mot klokken en halv runde av gangen til løpebåndet er sentrert.

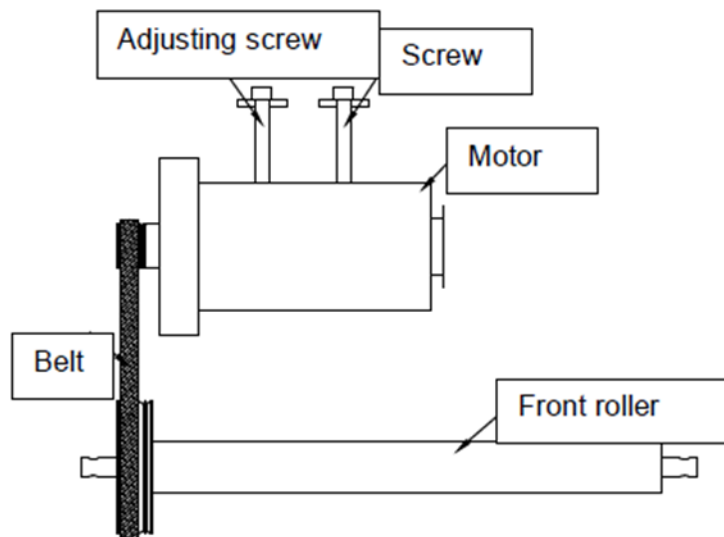
- Dersom løpebåndet har beveget seg mot venstre, juster venstre bolt i retning med klokken en kvart runde, og høyre bolt i retning mot klokken en kvart runde.
- Dersom løpebåndet har beveget seg mot høyre, juster høyre bolt i retning med klokken en kvart runde, og venstre bolt i retning mot klokken en kvart runde.



VEDLIKEHOLDSPPLAN

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

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel



Merk:

Skader som følge av et løpebånd som ikke er sentrert er ikke dekket av produktgarantien, og det anbefales at løpebåndet inspiseres ofte og korrigeres umiddelbart dersom det ikke er sentrert, for å unngå alvorlige skader på løpebåndet.

Løpebåndet og hjulgrupene må renses regelmessig.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

VIKTIG INFORMATION

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren av apparaten är ansvarig 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 enheten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga Slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

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

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

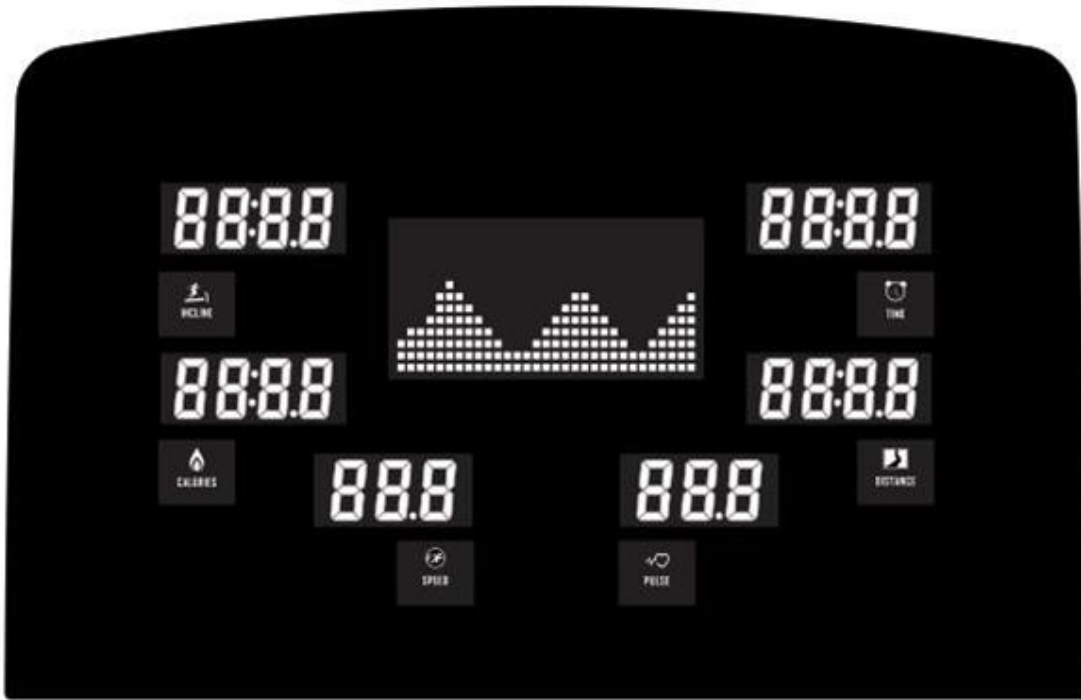
Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer också 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 skrivfel i manualen.

KONSOL



LED-skärmar

1.1: DISTANCE: Denna skärm visar avståndet du har förflyttat dig.

1.2 : CALORIES: Den här skärmen visar det ungefärliga antalet kalorier du har bränt.

1.3 : TIME: Denna skärm visar hur länge du har tränat.

1.4 : INCLINE: Denna skärm visar plattformens aktuella lutning.

1.5 : PULSE: Denna skärm visar din puls.

1.6 : SPEED: Denna skärm visar aktuell hastighet.

Knappar:

START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED +/-, 4km/h, 8km/h, 12km/h, 16km/h, INCL+/-, 2, 4, 8, 12.

Beskrivning av funktionsknappar

2.1: PROG (programknapp): När löpbandet står stilla, tryck på denna knapp upprepade gånger för att välja mellan programmen P0 till P36, U1 till U3 och FAT.

2.2: MODE (lägesval): När löpbandet står stilla kan du trycka på denna knapp för att välja önskat läge. Du kan välja mellan nedräkningslägena TIME, CALORIES, DISTANCE och normalläge. Standardvärdet är 30 minuter i programmen P1 till P36.

2.3: START (startknapp): När löpbandet står stilla, tryck på START för att starta träningspasset. Tryck på START medan löpbandet rör sig om du vill pausa det.

2.4: STOP (stoppknapp): När löpbandet rör sig kan du försiktigt stoppa löpbandet genom att trycka på STOP en gång. Om LCD-skärmen visar ett felmeddelande kan du trycka på STOP för att ta bort det. Om du trycker på STOP två gånger medan löpbandet är i rörelse stannar det snabbt.

2.5: (+)-knapp: Denna knapp ökar hastigheten under träning och ökar parametern under BMI-tester.

2.6: (-)-knapp: Denna knapp minskar hastigheten under träning och minskar parametern under BMI-tester.

2.7: QUICK SPEED: Tryck på en av snabbknapparna för att ändra hastigheten till antingen 4 km/h, 8 km/h, 12 km/h eller 16 km/h.

2.8: INCL+ (Öka lutningen): Tryck på denna knapp för att öka plattformens lutning.

2.9: INCL- (minska lutningen): Tryck på denna knapp för att minska plattformens lutning.

2.10: QUICK INCLINE (snabbsnabbknappar för lutning): Tryck på en av snabbtangentera för lutning för att ändra lutningen till antingen 2, 4, 8 eller 12.

Start/program:

A: Programbeskrivning:

- 1: Manuellt program P0: normalläge, tidsnedräkning, distansnedräkning, kalorinedräkning.
- 2: 36 förinställda program: P01 – P36
- 3: Tre användarinställda program: U1 – U3.

B: Start:

1 : Anslut säkerhetsnyckeln till mottagaren på panelen. Konsolen kommer att aktiveras i två sekunder innan det manuella programmet öppnas.

2 : Tryck på START-knappen. Skärmen räknar vi nu ner från fem sekunder och ljudindikatorer, innan löpbandet börjar röra på sig.

3: Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandet.

Manuellt läge:

1 : Hur man öppnar det manuella programmet:

A: Slå på strömbrytaren. Konsolen kommer nu automatiskt att öppna det manuella programmet.

B: Om du redan har valt ett annat program, tryck på PROG-knappen för att välja manuellt program igen.

2:D

Det manuella programmet har tre olika nedräkningsfunktioner: TIME, DISTANC och CALORIES. Efter att ha valt det manuella programmet, tryck på MODE-knappen i standby-läge för att välja önskad nedräkningsfunktion. Tryck sedan på START för att starta löpbandet. Du kan sedan ställa in önskad hastighet. Standardhastigheten är 1 km/h.

Du kan bara välja en nedräkningsfunktion åt gången. Displayen kommer nu att räkna ned från det förinställda värdet. Om du har valt den normala funktionen kommer värdena att räknas upp från noll.

S: När du startar ett manuellt program kommer tiden på skärmen att visa 0:00. Tid, distans och kalorier räknas upp från noll, och inställningsfunktionen är avstängd. Medan löpbandet rör sig, tryck

på STOP för att försiktigt stoppa löpbandet. Alla inställningar kommer då att återställas till standardvärdet.

B: I normalt manuellt läge kan du trycka på MODE i standbyläge för att välja nedräkningstid. Konsolen går nu in i inställningsläge och TIME-värdet blinkar på skärmen. Standardvärdet är 30:00 minuter. Tryck på (+)(-) för att ändra värdet på en skala från 5:00 till 99:00 minuter. Ändringsstegen är 1 minut.

C: När tidsnedräkningsläget är valt kan du trycka på MODE igen för att välja nedräkning av avstånd. Konsolen går nu in i inställningsläge och DISTANCE-värdet blinkar på skärmen. Standardvärdet är 5:00 km. Tryck på (+)(-) för att ändra värdet på en skala från 1,0 till 99,0 km. Bytessteg är 1 km.

D: När avståndsnedräkningsläget är valt kan du trycka på MODE igen för att välja kalorinedräkning. Konsolen går nu in i inställningsläge och CALORIES-värdet blinkar på skärmen. Standardvärdet är 50 kcal. Tryck på (+)(-) för att ändra värdet på en skala från 20 till 990 kcal. Ändringssteg är 10 kcal.

Program

Konsolen har 36 förinställda program: P1 till P36. Dessa är endast kompatibla med tidsnedräkningsläget. I inställningsläget blinkar TIME-värdet på displayen. Tryck på (+)(-) för att ställa in värdet. Tryck på MODE för att återgå till standardvärdet. Inställningsskalan är 5:00 till 99:00 minuter.

1 : Varje program är uppdelat i tio segment, där varje segment motsvarar 1/10 av den totala träningstiden.

2 : Konsolen piper när den byter segment.

3 : Medan löpbandet rör sig, tryck på START för att stoppa motorn. Alla parametrar kommer att förbli oförändrade.

4 : Tryck på START igen för att återuppta träningen med samma hastighet som tidigare.

5 : I en nödsituation kan du ta bort säkerhetsnyckeln från konsolen. Skärmarna kommer nu att återställas.

BMI-FUNKTION

BMI (Body Mass Index) mäter förhållandet mellan en persons längd och vikt, och tar inte hänsyn till kroppsproportioner. BMI-tester passar både kvinnor och män och kommer tillsammans med andra hälsoindikatorer att utgöra underlag för viktanpassning. Det ideala BMI-värdet bör vara mellan 18 och

28. Om en person har ett lägre BMI än 18 blir den personen för smal. Om en person har ett högre BMI än 29 kommer den personen att vara kraftigt överviktig. Denna information är endast avsedd som referens och kan inte betraktas som medicinska data. Olika faktorer kan leda till BMI-värden som är högre än 29 utan att personen i fråga nödvändigtvis är överviktig.

1: I standby-läge, tryck på PROG och välj BMI-programmet.

2: Skärmen INCLINE visar nu inmatningsparametrar. PULSE-skärmen visar informationen som inställt värde.

3: Efter att ha öppnat BMI-programmet, visar INCLINE-skärmen meddelandet F1 (kön). PULSE-skärmen visar alternativ 1 (Man) och 2 (Kvinna).

4: Tryck på MODE. Skärmen INCLINE visar nu meddelandet F2 (Ålder). Standardvärdet är 25. Tryck på (+)(-) för att välja ålder på en skala från 10 – 99 år.

5: Tryck på MODE. Knappen INCLINE visar nu meddelandet F3 (höjd). Standardvärde är 170 cm. Tryck på (+)(-) för att välja höjd på en skala från 100 – 200 cm.

6: Tryck på MODE. Knappen INCLINE visar nu meddelandet F4 (vikt). Standardvärde är 70 kg. Tryck på (+)(-) för att välja vikt på en våg från 20 - 150 kg.

7: Tryck på MODE. ICLINE-knappen visar meddelandet F5 (BMI). Detta indikerar att konsolen nu beräknar ditt BMI. PULSE-skärmen visar meddelandet "00". Placera händerna på sensorerna för att testa din puls. Skärmen visar sedan ditt BMI inom åtta sekunder.

Inmatningsparametrar och inställningsskalor

Parameter kategori	Standardvärde	Inställningsskala	Notater
Familienamn (-1-)	1 (man)	1—2	1= man 2= kvinna

Ålder (-2-)	25 år	10—99 år	
Höjd (-3-)	170 cm	100—200 cm	
Vikt (-4-)	70 kg	20—150 kg	

FAT ≤ 18 = underviktig

FAT 18 – 28= normalviktig

FAT ≥ 29 = sterkt överviktig

Obs: detta är endast för referens och bör inte betraktas som medicinska data.

Säkerhetsnyckel:

Säkerhetsnyckeln består av en strömbrytare, en klämma och en sladd och fungerar som ett verktyg för att snabbt stoppa löpbandet i en nödsituation.

1. Du kan när som helst ta ut säkerhetsnyckeln från konsolen. Konsolen piper sedan och skärmarna återställs. Om löpbandet är i rörelse stannar det snabbt och konsolknapparna slutar fungera.
2. Varje gång säkerhetsnyckeln ansluts kommer alla segment på skärmen att visas i en sekund, innan systemet går in i standarddriftläget. Alla värden kommer att återställas och konsolen går in i manuellt läge.

Pulsfunktion

När du slår på löpbandet, håll runt de vänstra och högra pulskontakterna på handtaget. PULSE-skärmen visar din puls. Om du vill se ett mer exakt resultat bör du mäta din puls medan du står stilla på löpbandet. Håll runt pulskontakterna i minst 30 sekunder. Pulsskalan är 50 – 200 BPM.

Obs: detta är endast för referens och bör inte betraktas som medicinska data.

Skärm-skalaer

	Noll- värde	Standard- värde	Inställningsskal a	Skärm-skala
Time (tid)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed (hastighet)	0.0	N/A	N/A	1.0—22km/t
Incline (lutning)	0	N/A	N/A	0—15
Distance (distans)	0.0	5.00	1.0—99.0	0.0—99.9
Calorie (kalorier)	0	50.0	20.0—990	0—999

Använd (+)(-) för att ställa in parametrar och för att bläddra mellan menyalternativ.

Du kan använda (+) för att flytta från det högsta inställningsvärdet tillbaka till det lägsta värdet, och du kan också använda (-) för att flytta från det lägsta inställningsvärdet upp till det högsta.

Programtabell: varje program är uppdelat i tio lika långa segment. Följande är ett diagram över alla 36 program.

Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Program											
P1	Hastighet	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Lutning	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Hastighet	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Lutning	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Hastighet	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Lutning	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Hastighet	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Lutning	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Hastighet	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Lutning	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Hastighet	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Lutning	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Hastighet	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Lutning	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Hastighet	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Lutning	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Hastighet	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Lutning	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Hastighet	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Lutning	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Hastighet	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Lutning	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Hastighet	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Lutning	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0

P13	Hastighet	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Lutning	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Hastighet	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Lutning	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Hastighet	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Lutning	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Hastighet	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Lutning	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Hastighet	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Lutning	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Hastighet	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Lutning	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Hastighet	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Lutning	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Hastighet	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Lutning	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Hastighet	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Lutning	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Hastighet	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Lutning	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Hastighet	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Lutning	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Hastighet	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Lutning	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Hastighet	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Lutning	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Hastighet	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Lutning	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Hastighet	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2

	Lutning	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Hastighet	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Lutning	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Hastighet	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Lutning	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Hastighet	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Lutning	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Hastighet	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Lutning	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Hastighet	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Lutning	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Hastighet	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Lutning	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Hastighet	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Lutning	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Hastighet	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Lutning	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Hastighet	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Lutning	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

Viloläge:

a) Om systemets standardstart är i viloläge, går konsolen i viloläge efter 4:30 minuters inaktivitet för att spara ström. Du kan väcka konsolen genom att trycka på valfri knapp.

b) I standbyläge, håll ner MODE-knappen i tre sekunder för att stänga av ERP-funktionen. Displayen visar meddelandet "2222". Håll knappen intryckt i ytterligare tre sekunder för att slå på ERP-funktionen igen. Skärmen kommer nu att visa meddelandet "1111".

Av funktion:

Du kan stänga av löpbandet när som helst genom att stänga av strömbrytaren.

Feilsökning

Kod	Orsak	Lösning
E01	Frekvensomformaren är inte ansluten till konsolen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera om kontakten är lös eller om kabeln är skadad. 2. Frekvensomformaren kan vara defekt. Kontrollera och byt eventuellt ut växelriktaren. 3. Om konsolen är skadad, testa för skada innan du byter ut den.
E02	Överström i frekvensomformaren	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av strömbrytaren, vänta 20 sekunder och slå på den igen. 2. Kontrollera om något lagrer i valsarna är defekt och om plattformen och transportbandet är smorda. 3. Byt ut frekvensomformaren.
E03	Omvandlaren överhettad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av strömbrytaren, vänta 20 sekunder och slå på den igen. 2. Kontrollera om fläkt och kylare är dammiga och om fläkten är defekt. 3. Byt ut frekvensomformaren.
E04	Lutningsfel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Felmeddelandet kommer att raderas efter lutningsinlärning. 2. Kontrollera om höjningen är korrekt. 3. Byt ut frekvensomformaren.
E05	Inverterspänning mindre än 220V (2 minuter)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av strömbrytaren, vänta 20 sekunder och slå på den igen. 2. Kontrollera om strömspänningen är låg. 3. Byt ut frekvensomformaren.
E06	Kortslutning i inverterutgång	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera om växelriktarens utgång är korrekt. 2. Inspektera motorn för skador. 3. Byt ut frekvensomformaren.
E07	Inverterspänning högre än 390V (0,1 sekunder)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av strömbrytaren, vänta 20 sekunder och slå på den igen. 2. Kontrollera om nätspänningen är hög. 3. Byt ut frekvensomformaren.
E08	Inverters spänning är högre än 380V (10 sekunder)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av strömbrytaren, vänta 20 sekunder och slå på den igen. 2. Kontrollera om nätspänningen är hög. 3. Byt ut frekvensomformaren.

AnyRun, Kinomap og Zwift

Skanna QR-koderna nedan för att ladda ner Bluetooth-användarguiden och följ instruktionerna för hur du laddar ner apparna.



AnyRun APP-installation
Ladda ner "Any Run"-appen från App Store (IOS) eller Google Play (Android).



AnyRun installation QR-kod

AnyRun installation:
Skanna QR-koden ovan för att ladda ner AnyRun-appen.



QR-kod för att ladda ner Zwift-appen på din smartphone.



AnyRun Plus är endast tillgängligt på App Store (IOS).



Användarmanualer för AnyRun, AnyRun Plus och Kinomap.



QR-kod för att ladda ner Zwift-appen på surfplattan.

Kompatibel app



Kinomap APP installation:

Ladda ner appen från App Store (iOS) eller Google Play (Android)Kundsupport:

<http://support.kinomap.com>

UNDERHÅLL

Korrekt underhåll är mycket viktigt för att säkerställa problemfri drift av löpbandet. Felaktigt underhåll kan orsaka skador på löpbandet eller förkorta produktens livslängd. Alla delar av löpbandet måste kontrolleras och dras åt regelbundet. Slitna delar måste bytas ut omedelbart.

Smörjning

Efter att löpbandet har använts ett tag behöver löpbandet silikonolja för smörjning. Nedan hittar du förslag på smörjning.

Frekvens < 3 timmar per vecka, smörj en gång var femte månad.

Frekvens 4 – 7 timmar per vecka, olja en gång varannan månad.

Frekvens > 7 gånger per vecka, smörj en gång i månaden.

Obs: översmörj inte - för mycket silikonolja kan vara skadligt för produkten. Löpbandets livslängd kan förkortas av för lite eller för mycket smörjning.

1. Hur kontrollerar man behovet av smörjning?

Lyft löpbandet och rör vid mittdelen av undersidan av löpbandet.

Om fukt (olja) från löpbandet överförs till dina händer är löpbandet väl smord.

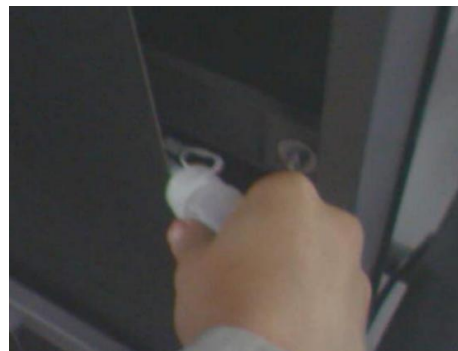
2. Hur applicerar man silikonolja (se bild)?

Steg 1: Stoppa löpbandet och fäll ihop löpbandet.

Steg 2: Lyft upp löpbandet och spraya undersidan med silikonolja från mitten av bandet ut till båda sidor.

Steg 3: Ställ in löpbandet att röra sig i 1 km/h för att fördela silikonoljan.

Steg 4: Kliv försiktigt upp på löpbandet. Silikonoljan kommer att behöva några minuter att absorberas.



3. Centrering av transportbandet.

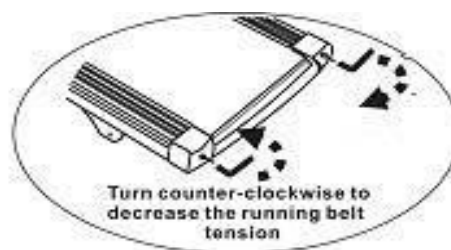
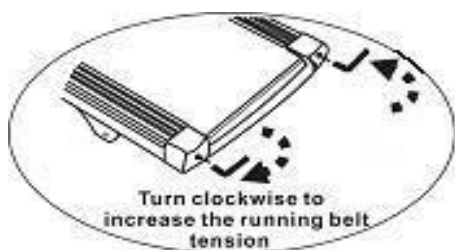
Löpbandet ska vara centrerat när det tillverkas, men det kan börja glida, lossna eller glida åt sidan av olika anledningar:

- a. Ytan är instabil eller ojämn.
- b. Användaren springer inte mitt på löpbandet.
- c. Användarens fötter är obalanserade.

Löpbandet kan i vissa fall centreras genom att låta det röra sig utan brukaren i några minuter.

Om detta inte hjälper kan du justera löpbandet med hjälp av den 6 mm insexnyckel som medföljer produkten. Justera skruven moturs ett halvt varv i taget tills löpbandet är centrerat.

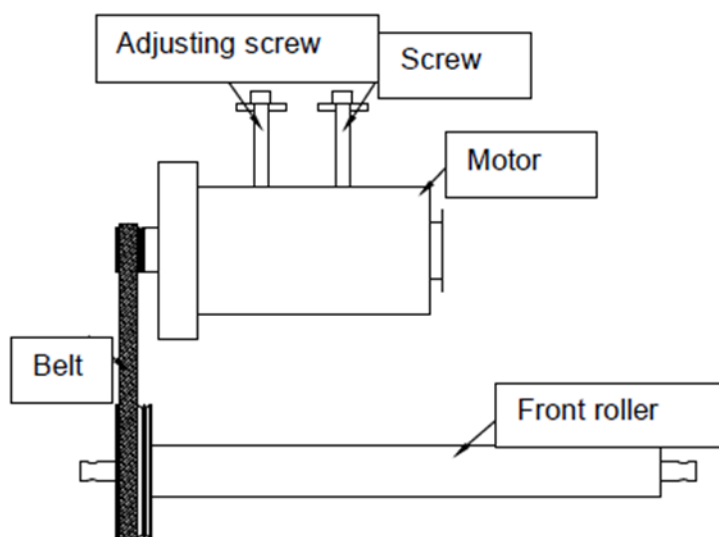
- Om löpbandet har flyttats åt vänster, justera den vänstra bulten medurs ett kvarts varv och den högra bulten moturs ett kvarts varv.
- Om löpbandet har flyttats åt höger, justera den högra bulten medurs ett kvarts varv och den vänstra bulten moturs ett kvarts varv.



UNDERHÅLLSPLAN

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Torka av med en mjuk och ren trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera bandet för slitage, att det är tillräckligt stramt och i rätt läge.	Veckovis	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att det är applicerat tillräckligt med smörjmedel och att ytan är slät.	Veckovis	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera om drivremmen är tillräckligt spänd, se efter eventuellt slitage och att den är i rätt läge.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel



Notera:

Skador orsakade av ett löpband som inte är centrerat täcks inte av produktgarantin, och det rekommenderas att löpbandet inspekteras ofta och omedelbart åtgärdas om det inte är centrerat, för att undvika allvarliga skador på löpbandet.

Löpbandet och hjulhusen måste rengöras regelbundet.

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

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

Besök vår hemsida mylnasport.se - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.

IMPORTANT INFORMATION

The 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.

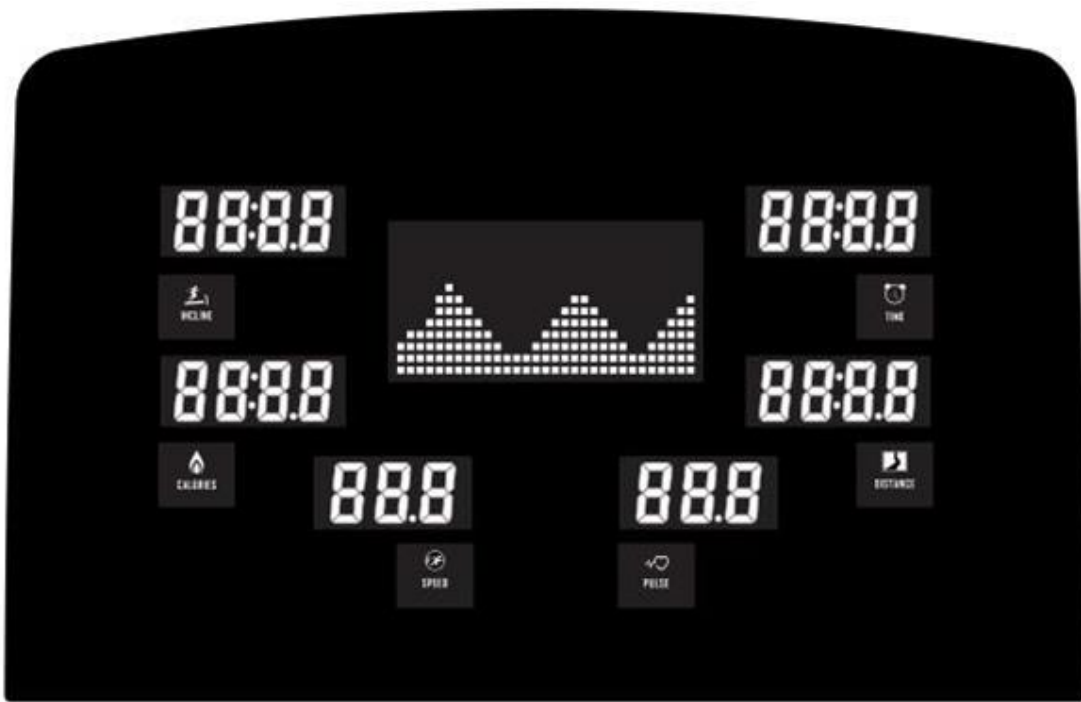
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

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 USE INSTRUCTION

Console function Instruction



LED window instruction

1.1: "DISTANCE" window: Display the distance numerical value.

1.2 : "CALORIES" window: Display the calories numerical value.

1.3 : "TIME" window: Display the time numerical value.

1.4 : "INCLINE" window: Display the inclination numerical value.

1.5 : "PULSE" window: Display the pulse numerical value.

1.6 : "SPEED" window: Display the speed numerical value.

Buttons:

START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, 4km/h、8km/h、12km/h、16km/h, INCL+/-, 2、4、8、12。

Button Instruction

2.1: "PROG": Program select key: when the treadmill is stopped, cycle select from the manual program to "P0-P36→U1~U3→FAT" as you prefer.

2.2: "MODE" : mode select key: When the treadmill is stopped, set the Mode as you prefer to.

You can cycle select the Time countdown →calories countdown →distance countdown→ Normal mode. The reposition of default is 30 minutes when in P1-P36.

2.3: "START" key: When the treadmill is stopped, press the START key to turn on the treadmill. Press "START" key when running, it will pause.

2.4: "STOP" key, when the treadmill is running, stop the treadmill slowly by pressing the STOP key one times. When the LCD window show the ERR message. Press the stop key to clear the err message. When the treadmill is running, press the "STOP" key for two times, it can stops urgently.

2.5: "+" KEY: increase the speed when running. Increase the parameter under the BMI testing.

2.6: "-" KEY: decrease the speed when running. Decrease the parameter under the BMI testing.

2.7: "QUICK SPEED" key: when the treadmill is running, Speed up directly by pressing the quick speed key

2.8: "INCL+" KEY: Increase the incline by pressing this key.

2.9: "INCL -" KEY: Decrease the incline by pressing this key

2.10: "QUICK INCLINE KEY: Increase the incline directly by pressing the quick incline key

Program/startup instructions:

A: Program description:

1: A manual program P0: normal mode, time countdown, distance countdown, calorie countdown mode.

2: 36 setting programs: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36;

3: Three custom programs U1~U3;

B: Startup instructions:

1 : Attach the safety key to the safety key switch position on the panel, the console will display for 2 seconds, then enter the manual program.

2 : Press the start button, the time window displays: 5-4-3-2-1, and the buzzer will beep once every minus one time, and the treadmill will be started when it is reduced to 1;

3: While the treadmill is running, press the stop button to stop the treadmill.

Manual mode:

1 : How to enter the manual program:

A: Turn on the power switch and go directly to the normal mode in the manual program.

B: In the stop state, press the program key to enter the normal mode in the manual program.

2: Three setting functions in the manual program: time setting, distance setting, calorie setting; after entering the normal mode in the manual program, press the mode button "MODE" in the standby state to select various modes. After finishing setting, press the "START" button to start the treadmill; the speed of the training is set by the user. Default: Speed: 1KM/H.

Only one mode can be set among normal mode, countdown time, countdown distance, countdown calories. Operating according the last mode, and counted down from the setting value, and the other displays positive count.

A: When starting the manual program, the display time of time window is 0:00. The time, distance, calories are counted, and the setting function is turned off. While the motor is running, press the "STOP" button and the motor will slowly decelerate until it stops smoothly, and all settings will return to the default state.

B: In the normal mode of manual program, press the mode button "MODE" in the standby mode to enter the time countdown mode. In the setting state, the time window displays the time and flashes. The initial time is: 30:00 minutes, press the speed add-subtract button "+" and "-" can set the countdown. Time setting range is: 5:00-99:00. The different is 1:00 minutes.

C: In the time countdown mode, press the mode button "MODE" in the standby mode to enter the distance countdown mode, and the distance window flashes. Initial 5.0 km, press the button "+" and "-" to set the distance, the setting range is 1.0-99.0 km. The different is 1km.

D: In the distance countdown mode: press the mode button "MODE" in the standby mode to enter the calorie countdown mode, and the calorie window flashes. The initial calorie display: 50 kcal, press the add-subtract button of speed "+" and "-" to set the calorie setting range is: 20-990 kcal. The different is 10 kcal.

Program mode

P1-P36" is the system setting program. It is only suitable for the countdown time mode. In the setting state, the time window displays the time and flashes. Press "+" or "-" to modify the set value. Press "MODE" to reset to the default value. Initial time Set 30 minutes, and only time can be set. Time setting range is: 5:00-99:00. Press the add-subtract button of speed to adjust the set value;

- 1 : Each program is divided into 10 segments and each segment lasts one tenth of the set time
- 2 : There are three beeps when switching between segments
- 3: When the motor is running, press the start button and the motor stops running. All parameters remain unchanged
- 4 : Press the start button again to start at the auto program speed;
- 5 : Pull off the safety key to stop the motor in an emergency and windows will display "---"

BMI FUNCTION

Body mass index is a measure of a person's height and weight, not the proportion of the body. BMI testing is suitable for any male and female, together with other health indicators to provide people with the basis for weight adjustment. The ideal FAT should be between 18-28, if less than 18 means too thin, and if it exceeds 29 it is considered obese. (This data is for reference only and cannot be used as medical data.)

- 1: When the treadmill stop, press the program key "PROG", select the BMI testing program, enter testing.
- 2:The "Incline" window displays the input parameter, "Pulse" window displays the data as set value.
- 3: After entering BMI testing function, the "Incline" window displays: F1, means gender Sex is entered, "pulse" display 1 (male), 2 (female).
- 4: Press the mode button "MODE", "Incline" window displays: F2, indicating entering the Age set, showing 25 years old (default value), (the setting range is: 10-99 years old)
- 5: Press the mode button "MODE", "Incline" window displays: F3 means to enter the Height set, window displays 170cm (68inch), the height (the setting range is: 100- 200cm (40-80inch)).
- 6: Press the mode button "MODE" and "Incline" window displays: F4, which indicating the weight set. window shows 70kg (154 lbs), the weight. (Setting range is: 20 -150kg (44-330 lbs)).

7: Press the mode button “MODE” and “Incline” window displays: F5 (BMI), which indicating that enter the BMI testing function, “Pulse”window is displayed 00. Please put hands on the sensor for testing heartbeat of handle bar. The window will display the body fat value (BMI) of the subject within 8 seconds.

Input parameter display and setting range:

Parameter Category	Default Value	Setting range	Remarks
Family name (-1-)	1 (male)	1—2	1= male 2= female
Age (-2-)	25 years old	10—99 years old	
Height (-3-)	170 CM	100—200 CM	
Weight (-4-)	70KG	20—150KG	

Take an Asians as example , test result : FAT ≤ 18 -- Under weight
 $18 < \text{FAT} \leq 28$ -- Normal weight
 FAT ≥ 29 -- Obesity

Special Note: This data only as a sports reference, not as medical data.

Safety key function :

The safety key consists of a tact switch, a clothes peg and a nylon cord, and has a safety feature for emergency stop.

1. In any state, the safety key is pulled off and the time window displays “---” with 3 buzzer sound. If the motor is running, the motor is stopped urgently and the console keypad ban to operate.
2. Each time the safety key is placed, the screen will be fully displayed for 1 seconds. Then enter the system default working state. All counters are cleared and the set value is reset. The treadmill is in the positive timing mode of the manual program P0.

Heart rate function

When the treadmill is powered on, hold the left and right handrails with both hands. "Pulse" window will display your heart rate value. In order to obtain a more accurate heart rate value, please stand on the treadmill and measure when it stops, and the holding time shall not be less than 30 seconds. The initial value is the actual measured heart rate, and the display range is: 50-200 times / min.

This data is for reference only, not as medical data

Display range of each value:

	initial	Set initial value	Set range	Display range
Time	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed	0.0	N/A	N/A	1.0—22km/h
Incline	0	N/A	N/A	0—15
Distance	0.0	5.00	1.0—99.0	0.0—99.9
Calorie	0	50.0	20.0—990	0—999

When setting a parameter, use the plus and minus "+" - "-" symbols to adjust, and cycle setting can be carried out.

For example, the time setting range is 5:00-99:00. When the time is set to 99:00, press "+" key again to return to 5:00, over again.

Attached program table: each program segment is divided into 10 segments, and the running time of each program segment is evenly distributed. The following is the motion diagram of 36 programs.

Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Program											
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0

P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Slope	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Slope	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Slope	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Slope	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Slope	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Slope	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Slope	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2

	Slope	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Slope	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Slope	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Slope	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Slope	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Slope	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Slope	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Slope	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Slope	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Slope	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0

P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Slope	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Slope	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Slope	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Slope	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Slope	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

ERP conversion function:

a) If the system starts up in ERP Mode by default, it will enter into sleep state at about 4:30 without operating the treadmill, saving power consumption, and press any key to wake up the system.

b) In standby mode, long press mode key for 3 seconds to display "2222" to cancel ERP function, and then long press mode key for 3 seconds to display "1111" to return to ERP mode

Shutdown:

Turn off the treadmill at any time by turning off the power switch, so as not to damage the treadmill

Common Trouble Shooting

Code	meaning	solution
E01	Fail to connect frequency converter with console	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check whether the connector is loose, whether the wire is damaged or matched. 2. The frequency converter may be defective. Check and replace the frequency converter. 3. If the console is damaged, test whether it is damaged before replacement
E02	frequency converter overcurrent	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the roller bearing is in fault, and whether the running deck and running belt are under lubricated. 3. Replace the frequency converter.
E03	Converter overheating	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the fan and radiator are dusty and whether the fan is faulty. 3. Replace the frequency converter.
E04	Inclination learning	<ol style="list-style-type: none"> 4. E4 is automatically cleared after inclination learning 5. check whether the inclination is inserted properly and whether it is in fault 3. Replace the frequency converter.
E05	Converter bus voltage less than 220V(2 mins)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the power supply voltage is low 3. Replace the frequency converter.
E06	Converter output short circuit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check whether the converter output connection is correct. 2. Check the motor for damage. 3. Replace the frequency converter
E07	Converter bus voltage is over 390V(0.1 second)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the power supply voltage is high 3. Replace the frequency converter.。
E08	Converter bus voltage is over 380V(10 seconds)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the power supply voltage is high 3. Replace the frequency converter.

Anyrun & Kinomap & Zwift APP

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



Any Run APP installation

Download "Any Run" APP from App Store for IOS and Google Play for Android.



Any Run APP installation QR

Any Run APP installation: Please scan above QR code to download the Any Run APP.



Zwift phone APP download QR code.



Only IOS system can search "Anyrun plus" on the App Store.



User manuals of Any Run, Any Run Plus and Kinomap



Zwift tablet APP download QR code.

Compatible APP



Kinomap APP installation:

Download App from iTunes for iOS and Google Play for Android.
Website of support desk: <http://support.kinomap.com>

TREADMILL MAINTENANCE

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product. All parts of the treadmill must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

Lubrication

After the running belt is used for some time ,the treadmill needs silicone oil for lubrication .Below is suggestion of lubrication .

Use frequency < 3 hours/week ,lubricate 1 time every 5 months

Use frequency 4-7 hours/week , lubricate 1 time every 2 months

Use frequency > 7 hours/week ,lubricate 1 time every 1 month

Note: it's not good to have too much silicone oil .

To keep appropriate extent is an important factor to treadmill life span .

1, How to check if need to add silicone oil?

You can lift up the running belt and touch the middle of back of running belt.

If your hands are stained with silicone oil (something damp), it means no need more silicone oil.

2, How to spray silicone oil? Refer to the picture.

Step one: Stop the running belt and fold the treadmill.

Step two: Lift up the back of running belt and spray

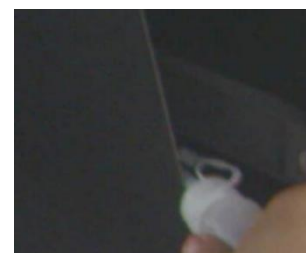
silicone oil starting from the middle of running belt then to two sides.

Step Three: Have 1km/h speed running to get sprayed silicone oil uniformed

Step Four: Step onto the running belt gently. The silicone oil will be absorbed about some minutes .

3, How to get running belt cauterized

All running belt will be adjusted before ex-work or assembly. But it will appear misaligned or loose or slipping after some use by following reasons.

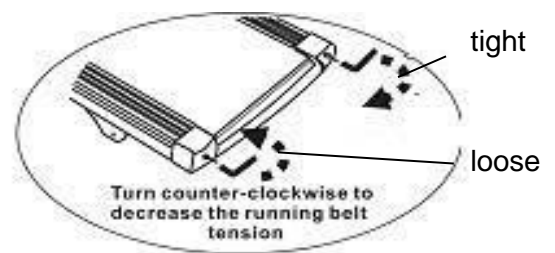
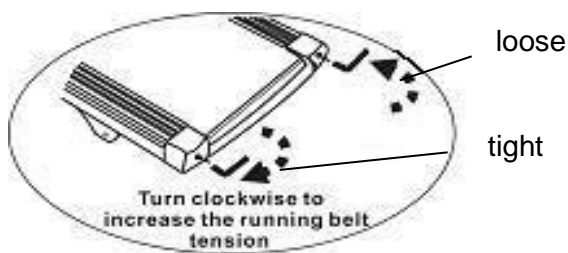


- The treadmill is on a stable place or not placed smoothly.
- Runner feet are not in the center of running belt.
- Runner's two feet force is not balanced.

To run the treadmill without load for some minutes can solve disalignment caused by the man.

If not ,you can adjust it by using 6 mm allen C.K.S spanner in the hardware bag to make the adjusting screw counter-clockwise semi-cycle by semi-cycle .

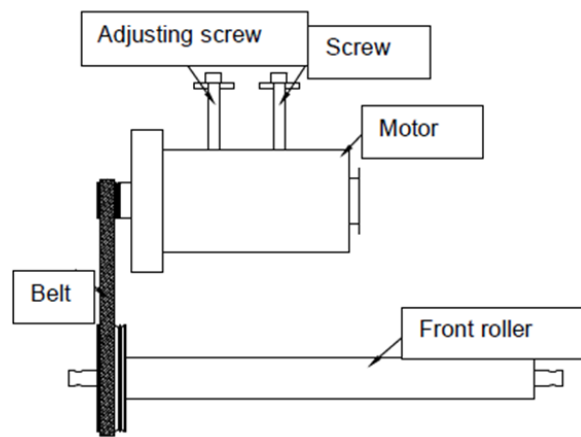
- If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.



MAINTENANCE SCHEDULE

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

* Always use the manufacturer's recommended lubricant



Note:

Running belt misalignment is not warranted and need early check and correction ,otherwise the running belt will be damaged badly .

The running belt and wheel groove need regular cleaning

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 244
 3051 Mjøndalen
 Norge
 abilica.no
 mylnasport.no

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

Supplier:
 Mylna Sport AS
 P.O. Box 244
 N-3051 Mjøndalen
 Norway
 abilica.com
 mylnasport.com