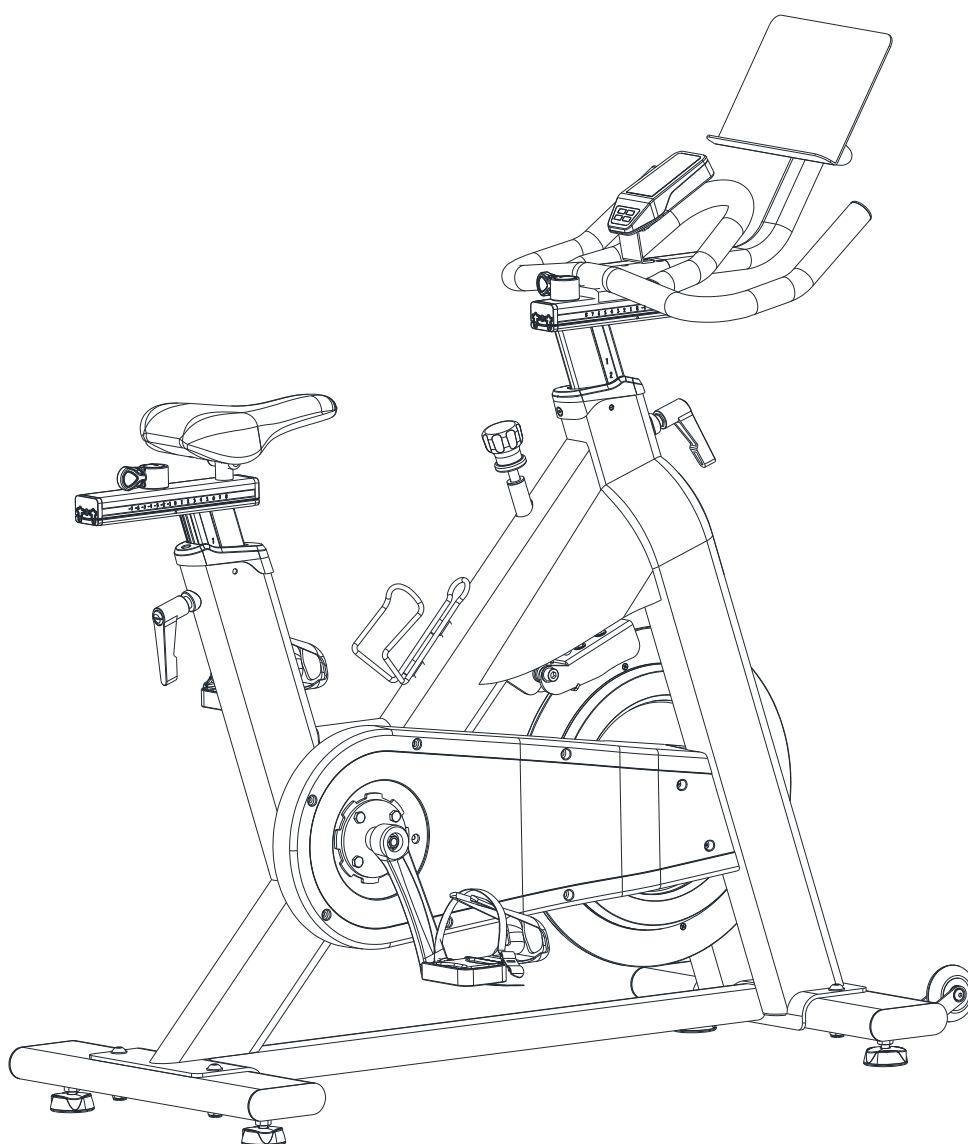




Abilica Premium Racer 90

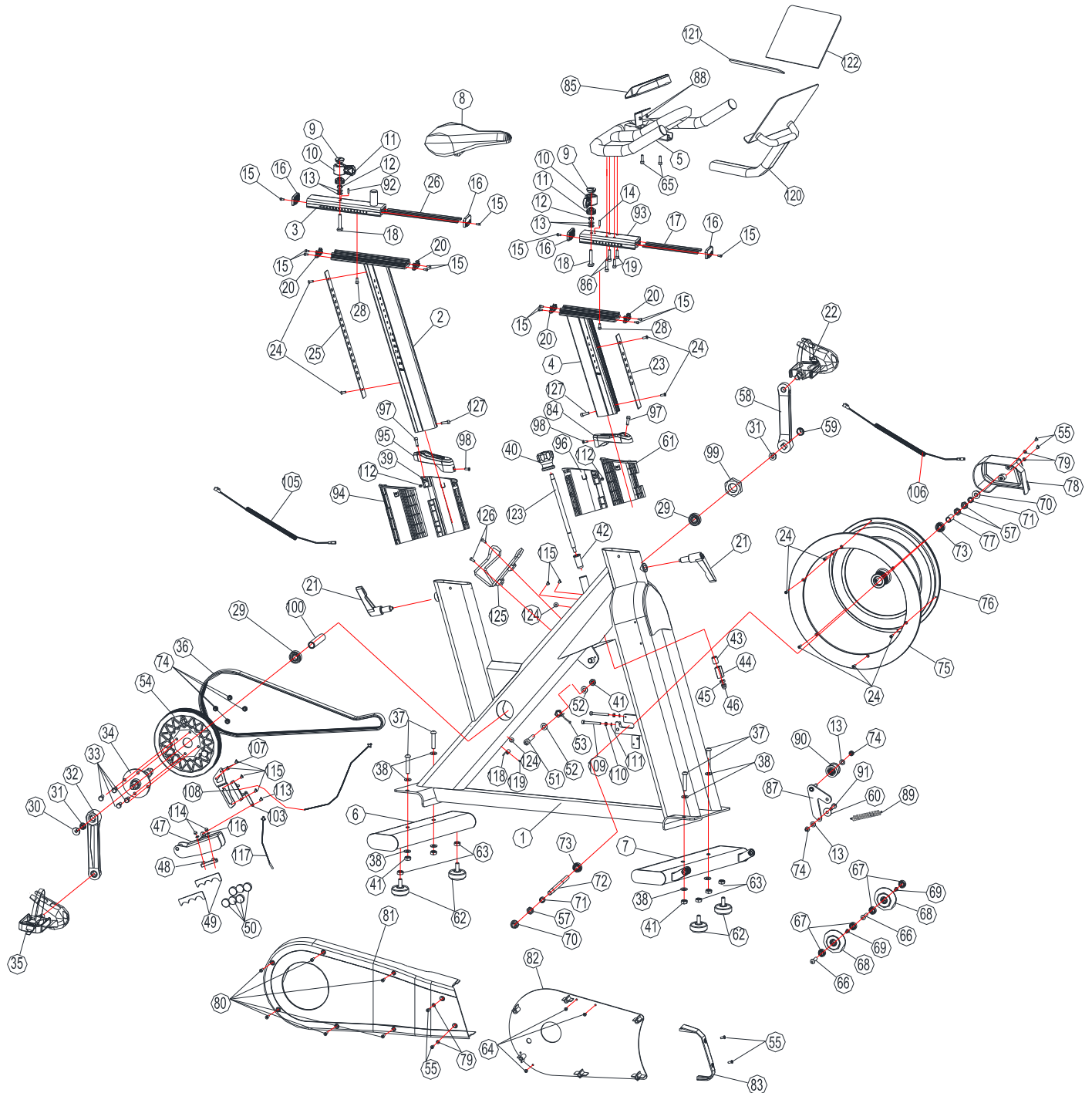


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHåLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
8		Montering / Assembly
15	DK NO	Viktig informasjon
17		Drift
21		Vedlikehold
22		Kontaktinformasjon
23	SE	Viktig Information (ingen informasjon)
25		Drift
29		Underhåll
30		Kontaktinformation
31	GB	Important information
33		Operation
37		Maintenance
38		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Bill of Material			
No.	Part Name	SPECIFICATION	QTY
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Seat Slider		1
4	Handlebar Post		1
5	Handlebar		1
6	Rear Foot Tube		1
7	Front Foot Tube		1
8	Seat		1
9	Handle Knob Decoration Cover		2
10	Handle Knob		2
11	Sync Block		2
12	Hexagon Flange Nut	M8	2
13	Washer	φ16*φ8.2*2T	6
14	Hexagon Thin Nut	φ4*18	1
15	Flywheel Sleeve	M4*8 Stainless Steel	12
16	Bearing		4
17	Flywheel Spindle	Length179mm	2
18	PK Magnetic Flywheel	M8*45	2
19	Flywheel Aluminium Circle	M6*18	2
20	Cross Recessed Countersunk Screw		4
21	L-shape Pop pin	M16*P1.5*42L*8L L-Shape	2
22	Left Pedal		1
23	Hexagon Flange Nut	23.5*2T*234	1
24	Left Crank	M5*16	10
25	Hexagon Nut	23.5*2T*405	1
26	Wave Gasket	4.1*10.2*239	2
27	Bearing	ZP992	1
28	Bushing	M5*12	2
29	Belt	6005-2RS	2
30	Nylon Nut		1
31	PK Belt Wheel	M12*1.25	2
32	Axle		1
33	Hexagon Bolt	M8*16	4
34	Right Crank	Ø25*167.5L, Square16.1	1
35	Right Pedal		1
36	Crank Cover	5PK 1330MM	1
37	Hexagon Socket Cheese Head Screw	M10*65L	4

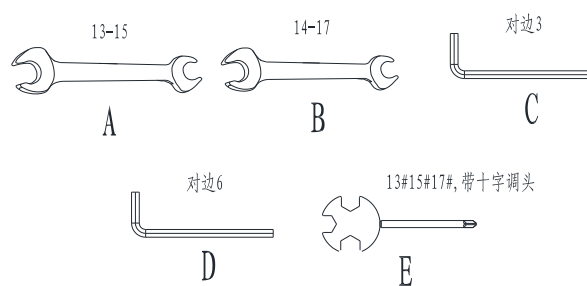
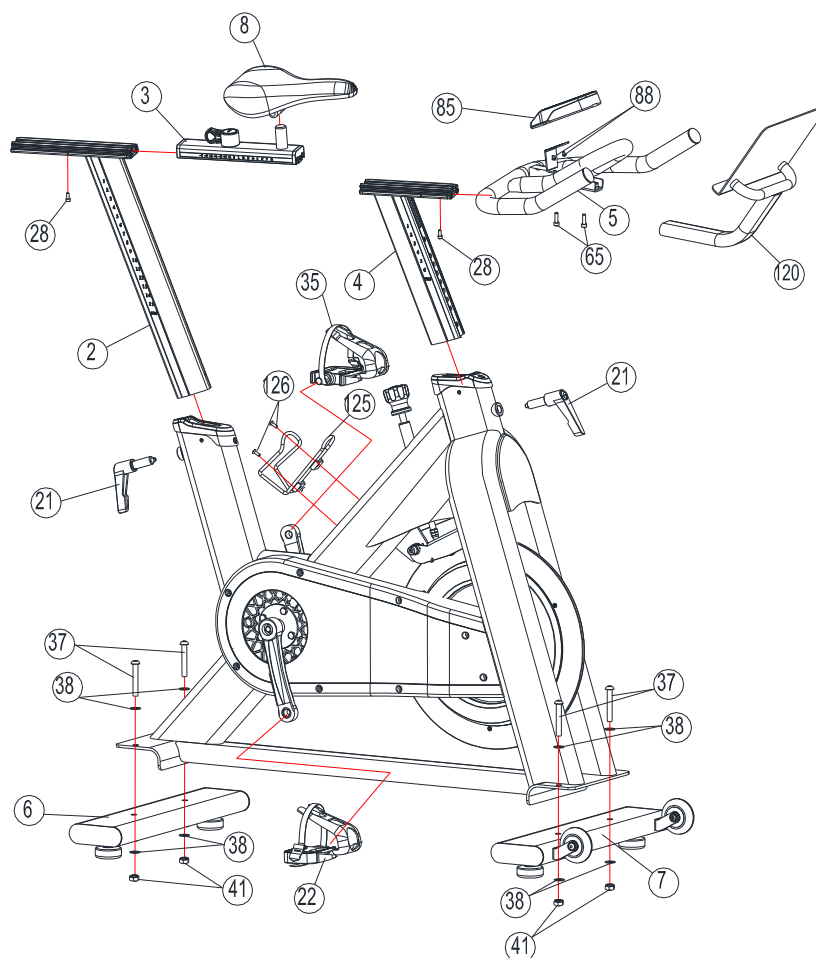
38	Washer	M10	4
39	Hexagon Nut	Outer match PT40*120*2T Flat oval Tube, Inner match 30*70 aluminium post, L187.8	1
40	Level	M10 Red	1
41	Nylon Nut	M10*10T (#17)	5
42	Hexagon Socket Flat Round Head Hollow Screw	Outer match ϕ 22*2.0T Round Tube, Inner match ϕ 12 Round Steel, L40	1
43	Bearing	ϕ 16* ϕ 12*20L	1
44	Transportation Wheel	M12*P1.75*16*16*33L, Chromed	1
45	Hexagon Socket Cheese Head Screw	M8	1
46	Front Cover	M8(#13)	1
47	Cross Recessed Pan Head Screw	156.1*115.7*4T	1
48	Washer	55*12*8.8T	1
49	Flywheel Left Decoration Cover	2.5T	2
50	Chain Cover A	ϕ 25*8T(N45)	6
51	Chain Cover B	M10*50L(ϕ 9.8, Teeth20mm)	1
52	Phillips Pan Head Screw	ϕ 20* ϕ 10*1.5	2
53	Cross Recessed Umbrella Head Screw	ϕ 2.8* ϕ 20*12.5L, Chromed	1
54	Tension Wheel		1
55	Washer	M5*12L	6
56	Tension Spring		2
57	Tension Wheel Holder	M12*1.0*6T	3
58	Hexagon Socket Cheese Head Screw		1
59	Washer		1
60	Hexagon Socket Cheese Head Screw	ϕ 25* ϕ 8*1T	1
61	Torsion Spring	Outer match PT40*120*2T Flat oval, Inner match 30*70 Aluminium Post, L148.8	1
62	Magnet Fixing Piece	M10	4
63	Round Strong Magnet	M10	4
64	Brake Holder	M5*10	4
65	Cross Recessed Umbrella Head Screw		2
66	Cap Nut	ϕ 8*M6*30L	2
67	Circuit Board Fixing Tabs	608ZZ	4
68	Cross Recessed umbrella Head Screw		2
69	Circuit Board Adjustment Tabs	M6*12L	2
70	Cross Recessed Pan Head Tapping Locking Screw	M12*P1.0	2
71	Aluminium Brake Knob	ϕ 16* ϕ 12.2*8L	2

72	Brake Role	$\phi 12^*M12^*P1.0^*154L$	1
73	Brake Sleeve	6001-2RS	2
74	Brake Adjusting Nut	M8	6
75	Hexagon Nut	$\phi 430^*\phi 336^*7T$	1
76	Cap Nut	$\phi 360^*38W$	1
77	Hexagon Socket Cheese Head Screw	$\phi 16^*\phi 12.1^*27.5L$	1
78	Spring Board		1
79	Hexagon Nut	$\phi 5.2^*\phi 10^*1.0T$	4
80	Phillips Head Self-tapping Cut Tail Screw	M5*15L	6
81	Sensor Rod Holder		1
82	Bottom Sensor Wire		1
83	Wire Plug		1
84	Middle Sensor Wire		1
85	Computer	M5*10	4
86	EVA 1	M6*14	2
87	EVA 2	5T	1
88	Phillips Pan Head Screw		1
89	Hexagon Socket Cheese Head Screw	$\phi 3.0^*17$	1
90	iPAD Holder	$\phi 37^*\phi 30^*24.5$	1
91	Brake	M8*27L	1
92	Brake Sleeve	$\phi 4^*14$	1
93	Handlebar Supporter		1
94	Rear Inner Bushing(Right)	Outer match PT40*120*2T Flat oval tube, Inner match 30*70 Aluminium post, L187.8	1
95	Rear Inner Bushing Decoration Cover	143.5*47.4*46.8	1
96	Front Inner Bushing(Left)		1
97	Hexagonal Cheese Head Screw	M5*20L, Stainless Steel	2
98	Hexagon Socket Countersunk Head Screw	M5*25L, Stainless Steel	2
99	Hexagon Nut	M24*P1.0*7T	1
100	Sleeve	$\phi 25.2^*\phi 32^*55L$	1
101	Console		1
102	Console Holder		1
103	Potentiometer Adjustment Plate		1
104	Cross Umbrella Screw	M6*10	2
105	Potentiometer Middle Wire		1
106	Sensor Middle Wire		1
107	Potentiometer Holder		1
108	Potentiometer		1
109	Hexagon Socket Cheese Head Screw	M6*55L	2
110	Hexagon Nut	M6	2

111	Spring Pad	Ø6.4*1.8T, Chromed	2
112	Hexagon Nut	M5*8*4.0T, Chromed	2
113	Cross Pan Head Screw	M5*8L, electrophoresis	1
114	Cap Nut	M5*8*8.0T, Chromed	2
115	Cross Recessed Pan Head Tapping Locking Screw	M4*10L, 8.8Grade	5
116	Washer	Φ15*Φ5.2*1.0T, Chromed	2
117	Sensor Bottom Wire		1
118	Sensor Rod Holder		1
119	Cross Umbrella Self-tapping Screw	ST4*10L, electrophoresis	1
120	iPad Holder Support Tube		1
121	EVA 1		1
122	EVA 2		1
123	Brake Role	M12*Φ12*270L, Chromed	1
124	Wire Thread Plug	To match Φ13 round circle	2
125	Bottle Holder		1
126	Cross Pan Head Screw	ST4*20L, Zinc-coated	2
A	Open Wrench	13#-15#	1
B	Open Wrench	14#-17#	1
C	Allen Wrench	3MM	1
D	Allen Wrench	6MM	1
E	Multi-function Wrench	13#15#17#	1

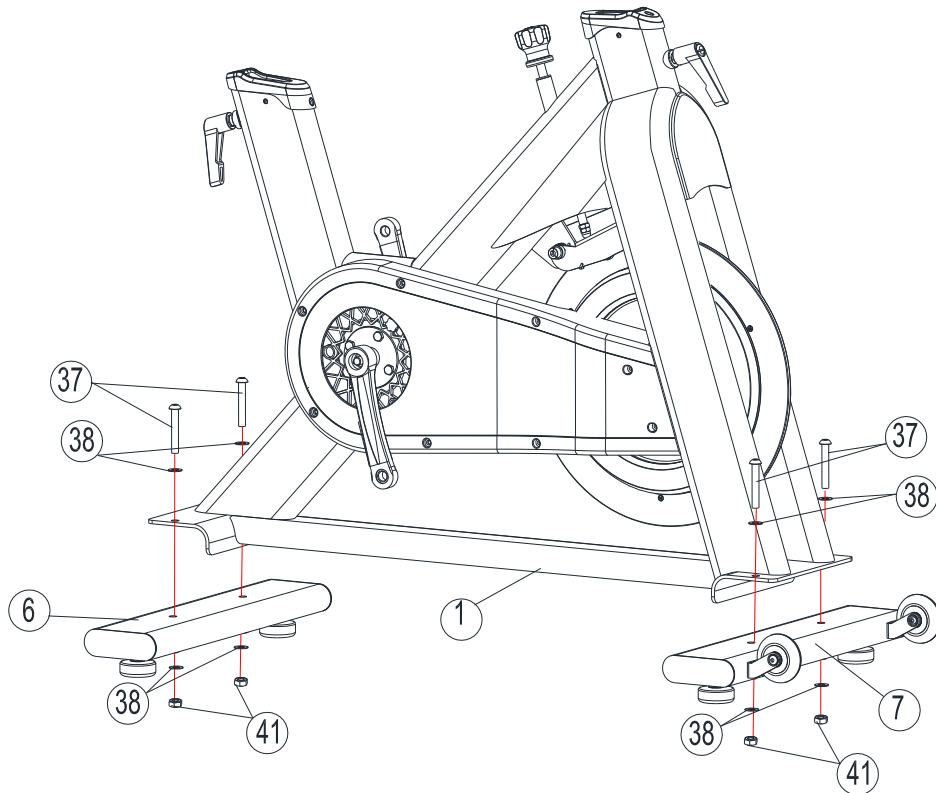
MONTERING / ASSEMBLY

Installation Diagram



Step 1: Assemble Front and Rear Foot Tube

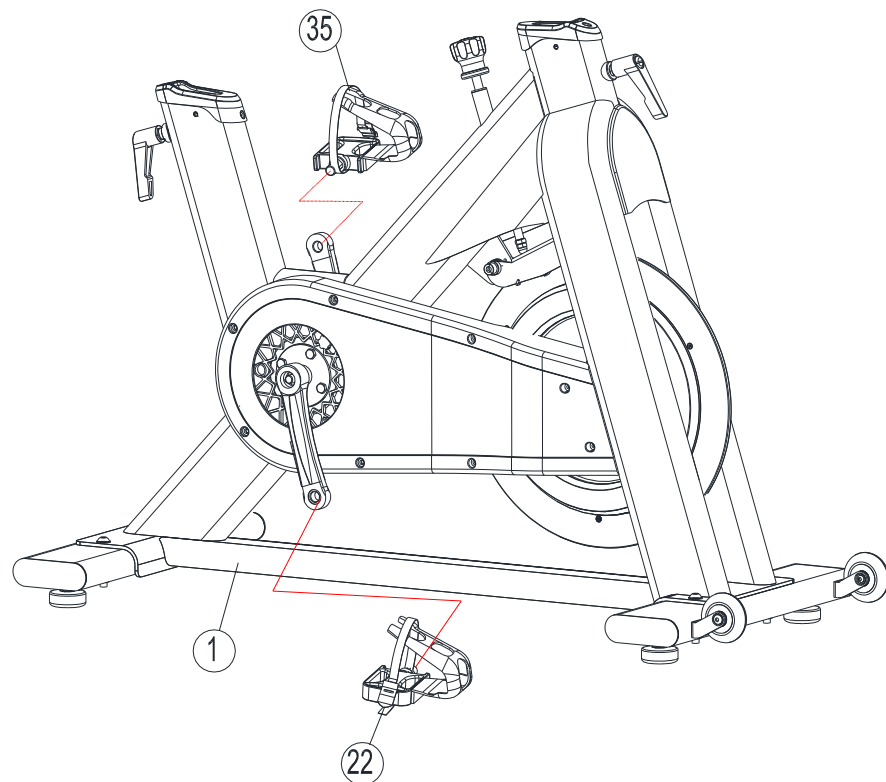
Take out Tool D and Tool B from the Toolkit. First put the hexagon socket head cap screw (37) through the washer (38) then underneath through the rear foot tube (6) then through the other washer (38) and finally the nylon nut (41). Use Tool B to hold the nylon nut (41) meanwhile use Tool D to tighten hexagon socket head cap screw (37). Use the same way to assemble the Front Foot Tube.



Step 2: Assemble Left and Right Pedal

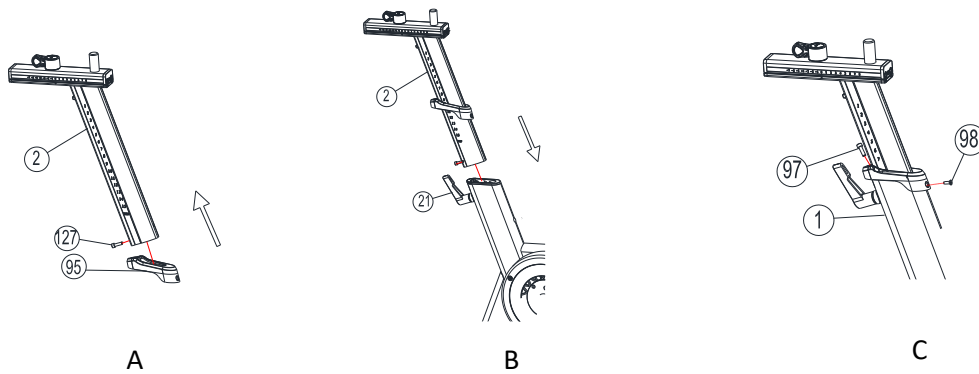
Take out Tool A and Tool C from the Toolkit. Insert the left pedal(35) threads vertically into the crank hole and tighten some turns towards the flywheel direction by hands. And then use Tool A to keep tightening. Finally use Tool C to tighten the Hexagon Socket Flat Screw on the top end of the crank.

Use the same way to assemble the Right Pedal(22). Make sure the tighten direction is towards flywheel always.



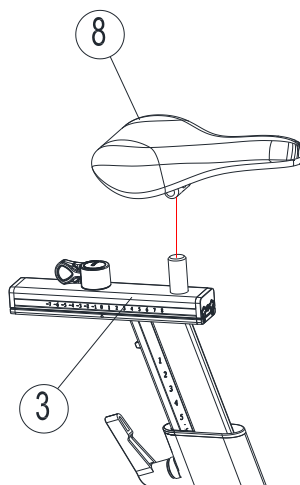
Step 3: Assemble Seat Post

- A. Remove the Hexagon Socket Cheese Head Screw(127). And then slide the Rear Inner Bushing(95) into the Seat Post(2) from the bottom. And then tighten the Hexagon Socket Cheese Head Screw(127).
- B. Remove Hexagon Socket Cheese Head Screw(98) and Hexagon Socket Countersunk Head Screw(97) from for later use. Loosen the Knob(21) and pull it. Meanwhile insert the Seat Post(2) into the frame housing. And then pull the Seat Post(2) to make the STOP position just above the frame housing. And then tighten Knob(21).
- C. Use the previous removed Hexagon Socket Cheese Head Screw(98) and Hexagon Socket Countersunk Head Screw(97) to lock the Rear Inner Bushing(95) to the Frame housing.



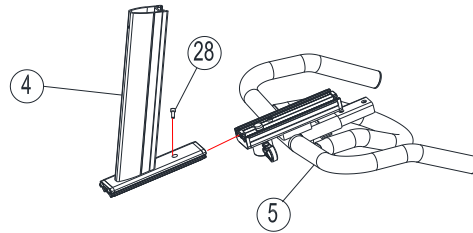
Step 4: Assemble the Seat

Place Seat(8) on the Seat Supporter(3), and then use open spanner to lock the nut on both seat.



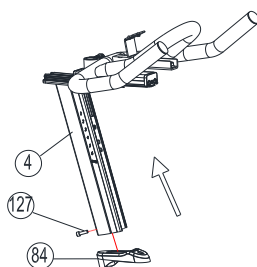
Step 5: Assemble Handlebar to the Handlebar Post

Convert the Handlebar Post(4) and Handlebar(5),And insert the Handlebar Supporter into the Handlebar(4). Then use Hexagon Socket Cheese Head Screw(28) to lock them.

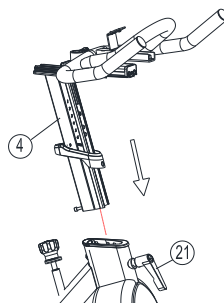


Step 6: Assemble the Assembled Part of Handlebar and Handlebar Post

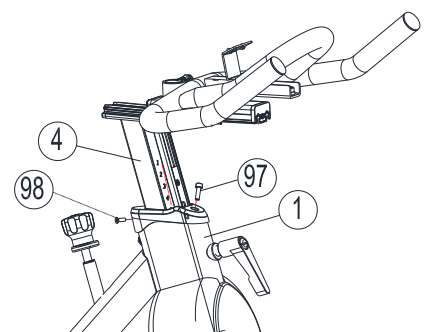
- A. Remove the screw(127) from the Handlebar Post(4). Then put the Front Inner Bushing (84) into the Handlebar Post (4) from the bottom end, and finally tighten the Screw (127).
- B. Remove Hexagon Socket Cheese Head Screw(98) and Hexagon Socket Countersunk Head Screw(97) for later use.Loosen the Knob(21) and pull it. Meanwhile insert the Handlebar Post(4) into the frame housing.And then pull the Handlebar Post(4) to make the STOP position just above the frame housing.And then tighten Knob(21).
- C. Use the previous removed Hexagon Socket Cheese Head Screw(98) and Hexagon Socket Countersunk Head Screw(97) to lock the Front Inner Bushing(84) to the Frame housing.



A



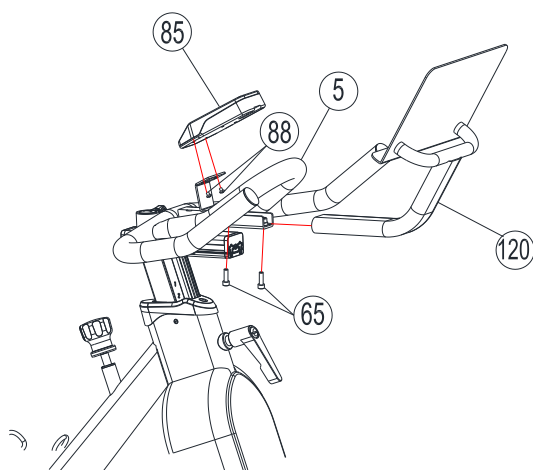
B



C

Step 7: Assemble iPad Holder and Computer

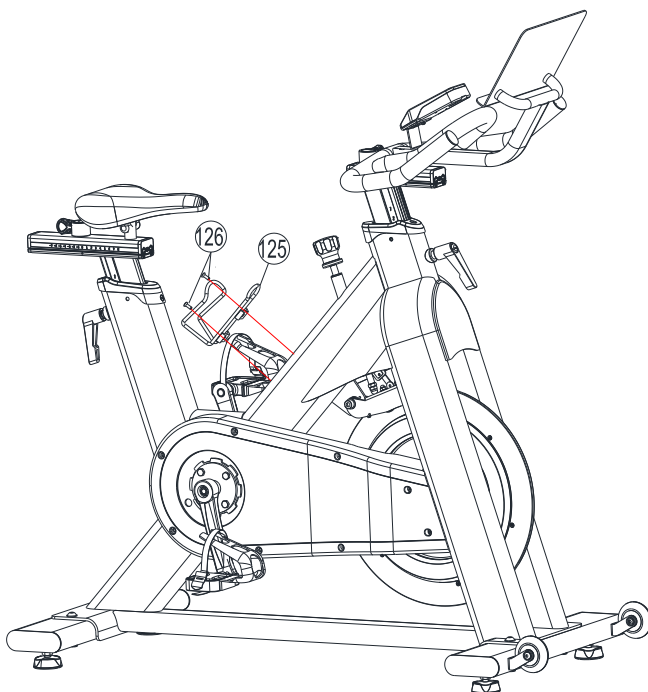
Slide the iPad Holder Tube (120) into the tube opening in front of the Handlebar (5) and align the holes. Then use hexagon socket flat round head screws (65) to secure the them. Remove the screw (88) on the back of the computer(85) and put screw aside for using. Place the computer (85) in the position of the computer holder as shown. Align the holes and secure computer and computer holder with the removed screw(88).



Step 8: Assemble the Water Bottle Holder

Holder

Place Bottle Holder(125) onto the Frame. And then use Multi-function Wrench and Screw(126) to lock it.



Step 9: Installation Complete

Check all mounting screws and make sure they are tightened.

Notice:

1. Make sure that all bolts and nuts and foot pedals are in a safe condition. Regularly inspect your exercise equipment and replace any damage immediately, do not exercise until it has been repaired.
2. Please check whether there is any looseness in the pedal before movement, if there is any looseness, please repeat the assembly step 2 to fix it.
3. If the seat is loose, use an open wrench tool to adjust the hexagon nut on the seat.
4. If need to move the bike, please face to the front of the bike and press the handlebar(8) down to make the transportation wheel touch the ground and then move it.

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

SKJERMFUNKSJONER:

FUNKSJON	BESKRIVELSE
SCAN (skann)	. Etter å ha valgt SCAN, trykk MODE/ENTER for å bekrefte. . Funksjonen blir automatisk gjennom hver modus med seks sekunders mellomrom. . Blar gjennom funksjonene i denne rekkefølgen: TIME→DIST→CAL→PULSE→RPM/SPEED
SPEED (hastighet)	. Skala 0.0 ~ 99.9 . Dersom konsollen ikke mottar signaler på fire sekunder vil SPEED-skjermen vise verdien "0.0"
RPM (rotasjoner pr minutt)	. Skala 0 ~ 999 . Dersom konsollen ikke mottar signaler på fire sekunder vil RPM-skjermen vise verdien "0"
TIME (tid)	. Dersom du ikke stiller inn treningstid vil klokka telle opp fra 0:00. . Dersom du stiller inn treningstid vil klokka telle ned fra forhåndsinnstilt verdi til 0:00. Konsollen vil deretter lydindikere eller blinke. . Dersom konsollen ikke mottar signaler på fire sekunder vil klokka stanse. . Skala 0:00 ~ 99:59
DISTANCE (distanse)	. Dersom du ikke stiller inn målverdi vil distansen telle opp fra 0.00. . Dersom du stiller inn målverdi vil distansen telle ned fra forhåndsinnstilt verdi til 0.00. Konsollen vil deretter lydindikere eller blinke. . Skala 0.00~99.99
CALORIES (kalorier)	. Dersom du ikke stiller inn målverdi vil kaloriene telle opp fra 0. . Dersom du stiller inn målverdi vil kaloriene telle ned fra forhåndsinnstilt verdi til 0. Konsollen vil deretter lydindikere eller blinke. . Skala 0~9999
PULSE (puls)	. Inneværende puls vil vises på skjermen seks sekunder etter at konsollen først mottar pulssignaler. . Dersom konsollen ikke mottar signaler på seks sekunder vil skjermen vise beskjednen "P". . Konsollen vil lydindikere dersom inneværende puls overstiger målverdien. . Skala 0-30~230 BPM

SKJERM



Treningsøkt

1. Trykk MODE/ENTER for å velge mellom funksjonene TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.
2. Trykk SET for å velge innstillinger, og trykk MODE/ENTER for å bekrefte. Eksempel: Dersom du ønsker å stille inn treningstid, trykk SET for å justere verdien når TIME-skjermen blinker. Trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
3. DISTANCE, CALORIES og PULSE kan stilles inn på samme måte som TIME.
4. Når treningsøkten starter og konsollen mottar signaler fra apparatet vil verdier for SPEED/RPM, TIME, DST og CAL telles opp på skjermen.

Puls-vurdering

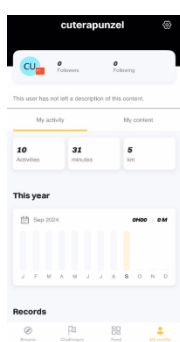
1. RECOVERY-knappen er kun tilgjengelig når konsollen mottar pulssignaler.
2. TIME-skjermen vil vise beskjeden "0:60" (sekunder) og telle ned til 0:00. Konsollen vil deretter gi deg en karakter fra F1 til F6 for å vurdere hvor raskt pulsen din returnerer til hvilepuls. Tabellen under viser hva de forskjellige karakterene betyr.
3. Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til start.

F1	Fantastisk
F2	Veldig bra
F3	Bra
F4	Ok
F5	Under gjennomsnittet
F6	Dårlig

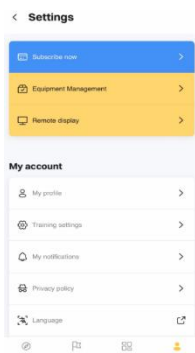
MERKNADER:

1. Skjermen vil skru seg av etter fire minutter uten aktivitet.
2. Batteriene må byttes når lysstyrken på skjermen begynner å svekkes.
3. Dersom konsollen ikke mottar signaler når du trækker på pedalene, sjekk at kablene er koblet korrekt.

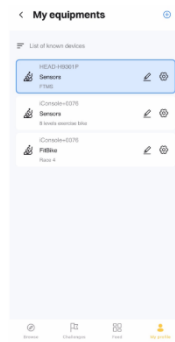
Kinomap



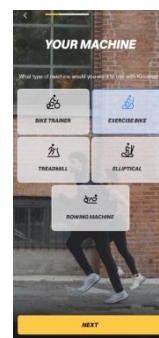
1.



2.



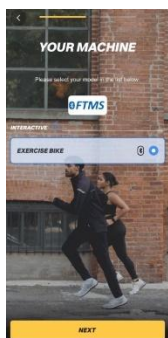
3.



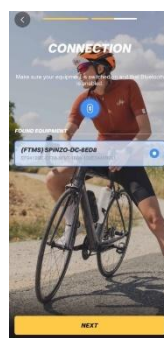
4.



5.



6.



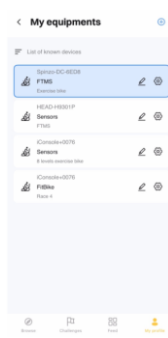
7.



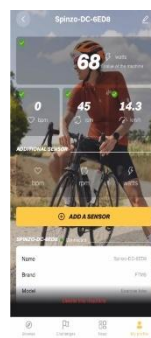
8.



9.



10.



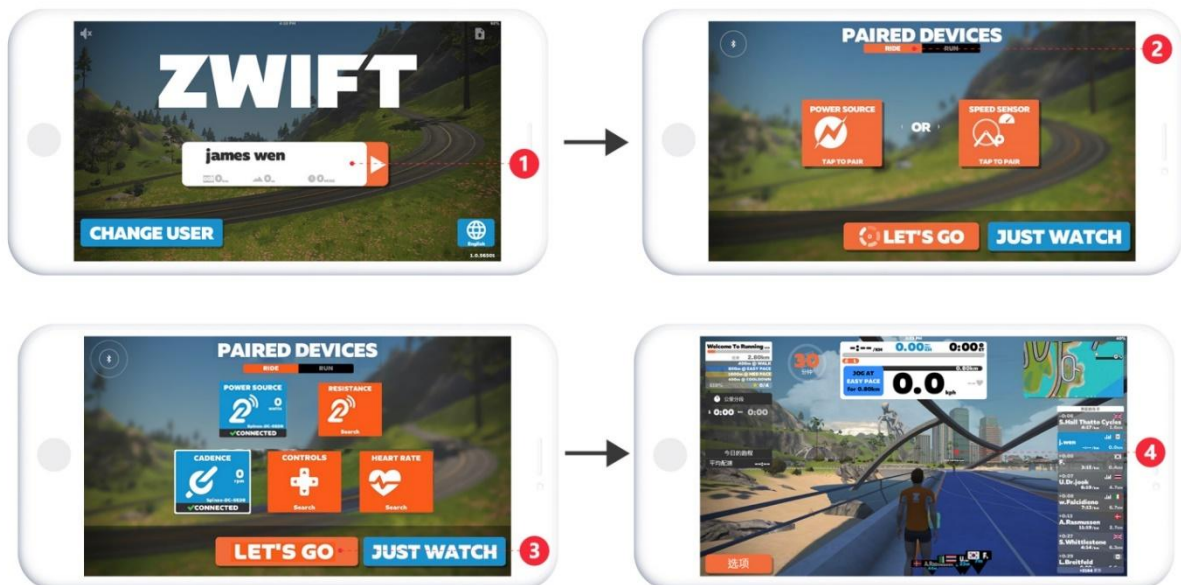
11.

Last ned og installer Kinomap via App Store.

1. Åpne Kinomap for å velge [My Profile] og [Settings] øverst til høyre.
2. Velg [Equipment Management]
3. Velg "+" øverst til høyre.
4. Velg "Exercise Bike"
5. Velg merket på treningsapparatet ved å bla ned til du ser FTMS.
6. Velg "Exercise Bike" og trykk "next".
7. Trykk tilsvarende apparater, som 'iConsole+XXXX', og trykk "next".

8. Velg merket Abilica og modellnavnet "Premium Racer 90".
9. Trykk "next" for å fortsette.
10. Velg utstyrsinnstillinger som vist på illustrasjonen.
11. Start treningsøkten.

ZWIFT



Last ned og installer ZWIFT via App Store.

Forsikre deg om at Bluetooth på ditt apparat er skrudd på.

1. Åpne ZWIFT for å starte en brukerkonto.
2. Logg inn på din konto og velg Power Sensor for å koble til apparatet (Velg navn "iConsole+XXXX").
3. Trykk Cadence for å koble til (Velg navn "iConsole+XXXX").
4. Når tilkoblingen er vellykket, trykk OK for å starte.
5. For sykler, start å tråkke umiddelbart.

VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
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
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

INSPEKSJON

Inspiser alle store bevegelige deler, som sete, pedaler, håndtak og motstandshjul, regelmessig.

Pedaler: Sjekk regelmessig at pedalene sitter godt og at de ikke har løsnet.

Justeringsglider: Kontroller setejusteringsglideren og styrejusteringsglideren regelmessig for å sikre at de er låst på plass.

RENGJØRING

Bruk en absorberende klut for å rengjøre apparatet. Fokuser på alle områder som er utsatt for svette. Heis alle stolpene til høyeste posisjon for å få tilgang på denne fuktigheten.

- Håndtak
- Svinghjul
- Fremre bensett
- Bakre bensett
- Kjededeksel
- Bremseskrue og boltsett
- Pinner
- Justeringsføtter

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

VIKTIG INFORMATION

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

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren 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

DATOR

SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
SCAN (avsöka)	. När du har valt SCAN trycker du på MODE/ENTER för att bekräfta. . Funktionen växlar automatiskt genom varje läge med sex sekunders intervall. . Bläddra igenom funktionerna i denna ordning: TIME→DIST→CAL→PULSE→RPM/SPEED
SPEED (hastighet)	. Skala 0,0 ~ 99,9 . Om konsolen inte tar emot signaler under fyra sekunder visar SPEED-skärmen värdet "0.0"
RPM (varv per minut)	. Skala 0 ~ 999 . Om konsolen inte tar emot signaler under fyra sekunder, visar RPM-displayen värdet "0"
TIME (tid)	. Om du inte ställer in en träningstid kommer klockan att räknas upp från 0:00. . Om du ställer in en träningstid kommer klockan att räkna ner från det förinställda värdet till 0:00. Konsolen piper eller blinkar. . Om konsolen inte tar emot signaler under fyra sekunder stannar klockan. . Skala 0:00 ~ 99:59
DISTANCE (avstånd)	. Om du inte ställer in ett målvärde kommer avståndet att räknas upp från 0.00. . Om du ställer in ett målvärde kommer avståndet att räknas ner från det förinställda värdet till 0,00. Konsolen piper eller blinkar. . Skala 0.00~99.99
CALORIES (kalorier)	. Om du inte ställer in ett målvärde kommer kalorierna att räknas upp från 0. . Om du ställer in ett målvärde kommer kalorierna att räkna ner från det förinställda värdet till 0. Konsolen kommer då att ljuda eller blinka. . Skala 0~9999
PULSE (puls)	. Den aktuella pulsen kommer att visas på skärmen sex sekunder efter att konsolen först tar emot pulssignaler. . Om konsolen inte tar emot signaler under sex sekunder visar skärmen meddelandet "P". . Konsolen avger en indikation om den aktuella hjärtfrekvensen överskrider målvärdet. . Skala 0-30~230 BPM

SKÄRM



Träningspass

1. Tryck på MODE/ENTER för att välja mellan funktionerna TID, DISTANS, KALORIER och PULS.
2. Tryck på SET för att välja inställningar och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
Exempel: Om du vill ställa in träningstiden, tryck på SET för att justera värdet när TIME-skärmen blinkar. Tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. DISTANS, KALORIER och PULS kan ställas in på samma matning som TID.
4. När träningspasset startar och konsolen tar emot signaler från enheten kommer värden för SPEED/RPM, TIME, DST och CAL att räknas på skärmen.

Pulsbedömning

1. ÅTERSTÄLLNING-knappen är endast tillgänglig när konsolen tar emot pulssignaler.
2. TID-skärmen visar meddelandet "0:60" (sekunder) och räknar ner till 0:00. Konsolen ger dig sedan betyg från F1 till F6 för att bedöma hur snabbt din puls återgår till vilopuls. Tabellen nedan visar vad de olika betygen betyder.
3. Tryck på RECOVERY igen för att återgå till start.

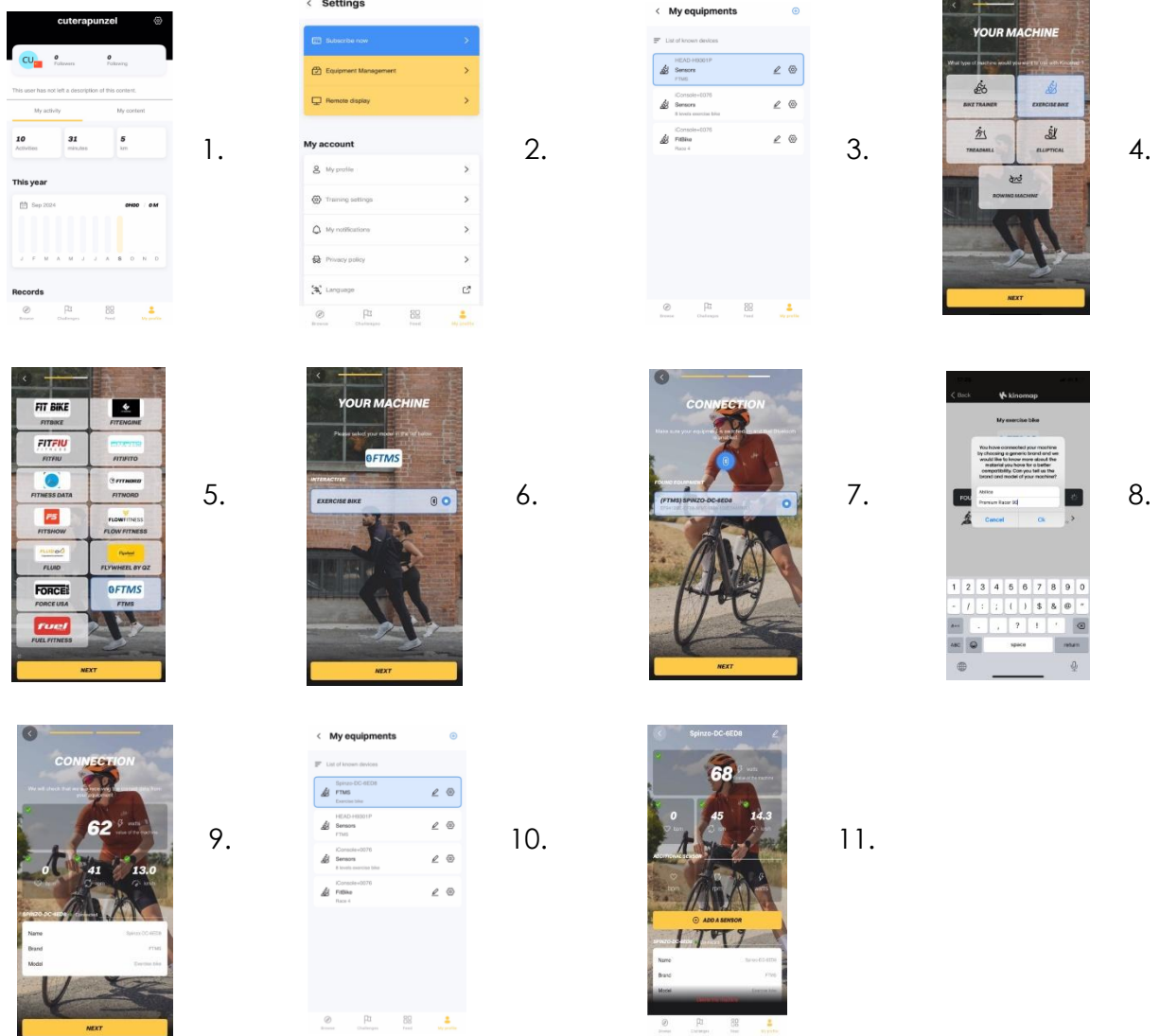
F1	Fantastisk
F2	Mycket bra
F3	Bra
F4	Okej
F5	Under genomsnittet
F6	Dålig

ANMÄRKNINGAR:

1. Skärmen stängs av efter fyra minuters inaktivitet.

2. Batterierna måste bytas ut när skärmens ljusstyrka börjar minska.
3. Om konsolen inte tar emot signaler när du trampar på pedalerna, kontrollera att kablarna är korrekt anslutna.

Kinomap

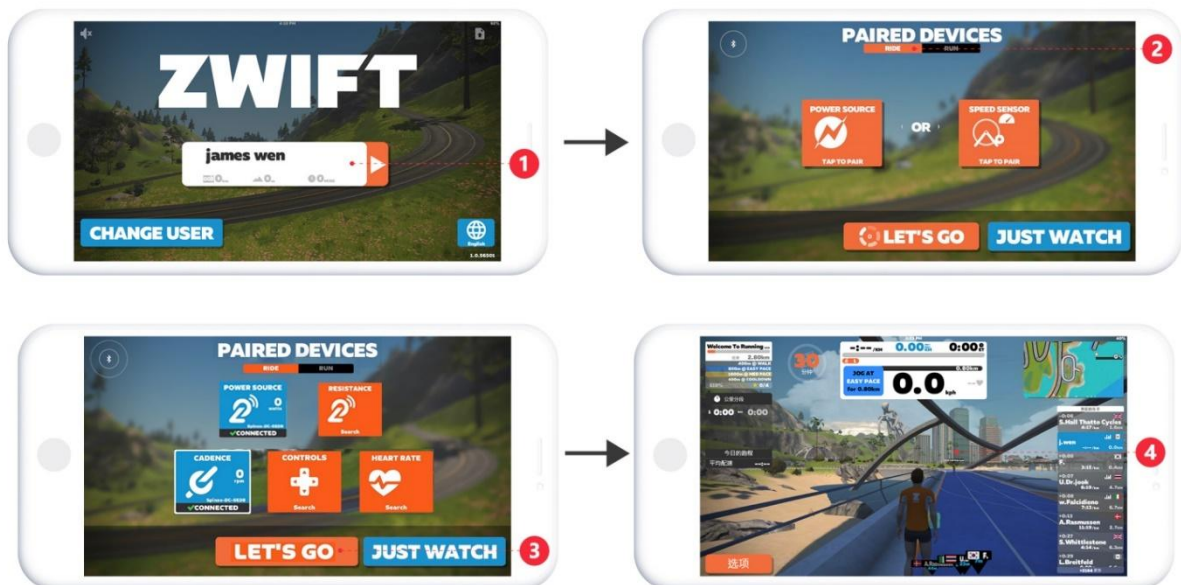


Ladda ner och installera Kinomap via App Store.

1. Öppna Kinomap för att välja [Min profil] och [Inställningar] längst upp till höger.
2. Välj [Equipment Management]
3. Välj "+" längst upp till höger.
4. Välj "motionscykel"
5. Välj märke på träningsenheten genom att scrolla nedåt tills du ser FTMS.
6. Välj "Motionscykel" och tryck på "nästa".
7. Tryck på motsvarande enheter, såsom 'iConsole+XXXX', och tryck på "nästa".
8. Välj märket Abilica och modellnamnet "Premium Racer 90".
9. Tryck på "nästa" för att fortsätta.

10. Välj utrustningsinställningar enligt bilden.
11. Starta träningspasset.

ZWIFT



Ladda ner och installera ZWIFT via App Store.

Se till att Bluetooth på din enhet är på.

1. Öppna ZWIFT för att starta ett användarkonto.
2. Logga in på ditt konto och välj Power Sensor för att ansluta till enheten (Välj namn "iConsole+XXXX").
3. Tryck på Cadence för att ansluta (Välj namn "iConsole+XXXX").
4. När anslutningen är framgångsrik trycker du på OK för att starta.
5. För cyklar, börja trampa omedelbart.

UNDERHÅLL

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	För användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

INSPEKTION

Inspektera alla stora rörliga delar, såsom säte, pedaler, styre och motståndshjul, regelbundet.

Pedaler: Kontrollera regelbundet att pedalerna sitter fast och att de inte har lossnat.

Justeringsreglage: Kontrollera regelbundet sätesjusteringsreglaget och styrets justeringsreglage för att se till att de är låsta på plats.

RENGÖRING

Använd en absorberande trasa för att rengöra apparaten. Fokusera på alla områden som är benägna att svettas. Höj alla stängerna till det högsta läget för att komma åt denna fukt.

- Hantera
- Svänghjul
- Frambensset
- Bakre bensen
- Kedjeskydd
- Bromsskruv och bultsats
- Pinnar
- Justeringsfötter

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.

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.

COMPUTER INSTRUCTIONS

DISPLAY FUNCTION:

ITEM	DESCRIPTION
SCAN	. In SCAN mode, press MODE/ENTER key to choose functions. . Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds. . The sequence of display when press MODE/ENTER key : TIME→DIST→CAL→PULSE→RPM/SPEED
SPEED	. Range 0.0 ~ 99.9 . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"
RPM	. Range 0 ~ 999 . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"
TIME	. Without setting the target value, time will count up. . When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash. . Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP . Range 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	. Without setting the target value, distance will count up. . When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. . Range 0.00~99.99
CALORIES	. Without setting the target value, calorie will count up. . When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash. . Range 0~9999
PULSE	. Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console. . Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P". . Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse. . Range 0-30~230 BPM

DISPLAY FUNCTIONS



Workout settings

5. Press MODE/ENTER key to select the function of TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE.
6. Use SET Key for setting and press MODE/ENTER key for confirmation. For instance the time set-up, when the time value is blinking, you can use SET Key to adjust the number.
7. Press MODE/ENTER key for confirmation and skip to next set-up. The set-up of DISTANCE, CALORIES and PULSE is the same as TIME set-up.
8. Once the workout begins and the console picks up the exercise signal, the value of SPEED/RPM, TIME, DST and CAL will count up on the display.

Recovery

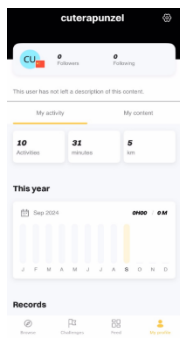
4. The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
5. TIME will show "0:60" (seconds) and counts down to 0. Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
6. Press RECOVERY key again to return to the beginning.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

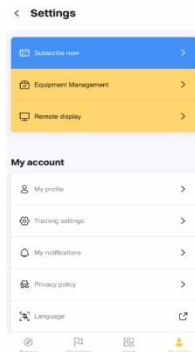
WARNING:

4. When the machine is stopped for 4 minutes, the main screen will turn off.
5. If the computer display is darker, this means the batteries will need to be changed.
6. If there is no signal on the display when you pedal, check to see the cable is connected securely.

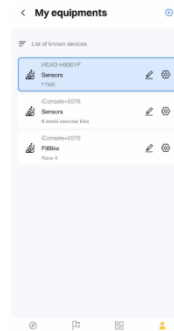
Kinomap



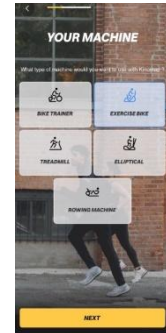
1.



2.



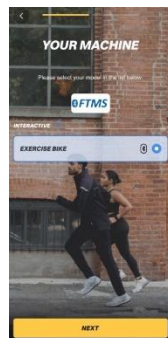
3.



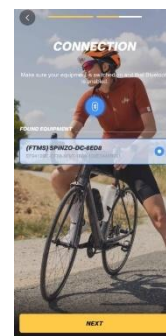
4.



5.



6.



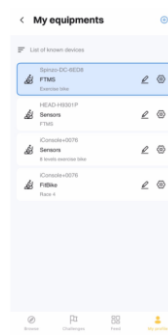
7.



8.



9.



10.



11.

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

12. Enter Kinomap to select [My Profile] page and [Settings] on the upper right;
13. Select [Equipment Management]
14. Select "+" on the upper right.
15. Select "Exercise Bike"
16. Select the brand of the equipment by scrolling down till you see FTMS
17. Select "Exercise Bike" and tap "next"
18. Tap the matching devices like 'iConsole+XXXX' and next
19. Enter Brand Abilica and model name "Premium Racer 90"
20. Tap "next" to continue
21. Select equipment settings as figure shows
22. Start riding

ZWIFT



Search, download, and install ZWIFT over the App Store. Make sure the Bluetooth is turned on on your device.

1. Enter ZWIFT to register an account;
2. Login account to select the power sensor to pair the equipment (Broadcast name like "iConsole+XXXX")
3. Tap Cadence to pair (Broadcast name "iConsole+XXXX")
4. Pair device successfully, tap OK to start sport;
5. For riding equipment, start riding directly.

MAINTENANCE

Part	Recommended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Pedals	Make sure the pedals are tightened firmly to the pedal arms, that all the screws on the pedals are tight and the pedal straps are not damaged.	Before use	No	No
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. Tighten if necessary.	Monthly	No	No
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No

INSPECTION

Ensure to inspect all major moving parts such as the saddle, pedals, handlebars and tension wheel on a regular basis.

Pedals: Ensure that pedals are tightened frequently to prevent them from becoming loose.

Adjustment slider: Check the seat adjustment slider and handlebar adjustment slider regularly to ensure that they are locked in place.

WHAT TO WIPE DOWN

Using an absorbent cloth, focus on all areas where perspiration can settle. Raise all posts to the highest setting to expose this moisture.

- Handlebar
- Flywheel
- Front leg assembly
- Back leg assembly
- Chain guard
- Brake knob and bolt assembly
- Pop pins
- Base leveler

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.mylinasport.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.