



Abilica Mill 2.0

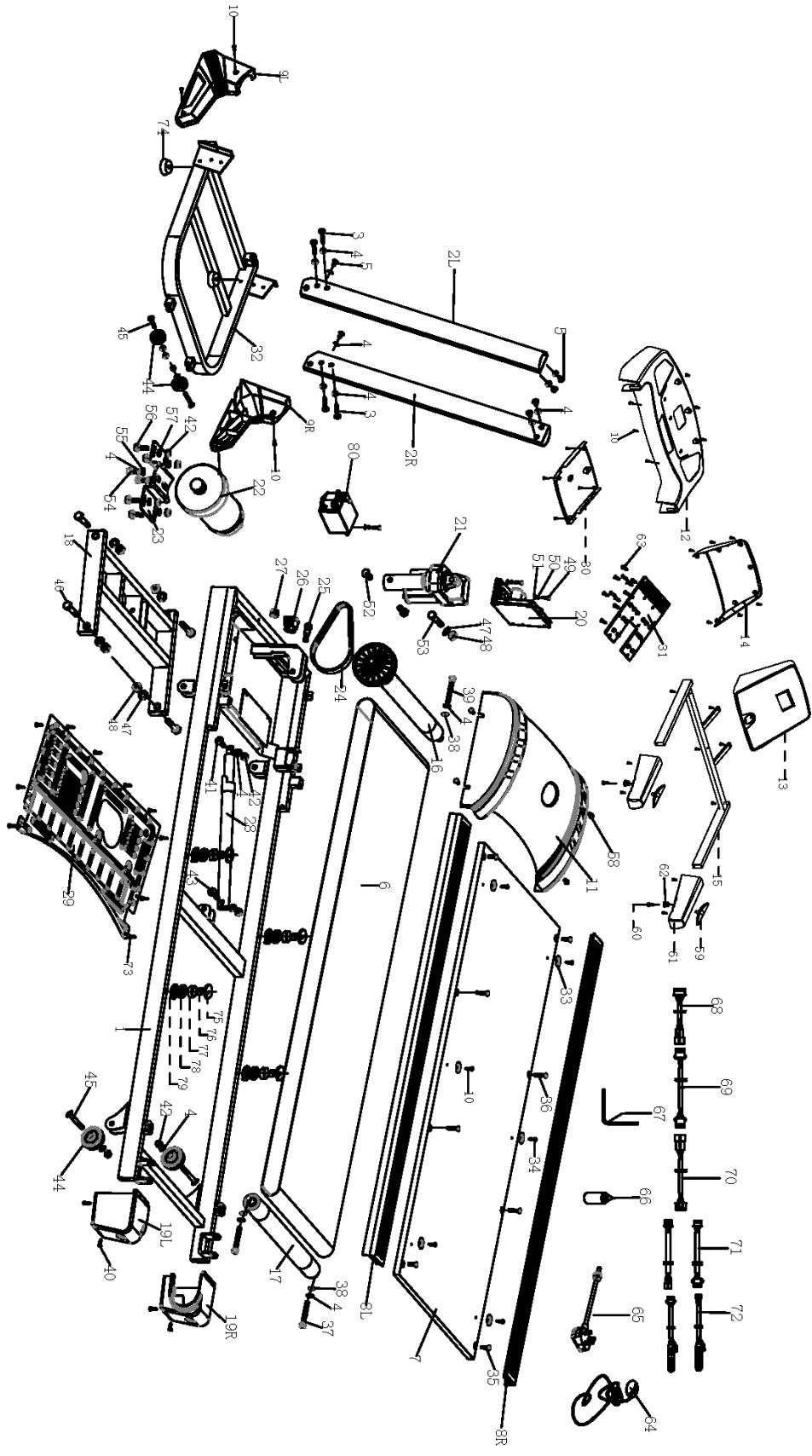


Norsk/ Svensk/ English

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

| | | |
|----|-------|---|
| 3 | | Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing |
| 4 | | Deleliste / Dellista / Parts List |
| 6 | | Montering / Assembly |
| 9 | DK NO | Viktig informasjon |
| 11 | | Computer |
| 20 | | Vedlikehold |
| 22 | | Kontaktinformasjon |
| 23 | SE | Viktig Information |
| 25 | | Computer |
| 34 | | Underhåll |
| 36 | | Kontaktinformation |
| 37 | GB | Important information |
| 39 | | Computer |
| 48 | | Maintenance |
| 50 | | Contact information |

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING










DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

| No. | Description | Qty. |
|-----|--------------------------------------|------|
| 1 | deck frame | 1 |
| 2 | upright post(L/R) | 2 |
| 3 | bolt M8x45 | 4 |
| 4 | flat washer $\phi 9-\phi 17*1.6$ | 13 |
| 5 | bolt M8x15 | 6 |
| 6 | running belt | 1 |
| 7 | running deck | 1 |
| 8 | side rail | 2 |
| 9 | side cover(L/R) | 2 |
| 10 | screw $\phi 4*16$ | 4 |
| 11 | motor cover | 1 |
| 12 | console cover | 1 |
| 13 | display holder | 1 |
| 14 | water cup holder | 1 |
| 15 | handle bar frame | 1 |
| 16 | front roller | 1 |
| 17 | rear roller | 1 |
| 18 | incline frame | 1 |
| 19 | end cap | 2 |
| 20 | controller board | 1 |
| 21 | incline motor | 1 |
| 22 | motor | 1 |
| 23 | motor base | 1 |
| 24 | motor belt | 1 |
| 25 | fuse | 1 |
| 26 | switch | 1 |
| 27 | cable lock | 1 |
| 28 | gas spring | 1 |
| 29 | lower cover | 1 |
| 30 | computer back cover | 1 |
| 31 | display PCB board | 1 |
| 32 | base frame | 1 |
| 33 | side rail fixer | 6 |
| 34 | screw $\phi 4*16$ | 6 |
| 35 | bolt M6x25 | 4 |
| 36 | bolt M6x45 | 4 |
| 37 | bolt M8x55 | 2 |
| 38 | spring washer $\phi 8.4-\phi 15*0.8$ | 3 |
| 39 | bolt M8x55 | 1 |
| 40 | screw 4.2*18 | 4 |
| 41 | bolt M8x45 | 1 |
| 42 | nut M8 | 10 |

| | | |
|----|--|----|
| 43 | bolt M8x30 | 1 |
| 44 | moving wheel | 4 |
| 45 | bolt M8x50 | 4 |
| 46 | bolt M10x35 | 4 |
| 47 | flat washer $\phi 11-\phi 21 * T 1.5$ | 5 |
| 48 | nut M10 | 5 |
| 49 | bolt M4x15 | 2 |
| 50 | flat washer $\phi 4.2-\phi 9.8 * 0.8$ | 2 |
| 51 | spring washer $\phi 5.1-\phi 9.2 * 1.5$ | 2 |
| 52 | bolt M10x16 | 2 |
| 53 | bolt M10x45 | 1 |
| 54 | bolt M8x12 | 2 |
| 55 | spring washer $\phi 8.1-\phi 13.5 * 1.5$ | 2 |
| 56 | bolt M8x20 | 4 |
| 57 | flat washer $\phi 9-\phi 15 * 0.8$ | 4 |
| 58 | bolt M5x15 | 4 |
| 59 | hand pulse | 2 |
| 60 | screw 3x25 | 2 |
| 61 | handle bar foam | 2 |
| 62 | plastic plug | 2 |
| 63 | screw 3x10 | 11 |
| 64 | safety key | 1 |
| 65 | power cable | 1 |
| 66 | silicon oil | 1 |
| 67 | Allen key | 1 |
| 68 | cable up | 1 |
| 69 | cable middle | 1 |
| 70 | cable lower | 1 |
| 71 | hand pulse cable | 2 |
| 72 | speed button cable | 2 |
| 73 | screw 4*12 | 10 |
| 74 | foot pad | 2 |
| 75 | cushion cover up | 4 |
| 76 | cushion(small) | 4 |
| 77 | cushion sleeve | 4 |
| 78 | spring | 4 |
| 79 | cushion cover down | 4 |
| 80 | filter | 1 |

MONTERING / ASSEMBLY

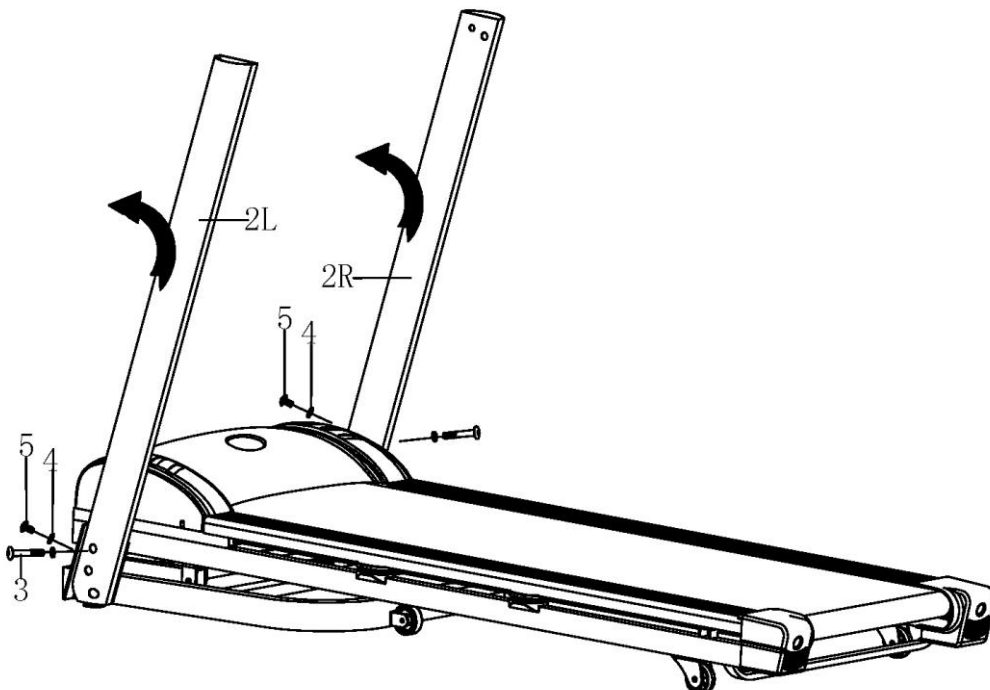
| Hardware packing list | | | |
|---|----------------|---|----------------|
| Part # Description | Quantity (PCS) | Part # Description | Quantity (PCS) |
| M8x15 mm. Bolt  | 6 | ∅ 4x16mm Screw  | 4 |
| M8x45 mm. Bolt  | 2 | Safety key  | 1 |
| Flat Washer (∅16-∅9*T1.6)  | 8 | Allen key  | 1 |
| Lubricant Oil  | 1 | | |

NOTE: 1. Above described parts are all the parts you need to assemble this treadmill. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.

2. Please find tools in the hardware pack to help you assemble this treadmill easier.

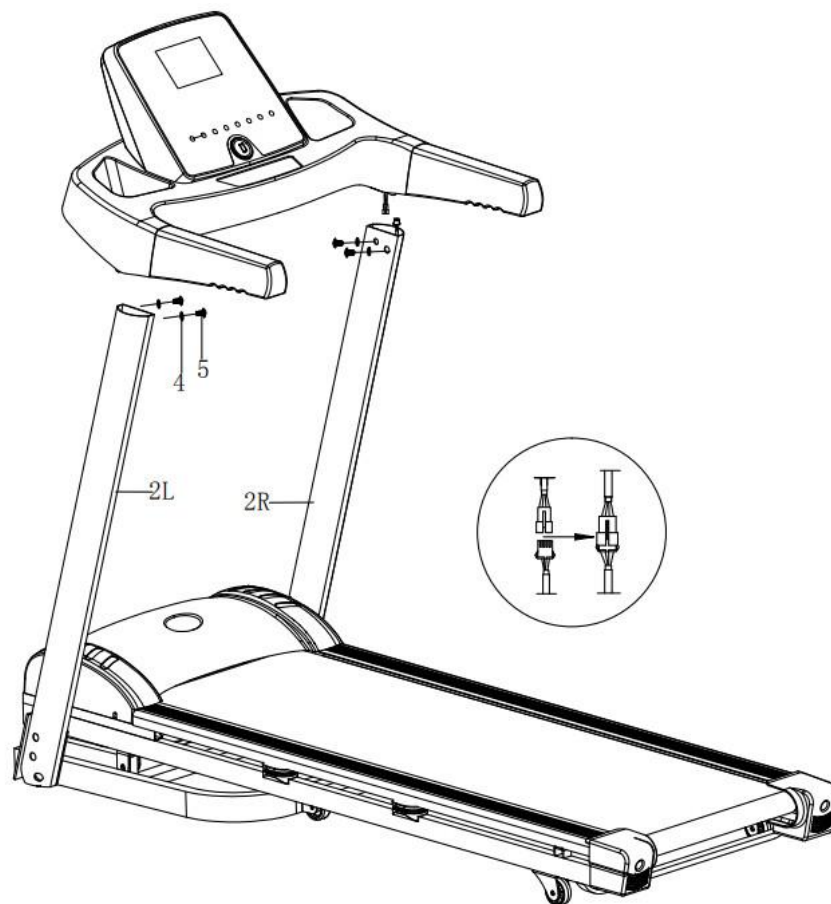
STEP ONE: Assemble the posts

Lift the upright post 2L and 2R, Use the bolt (M8 x 45, No3) and (M8 x 15, No5) with flat washer (No4) to fix the both upright post on the deck frame (Please not fix too tight before your assemble all the bolt).



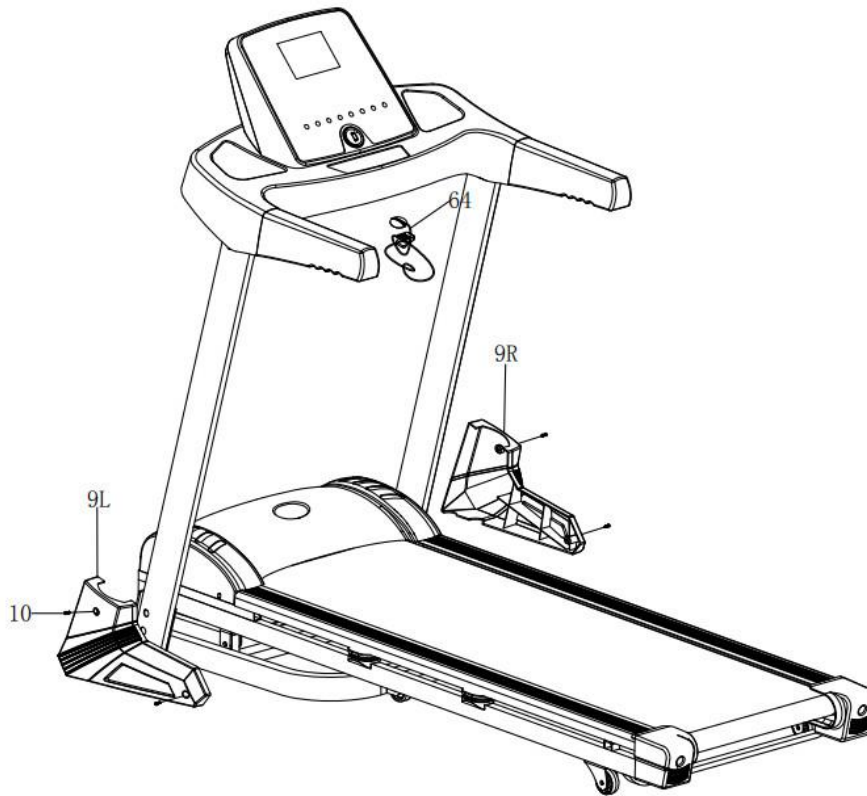
STEP two: Assemble the console

1. Connect the cable 68 from console and the cable 69 from the upright post (2R)
2. USE the bolt (M8x 15 No 5) with the flat washer (No 4) fix the console on the upright post.



STEP three: Assemble side decorative covers.

Use the supplied screws (10) to fix the decorative cover (9 L&R) to the both sides.



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.

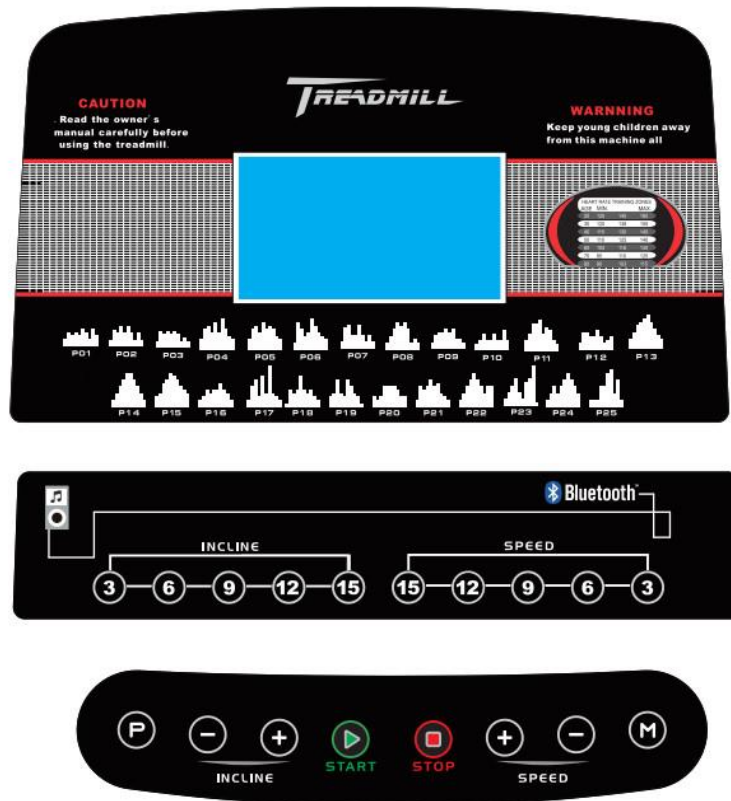
Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.



KONSOLL

Konsolldiagram:



Skjerm:

SPEED-skjerm viser inneværende hastighet på en skala fra 0.8 – 16 km/t. I forhåndsinnstilte treningsprogrammer vil denne skjermen vise beskjedene P01-P02---P25-HR1-HR2-HR3-FAT.

TIME-skjerm viser treningstiden på en skala fra 0:00 – 99:59.

DISTANCE-skjerm viser distansen du beveger deg på en skala fra 0.00 – 99.9.

CAL/PULSE-skjerm viser omtrentlig antall forbrente kalorier på en skala fra 0 – 999. Skjermen viser også pulsverdier på en skala fra 50 – 200.

FUNKSJONSKNAPPER:

START-knappen starter apparatet. STOP-knappen stanser apparatet.

SPEED(+) øker hastigheten med 0.1 km/t pr trykk. Hold knappen inne for å øke hastigheten raskere.

SPEED(-) reduserer hastigheten med 0.1 km/t pr trykk. Hold knappen inne for å redusere hastigheten raskere.

MODE-knappen skifter mellom moduser for nedtelling av tid, distanse og kalorier.

Du kan spille musikk via konsollets Bluetooth-høytalere.

Hurtigknappene for INCLINE, 3, 6, 9, 12 og 15, lar deg endre til forhåndsinnstilte stigningsverdier.

Hurtigknappene for SPEED, 3, 6, 9, 12 og 15, lar deg endre til forhåndsinnstilte hastigheter.

INCLINE(+) øker stigningsnivået.

INCLINE(-) reduserer stigningsnivået.

PROG-knappen brukes til å velge treningsprogrammer.

P01 - P25 er forhåndsinnstilte programmer.

HR1 - HR3 er pulsprogrammer.

FAT tester din fettprosent.

HURTIGSTART (manuell modus):

Skru på strømbryteren og koble til sikkerhetsnøkkelen

Trykk START-knappen. Systemet vil lydindikere og deretter telle ned fra 3 sekunder før løpebåndet begynner å bevege seg i en hastighet av 0.8 km/t.

Du kan nå trykke SPEED(+) eller SPEED(-) for å justere hastigheten.

DRIFT:

SPEED(-) reduserer hastigheten på løpebåndet.

SPEED(+) øker hastigheten på løpebåndet.

Trykk STOP for å stanse løpebåndet.

Bruk håndpulssensorene for å måle din puls.

PROGRAMMER

| PROGRAMLISTE | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|---------------------------|---|---|---|----|----|----|---|----|----|
| Tid | Hastighet | Tid/ 10 = hver periodetid | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P01 | SPEED | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P02 | SPEED | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P03 | SPEED | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P04 | SPEED | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P05 | SPEED | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P06 | SPEED | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P07 | SPEED | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P08 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P09 | SPEED | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P11 | SPEED | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| P12 | SPEED | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| P13 | SPEED | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P14 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P15 | SPEED | 3 | 4 | 7 | 8 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| P16 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| P17 | SPEED | 2 | 6 | 8 | 3 | 9 | 4 | 12 | 4 | 3 | 2 |
| P18 | SPEED | 1 | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| P19 | SPEED | 3 | 4 | 8 | 4 | 3 | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| P20 | SPEED | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| P21 | SPEED | 2 | 6 | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 4 | 3 | 2 |
| P22 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| P23 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 7 | 8 | 12 | 1 |
| P24 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| P25 | SPEED | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 11 | 4 | 8 | 2 |

KROPPSFETT

Når løpebåndet står stille, trykk PROG-knappen og velg FAT.

Still inn verdier for F-1 (kjønn), F-2 (alder), F-3 (høyde), F-4 (vekt), F-5 (kroppsfett). Bruk SPEED-knappene for å justere verdiene for F-1 til F-4. Bruk håndpulsensorene i 5 – 10 sekunder for å måle din fettprosent.

Når du stiller inn verdier for F-1 (kjønn), må du velge mellom 01 (mann) og 02 (kvinne). Bruk SPEED-knappen for å endre valg.

Trykk MODE for å gå videre til F-2. Bruk SPEED-knappen for å velge en alder mellom 10 – 99.

Trykk MODE for å gå videre til F-3. Bruk SPEED-knappen for å skrive inn din høyde.

Trykk MODE for å gå videre til F-4. Bruk SPEED-knappen for å skrive inn din vekt.

Trykk MODE for å gå videre til F-5. Skjermen vil vise beskjeden ---. Bruk pulssensorene i åtte sekunder for å lese av din fettprosent.

Tabellen under viser kroppsstandard.

| | | | |
|-----|------------------|------------|-------------------|
| F-1 | KJØNN | 1-MANN | 2-KVINNE |
| F-2 | ALDER | 10-99 | |
| F-3 | HØYDE | 100-200 | |
| F-4 | VEKT | 20-150 | |
| F-5 | FETT- PROSENT | ≤19 | Undervektig |
| | | =(20---24) | Normal |
| | | =(25---29) | Overvektig |
| | | ≥30 | Veldig overvektig |

SIKKERHETSNØKKEL

Du kan når som helst fjerne sikkerhetsnøkkelen for å stanse løpebåndet.

STRØMSPARING

Apparatet vil automatisk skru på strømsparingsmodus dersom konsollet ikke oppfatter aktivitet på ti minutter. Trykk hvilken som helst knapp for å starte apparatet på nytt.

BLUETOOTH-HØYTTALER

Ved oppstart, skru på Bluetooth på din telefon, og søk etter tilkoblinger. Når telefonen har funnet tredemøllen, trykk for å koble til. Når apparatet er koblet til telefonen kan du spille musikk gjennom konsollets høyttalere.

STANS APPARATET

Du kan når som helst stanse apparatet ved å skru av strømmen.

KALORIER

Når stigningsnivået ligger på 0 vil én kilometers løpetur forbrenne omtrent 70,3

kalorier.

$70,3 \times \text{hastighet(km/t)} \times \text{Tid(timer)} \times (1 + \text{stigningsnivå\%})$

Brukerveiledning, FitShow

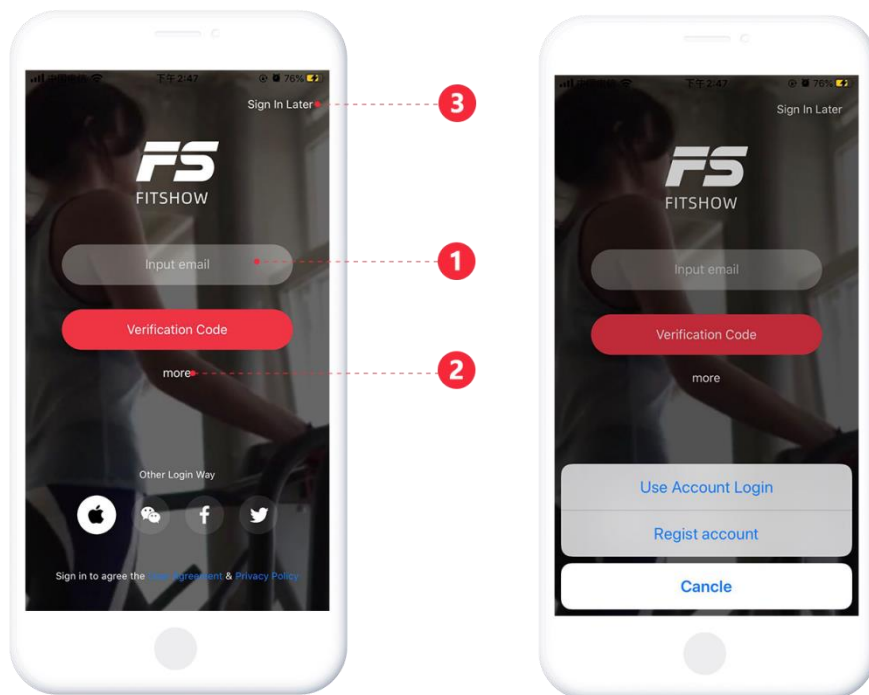
Last ned FitShow



Skann QR-koden for å laste ned appen, eller last ned og installer den ved å søke på 'FitShow' i App Store eller Google Play.

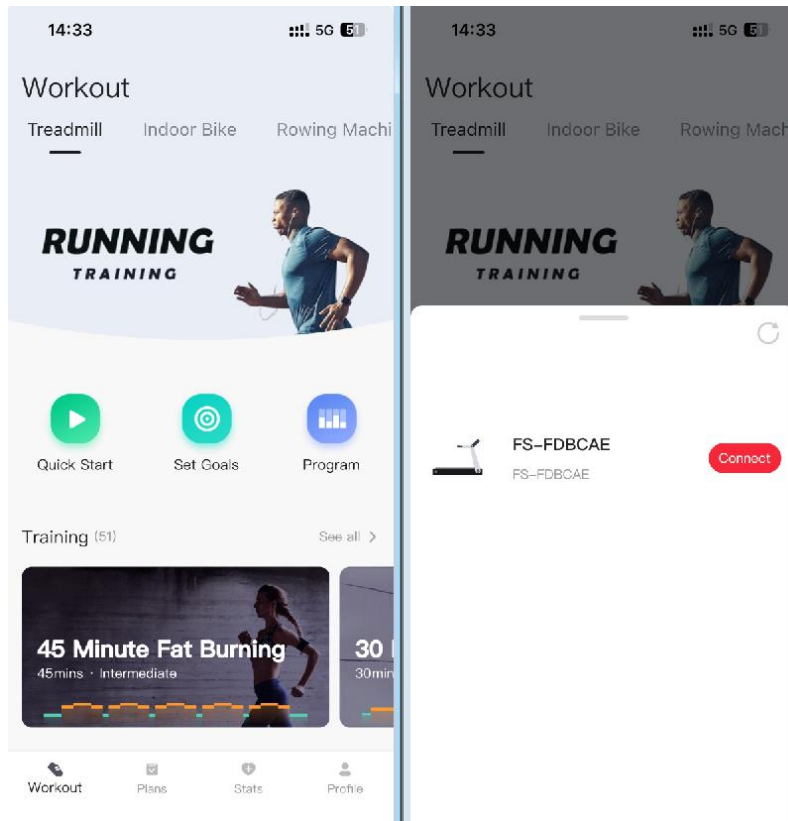
Drift

Brukerregistrering og innlogging



1. Generer en bekreftelseskode for å logge inn umiddelbart.
2. Trykk 'More' og 'Password Login' for å skrive inn brukernavn og passord dersom du allerede har dette.
3. Logg inn som gjest.

Tilkobling av apparat

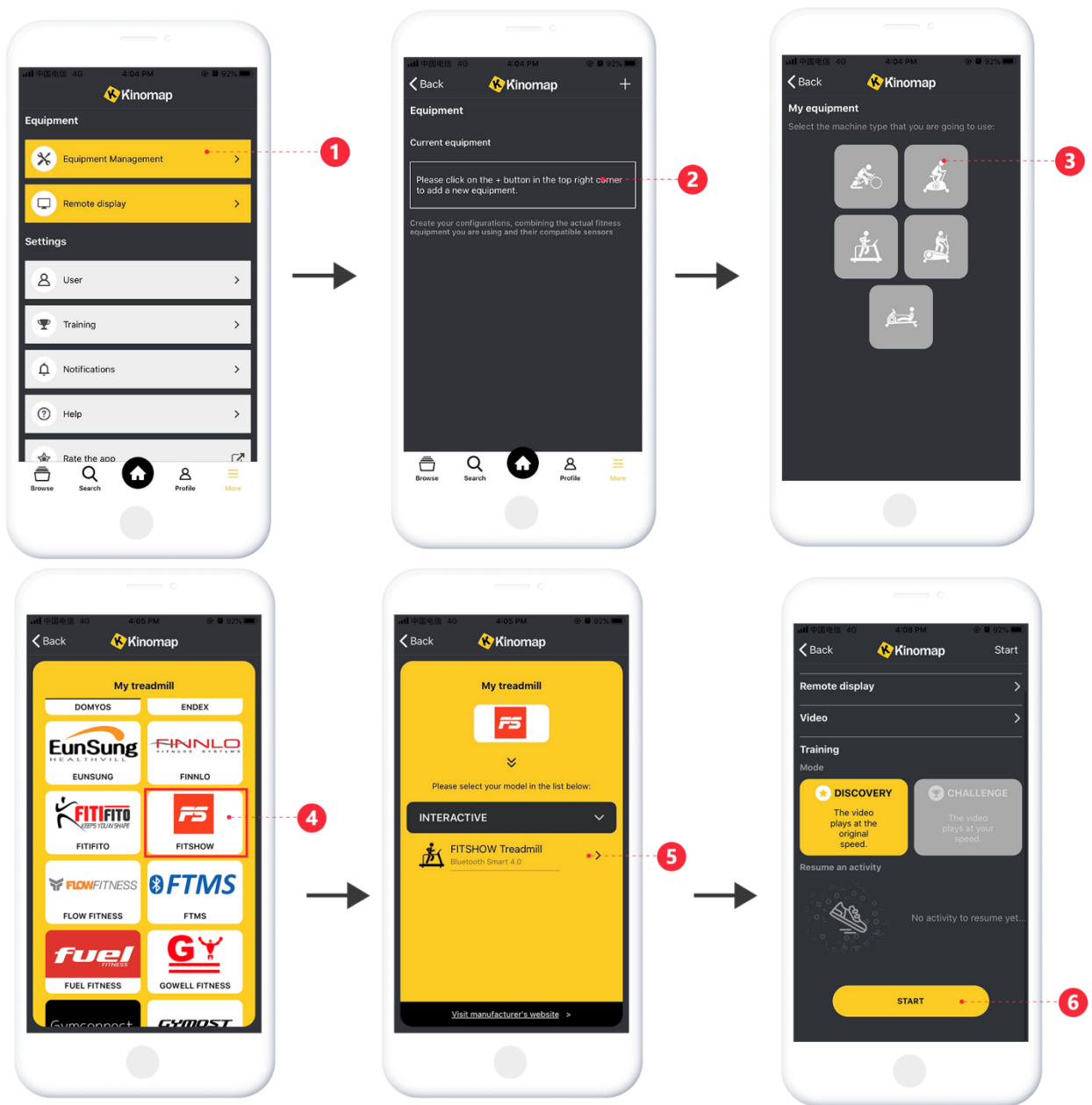


Før du kobler til ditt apparat, forsikre deg om at Bluetooth og GPS (kompatibelt med Android 8.0 og høyere) er skrudd på. Gå deretter til trenings siden, og søk etter ditt apparat via Bluetooth.

Merk:

Vennligst ikke koble til apparater i Bluetooth-lista som vil skru av appen. Dette betyr at du må åpne Fitshow-appen, deretter klikke på trenings siden, velge et av apparatene, klikke "QUICK START", "Set Goals" eller "Program", søke etter "FS-XXXX" og koble til.

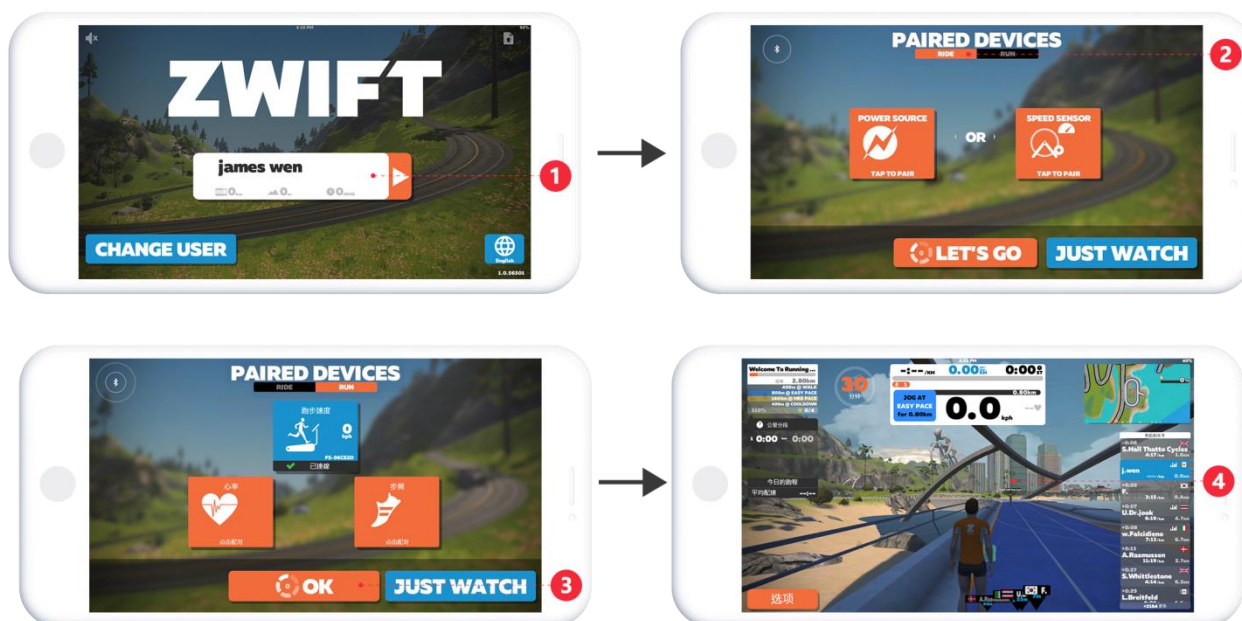
Tredjeparts-app Kinomap



Søk etter, last ned og installer Kinomap via App Store.

1. Åpne Kinomap og klikk 'More'.
2. Velg for å legge til flere treningsapparater.
3. Velg ønsket type apparat.
4. Klikk på FitShow.
5. Klikk på matchende apparater, som 'Fs-XXXX' for å finne relaterte videoer.
6. Spill av relaterte videoer.

ZWIFT



Søk etter, last ned og installer ZWIFT via App Store.

1. Åpne ZWIFT for å åpne en brukerkonto.
2. Logg inn på din konto for å velge apparater som kan kobles til.
3. Koble til apparatet, og trykk OK for å starte.
4. Sykler kan nå brukes umiddelbart. Dersom du trener med tredemølle må du trykke START-knappen.

VEDLIKEHOLD

| 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* |
| Drivreim | Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon. | Månedlig | Nei | Nei |
| Bolter, muttere etc. | Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov. | Månedlig | Nei | Nei |

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

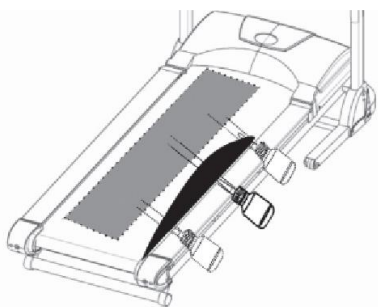
Pleie

Rengjør løpebeltet med en støvsuger. Dersom beltet er veldig skittent kan du bruke en våt klut. Ikke bruk rensedmidler. Sørg for at det ikke kommer fuktighet inn i apparatet. Komponenter som kommer i kontakt med svette trenger kun å rengjøres med en fuktig klut.

Smøring

Apparatet er allerede smurt inn med silikonolje. Silikonolje er uten flyktighet og har gradvis trengt seg inn i løpebeltet. Det vil under normale omstendigheter ikke være nødvendig å smøre oljen på nytt. Pakningen inneholder en flaske silikonolje ment for vedlikehold av løpebeltet. Denne kan smøres på beltet når motstanden har økt og løpebeltet begynner å gni mot plattformen. Løft beltet, før silikonoljen på midten av plattformen med en jevn bevegelse. La oljen hvile i ett minutt før du bruker tredemøllen.

Merk: Bruk silikonolje for dette apparatet. Ikke smør apparatet med andre midler da dette kan skade tredemøllen. Ikke bruk for mye olje. Overflødig olje kan fjernes med et rent håndkle.



Sentrering av løpebeltet

Det er ikke uvanlig at den ene foten presser løpebeltet sterkere enn den andre. Dette vil over tid føre til at beltet vil bevege seg mot en av sidene. For å sentrere løpebeltet igjen, følg disse instruksjonene:

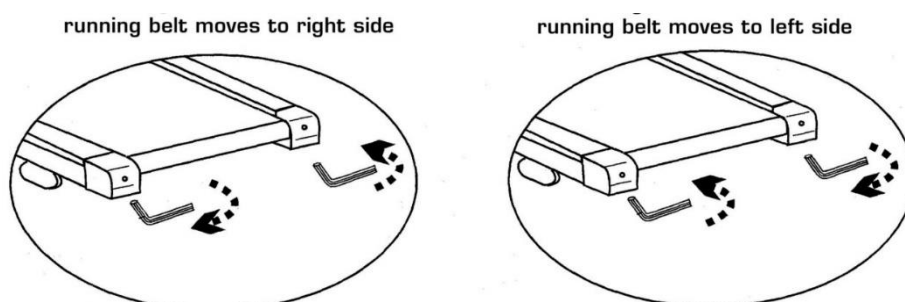
1. Finn to unbrakonøkler bak på plattformen. Disse skal brukes til å skru beltet tilbake til riktig stilling.
1. Ikke bruk løse klær når du sentrerer løpebåndet.
2. Skru unbrakoskruen maks en kvart runde for hvert steg.
3. Strekk den ene siden og slipp den andre.
4. Kjør løpebeltet i 6 km/t uten at noen står på det.
5. Når du har fullført sentreringen, gå på tredemøllen i fem minutter med en hastighet på 6 km/t. Dersom beltet fortsatt ikke er sentrert, gjenta prosessen. Pass på at du ikke skrur unbrakoskruen for langt da dette kan forkorte beltets levetid.

Dersom beltet har beveget seg for mye til høyre:

- Skru venstre skrue en kvart runde i retning med klokka for å stramme.
- Skru høyre skrue en kvart runde i retning mot klokka for å løsne.

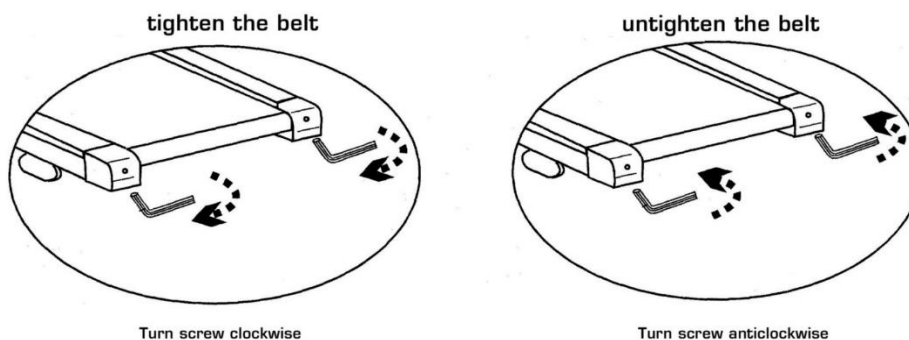
Dersom beltet har beveget seg for mye til venstre:

- Skru venstre skrue en kvart runde i retning mot klokka for å løsne.
- Skru høyre skrue en kvart runde i retning med klokka for å stramme.



Stramming av løpebeltet

Spenningen i løpebeltet vil avta med tiden. Du kan sjekke om beltet er stramt ved at beltet stopper når du setter en fot på det. Løs dette problemet ved å skru begge unbrakoskruene i retning med klokka en kvart runde. Ikke stram beltet mer enn dette. Dersom beltet beveger seg mot en av sidene, følg instruksjonene over for å sentrere det.



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 INFORMASJON

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltige om enheten anvendes i kommersielle eller fleranvendarmiljøer såsom idrottslag, bostadsrättsforeninger eller foretag. Det finns separata modeller som er lamplige for kommersielle miljøer og miljøer for flere anvendere.

Enheden får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren av apparaten er ansvarig for at se till at alle anvendere er bekendte med disse sikkerhetsregler.

Under montering; se till at alle skruvar og muttrar sitter på rätt plats og at de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan og jævn yta.

Enheden får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte at anvende enheden i ett garage, carport eller på en tæckt terrasse. Enheden bør ikke placeres där den utsætts for direkte sollys. Produktet er avsedd at placeres i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt og frostfritt.

Det rekommenderas at anvende underlagsmatta, for at eliminere risken for at golvet eller gulvbelægningen skades p.g.a. anvendning av enheden. Se till at produktens transporthjul ikke skadar golvet innan du flytter det, eventuelle skador tæcks ikke.

Före varje användning; se till at alle skruvar og muttrar er ordentligt åtdragne. Om løse eller defekte delar oppdæcks; se till at ingen anvender apparaten før den er i tilfredsstillende skick igen.

Bær lamplige skor når du anvender apparaten. Anvendningen av skor med ett grovt mønster bør ikke anvendes pga slitage.

Enheden får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till at justerskruvarne er ordentligt åtdragne innan du anvender apparaten. Løse justerskruvar leder till mer rörelse og snabbare slitage än nødvendig.

Barn får ikke anvende apparaten utan tillsyn, og de bør ikke heller vara i nærheten når apparaten anvendes av andra.

Enheden ska ikke anvendes i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det ikke specifikt rekommenderas av en lækare 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.

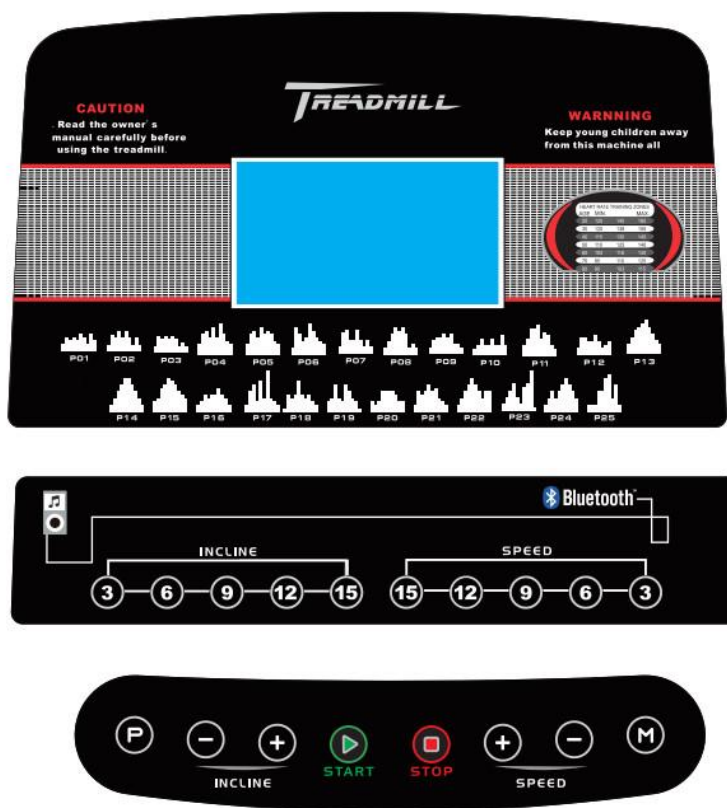
Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.

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 tryckfel i manualen.

KONSOLL

Konsolldiagram:



Skärm:

SPEED-displayen visar aktuell hastighet på en skala från 0,8 – 16 km/h. I förinställda träningsprogram kommer denna skärm att visa meddelandena P01-P02---P25-HR1-HR2-HR3-FAT.

TIME-skärmen visar träningstiden på en skala från 0:00 – 99:59.

DISTANCE-skärmen visar avståndet du rör dig på en skala från 0,00 – 99,9.

CAL/PULSE-skärmen visar det ungefärliga antalet förbrända kalorier på en skala från 0 - 999. Skärmen visar även pulsvärden på en skala från 50 – 200.

FUNKTIONSKNAPPAR:

START-knappen startar enheten. STOP-knappen stoppar enheten.

SPEED(+) ökar hastigheten med 0,1 km/h per tryckning. Håll ned knappen för att öka hastigheten snabbare.

SPEED(-) minskar hastigheten med 0,1 km/h per tryckning. Håll ned knappen för att minska hastigheten snabbare.

MODE-knappen växlar mellan lägen för nedräkning av tid, distans och kalorier.

Du kan spela musik via konsolens Bluetooth-högtalare.

Snabbknapparna INCLINE, 3, 6, 9, 12 och 15, låter dig ändra till förinställda lutningsvärden.

Snabbtangenterna 3, 6, 9, 12 och 15 låter dig ändra till förinställda hastigheter.

INCLINE(+) ökar lutningsnivån.

INCLINE(-) minskar lutningsnivån.

PROG-knappen används för att välja träningsprogram.

P01 - P25 är förinställda program.

HR1 - HR3 är pulsprogram.

FAT testar din kroppsfettprocent.

SNABBSTART (manuellt läge):

Slå på strömbrytaren och anslut säkerhetsnyckeln

Tryck på START-knappen. Systemet piper och räknar sedan ner från 3 sekunder innan löpbandet börjar röra sig med en hastighet av 0,8 km/h.

Du kan nu trycka på SPEED(+) eller SPEED(-) för att justera hastigheten.

DRIFT:

SPEED(-) minskar löpbandets hastighet.

SPEED(+) ökar löpbandets hastighet.

Tryck på STOP för att stoppa löpbandet.

Använd handpulssensorerna för att mäta din puls.

PROGRAM

| PROGRAMLISTA | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|---------------------------|---|---|---|----|----|----|---|----|----|
| Tid | Hastighet | Tid/ 10 = hver periodetid | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P01 | SPEED | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P02 | SPEED | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P03 | SPEED | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P04 | SPEED | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P05 | SPEED | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P06 | SPEED | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P07 | SPEED | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P08 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P09 | SPEED | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P11 | SPEED | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| P12 | SPEED | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| P13 | SPEED | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P14 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P15 | SPEED | 3 | 4 | 7 | 8 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| P16 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| P17 | SPEED | 2 | 6 | 8 | 3 | 9 | 4 | 12 | 4 | 3 | 2 |
| P18 | SPEED | 1 | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| P19 | SPEED | 3 | 4 | 8 | 4 | 3 | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| P20 | SPEED | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| P21 | SPEED | 2 | 6 | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 4 | 3 | 2 |
| P22 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| P23 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 7 | 8 | 12 | 1 |
| P24 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| P25 | SPEED | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 11 | 4 | 8 | 2 |

KROPPSFETT

När löpbandet står stilla, tryck på PROG-knappen och välj FAT.

Ställ in värden för F-1 (kön), F-2 (ålder), F-3 (höjd), F-4 (vikt), F-5 (kroppsfett). Använd SPEED-knapparna för att justera värdena för F-1 till F-4. Använd handpulssensorerna i 5 – 10 sekunder för att mäta din kroppsfettprocent.

När du ställer in värden för F-1 (kön) måste du välja mellan 01 (man) och 02 (kvinna). Använd SPEED-knappen för att ändra val.

Tryck på MODE för att gå vidare till F-2. Använd SPEED-knappen för att välja en ålder mellan 10 – 99.

Tryck på MODE för att gå vidare till F-3. Använd SPEED-knappen för att ange din längd.

Tryck på MODE för att gå vidare till F-4. Använd SPEED-knappen för att ange din vikt.

Tryck på MODE för att gå vidare till F-5. Skärmen visar meddelandet ---. Använd pulssensorerna i åtta sekunder för att avläsa din kroppsfettprocent.

Tabellen nedan visar kroppsstandarder.

| | | | |
|-----|------------------|------------|--------------------|
| F-1 | KÖN | 1-MAN | 2-KVINNA |
| F-2 | ÅLDER | 10-99 | |
| F-3 | HÖJD | 100-200 | |
| F-4 | VIKT | 20-150 | |
| F-5 | FETT- PROCENT | ≤19 | Underviktig |
| | | =(20---24) | Normal |
| | | =(25---29) | Överviktig |
| | | ≥30 | Väldigt överviktig |

SÄKERHETSNYCKEL

Du kan ta ur säkerhetsnyckeln när som helst för att stoppa löpbandet.

ENERGIBESPARING

Enheten slår automatiskt på energisparläge om konsolen inte upptäcker aktivitet på tio minuter. Tryck på valfri knapp för att starta om enheten.

BLUETOOTH HÖGTALARE

Vid start slår du på Bluetooth på din telefon och söker efter anslutningar. När telefonen har hittat löpbandet, tryck för att ansluta. När enheten är ansluten till telefonen kan du spela musik genom konsolens högtalare.

STOPPA LÖPBANDET

Du kan stoppa löpbandet när som helst genom att stänga av strömmen.

KALORIER

När lutningsnivån är 0, förbränner en kilometers löpning cirka 70,3 kalorier.
 $70,3 \times \text{hastighet (km/h)} \times \text{Tid (timmar)} \times (1 + \text{klassnivå}\%)$

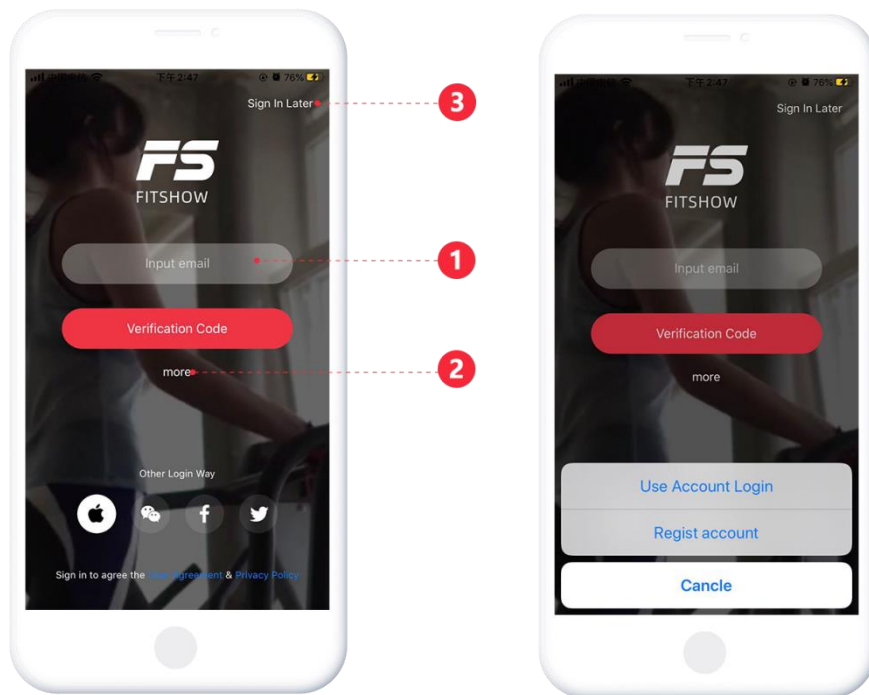
Bruksanvisning, FitShow

Lasta ner FitShow



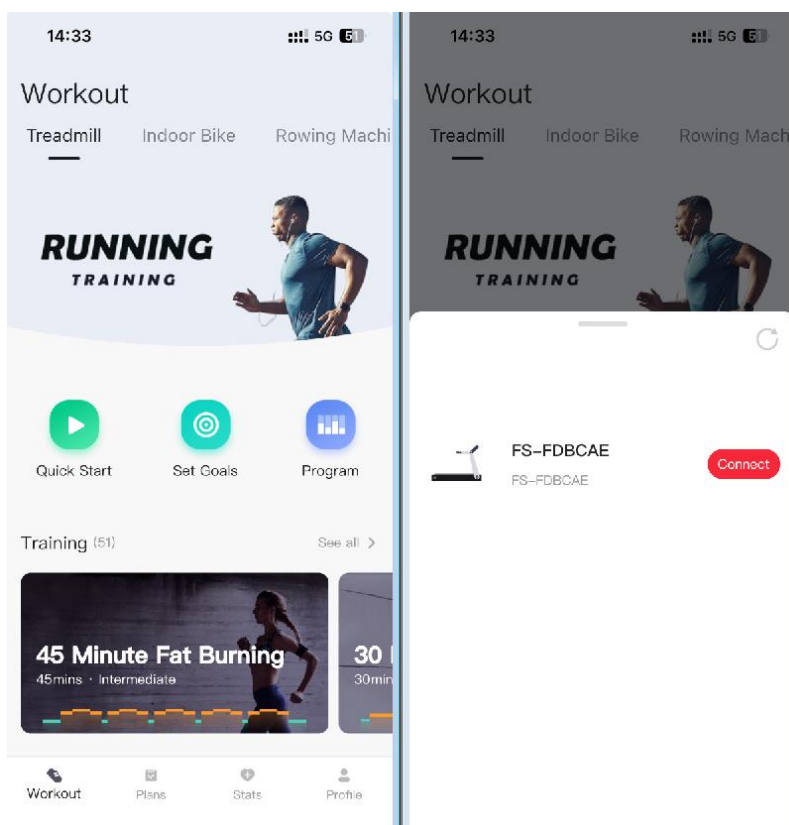
Skanna QR-koden för att ladda ner appen, eller ladda ner och installera den genom att söka efter "FitShow" i App Store eller Google Play.

Drift Registrering och inloggning



1. Skapa en verifieringskod för att logga in omedelbart.
2. Tryck på 'More' och 'Password Login' för att ange ditt användarnamn och lösenord om du redan har detta.
3. Logga in som gäst.

Anslutning av enhet

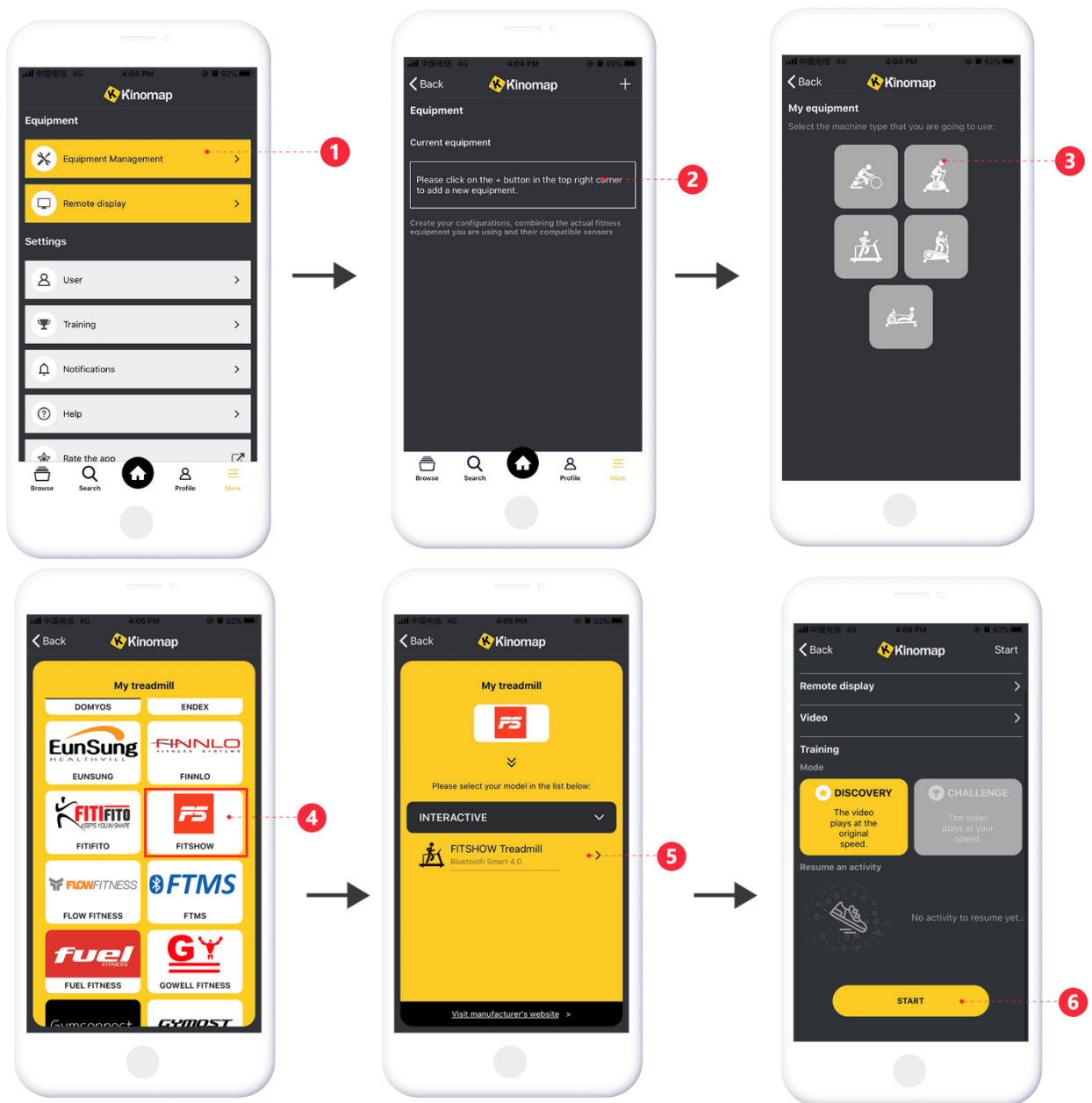


Innan du ansluter till din enhet, se till att Bluetooth och GPS (kompatibel med Android 8.0 och senare) är påslagna. Gå sedan till träningsidan och sök efter din enhet via Bluetooth.

Notera:

Anslut inte enheter i Bluetooth-listan som kommer att stänga av appen. Det betyder att du måste öppna Fitshow-appen, klicka sedan på träningsidan, välj en av enheterna, klicka på "QUICKSTART", "Set goals" eller "Program", sök efter "FS-XXXXX" och anslut.

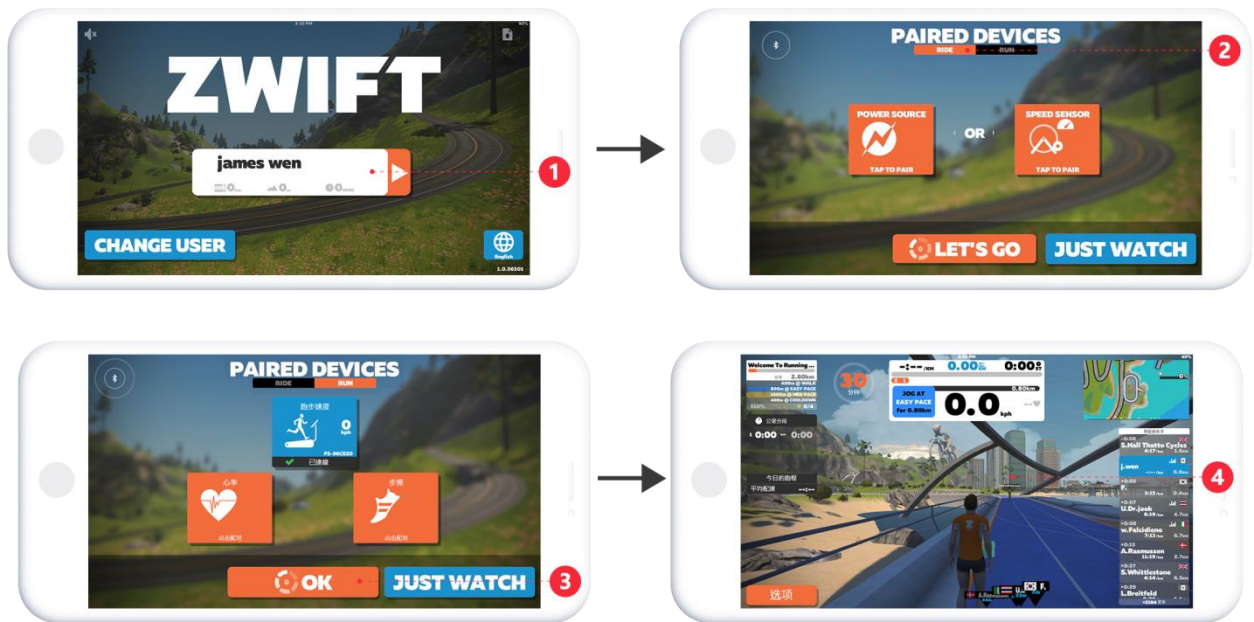
Tredjeparts-app Kinomap



Sök efter, ladda ner och installera Kinomap via App Store.

1. Öppna Kinomap och klicka på "More".
2. Välj för att lägga till träningsmaskin.
3. Välj önskad typ av enhet.
4. Klicka på FitShow.
5. Klicka på matchande enheter, som "Fs-XXXX" för att hitta relaterade videor.
6. Spela upp relaterade videor.

ZWIFT



Sök efter, ladda ner och installera ZWIFT via App Store.

1. Öppna ZWIFT för att öppna ett användarkonto.
2. Logga in på ditt konto för att välja enheter som kan anslutas.
3. Anslut enheten och tryck på OK för att starta.
4. Cyklar kan nu användas omedelbart. Om du tränar med löpband måste du trycka på START-knappen.

UNDERHÅLL

| Del | Rekommenderat underhåll | Hur ofta? | Rens | Smörjmedel |
|----------------------|--|------------------|--------|------------|
| Display | Torka av med en mjuk och ren trasa | Efter användning | Nej | Nej |
| Ram | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. | Efter användning | Vatten | Nej |
| Löpbånd | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera bandet för slitage, att det är tillräckligt spänd och i rätt läge. | Veckovis | Nej | Nej |
| Löpplatta | Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att den har 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

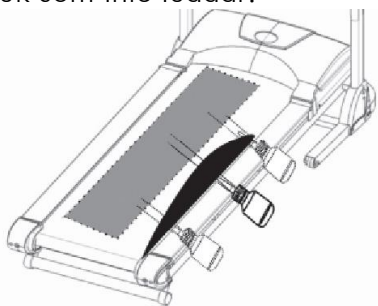
Vård

Rengör löpmattan med en dammsugare. Om bältet är mycket smutsigt kan du använda en våt trasa. Använd inte rengöringsmedel. Se till att ingen fukt kommer in i enheten. Komponenter som kommer i kontakt med svett behöver bara rengöras med en fuktig trasa.

Smörjning

Enheten är redan smord med silikonolja. Silikonolja är icke-flyktig och har gradvis penetrerat löpmattan. Under normala omständigheter är det inte nödvändigt att smörja om oljan. Förpackningen innehåller en flaska silikonolja avsedd för underhåll av löpplattan. Detta kan appliceras på plattan under löpmattan när den känns torr. Lyft löpmattan, smörj silikonoljan på mitten av plattan i en mjuk rörelse. Låt oljan vila i en minut innan du använder löpbandet.

Obs: Använd silikonbaserad olja för denna apparat. Smörj inte enheten med andra medel eftersom detta kan skada löpbandet. Använd inte för mycket olja. Överflödiga olja kan avlägsnas med en ren handduk som inte luddar.



Centrering av löpremmen

Det är inte ovanligt att en fot pressar löpbältet hårdare än den andra. Med tiden kommer detta att göra att bältet rör sig mot en av sidorna. Följ dessa instruktioner för att centrera löpmattan:

1. Hitta två insexnycklar på baksidan av plattformen. Dessa ska användas för att skruva tillbaka bältet till rätt läge.

1. Bär inte löst sittande kläder när du centrerar löpbandet.
2. Vrid insexskruven max ett kvarts varv för varje steg.
3. Sträck på ena sidan och släpp den andra.
4. Kör löpbandet i 6 km/h utan att någon står på det.
5. Efter avslutad centrering, gå på löpbandet i fem minuter med en hastighet av 6 km/h. Om bältet fortfarande inte är centrerat, upprepa processen. Var noga med att inte dra åt insexskruven för hårt eftersom det kan förkorta remmens livslängd.

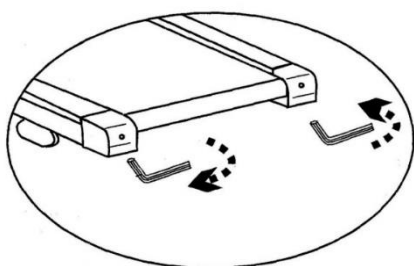
Om bältet har flyttats för långt åt höger:

- Vrid den vänstra skruven ett kvarts varv medurs för att dra åt.
- Vrid den högra skruven ett kvarts varv moturs för att lossa.

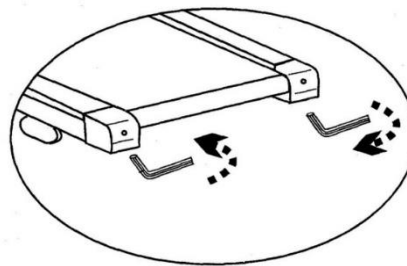
Om bältet har flyttats för långt åt vänster:

- Vrid den vänstra skruven ett kvarts varv moturs för att lossa.
- Vrid den högra skruven ett kvarts varv medurs för att dra åt.

running belt moves to right side



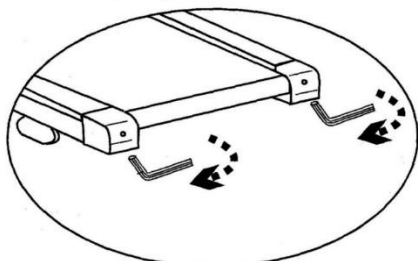
running belt moves to left side



Spänning av löpmattan

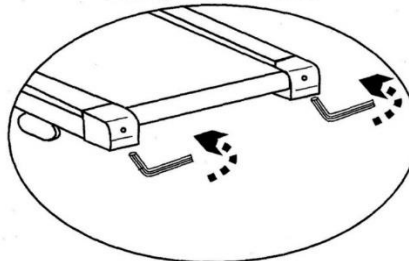
Spänningen i löpmattan kommer att minska med tiden. Du kan kontrollera om mattan behöver stramas. Om bältet stannar när du sätter foten på det löser du problemet genom att vrida båda insexskruvarna medurs ett kvarts varv. Dra inte åt bältet mer än så här. Om bältet rör sig åt ena sidan, följ instruktionerna ovan för att centrera det.

tighten the belt



Turn screw clockwise

untighten the belt



Turn screw anticlockwise

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi vill 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 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.

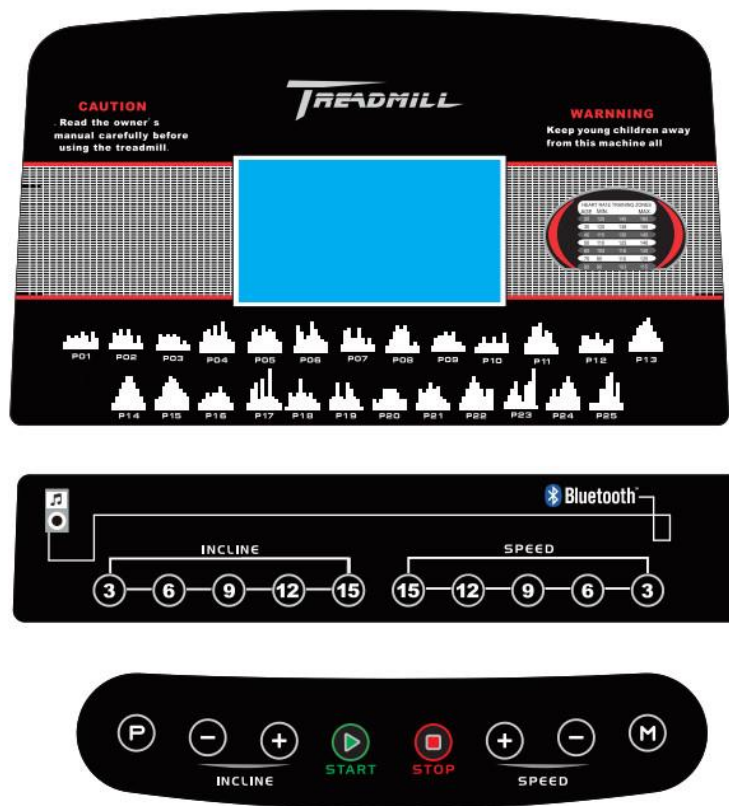
The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.

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

With reservation for any misprints.

Console Functions and operation

Console overlay picture:



window display:

"SPEED" window: display the current speed, speed range: 0.8--16KM /H When use the pre-set programs, will display "P01-P02---P25-HR1-HR2-HR3-FAT

"TIME" display: display exercise time, positive timing from 0:00-99:59.

"DISTANCE." Display the running distance, count forward from 0.00-99.9

"CAL/PULSE "window : movement burns calories consumed

KEY FUNCTION:

"START" start the machine, " STOP" stop the treadmill.

SPEED"+": speed + button, at the running state, press it will be add 0.1KM/H every time, press it for a long time ,it will add the speed constantly;

SPEED"-": speed – button, at the running state, press it will decrease 0.1KM/H every time, press it for a long time, it will decrease the speed constantly.

MODE: mode button at the stopping state, select the countdown time, countdown distance and countdown calories circularly.

Bluetooth Speaker : you can play music in Bluetooth speaker.

"3.6.9.12.15"quick speed button, you can adjust the speed at one step.

"3.6.9.12.15"quick incline button, you can adjust the incline at one step.

INCLINE ▲ increase the incline level

INCLINE ▼ decrease the incline level

PROG: Use this button to choose the programs.

P01-P25 are pre-set programs

HR1-HR2-HR3 are heart rate programs

FAT: test the body fat

Quick Start (manual mode):

Turn on the power switch, the magnetic security lock properly absorbed in the panel below the safety lock position.

Press "START" start button, the system enters three seconds of the countdown, the buzzer sounds, the time display countdown, 3 second countdown after treadmill running speed of 0.8 km / h.

After the start needed, use the "SPEED +", "SPEED -" keys to adjust the speed of the treadmill.

During the movement of the operation:

"Speed –" key will reduce the operating speed of the treadmill.

"Speed +" key will increase the operating speed of the treadmill.

Press the "Stop" button, treadmill will stop running.

About five seconds when the movement with both hands heartbeat hand grip

heartbeat data.

Pre-set programs

| Program list | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------|----------------------------------|---|---|---|----|----|----|---|----|----|
| Time | program | Set time/ 10 = every period time | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P01 | SPEED | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P02 | SPEED | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P03 | SPEED | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P04 | SPEED | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P05 | SPEED | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P06 | SPEED | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P07 | SPEED | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P08 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P09 | SPEED | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P11 | SPEED | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| P12 | SPEED | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| P13 | SPEED | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P14 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P15 | SPEED | 3 | 4 | 7 | 8 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| P16 | SPEED | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| P17 | SPEED | 2 | 6 | 8 | 3 | 9 | 4 | 12 | 4 | 3 | 2 |
| P18 | SPEED | 1 | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| P19 | SPEED | 3 | 4 | 8 | 4 | 3 | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| P20 | SPEED | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| P21 | SPEED | 2 | 6 | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 4 | 3 | 2 |
| P22 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| P23 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 7 | 8 | 12 | 1 |
| P24 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| P25 | SPEED | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 11 | 4 | 8 | 2 |

BODY FAT

When the treadmill at stop state, use the "PROG" button to choose the "FAT"

Set the parameter, F-1 Sex, F-2 Age, F-3, Height, F-4, Weight, F-5, body fat, use the speed button can adjust the parameter from F-1 to F-4. use the hand pulse after 5-10 second, then the F-5 will display your body fat.

While enter the body fat, first display F-1, The number 01 mean is MAN, And 02 means Woman, use the speed button the change.

Press the mode button will enter F-2, use the speed button to set your age between 10-99.

Press mode button will enter F-3, use the speed button to adjust your height

Press the mode button will enter F-4, use the speed button to adjust your weight.

Press the model button will display F-5. Setting window will display ---, then use the two handle bar pulse, after 8 second will display the body fat.

According to Asia people standard, the body fat standard as below

| F-1 | SEX | 1-MAN | 2-WOMAN |
|-----|--------|------------|------------|
| F-2 | AGE | 10-99 | |
| F-3 | HIGHT | 100-200 | |
| F-4 | WEIGHT | 20-150 | |
| F-5 | FAT | ≤19 | Too thin |
| | | =(20---24) | normal |
| | | =(25---29) | Too heavy |
| | | ≥30 | Much heavy |

Safety key function

At any situation, pull off the safety key, the treadmill stop immediately to protect the user.

Save energy mode.

If you did not use the machine at 10 minute, the machine will enter Save energy mode, and you can press any button to restart the machine.

Bluetooth speaker

After start the treadmill, open Bluetooth in the phone Settings and click to search. When Bluetooth is found, click to match. After the Bluetooth is paired with the phone, you can play music.

Stop Machine

you can cut the power at any situation to stop the machine.

Calorie

The incline at 0 level, run 1km consume 70.3 Calorie.
 $70.3 \times \text{Speed}(\text{km/h}) \times \text{Time}(\text{hour}) \times (1 + \text{incline level}\%)$

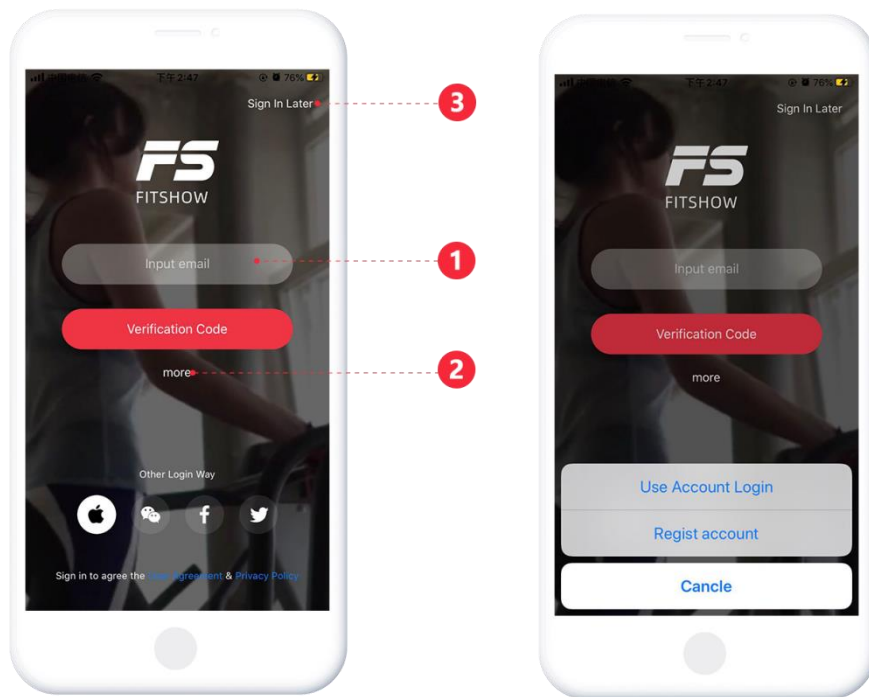
Fitshow User Manual

FitShow Download



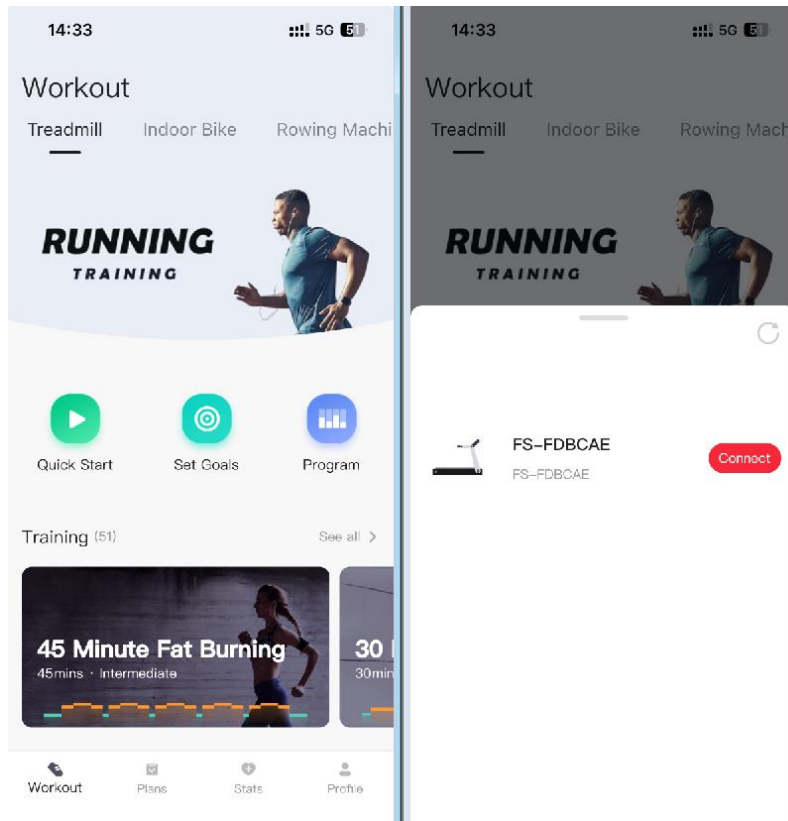
Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

Application Operation User register/signup and login



1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. 3. Log in as a guest

Device Connection



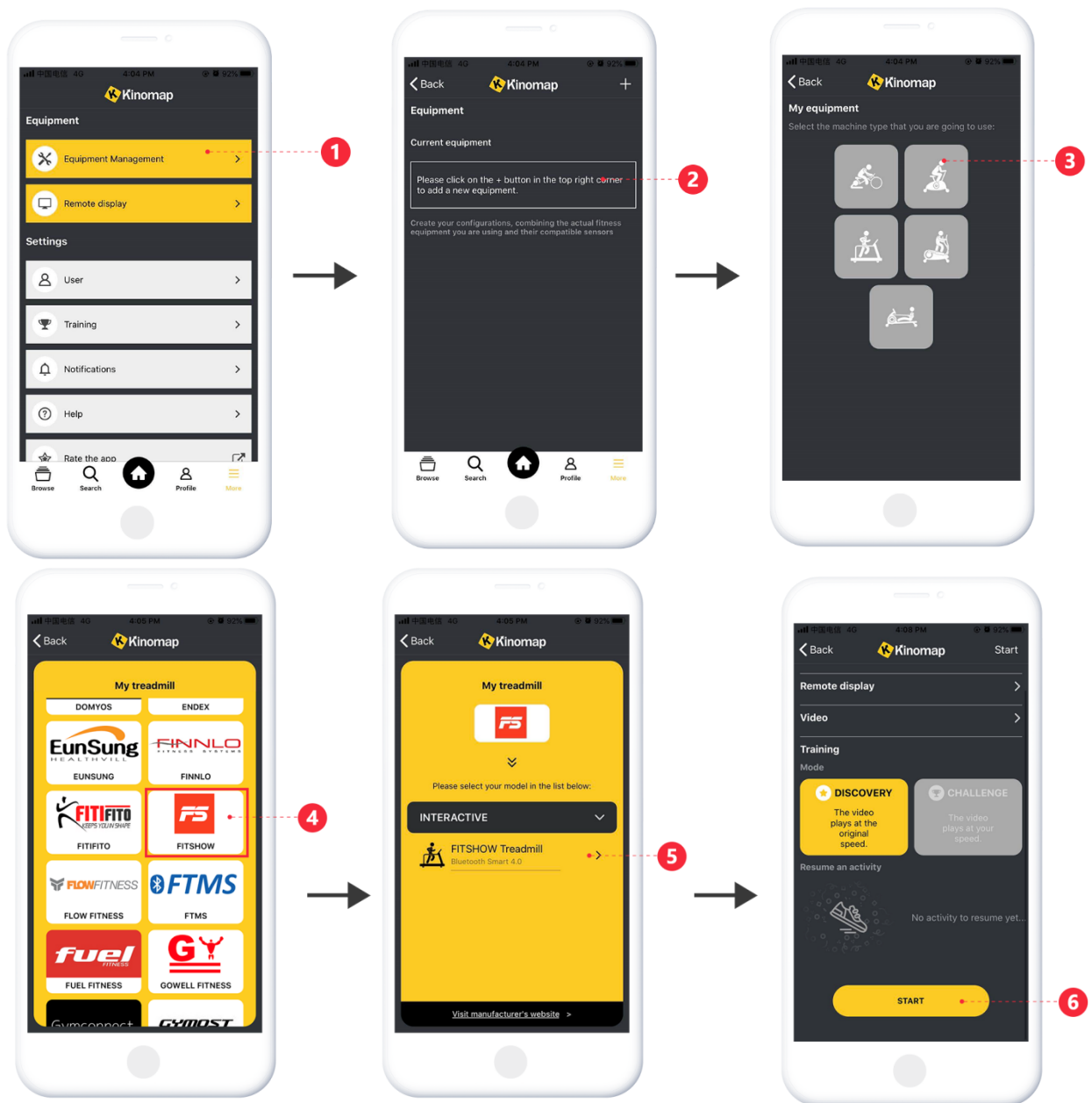
Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Android 8.0 and above required) are ON status. Then go to [workout] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.

This means you need to open the Fitshow APP, then click the workout page, select one of the trainer machines "treadmill, indoor bike, rowing machine....", click "QUICK START" "Set Goals" or "Program", searching for devices to find "FS-XXXXX" and connect.

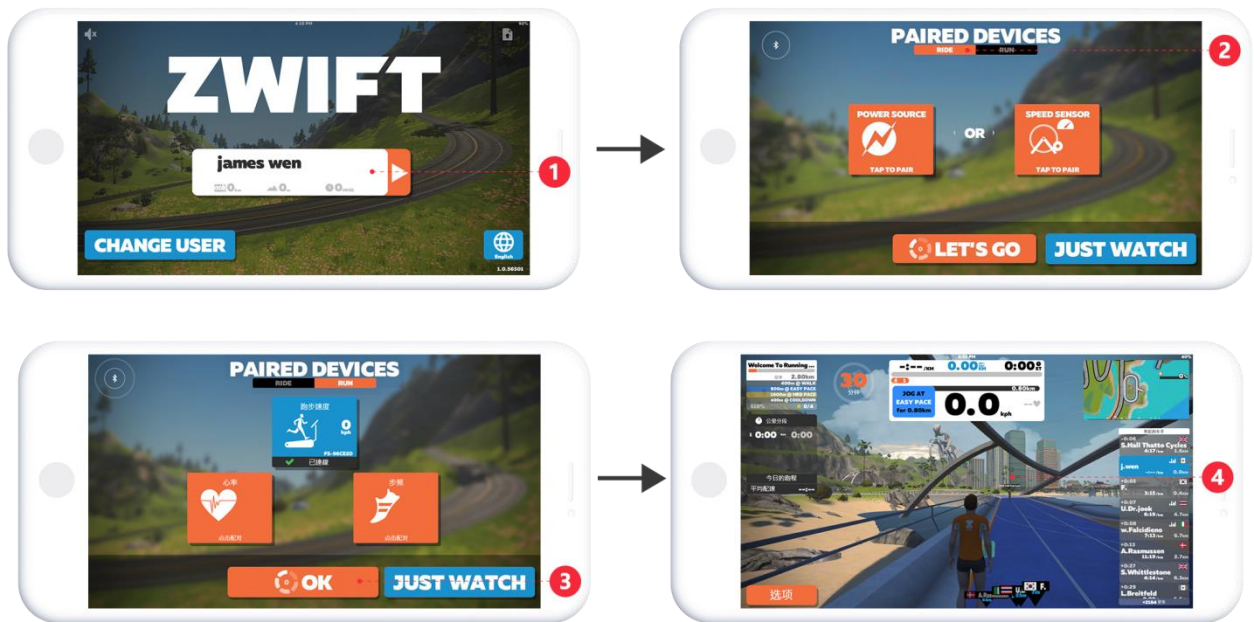
The Third-Party Application Kinomap



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

1. Enter Kinomap to select [More] page;
2. Select to add more fitness equipment;
3. Select the desired device type;
4. Tap FiteShow entrance;
5. Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
6. Find related videos to start sports.

ZWIFT



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

1. Enter ZWIFT to register an account;
2. Login account to select the paired riding or running equipment;
3. Pair device successfully, tap OK to start sport;
4. For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

MAINTENANCE

| Part | Recommended 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

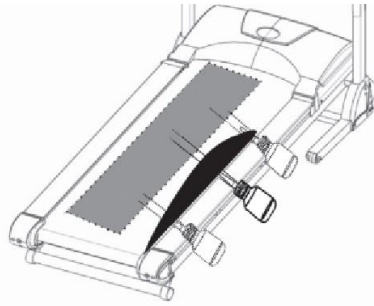
Care

For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser. When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer. Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth

Lubrication

The treadmills have already been spread with "Silicone Oil" in advance before leaving the manufacturing plant. Silicone oil is without volatility and has gradually permeated through the running belt. There will be no need to re-spread the oil in normal circumstances. To maintain the running belt, we have included a small bottle of "Silicone Oil". "Silicone Oil" may be re-spread once the resistance has been increased and the running belt starts rubbing against the running deck. To hold open the running belt from two sides, apply the silicone oil with an even motion on the center of the running deck. Allow the silicone oil to 'set' for one minute before using the treadmill.

Attention: Only use "Silicone Oil" lubricants for this equipment. In addition, do not add any other oil ingredient; otherwise the treadmill will be damaged. Do not over-lubricate the walking board. Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.



Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centered automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2 pcs of Allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

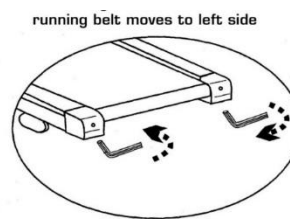
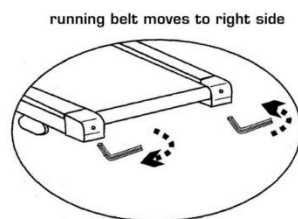
- Please turn the Allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused. If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)

If the gap on the right side is too big, please

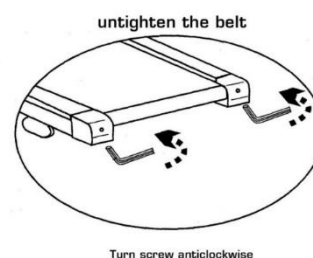
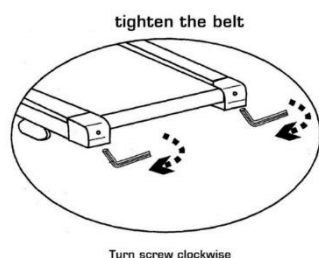
- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)



Tighten the belt

After longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼

turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under above center the belt.



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.