

# **SOLE**

**FITNESS**



**E35 ELLIPTICAL**

**NORSK BRUKERVEILEDNING**

# INNHold

<u>Forholdsregler, sikkerhet</u>	<b>3</b>
<u>Forholdsregler, elektronikk</u>	<b>4</b>
<u>Forholdsregler, drift</u>	<b>5</b>
<u>Transport</u>	<b>5</b>
<u>Montering</u>	<b>8</b>
<u>Funksjoner</u>	<b>13</b>
<u>Drift</u>	<b>14</b>
<u>Bluetooth®</u>	<b>17</b>
<u>Programmer</u>	<b>18</b>
<u>Pulsbelte</u>	<b>24</b>
<u>Vedlikehold</u>	<b>26</b>
<u>Oversiktsdiagram</u>	<b>28</b>
<u>Deleliste</u>	<b>29</b>

# SIKKERHETSINSTRUKSJONER

**VIKTIG** – Les alle instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet.

**VIKTIG** – Reduser risikoen for elektrisk sjokk ved å koble apparatet fra stikkontakten før du rengjør eller vedlikeholder apparatet.

**VIKTIG** – Reduser risikoen for brannskader, elektrisk sjokk og personskader ved å montere apparatet på et flatt og jevnt underlag med tilgang på en 220-volt, 10-amp (120-volt 15amp) jordet stikkontakt hvor apparatet er det eneste apparatet koblet til kretsen.

## **BENYTT KUN SKJØTELEDNINGER DERSOM DE ER 14AWG ELLER BEDRE OG HAR KUN ETT UTLØP. IKKE FORSØK Å MODIFISERE EN JORDET STRØMPLUGG MED GALE ADAPTERE, OG IKKE MODIFISER STRØMLEDNINGEN.**

Computerproblemer kan føre til elektrisk sjokk eller brannfare – se jordingsinstruksjoner på side 3.

- Ikke benytt apparatet på et tykt eller mykt teppe. Skader kan forekomme på både teppet og apparatet.
- Barn under 13 år bør ikke ha tilgang på apparatet, ettersom det har klypepunkter som kan føre til skader.
- Hold hender unna alle deler i bevegelse.
- Ikke bruk apparatet dersom det har skadet strømledning eller strømplugg. Kontakt din forhandler dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
- Hold strømledningen unna opphetede overflater.
- Ikke bruk apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet. Gnister fra motoren kan antenne gasser i luften.
- Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
- Ikke bruk apparatet utendørs.
- Når du skal koble fra apparatet, skru av alle kontroller, og koble fra strømledningen.
- Ikke bruk apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke nøyaktigheten i avlesningene. Pulssensorene skal kun gi brukeren en idé om omtrentlig puls.
- Ikke deg riktige joggesko. Høye heler, sandaler eller barbent er ikke passende for bruk med dette apparatet. Joggesko av god kvalitet anbefales for å unngå utmattelse i bena.
- Personer med fysiske eller psykiske handicap bør ikke benytte seg av apparatet uten oppsyn.
- Ikke dra apparatet etter ledningen.

## **SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN**

# FORHOLDSREGLER, ELEKTRONIKK

## VIKTIG

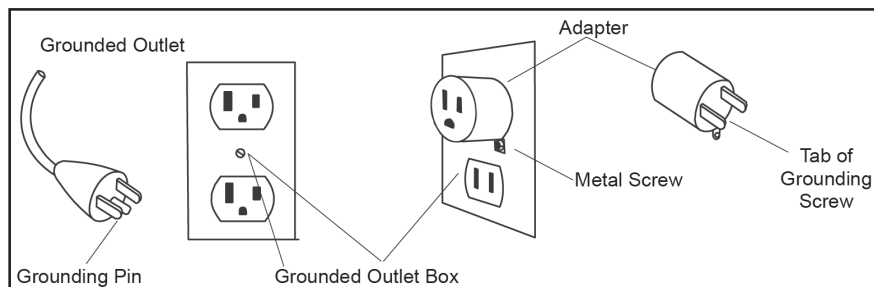
- Ikke fjern deksler uten å koble fra strømtilgangen først. Dersom spenningen varierer med mer enn 10% vil apparatets ytelse påvirkes. Slike forhold dekkes ikke av produktforsikringen. Dersom du mistenker at spenningen er lav, kontakt ditt strømselskap eller en elektriker for å foreta prøver.
- Ikke utsett apparatet for regn eller fuktighet. Apparatet er ikke utviklet for utendørs bruk, nær et basseng eller spa, eller i andre omgivelser med høy fuktighet. Maks driftstemperatur for apparatet er 40 grader, og maks fuktighet er 95% ikke-kondenserende (ingen dråper skal formes på overflater).

## JORDINGSINSTRUKSJONER

**Produktet må være jordet.** Dersom apparatet bryter sammen vil jording sørge for å gi den elektriske strømmen minst mulig motstand, hvilket reduserer risikoen for elektrisk sjokk. Dette produktet leveres med en strømledning som inkluderer en jordingsplugg. Denne pluggen må kobles til ei stikkontakt som er riktig installert og jordet i henhold til lokale regler.

**VIKTIG: Gal tilkobling av jordingspluggen kan øke risikoen for elektrisk sjokk. Snakk med en elektriker dersom du er usikker på om stikkontakten er jordet riktig. Ikke modifierer strømpluggen som følger med produktet dersom det ikke passer til stikkontakten – snakk i stedet med en kvalifisert elektriker.**

Dette produktet er utviklet for bruk på en nominell 220-volt-, 10-amp (110-volt, 15 amp), krets og har en jordingsplugg som likner på pluggen illustrert under. En midlertidig adapter som likner på adapteren illustrert under kan brukes for å koble pluggen til en annen stikkontakt dersom jordingskontakten ikke er tilgjengelig. Denne adapteren bør kun brukes frem til en elektriker får installert en jordet stikkontakt.



# DRIFT

- Bruk aldri dette apparatet uten å lese om og forstå konsekvensene av driftsendringene du skriver inn på konsollen.
- Vær klar over at forandringer i hastighet og stigning ikke vil inntreffe umiddelbart. Når du stiller inn ønskede endringer i konsollen, vil apparatet gradvis endre hastigheten og/eller stigningen.
- Ikke bruk apparatet i tordenvær. Overspenning kan inntreffe, og dette kan skade komponenter i apparatet. Koble apparatet fra stikkkontakten under tordenvær.
- Vis aktsomhet når du deltar i andre aktiviteter, for eksempel se på TV eller lese bøker, mens du benytter deg av apparatet. Distraksjoner kan føre til at du mister balansen eller skjener vekk fra midten av løpebåndet, hvilket igjen kan føre til alvorlige skader.
- Hold alltid fast i håndtakene når du foretar endringer i stigning, hastighet og liknende.
- Ikke trykk for hardt på kontrollknappene. De er utviklet for å oppdage lette fingertrykk, og hardere trykking vil ikke gjøre apparatet raskere eller langsommere. Dersom knappene ikke fungerer som de skal, kontakt din forhandler.



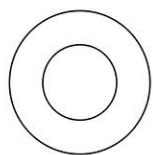
**Strømtilførsel:** Front, venstre side av apparatet.

# TRANSPORT

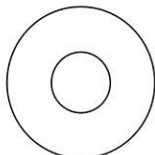
Dette apparatet er utstyrt med to transporthjul som settes i drift når bakre del av apparatet løftes.

# SJEKKLISTE, MONTERING

## 1. Smådeler, steg 1



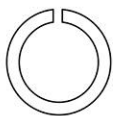
**#164.** 3/8" x 19 x 1.5T  
Flat Washer (6 pcs)



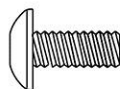
**#170.** 5/16" x 20 x 1.5T  
Flat Washer (4 pcs)



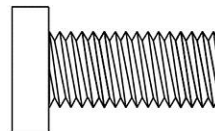
**#157.** 3/8" x 7T  
Nylon Nut (2 pcs)



**#180.** 3/8" x 2T  
Split Washer (4 pc)



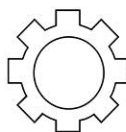
**#141.** M5 x 10mm  
Phillips Head Screw  
(6 pcs)



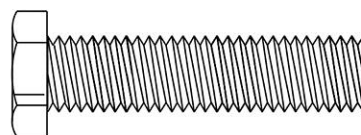
**#125.** 3/8" x 3/4"  
Socket Head Cap Bolt  
(4 pcs)



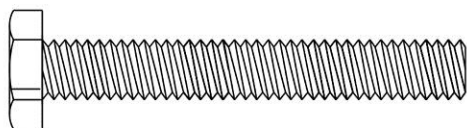
**#182.** 5/16" x 1.5T  
Split Washer (4 pcs)



**#183.** 5/16"  
Star Washer (4 pcs)

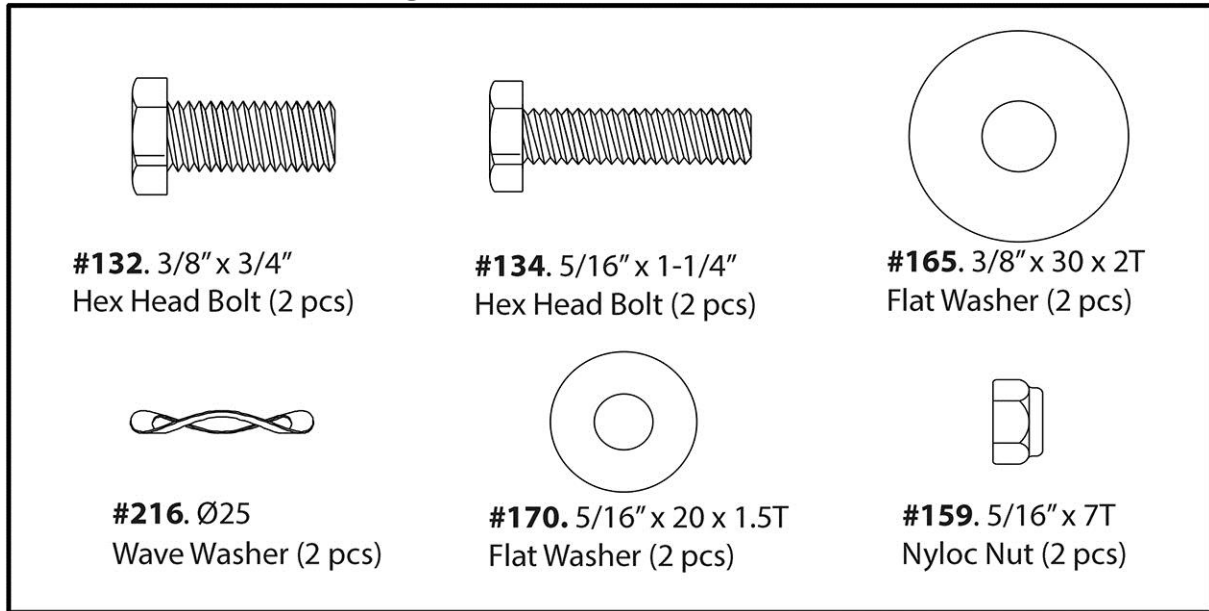


**#133.** 3/8" x 1-1/2"  
Hex Head Bolt (2 pcs)

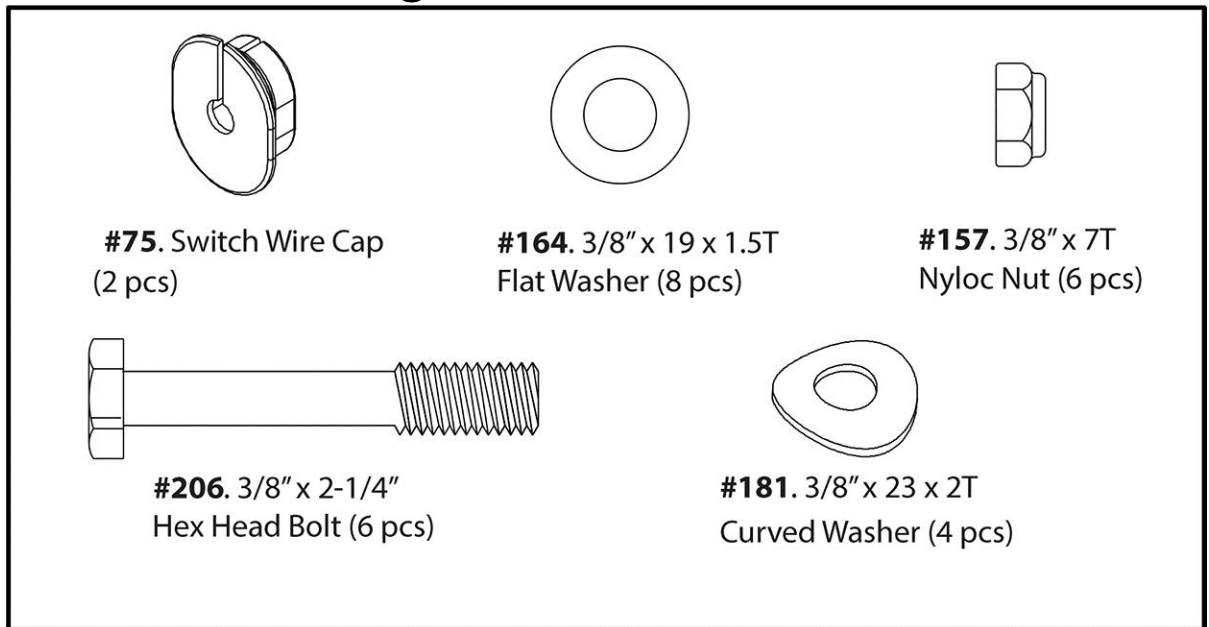


**#135.** 5/16" x 2-1/4"  
Hex Head Bolt (4 pcs)

## 2. Smådelar, steg 2



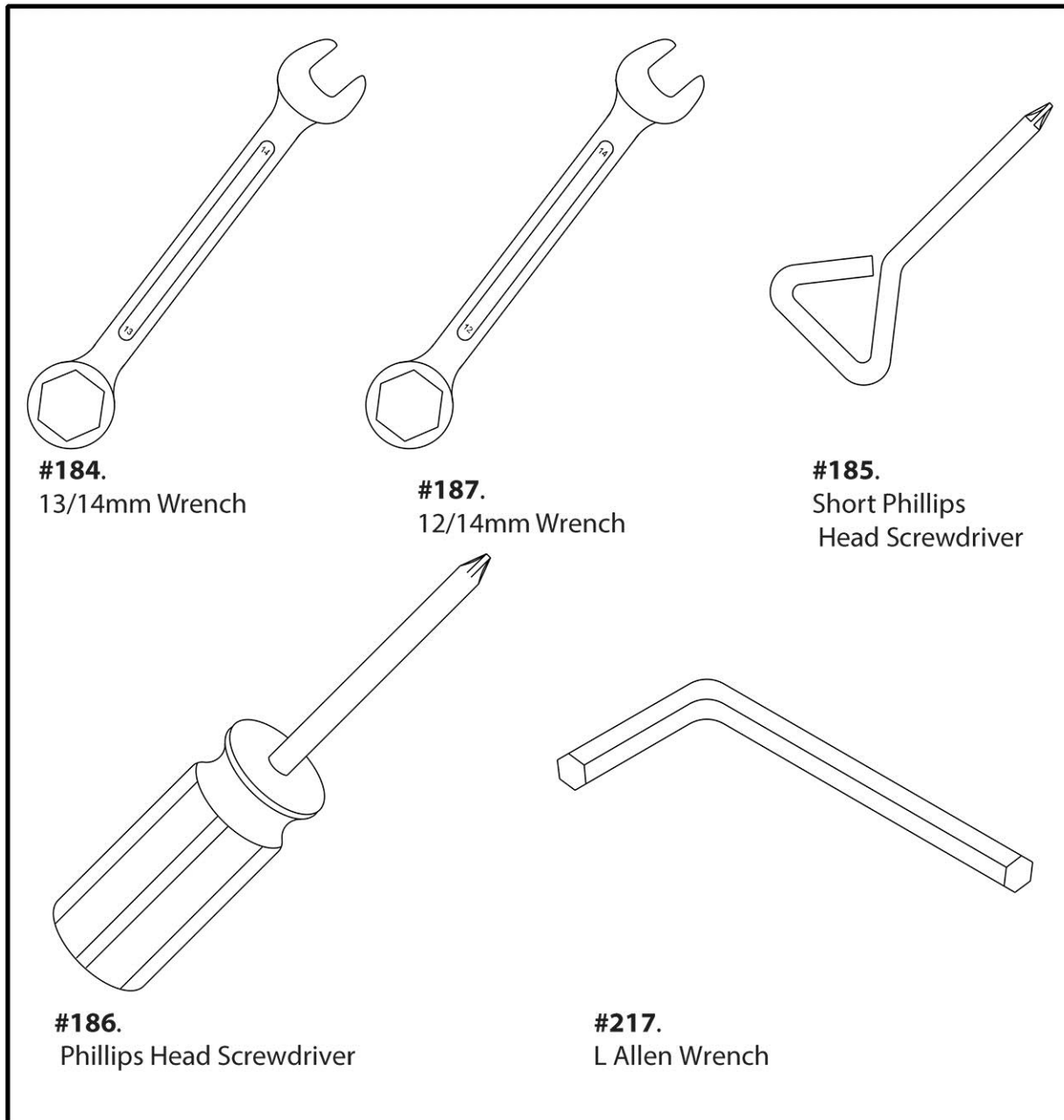
## 3. Smådelar, steg 3



## 4. Smådelar, steg 4



# Monteringsverktøy



**#184.**  
13/14mm Wrench

**#187.**  
12/14mm Wrench

**#185.**  
Short Phillips  
Head Screwdriver

**#186.**  
Phillips Head Screwdriver

**#217.**  
L Allen Wrench

## MONTERING

### ÅPNING AV PAKNING

1. Bruk en skarp kniv til å kutte langs den ytre, nedre delen av boksen, langs kuttemerkene. Løft så boksen over apparatet.
2. Fjern forsiktig alle deler fra pakningen, og inspiser delene for skader eller mangler. Dersom du oppdager skader eller manglende deler, vennligst ta kontakt med din forhandler.
3. Finn pakningen med smådeler, og åpne verktøyene først. Åpne deretter pakningene etter hvert som du trenger dem. Tallene i parentes er delnummeret som brukes til å identifisere deler i monteringsinstruksjonene.



# 1 STABILISATOR/STYRESTAMME

## SMÅDELER, STEG 1

### se neste side for illustrasjon

1. Monter stigningsskinnesettet (2) i U-kanal-braketten på hovedrammen (1). Fest med seks bolter og tilhørende smådeler som følger: På begge sidene monterer du to bolter (133) med to flate skiver (164) og to nylonmuttere (157). På toppen monterer du fire bolter (135), fire splittskiver (182), fire flate skive (170) og fire stjerneskiver (183).
2. Koble de tre ledningsettene: stigningsmotorledningen (48) til mottakeren på stigningsskinnesettet (2). Koble sensorkontakten: stigningsmotorledningen (49) til mottakeren på stigningsskinnesettet (2).
3. Før computerkabelen (50) gjennom styrestammen (12), og dra motsatt ende opp gjennom styrrestammen til kabelen kommer ut på toppen. Monter styrestammen til hovedrammen (1), med fire bolter (125), fire splittskiver (180) og fire flate skiver (164). Dra litt i øvre ende av computerkabelen mens du monterer. Dette vil sørge for at den ikke legges i klem når du monterer styrestammen.
4. Monter flaskeholderen (94) til styrestammen (12) med to stjerneskruer (141). Flaskeholderen må monteres før konsollet.
5. Koble alle koblestykkene bak på konsollet, inkludert computerkabelen (50), to håndpuls kabler (57, 57-1), motstands bryterledning (60) og stigningsbryterledning (61). Fest konsollet (45) til festeplata med fire stjerneskruer (141).

#125. 3/8" x 3/4"  
Socket Head Cap Bolt (4 pcs)  
#133. 3/8" x 1-1/2"  
Hex Head Bolt (2 pcs)  
#135. 5/16" x 2-1/4"  
Hex Head Bolt (4 pcs)  
#141. M5 x 10mm  
Phillips Screw (6 pcs)  
#157. 3/8" x 7T  
Nylon Nut (2 pcs)  
#164. 3/8" x 19 x 1.5T  
Flat Washer (6 pcs)  
#170. 5/16" x 20 x 1.5T  
Flat Washer (4 pcs)  
#180. 3/8" x 2T  
Split Washer (4 pcs)  
#182. 5/16" x 1.5T  
Split Washer (4 pcs)  
#183. 5/16"  
Star Washer (4 pcs)

# 2 NEDRE HÅNDTAK

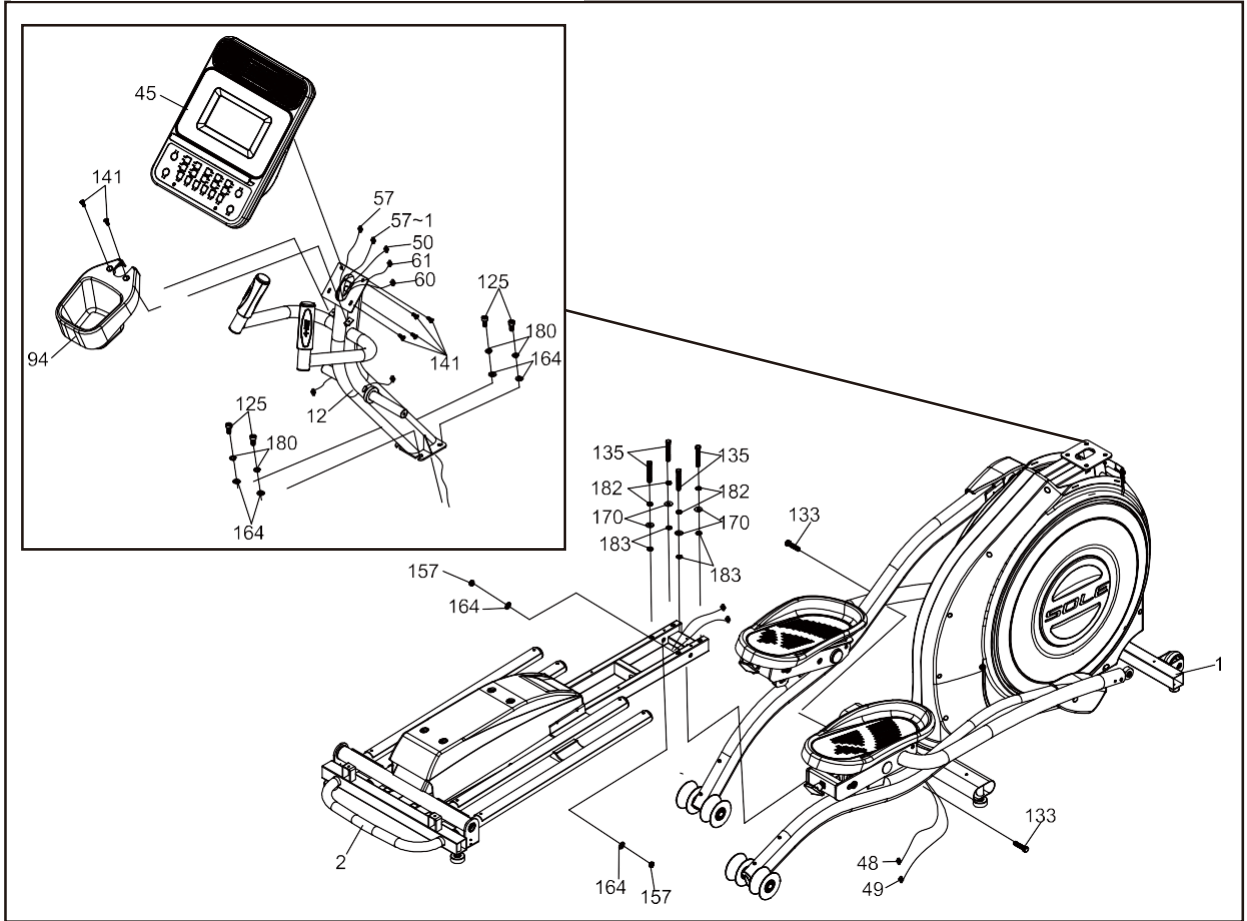
## SMÅDELER, STEG 2

### Se neste side for illustrasjon

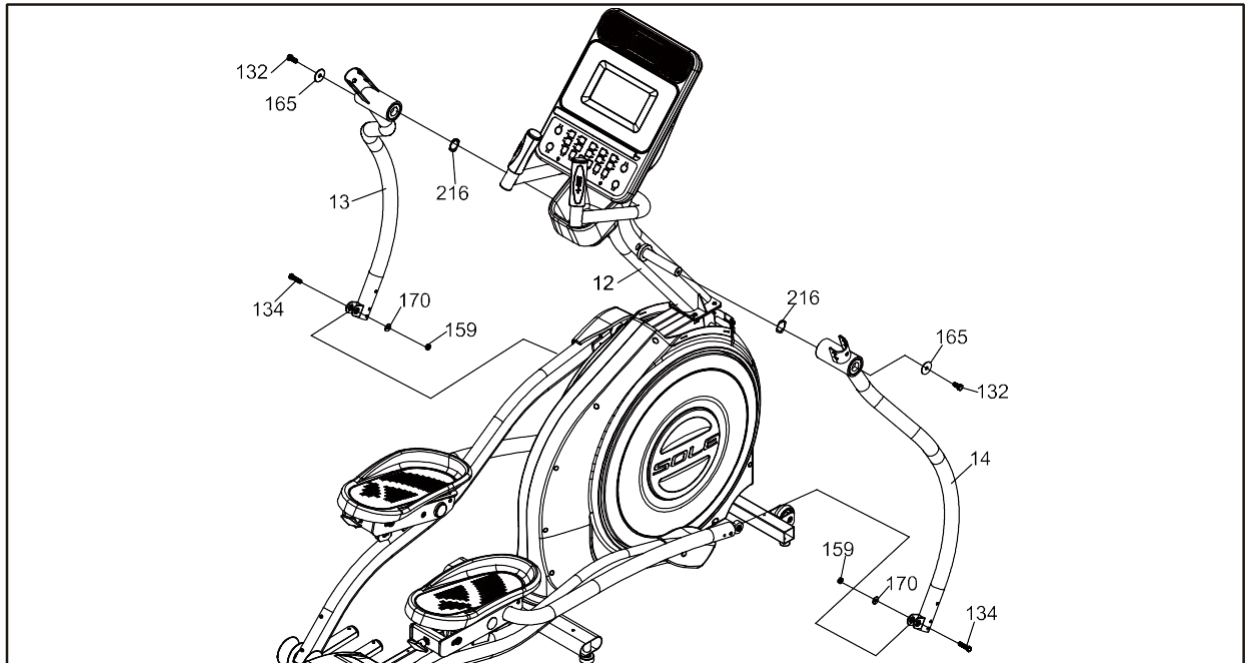
1. Monter to bølgede skiver (216) på venstre og høyre sider av håndtaksakselen.
2. Før venstre (13) og høyre (14) nedre armer på sine respektive sider av akselen. Armene er merket med «L» for venstre, og «R» for høyre. Forsikre deg om at håndtakene er vendt i riktig retning – se illustrasjonen på neste side.
3. Monter to flate skiver (165) og to bolter (132) i spor-hullene på endene av akselen.
4. På stangenden av nedre håndtaksarmer (13, 14), løsne båndet fra hylsespaceren (24). Juster hullene på stangendene med hullene i brakettene på venstre og høyre håndtaksarmer. Enden på koblearmene skal være posisjonert inne i håndtaksbraketten. Fest med en bolt (134), flat skive (170) og nylonmutter (159).

#132. 3/8" x 3/4"  
Hex Head Bolt (2 pcs)  
#134. 5/16" x 1-1/4"  
Hex Head Bolt (2 pcs)  
#159. 5/16" x 7T  
Nyloc Nut (2 pcs)  
#165. 3/8" x 30mm  
Flat Washer (2 pcs)  
#170. 5/16" x 20 x 1.5T  
Flat Washer (2 pcs)  
#216. Ø25  
Wave Washer (2 pcs)

# 1 MONTERING STEG 1



# 2 MONTERING STEG 2



# 3 ØVRE HÅNDTAK

Se neste side for illustrasjon

1. Koble den venstre svingarmen (**L-10**) til venstre nedre arm (**13**) og koble den høyre svingarmen (**R-11**) til nedre høyre arm (**14**). Fest dem med seks bolter (**206**), åtte flate skiver (**164**), fire kurvede skiver (**181**) og seks muttere (**157**).
2. Koble de to ledningene (**L-61 til 62 & R-60 til 62**) på venstre og høyre side sammen, og plasser all overflødig ledningslakk og koblestykkene inne i styrestammen (**12**). Plasser en gummimalje (**75**) over ledningen på hver side, og klikk dem inn i hullene på styrestammen.

## SMÅDELER, STEG 3

**#75.** Switeh Wire Cap (2 pes)  
**#157.** 3/8"x 7T Nyloe Nut (6 pes)  
**#164.** 3/8"x 19 x I.ST Flat Washer (8 pes)  
**#181.** 3/8"x 23 x 2T Curved Washer (4 pes)  
**#206.** 3/8"x 2-1/4" Hex Head Bolt (6 pes)

# 4 PLASTIKKDELER

Se neste side for illustrasjon

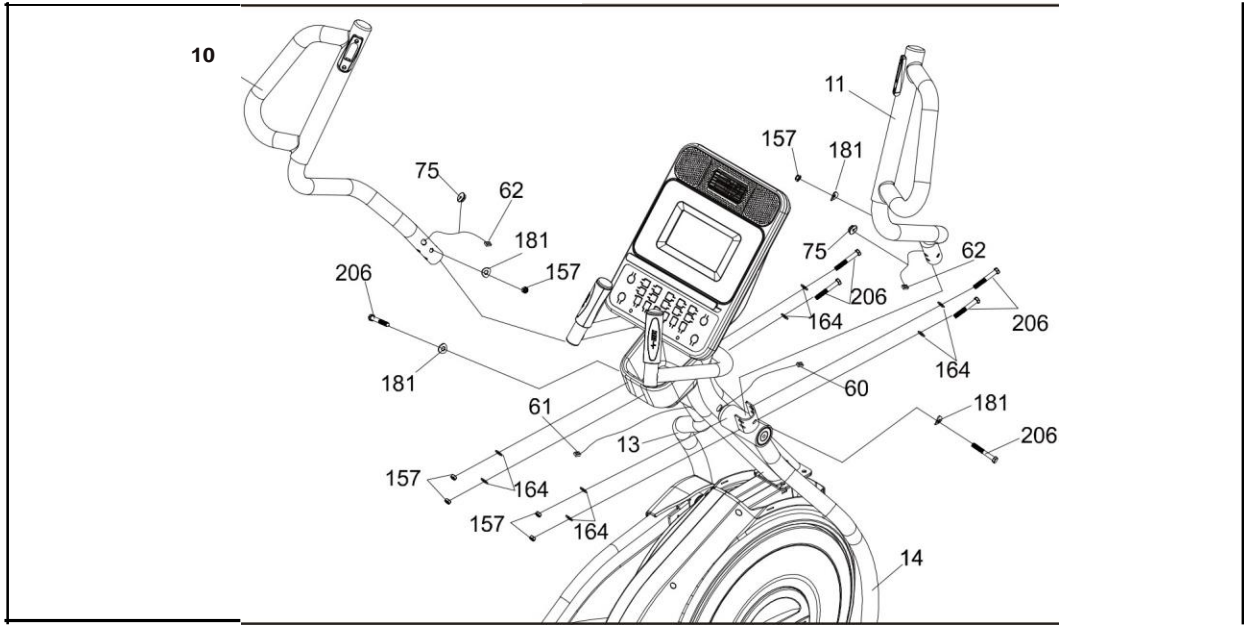
1. Par venstre (L) og høyre (R) koblearmsdeksler (**112** og **111**) på venstre koblearm (**L**) (**8**) og fest med to stjerneskruer (**139**) og to metallskruer (**142**). Par deretter høyre (R) og venstre (L) koblearmsdeksler (**109** og **110**) på nedre del av venstre nedre håndtak (**13**) og fest med to stjerneskruer (**139**) og to metallskruer. Gjenta på den andre siden.
2. Installer hjuldekslene (**104**) over hver side av hjulene, og fest med stjerneskruer (**139**).
3. Bruk to stjerneskruer (**139**) til å feste venstre og høyre midtre stabilisatordeksler (**117** og **18**) på den midtre stabilisatoren.
4. Bruk to stjerneskruer (**139**) til å feste fremre stabilisatordeksel (**103**) på den fremre stabilisatoren.
5. Installer dekselbrakettene (**25**) med hullet på den bøyde enden vendt bakover, og fest dem på stigningsskinnesettet (**2**) med fire stjerneskruer (**145**). Monter stigningsskinnesettet (**115**) på skinnebasen med to stjerneskruer (**139**).
6. Fest bakre stangdeksel (**116**) på bakre stabilisator og dekselbrakettene (**25**) med fire stjerneskruer (**139**).
7. Installer nedre stigningsdeksel (**113**) på stigningsskinnesettet (**2**) med fire stjerneskruer (**139**).
8. Installer håndtaksdekslene (**105 & 106, 107 & 108**) over koblepunktet til håndtaksakselen. Fest med åtte metallskruer (**142**).
9. Par høyre og venstre styrestangseksler (**95 & 96**). Fest til styrestammen (**12**) med fire metallskruer (**142**).
10. Installer nettbrettholderen (**93**) bak på konsollet med fire metallskruer (**142**).

## SMÅDELER, STEG 4

**#139.** MS x 15mm Phillips Head Screw (26 pes)  
**#142.** 3.5 x 12mm Sheet Metal Screw (24pes)  
**#145.** M6 x 10mm Phillips Head Screw (4 pes)

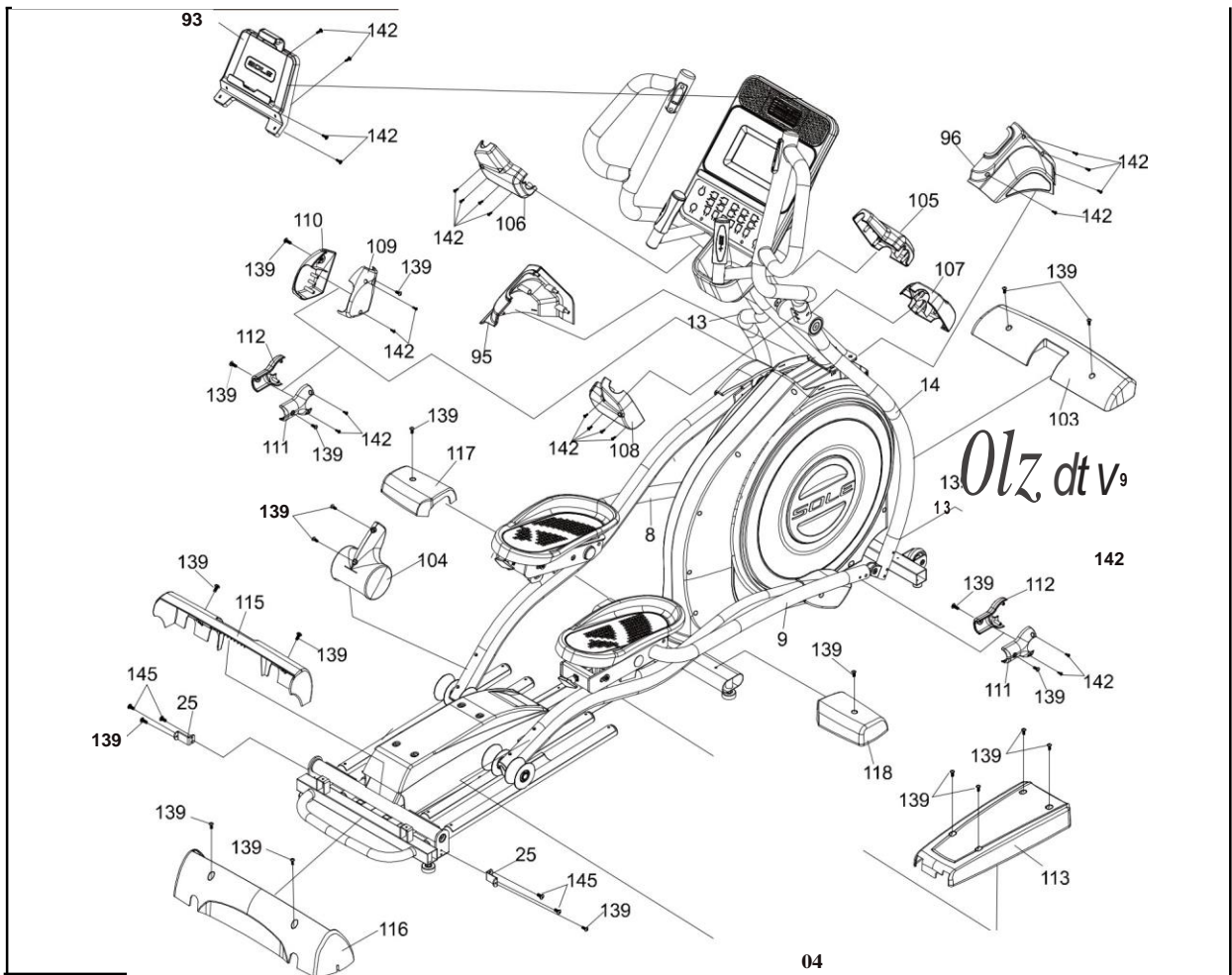
# 3

## MONTERING STEG 3



# 4

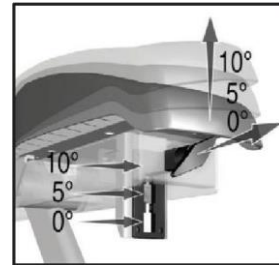
## MONTERING STEG 4



# FUNKSJONER

## JUSTERBAR FOTPEDAL

Ønsker du å justere vinkelen på fotputa til en av de tre tilgjengelige innstillingene, dra først i det røde håndtaket som du finner bak på undersiden av hver fotpute. Den laveste innstillingen ligger på 0 grader, og betyr at fotpedalen ligger flatt på bunnen av det elliptiske steget. Den midtre innstillingen ligger på 5 grader, og den høyeste innstillingen ligger på 10 grader.



## JUSTERING AV STIGNING

Apparatet tilbyr en stigningsfunksjon som gir deg mer variasjon i treningsøktene dine. I den laveste posisjonen vil apparatet tilby en normal elliptisk treningsøkt. Jo høyere du setter stigningen, jo høyere vil du løfte knærne med hvert steg, hvilket betyr at du involverer mer muskelstyrke i treningsøkten.

Stigningen kontrolleres ved hjelp av apparatets computer. Du kan justere stigningen ved hjelp av knapper både på konsollet og på svingarmene. Dersom du benytter deg av konsollets eget treningsprogram, vil computeren kontrollere stigningen automatisk.

# KONSOLL



## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Konsollet vil automatisk skru seg på når du kobler til strømadapteren. Strømbryteren finnes foran på venstre side av apparatet, der strømledningen befinner seg (Se side 4).

Når apparatet skruer seg på, vil konsollet utføre en interntest. Dette betyr at alle lysene på skjermen skrur på, og når de skrur seg av vil beskjedvinduet vise software-versjonen (eksempel: VER 1.0), og DISTANCES-skjermen vil vise hvor mange virtuelle kilometer apparatet har beveget seg. TIME-skjermen viser hvor mange timer apparatet har vært i bruk.

Disse verdiene vil kun vises på skjermen i noen sekunder før konsollet automatisk går til oppstartskjermen. Matriseskjermen vil vise forskjellige treningsprofiler, og beskjedvinduet vil vise oppstartbeskjeden. Konsollet er nå klar til bruk.



# KONSOLLDRIFT

## HURTIGSTART

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Etter at du har skrudd på strømmen på konsollet, trykk START for å begynne. Dette vil sette i gang hurtigstart-funksjonen. I denne funksjonen vil klokken telle opp fra 0, og motstanden og stigningen vil kunne justeres manuelt ved å trykke LEVEL(+)(-) og INCLINE (+)(-). Matriseskjermen vil vise en bane hvor en blinkende prikk indikerer din fremgang på banen.

## GRUNNLEGGENDE INFORMASJON

Beskjedvinduet vil i utgangspunktet vise hvor mange runder du har fullført. Hver gang brukeren trykker DISPLAY-knappen, vil neste informasjonsverdi vises på skjermen. Rækkefølgen informasjonen vil vises på er følgende: SPEED (hastighet målt i engelske mil pr time), RPM (rotasjoner pr minutt), LEVEL, WATTS, SEGMENT TIME og DATA SCAN. I sistnevnte modus vil programmet bli automatisk gjennom alle funksjonene. Hver verdi vises på skjermen i fire sekunder før neste verdi vises.



Apparatet har et innebygget pulssystem. Ved å gripe rundt pulssensorene på håndtakene eller ved å ikle deg et pulsbelte vil konsollet etter noen sekunder vise et herteikon for å symbolisere at det har oppdaget pulsen din. Puls skjermen vil vise din hjerterytme i slag pr minutt (BPM), og HR-grafen vil vise din inneværende pulsprosent i henhold til din maksipuls. Pulsbeltet er den mest pålitelige metoden å lese av brukerens puls. Håndpulsensorene kan medføre avvik avhengig av brukerens fysiologi, treningsvaner, hvor hardt vedkommende griper rundt pulssensorene og hvor svette håndflater de har.

STOP-knappen har flere funksjoner. Ved å trykke denne knappen én gang under et aktivt program, vil brukeren kunne sette programmet på pause i opptil fem minutter. Dersom du har behov for å hente deg noe å drikke eller ta en telefon, er dette en glimrende måte å sette økta på pause uten å avbryte den. Trykk START-knappen når du er klar for å gjenoppta økta. Dersom du trykker STOP-knappen to ganger under treningsøkta vil programmet avsluttes, og et sammendrag vises på skjermen.



Dersom du holder STOP-knappen nede i tre sekunder vil konsollet foreta en fullstendig nullstilling. Dersom du trykker STOP mens du programmerer programverdier, vil skjermen ta deg tilbake til forrige datainnstilling.

Foran på konsollet vil du finne en lydport (🎵) og innebygde høyttalere. Her kan du koble til din musikkspiller (MP3, iPod, bærbar radio, CD-spiller og til og med lydsignaler fra TV eller datamaskin). Konsollet har også en port for hodetelefoner (🎧).

## PROGRAMMERING AV KONSOLLET

Brukeren kan skreddersy alle programmene ved å taste inn personlig informasjon. Dette vil gjøre at programmet forandrer seg for å passe bedre med dine behov. Noen verdier er nødvendige for å forsikre deg om at avlesningene er korrekte.

Du vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om din alder er nødvendig for å sørge for at du trener under riktige betingelser i pulsprogrammet. Ved å skrive inn informasjon om din vekt, vil du kunne motta mer nøyaktige resultater i kalori-funksjonen. Konsollet kan ikke forutse nøyaktig hvor mange kalorier du forbrenner, men ved å skrive inn vektinformasjon, vil avlesningen komme nærmere riktig verdi.

Angående kalorier: Kaloriavlesninger vil aldri være 100% nøyaktige uansett om du trener hjemme eller i et treningscenter, og forskjellene kan være drastiske. Ettersom kaloriforbrenning skjer i forskjellige hastigheter fra person til person, er kaloritellere kun ment å fungere som en indikasjon på omtrent hvor mange kalorier du forbrenner.

## ÅPNE PROGRAMMER OG FORANDRE INNSTILLINGER

Trykk hver programknapp for å gå gjennom programvalgene. Profilen for hvert program vil vises i matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge et program, og gå inn i innstillingsmodus.

Derso

m du ønsker å trene uten å skrive inn ny informasjon, trykk START. Programmet vil dermed hoppe over programmeringsverdiene og ta deg direkte til starten av programmet. Ønsker du å forandre de personlige innstillingene, følge instruksjonene i beskjedvinduet. Dersom du starter et program uten å forandre innstillingene, vil standardverdier bli brukt.

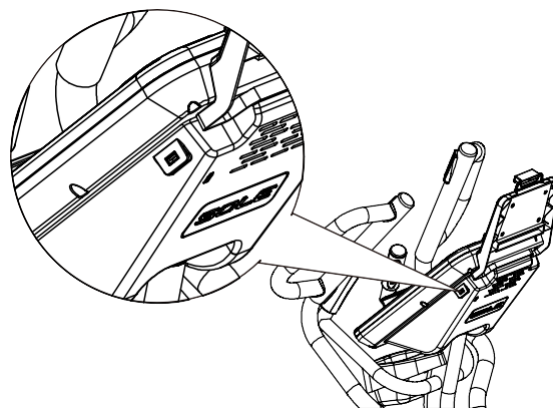
Merk: Hver gang du skriver inn ny informasjon for alder og vekt, vil disse bli lagret som nye standardinnstillinger. Dersom du skriver inn denne informasjonen før første gang du bruker apparatet, vil du derfor ikke trenge å skrive de inn igjen, såfremt verdiene ikke forandrer seg.

## USB-LADESTASJON

Du kan lade dine apparater under treningsøkten ved hjelp av konsollets USB-port. For å lade apparatene dine må du forsikre deg om at konsollet er skrudd på.

Steg 1: Koble ditt USB-apparat (USB-kabel er ikke inkludert) til USB-porten og til ditt apparat.

Steg 2: Forsikre deg om at batteriikonet på ditt apparat indikerer at det lader.



### Merk:

- USB-kabel er ikke inkludert. Forsikre deg om at du benytter deg av en kompatibel ledning.
- Avhengig av hvor mye strøm ditt apparat trenger for å lade, kan det hende at lade-ikonet ikke aktiveres selv om apparatet lades, om enn i en lavere hastighet.
- Konsollets USB-port gir opp til 5Vdc/0.5 amp og imøtekommer kravene for USB 2.0. Det er ikke mulig å lagre treningsinformasjon via denne USB-porten, da den er utelukkende utviklet for lading.



# BLUETOOTH®

## Ny SOLE-applikasjon tilgjengelig på utvalgte APPLE og ANDROID-apparater

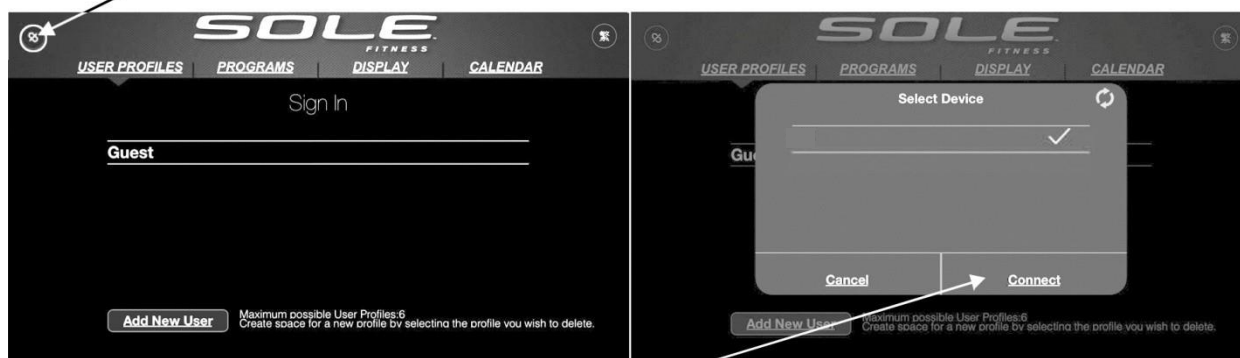
SOLE har inkludert en spennende ny funksjon i alle sine produkter for å gjøre det enklere å nå dine treningsmål. Apparatet inkluderer en Bluetooth-mottaker som gjør det mulig for konsollen å kommunisere med utvalgte smarttelefoner og nettbrett via applikasjonen SOLE FITNESS.

Applikasjonen er gratis og kan lastes ned fra enten APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Følg deretter applikasjonens instruksjoner for hvordan du skal synkronisere ditt smartapparat med treningsapparatet. Dette gjør det mulig å se din inneværende treningsøkt på tre forskjellige måter på ditt apparat. Du kan enkelte bytte mellom treningsskjermen og internett/sosiale media/epost-sider via ikoner på skjermen. Når treningsøkten er fullført vil treningsinformasjonen automatisk lagres til den innebygde kalenderen for fremtidig referanse.

Den nye SOLE-applikasjonen tillater også synkronisering med en av flere støttede fitness-skyer, inkludert: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal og Fitbit.

### Synkronisering av applikasjonen med ditt treningsapparat:

Etter at du har lastet ned applikasjonen, forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen på ditt apparat er skrudd på, og trykk deretter på ikonet øverst i venstre hjørne, for å søke etter SOLE-apparater.



Når apparatet er funnet, trykker du CONNECT. Når applikasjonen og apparatet er synkronisert vil Bluetooth-ikonet i konsollen aktiveres. Du kan nå ta ditt nye SOLE-produkt i bruk.

Dersom apparatet ikke er koblet til appen, vil beskjeden «SYNC» vises på skjermen etter at treningsøkten er over. Du kan deretter bruke din telefon eller nettbrett til å lagre treningsinformasjonen i appen. Konsollet kan bare lagre informasjon fra den siste økta. Når apparatet returnerer til IDLE MODE, vil all treningsinformasjon slettes.

\*Merk: Ditt smartapparat må benytte seg av iOS 7 eller nyere, eller Android 4.4 eller nyere, for at applikasjonen skal fungere.

Apparatets Bluetooth-funksjon (BLE 4.0) kan også kobles til Bluetooth-pulsbelter. Pulsbeltet kan motta signaler selv når appen allerede er i bruk. Du kan gjøre dette ved å trykke pulsknappen på konsollet. Følg disse stegene:

1. I stillestående modus vil ikke Bluetooth-lampa på konsollet være aktivt dersom Bluetooth-funksjonen er koblet til appen.
2. I stillestående modus, trykk pulsknappen på konsollet. Bluetooth-funksjonen vil nå aktiveres og kobles til pulsbeltet, og Bluetooth-lampa vil lyse. Du kan ikke deg pulsbeltet før du kobler det til apparatet. Konsollet vil vise pulsen din så lenge pulsbeltet er koblet til apparatet.
3. Når treningsøkten er over vil konsollet automatisk skifte Bluetooth-tilkoblingen tilbake til appen.

Apparatet kan også spille av musikk via Bluetooth-funksjonen. Aktiver Bluetooth på din smarttelefon eller ditt nettbrett. Søk etter navnet «BT-SPEAKER» i apparatets Bluetooth-meny. Klikk for å koble til. Ditt smartapparat kan nå spille musikk trådløst via treningsapparatets høyttalere.

# PROGRAMMER

## MANUELL MODUS

I den manuelle modusen kan du selv styre treningsmengden og treningstiden.

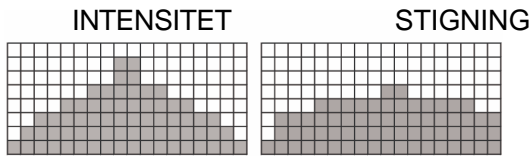
1. Trykk MANUAL, og trykk deretter ENTER.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Bruk LEVEL (+)(-) for å stille inn riktig alder, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din vekt (WEIGHT). Bruk LEVEL (+)(-) for å stille inn riktig vekt, og trykk ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk LEVEL (+)(-) for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Du kan alternativt gå tilbake og justere dine innstillinger ved å trykke STOP.
6. Når programmet starter, vil apparatet bli satt på nivå 1. Dette er det letteste nivået, og et godt utgangspunkt for oppvarming. Når du ønsker å øke arbeidsmengden, trykk LEVEL(+). Trykk LEVEL(-) for å redusere arbeidsmengden.
7. I manuell modus vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
8. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.



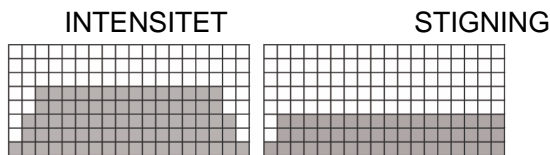
## Forhåndsinnstilte programmer

Apparatet har fem forskjellige programmer som er utviklet for å gi varierte treningsøkter. Disse programmene har forhåndsinnstilte arbeidsmengder som er utviklet for å oppnå forskjellige treningsmål.

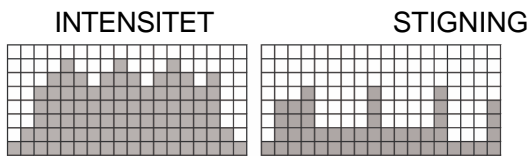
**Hill (bakke):** Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.



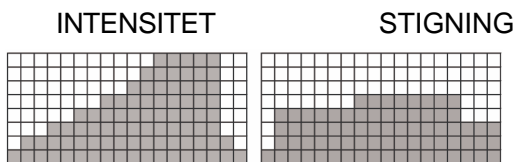
**Fat burn (forbrenning):** Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av maksnivå. Dette programmet benytter seg ikke av hjerterytmen, men simulerer en varig økt med lav intensitet.



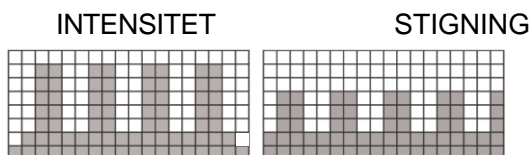
**Cardio (kardio):** Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.



**Styrke:** Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Programmet vil gradvis øke motstanden til et høyt nivå, og får deg til å holde dette nivået. Dette er egnet for å styrke og tone ben- og setemuskulatur.



**Intervall:** Dette programmet tar deg gjennom perioder av høy intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. På denne måten vil programmet øke din utholdenhet, og ditt kardiovaskulære system blir programmert til å forbruke oksygen mer effektivt.



## Innstillinger av programmer

1. Trykk ønsket program og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivå. Dette vil være det høyeste intensitetsnivået du ønsker at treningsøkten skal benytte seg av. Juster nivået og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Du kan nå velge å skru på stigningsprofilene på dette programmet. Du kan fremdeles styre stigningen manuelt selv om du skrur av stigningen i selve programmet. Trykk ENTER for å bekrefte.
7. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
8. Motstand og stigning kan justeres når som helst under programmet ved hjelp av INCLINE (+)(-) eller LEVEL (+)(-).
9. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
10. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.



## Brukerinnstilte programmer

Disse programmene lar brukeren selv sette opp en unik treningsøkt.

1. Trykk USER (U1 eller U2) og trykk deretter ENTER for å bekrefte. Dersom du allerede har lagret et program i en av disse, vil dette vises på skjermen og være klart til bruk. Dersom ikke har lagret et program, kan du velge å enten skrive inn et nytt brukernavn. Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Trykk LEVEL (+)(-) for å velge bokstaver, og trykk ENTER for å gå videre til neste bokstav. Gjenta til du har skrevet brukernavnet ditt på maks 7 bokstaver. Trykk så STOP når du er ferdig.
2. Dersom et program allerede er lagret i ønsker USER-modus, kan velge mellom å kjøre dette programmet eller å slette det for å lage et nytt. Når du trykker START eller ENTER på modusens oppstartsskjerm vil du få beskjeden «RUN PROGRAM?» («Kjør programmet?»). Trykk LEVEL (+)(-) for å velge «YES» («ja») eller «NO» («nei»). Dersom du velger NO vil du bli spurt om du ønsker å slette det eksisterende programmet. Dette er nødvendig dersom du ønsker å lage et nytt et.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte.
6. Første kolonne vil nå blinke på skjermen. Du kan nå justere intensitetsnivået for det første segmentet i treningsøkten. Trykk ENTER når du har justert kolonnen til ønsket nivå. Gjenta denne prosessen med de øvrige 19 segment-kolonnene.
7. Første kolonne vil nå blinke på nytt, og du vil bli bedt om å justere ønsket stigningsnivå for første treningssegment. Følg samme prosedyre som da du justerte intensitetsnivået.
8. Du blir nå spurt om du vil lagre programmet og påbegynne treningsøkten ved å trykke START, eller om du vil redigere programmet ved å trykke ENTER. Trykker du STOP, så vil du bli tatt tilbake ett nivå.
9. Du kan når som helst øke eller senke intensitetsnivået ved å trykke LEVEL (+)(-) eller stigningen ved å trykke INCLINE (+)(-). Dette vil kun gjelde for inneværende verdier.
10. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
11. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.

# HJERTERYTMEPROGRAMMER

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR: 50% til 90% av din MHR er din treningszone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$  (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$  slag pr minutt (bpm)

(60% av maks hjerterytme)

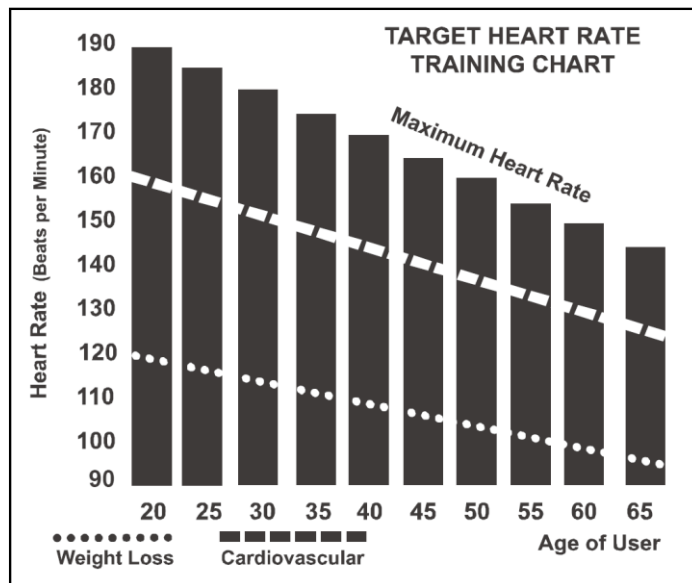
$180 \times 0,8 = 144$  slag pr minutt (bpm)

(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.



Du kan også benytte deg av håndpulssensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.

## Oppfattet intensitet

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

### RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

- 6 Minimalt
- 7 Veldig, veldig lett
- 8 Veldig, veldig lett +
- 9 Veldig lett
- 10 Veldig lett +
- 11 Relativt lett
- 12 Komfortabelt
- 13 Litt hardt
- 14 Litt hardt +
- 15 Hardt
- 16 Hardt +
- 17 Veldig hardt
- 18 Veldig hardt +
- 19 Veldig, veldig hardt
- 20 Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordelene ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

# PULSBELTE

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmuskulene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



**Merk:** Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vanntett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

## Feilsøk

**Merk:** Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Trådløse gjerder for kjæledyr.
5. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
6. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
7. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med din forhandler.



## Drift, hjerterytmeprogram

Begge programmene fungerer på samme måte. Den eneste forskjellen er at *HR1* er satt til 60% av maks hjerterytme, mens *HR2* er satt til 80% av maks hjerterytme. Annet enn det, er de programmert helt likt.

Start et HR-program ved å følge instruksjonene under, eller ved å velge HR1 eller HR2-programmet, bekrefte med ENTER, og følge instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk HR1 eller HR2, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av LEVEL (+)(-). Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk LEVEL (+)(-) for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du bli nå bedt om å justere målverdi for din hjerterytme. Målverdien er hjerterytmen du vil prøve å oppnå og opprettholde under programmet. Juster nivået og bekreft ved å trykke ENTER.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå tilbake et nivå.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke LEVEL (+)(-). Dette vil forandre målverdien for din hjerterytme.
8. I disse programmene vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
9. Når programmet er over, kan du trykke START for å trene om igjen, eller STOP for å gå ut av programmet.

# VEDLIKEHOLD

1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
  - a) Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiffenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok.
  - b) Ansamling av smuss på bakre skinner og hjul kan også være en kilde til ulyder. Dette kan komme i form av dunkelyder som tilsynelatende kommer fra innsiden av apparatet. Rengjør skinnene og hjulene med en klut og alkohol. Etter at du har rengjort dette, kan du føre en liten mengde smøremiddel på skinnene. Tørk av overflødig smøremiddel.
3. Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget.

## 'MAINTENANCE'-menyen på konsollet

Konsollet har et innebygget vedlikeholds/diagnose-verktøy. Dette programmet gjør det blant annet mulig å skifte måleenheter mellom metriske kilometer og engelske mil, og å skru av tastaturlyden. Ønsker du å åpne dette programmet, hold nede START, STOP og ENTER i fem sekunder til beskjedvinduet viser beskjeden ENGINEERING MODE. Trykk så ENTER for å gå inn i menyen.

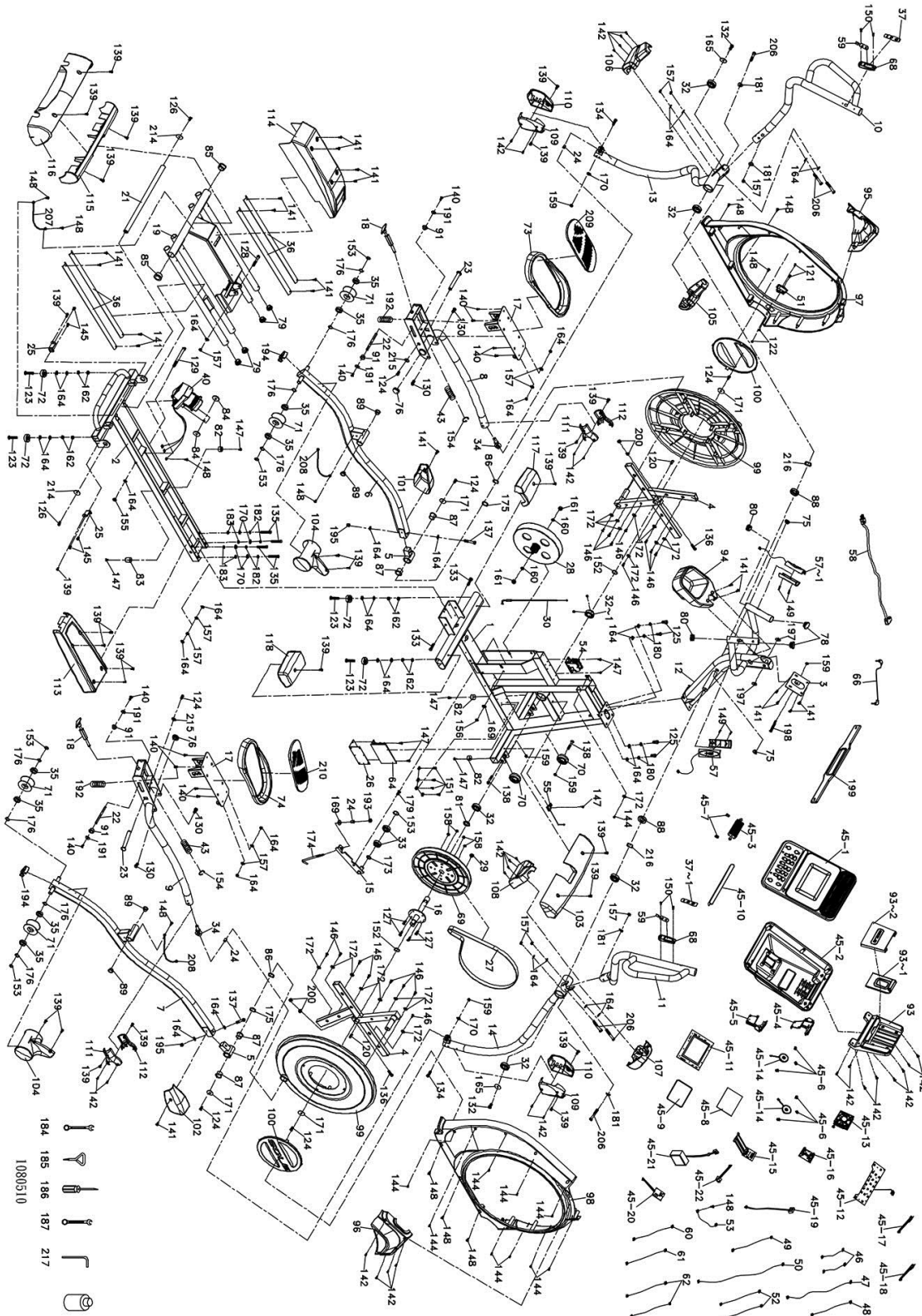
Bruk deretter LEVEL (+)(-) for å velge mellom følgende alternativer:

- A. **Knappetest:** Lar deg undersøke om alle knappene fungerer.
- B. **Displaytest:** Undersøker samtlige skjermer automatisk.
- C. **Funksjoner:** Åpner en ny meny:
  - I. ODO RESET: Nullstiller odometeret.
  - II. UNITS: Lar deg velge måleenhet mellom metriske kilometer og engelske mil
  - III. DISPLAY MODE: Skru av for at konsollet automatisk skal skru seg av etter 30 minutter uten aktivitet.
  - IV. MOTOR TEST: Kjører kontinuerlig en strammelse av girmotoren.
  - V. MANUAL: Tillater stepping av girmotor.
  - VI. PAUSE MODE: Skru på for å tillate maks 5 minutters pause – skru av for å tillate pause uten tidsbegrensning.
  - VII. KEY TONE: Lar deg skru tastaturtone av eller på.
- D. **Sikkerhet:** Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk av apparatet. Tastaturet vil kunne låses opp igjen ved å holde START og ENTER nede i tre sekunder.
- E. **Fabrikkinnstillinger.**
- F. **Avslutt:** Lar deg gå ut av vedlikeholdsmenyen.

**Stigningskalibrasjon:** Dersom du opplever problemer med stigningen, kan det hjelpe å kalibrere motoren. Trykk INCLINE (+) og START samtidig, og hold dem nede i fem sekunder. Kalibrasjonen vil nå påbegynnes automatisk. Dersom problemer vedvarer, vennligst se siste side for serviceinformasjon.

<b>Del</b>	<b>Anbefalt vedlikehold</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Rens</b>	<b>Smøremiddel</b>
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.	Ukentlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

# OVERSIKTSDIAGRAM



# DELELISTE (engelsk)

Nr	Engelsk navn	Ant
1	Main Frame	1
2	Rail Base Assembly	1
3	Console Holder Assembly	1
4	Cross Bar	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	2
6	Pedal Arm(L)	1
7	Pedal Arm(R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Swing Arm (L)	1
11	Swing Arm (R)	1
12	Console Mast	1
13	Lower Handle Bar (L)	1
14	Lower Handle Bar (R)	1
15	Idler Bracket	1
16	Crank Axle	1
17	Adjustable Pedal (R)	2
18	Locking Pin Assembly	2
19	Rear Rail Assembly	1
21	Locking Tube Assembly	1
22	Axle Of Locking Pin	2
23	Ø19 × Ø15 × 110L_Carriage Bolt	2
24	Rod End Sleeve	3
25	Cover Holder	2
26	Controller Back Plate	1
27	Belt	1
28	Flywheel	1
29	Magnet	1
30	360m/m_Steel Cable	1
32	6005_Bearing	5
32-1	6005-2RS_Bearing	1
33	6203_Bearing	2
34	Rod End Bearing	2
35	6003_Bearing	8
36	Aluminum Rail	4
37	INCLINE_Handgrip Resistance Label	1
37~1	LEVEL_Handgrip Resistance Label	1
40	Incline Motor	1
43	Latch Spring	2
45	Console	1
45~1	Console Top Cover	1
45~2	Console Bottom Cover	1
45~3	Deflector Fan Grill	1
45~4	Wind Duct (L)	1

<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
45~5	Wind Duct (R)	1
45~6	Speaker Grill Anchor	6
45~7	Fan Grill Anchor	2
45~8	Transparent Piece	1
45~9	7.5"Water-resist Rubber	1
45~10	Book Rack	1
45~11	Console Display Board	1
45~12	Keyboard	1
45~13	Fan Assembly	1
45~14	450m/m_Speaker W/Cable	2
45~15	Interface Board	1
45~16	300m/m_Receiver, HR	1
45~17	300m/m_Earphone Socket(Red)	1
45~18	300m/m_Earphone Socket(White)	1
45~19	350m/m_Amplifier Cable	1
45~20	Bluetooth	1
45~21	Bluetooth 2W power amplifier board	1
45~22	200m/m_USB charging module	1
45~23	Speaker Grill Anchor	4
46	300m/m_Connecting Wire (Red)	2
47	550m/m_Computer Cable	1
48	900m/m_Connecting Wire, Incline Motor Power Cord	1
49	850m/m_Connecting Wire, Incline Motor	1
50	1550m/m_Computer Cable	1
51	AC Electronic Module	1
52	80m/m_Connecting Wire (White)	2
53	200m/m_Ground Wire	1
54	Gear Motor	1
55	500m/m_Sensor W/Cable	1
57	850m/m_Handpulse Assembly(White)	1
57~1	850m/m_Handpulse Assembly(Red)	1
58	Power Cord	1
59	Handgrip Resistance Button W/Cable	2
60	450m/m_Handle Wire (Upper), Resistance	1
61	450m/m_Handle Wire (Upper), Incline	1
62	900m/m_Handle Wire, Resistance/Incline	2
64	Incline Controller	1
66	400m/m_Audio Cable	1
68	Handle Switch Bracket	2
69	Drive Pulley	1
70	Ø62_Transportation Wheel	2
71	Ø78_Slide Wheel , Urethane	4
72	Ø35 × 10_Rubber Foot	4
73	Pedal (L)	1
74	Pedal (R)	1

<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
75	Switch Wire Cap	2
76	Pedal End Cover	2
78	Button Head Plug	2
79	Round Cap(32×2.5T)	4
80	Round Cap(Ø32×1.8T)	2
81	Spacer Bushing	1
82	Ø25 × Ø25 ×15T_Rubber Foot Pad	3
83	Ø25 × 25_Rubber Foot Pad	1
84	3/8" × Ø35 × 5T_Nylon Washer	2
85	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4+16T_Bushing	2
86	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_Nylon Wave Washer	2
87	WFM252821_Bushing	4
88	Isolator	2
89	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4
91	Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4)_Bushing	4
93	Tablet Holder (Bottom)	1
93-1	Tablet Holder Adjustable Clip	1
93-2	Tablet Holder (Front)	1
94	Bottle Holder	1
95	Console Mast Cover (L)	1
96	Console Mast Cover (R)	1
97	Side Case (L)	1
98	Side Case (R)	1
99	Round Disk	2
100	Round Disk Cover	2
101	Pedal Arm Cover (L)	1
102	Pedal Arm Cover (R)	1
103	Front Stabilizer Cover	1
104	Slide Wheel Cover	2
105	Front Handle Bar Cover (L)	1
106	Rear Handle Bar Cover (L)	1
107	Front Handle Bar Cover (R)	1
108	Rear Handle Bar Cover (R)	1
109	Connecting Arm Cover A(R)	2
110	Connecting Arm Cover A(L)	2
111	Connecting Arm Cover B(R)	2
112	Connecting Arm Cover B(L)	2
113	Incline Bottom Cover	1
114	Incline Cover	1
115	Inclinable Rail Cover	1
116	Rear Bar Cove	1
117	Middle Stabilizer Cover (L)	1
118	Middle Stabilizer Cover (R)	1
120	7 × 7 × 25m/m_Woodruff Key	2
121	M4 × 12m/m_Phillips Head Screw	2
122	M4 × 5T_Nylon Nut	2

<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
123	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	4
124	5/16" × 15m/m _Hex Head Bolt	6
125	3/8" × 3/4" _Socket Head Cap Bolt	4
126	5/16" × 25m/m _Hex Head Bolt	2
127	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
128	3/8" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
129	M10 × 130m/m _Hex Head Bolt	1
130	3/8" × 19m/m _Hex Head Bolt	4
132	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	2
133	3/8" × UNC16 × 1-1/2" _Hex Head Bolt	2
134	5/16" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	2
135	5/16" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	4
136	M8 × 40L _Socket Head Cap Bolt	2
137	3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
138	5/16" × UNC18 × 2" _Button Head Socket Bolt	2
139	M5 × 15m/m _Phillips Head Screw	26
140	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	12
141	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	20
142	3.5 × 12m/m _Sheet Metal Screw	28
144	3.5 × 16m/m _Sheet Metal Screw	10
145	M6 × 10m/m _Phillips Head Screw	4
146	5 × 16m/m _Tapping Screw	16
147	5 × 19m/m _Tapping Screw	9
148	5 × 16m/m _Tapping Screw	12
149	3 × 20m/m _Tapping Screw	4
150	M5 × 20m/m _Flat Head Socket Screw	4
151	3.5 × 16m/m _Tapping Screw	4
152	Ø25 _C Ring	2
153	Ø17 _C Ring	5
154	Ø10 _C Ring	2
155	M10 × 8T _Nylon Nut	1
156	M8 × 7T _Nylon Nut	1
157	3/8" × 7T _Nylon Nut	13
158	1/4" × 8T _Nylon Nut	4
159	5/16" × 7T _Nylon Nut	5
160	3/8" -UNF26 × 4T _Nut	2
161	3/8" -UNF26 × 11T _Nut	2
162	3/8" × 7T _Nut	8
164	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T _Flat Washer	32
165	Ø3/8" × Ø30 × 2.0T _Flat Washer	2
169	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T _Flat Washer	2
170	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T _Flat Washer	6
171	Ø5/16" × Ø35 × 2.0T _Flat Washer	4
172	1/4" × 19m/m _Flat Washer	17
173	Ø17 × Ø23.5 × 1T _Flat Washer	1
174	M8 × 170m/m _J Bolt	1



<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
175	Ø25_Wave Washer	2
176	Ø17 × 0.5T_Wave Washer	8
179	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
180	Ø10 × 2T_Split Washer	4
181	Ø3/8" × 23 × 2T_Curved Washer	4
182	Ø8 × 1.5T_Split Washer	4
183	Ø5/16" _Star Washer	4
184	13/14m/m_Wrench (160m/m)	1
185	Short Phillips Head Screw Driver	1
186	Phillips Head Screw Driver	1
187	12/14m/m_Wrench (160m/m)	1
191	Ø5× 15 × 1.5T_Flat Washer	4
192	Pedal Tension Spring	2
193	M8 × 9T_Nylon Nut	1
194	Oval End Cap	2
195	3/8" × 11T_Nylon Nut	2
197	Ø5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer	2
198	5/16" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
199	Chest Strap	1
200	M8 × 6.3T_Nut	4
206	3/8" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	6
207	250m/m_Ground Wire	1
208	150m/m_Ground Wire	2
209	Pedal Foam (L)	1
210	Pedal Foam (R)	1
214	Ø38 × Ø8.5 × 4T_Flat Washer	2
215	Ø5/16" × Ø23 × 3T_Flat Washer	2
216	Ø17 × 0.5T_Wave Washer	2
217	L Allen Wrench	1

## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

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

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.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.