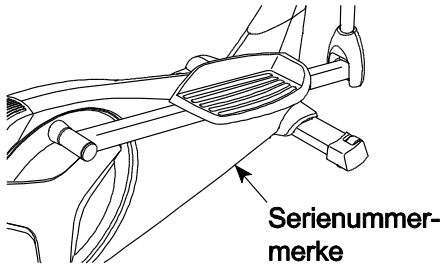


NordicTrack® E 9.2

Modellnr.: NTEVEL99812.0

Serienr.: _____

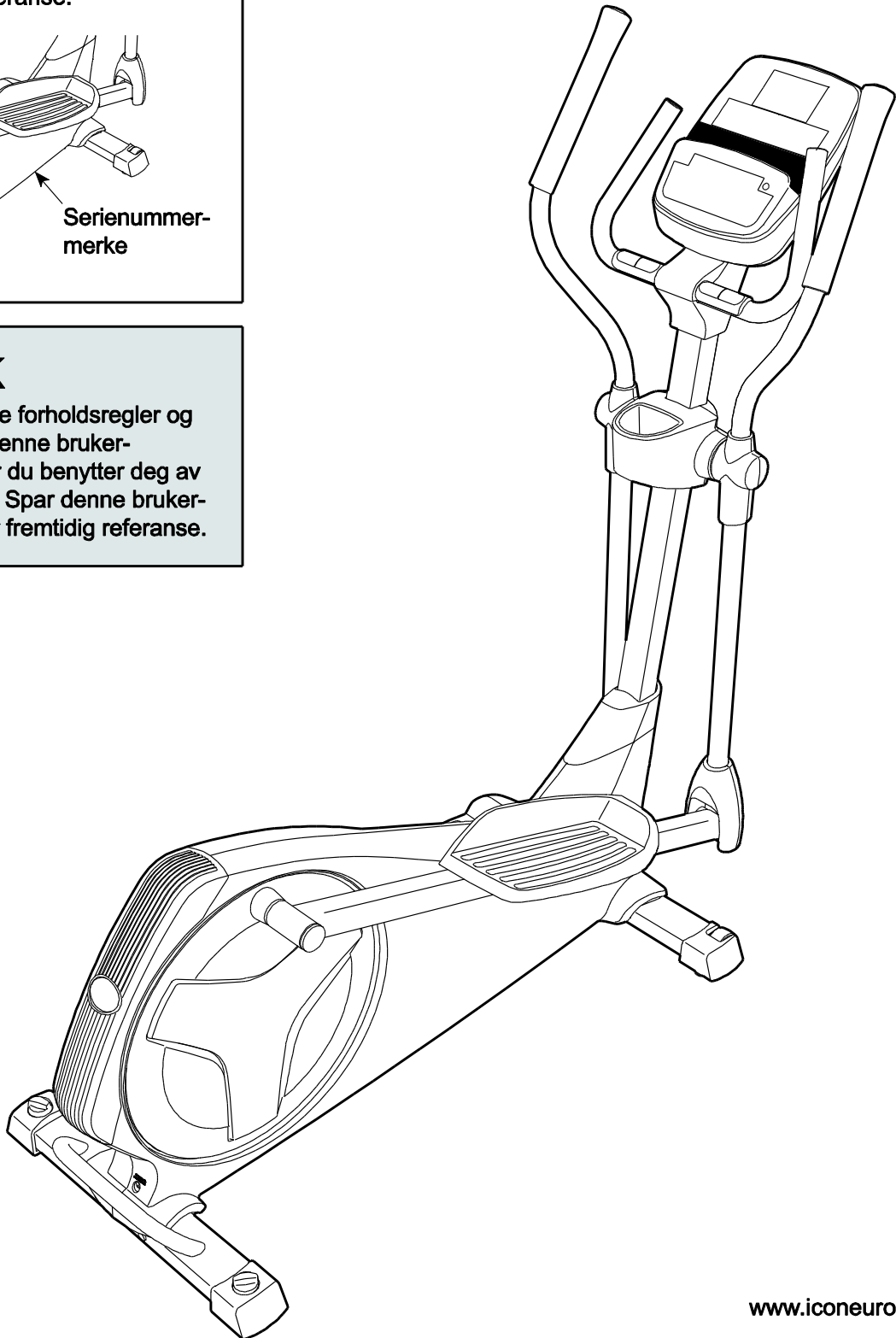
Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



▲ MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet. Spar denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

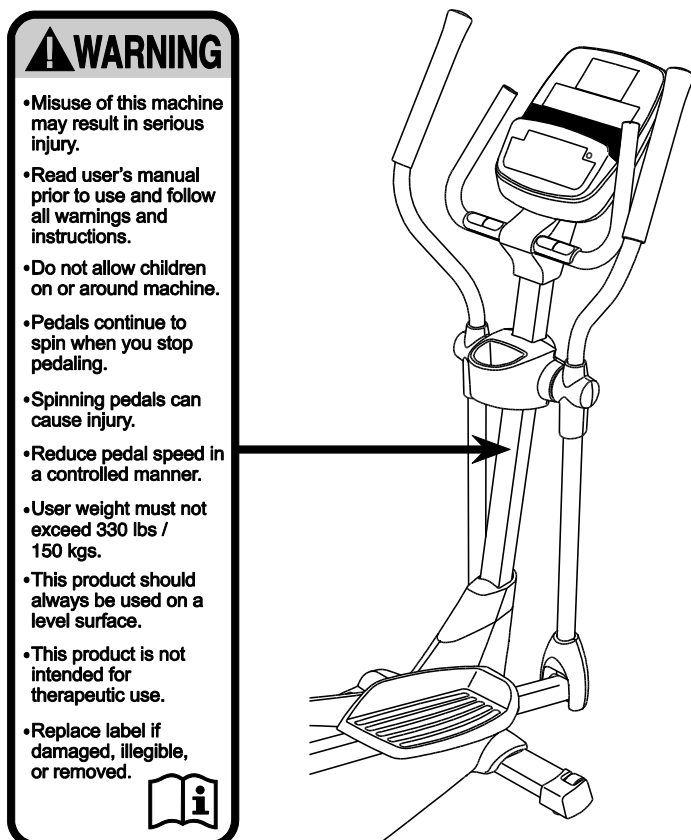
Norsk brukerveiledning



INNHOLD

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	4
Smådeler	5
Montering	6
Pulsbelte	15
Drift	16
Vedlikehold og feilsøk	28
Retningslinjer	30
Deleliste	32
Oversiktsdiagram	34
Service	36

PLASSERING AV VARLELSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

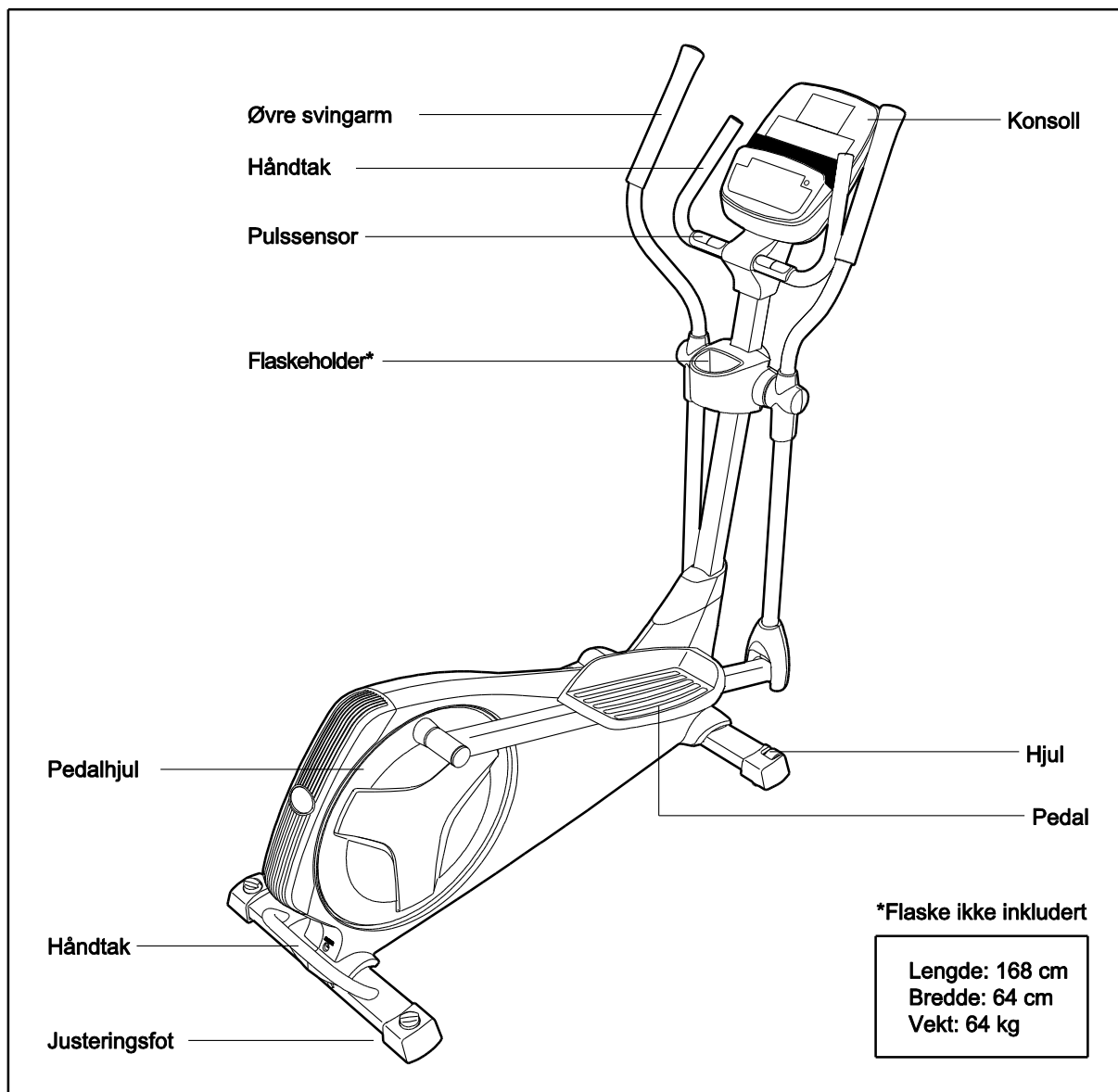
Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, i tillegg til alle varselsmerker på apparatet før du tar det i bruk.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med produktets forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
5. Plasser apparatet på et jevnt underlag med minst 1 meter klaring foran og bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
6. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna apparatet til enhver tid.
7. Apparatets maksvekt er 150 kilo.
8. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
9. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
10. Hold tak i håndtaket eller svingarmene når du stiger av eller på apparatet, i tillegg til under bruk.
11. Inspiser apparatet regelmessig, og stram alle deler.
12. Dette apparatet er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt apparatet i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
13. Hold alltid ryggen rett når du benytter deg av apparatet; ikke bøy ryggen.
14. Apparatet har ikke et fritt svinghjul. Pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser derfor hastigheten din kontrollert.
15. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

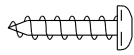
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte NORDICTRACK E9.2. Dette apparatet tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

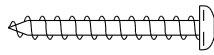
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



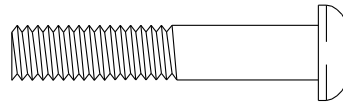
SMÅDELER



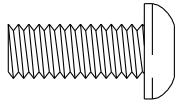
M4 x 16mm Skruer
(92)-6



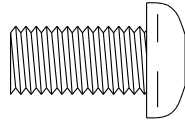
M4 x 28mm Skruer
(99)-4



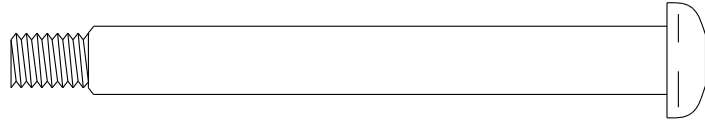
M8 x 45mm Bolt (76)-4



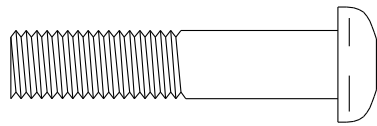
M8 x 20mm Skruer (80)-2



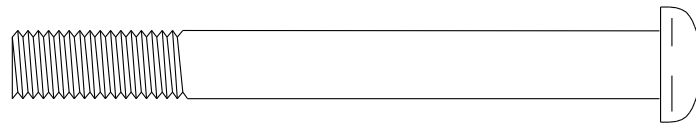
M10 x 20mm Skruer (79)-6



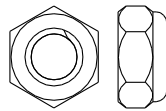
Skulderbolt (31)-2



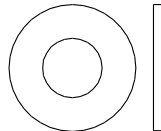
M10 x 48mm Skruer (75)-6



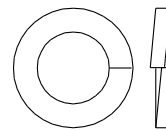
M10 x 95mm Skruer (82)-4



M8 Mutter (77)-4



M8 Skive (33)-2

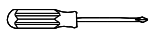


M10 Splittskive (78)-10

MONTERING

Monteringen krever to personer. Plasser alle delene av apparatet på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.

Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:



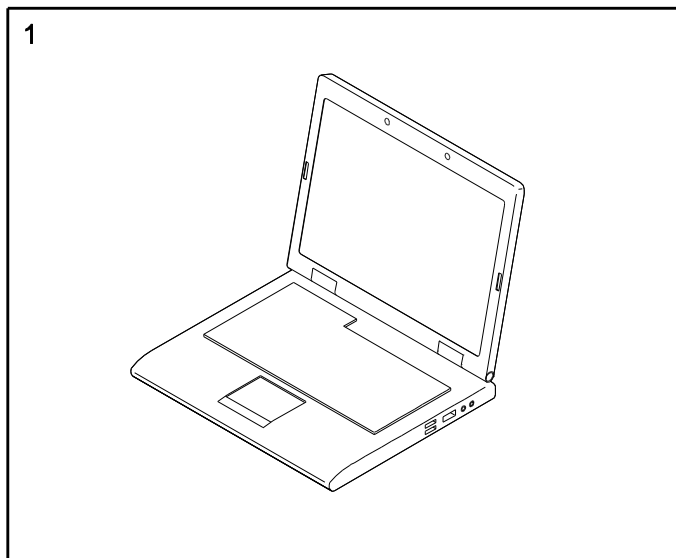
Stjernetrekker



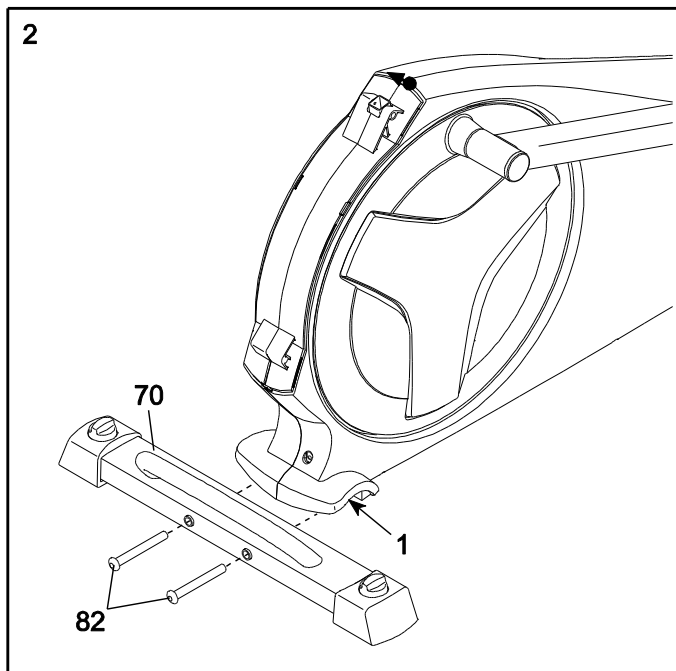
Gummiklubbe

1. Registrer produktet ditt på www.iconsupport.eu

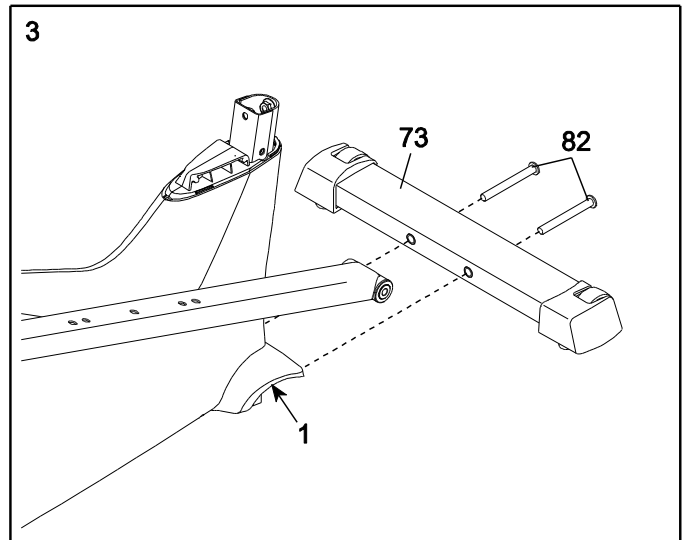
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppgraderinger.



2. Få hjelp av en annen person til å løfte den bakre delen av rammen (1). Fest så den bakre stabilisatoren (70) til rammen med to M10 x 95mm skruer (82).



3. Få hjelp av en annen person til å løfte fremre del av rammen (1). Fest så fremre stabilisator (73) til rammen med to M10 x 95mm skruer (82).

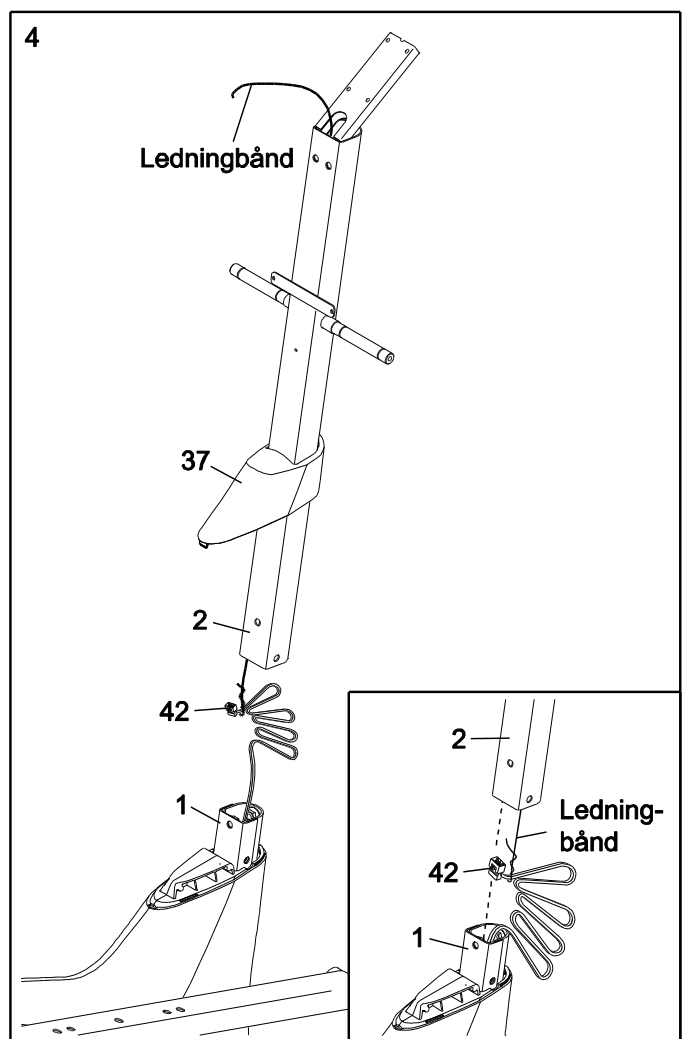


4. Posisjoner styrestammen (2) og det øvre dekselcoveret (37) som vist på illustrasjonen. Før det øvre dekselcoveret opp på styrestammen.

Få hjelp av en annen person til å holde styrestammen (2) nær rammen (1).

Se den lille tegningen. Finn ledningbåndet inne i styrestammen (2). Fest nedre del av ledningbåndet til ledningsettet (42). Dra så i øvre del av ledningbåndet for å føre ledningen ut av toppen på styrestammen. Fjern så ledningbåndet.

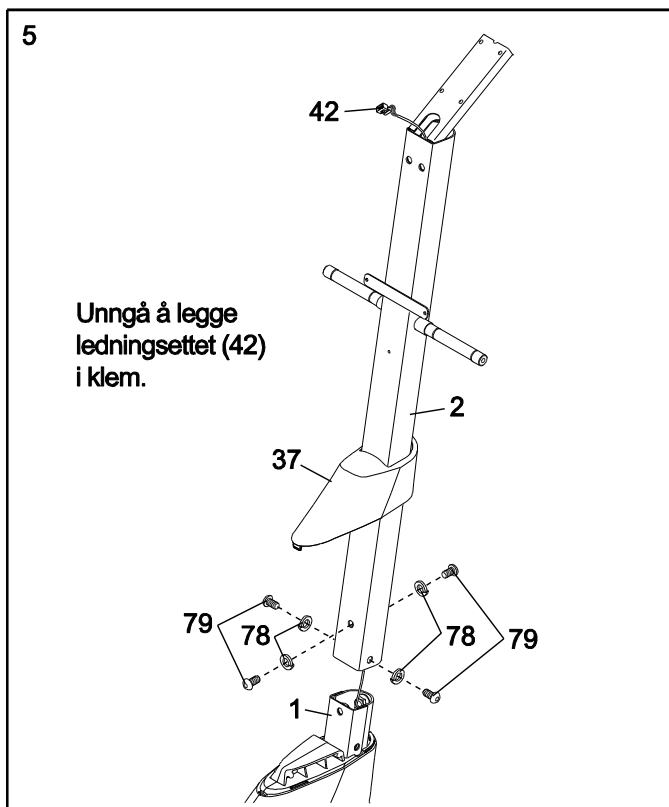
Tips: Unngå at ledningsettet (42) faller ned i styrestammen (2) igjen ved å fest det med en strikk eller en tape-bit.



5. Før styrestammen (2) på rammen (1).
Tips: Få hjelp av en annen person til å holde det øvre dekselcoveret (37) vekk fra koblingspunktet.

Unngå å legge ledningsettet (42) i klem. Fest styrestammen (2) med fire M10 x 20mm skruer (79) og fire M10 splittskiver (78).

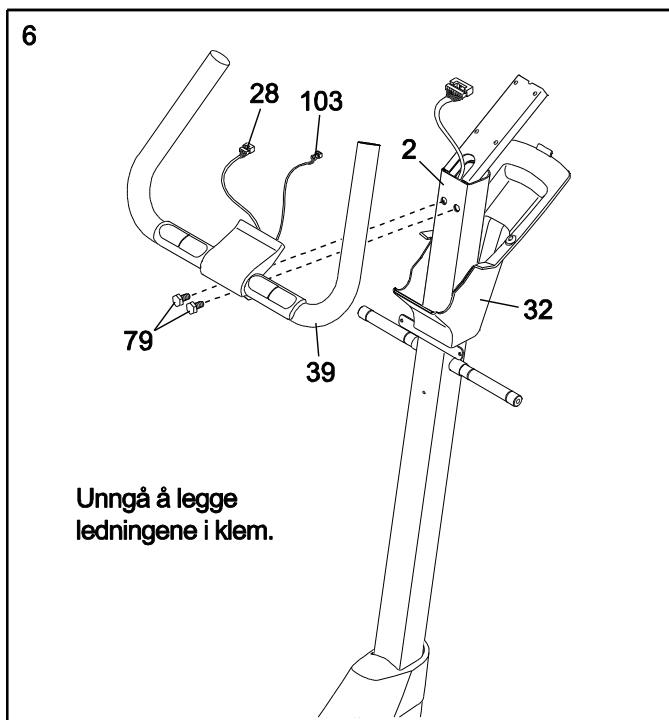
Før det øvre dekselcoveret (37) ned, og trykk det inn i rammen (1).



6. Posisjoner konsolldekselet (32) som vist på illustrasjonen. Før det så på styrestammen (2).

Posisjoner håndtaket (39) som vist på illustrasjonen. **Pass på å dra pulsledningen (28) og monitorledningen (103) ut av håndtaket.** Unngå å legge ledningene i klem.

Fest håndtaket (39) til styrestammen (2) med to M10 x 20mm skruer (79).

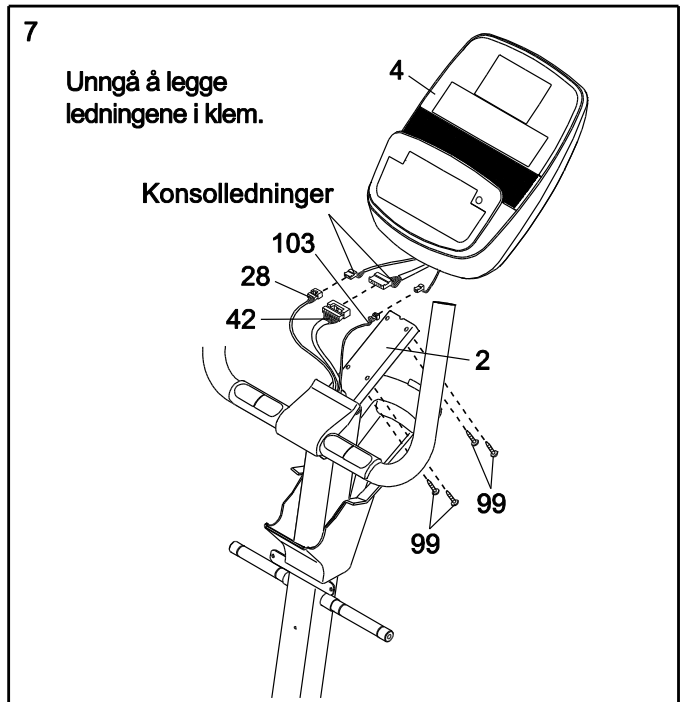


7. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (4) nær styrestammen (2). Koble så konsolledningene til ledningsettet (42), pulsledningen (28) og monitorledningen (103).

Før all overflødig ledningslakk inn i styrestammen (2) eller i konsollet (4).

Unngå å legge ledningene i klem.

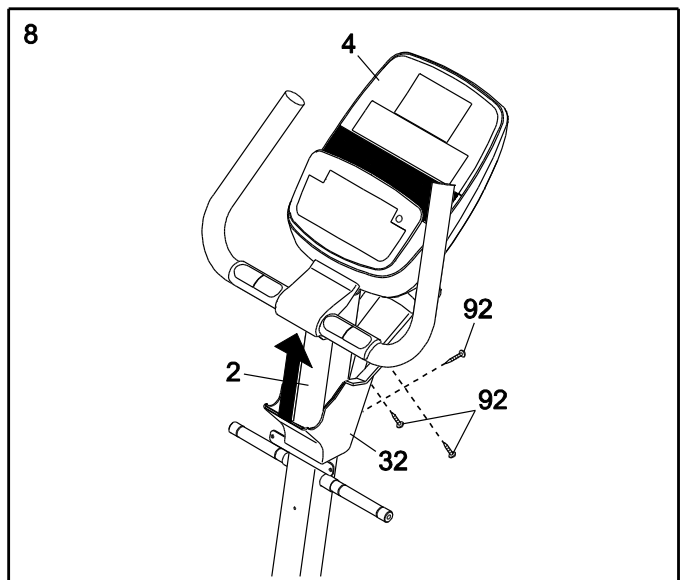
Fest konsollet (4) til styrestammen (2) med fire M4 x 28mm skruer (99).



8. Før konsoldekselet (32) opp til konsollet (4).

Fest konsoldekselet (32) til styrestammen (2) med en M4 x 16mm skrue (92).

Fest så konsoldekselet (32) til konsollet (4) med to M4 x 16mm skruer (92).

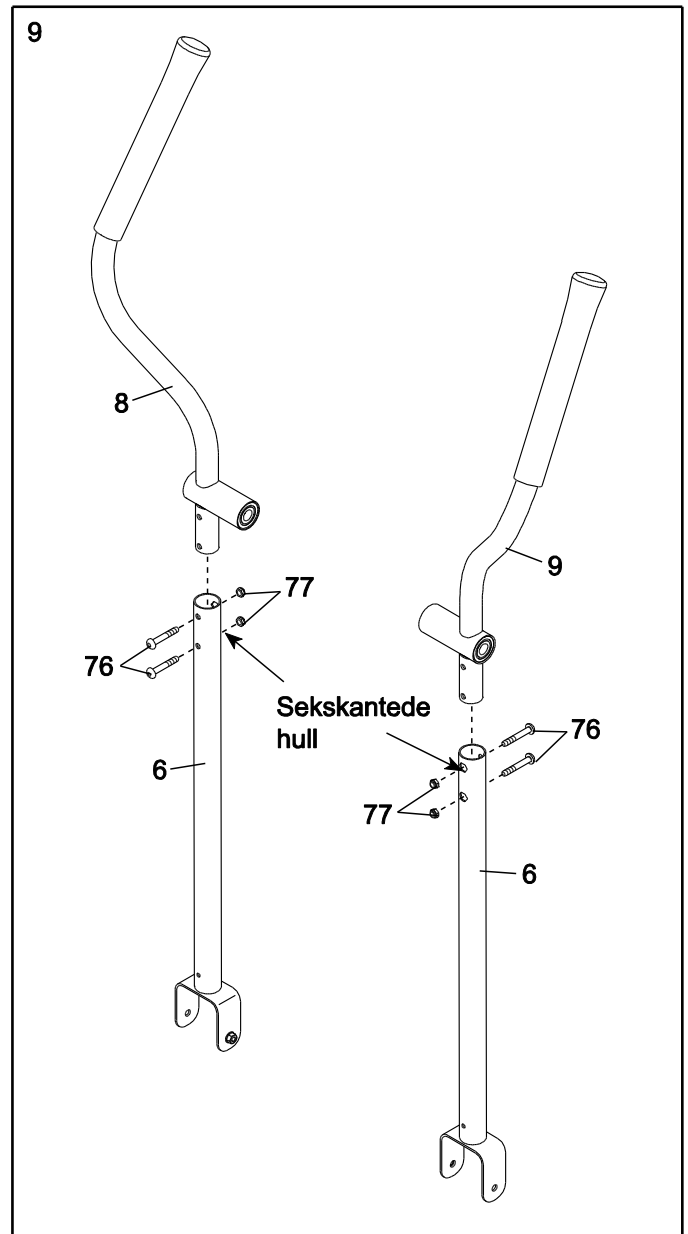


9. Finn venstre og høyre svingarmer (8,9) som er merket med 'LEFT' (venstre) og 'RIGHT' (høyre).

Posisjoner venstre svingarm (8) og én stav (6) som vist. **Pass på at de sekskantede hullene er posisjonert som vist på illustrasjonen.**

Før venstre svingarm (8) inn i staven (6), og fest med to M8 x 45mm bolter (76) og to M8 muttere (77). **Pass på at mutterene blir festet inn i de sekskantede hullene. Ikke stram boltene ennå.**

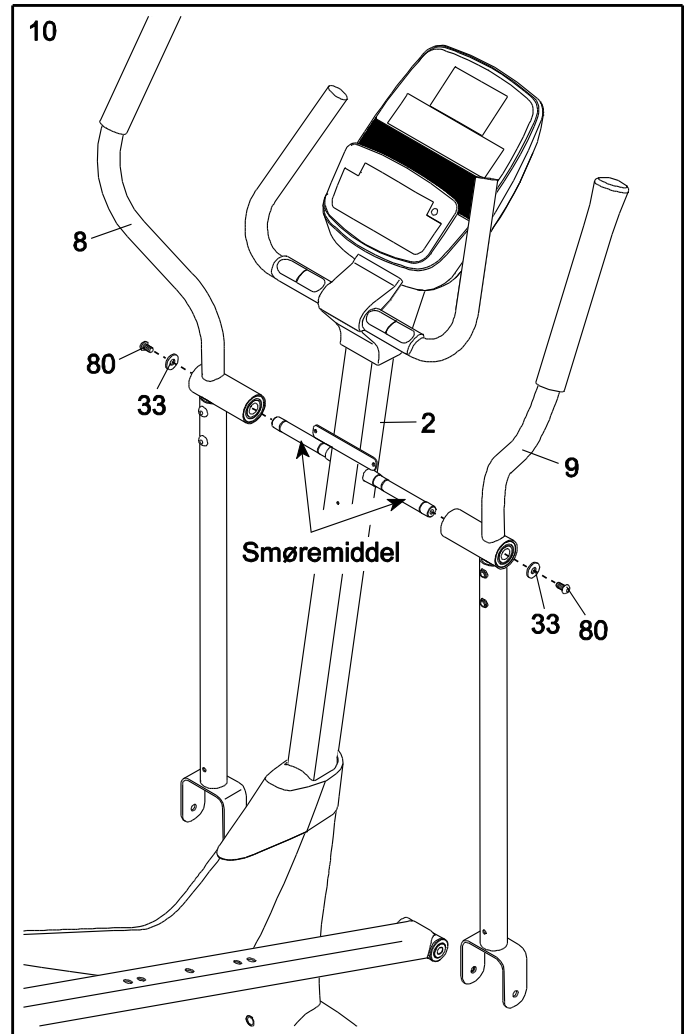
Fest høyre svingarm (9) til den andre staven (6) på samme måte.



10. Før en god mengde smøremiddel (inkludert) på akslene på styrestammen (2).

Posisjoner venstre og høyre svingarm (8,9) som vist på illustrasjonen, og før dem på venstre og høyre side av styrestammen (2).

Fest svingarmene (8,9) med hver sin M8 x 20mm skrue (80) og hver sin M8 skive (33).



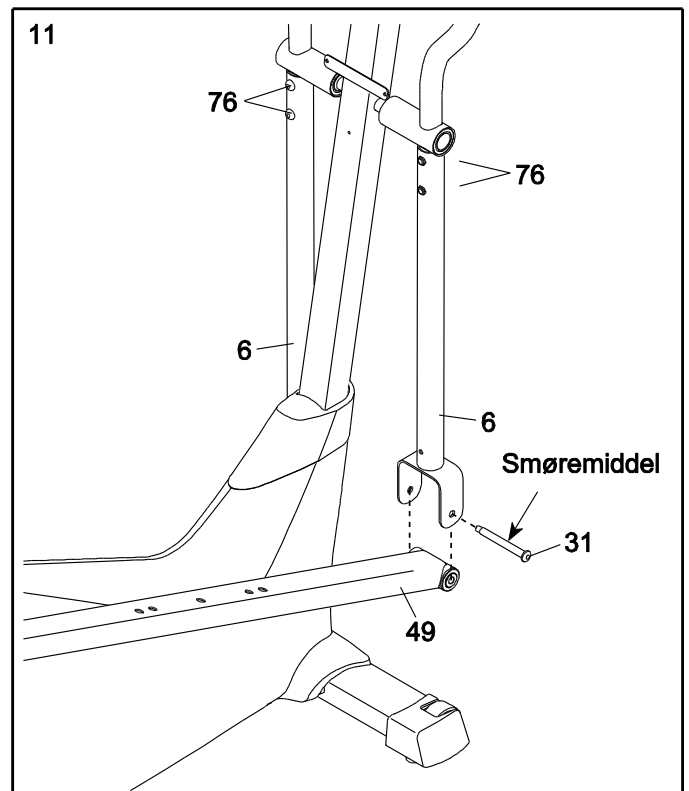
11. Før en liten mengde smøremiddel på en skulderbolt (31).

Få hjelp av en annen person til å holde fremre del av den høyre fotskinnen (49) inne i braketten på den høyre staven (6). Før skulderboltene (31) inn i gjennom fotskinnen og staven.

Stram skulderboltene (31) inn i den støpte mutteren på staven (6).

Gjenta dette steget med venstre fotskinne (ikke vist) og venstre stav (6).

Stram M8 x 45mm boltene (76).

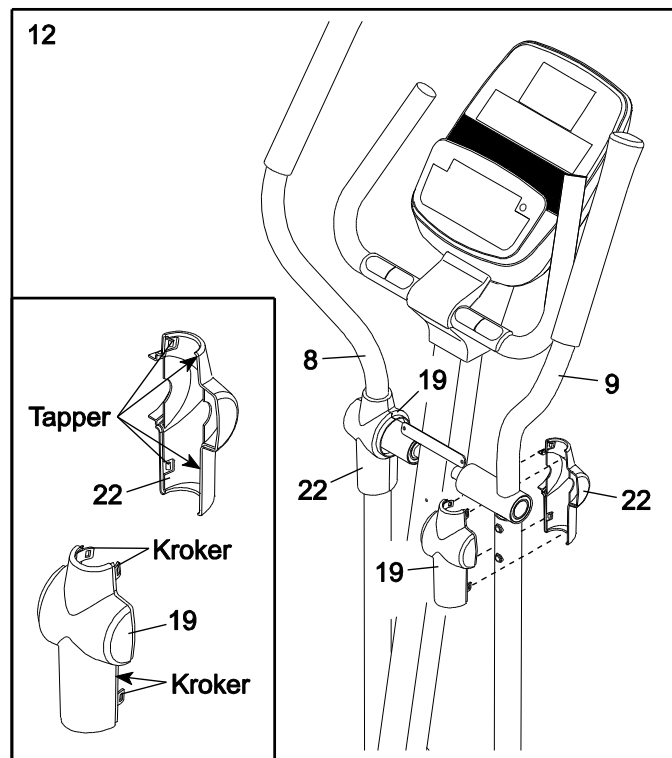


12. **Se den lille tegningen:** Finn dreiedeksel A (19) som har kroker, og dreiedeksel B (22) som har tapper.

Trykk dreiedeksel A (19) og dreiedeksel B (22) inn i hverandre rundt høyre svinghjul (9).

Gjenta dette steget på venstre side av apparatet.

Forsikre deg om at dreiedekslene (19,22) er posisjonert som vist på illustrasjonen.

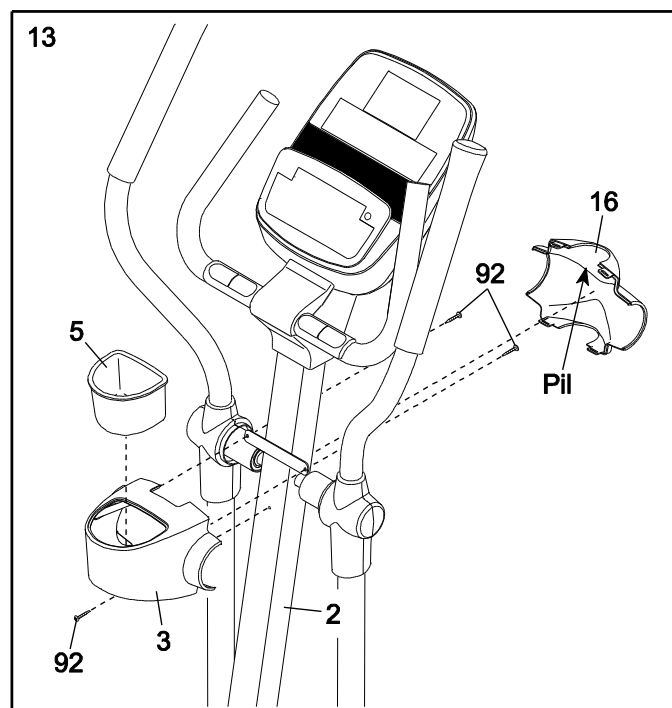


13. Fest bakre stammedeksel (3) til styrestammen (2) med tre M4 x 16mm skruer (92).

Posisjoner fremre stammedeksel (16) slik at den indikerte pilen peker oppover.

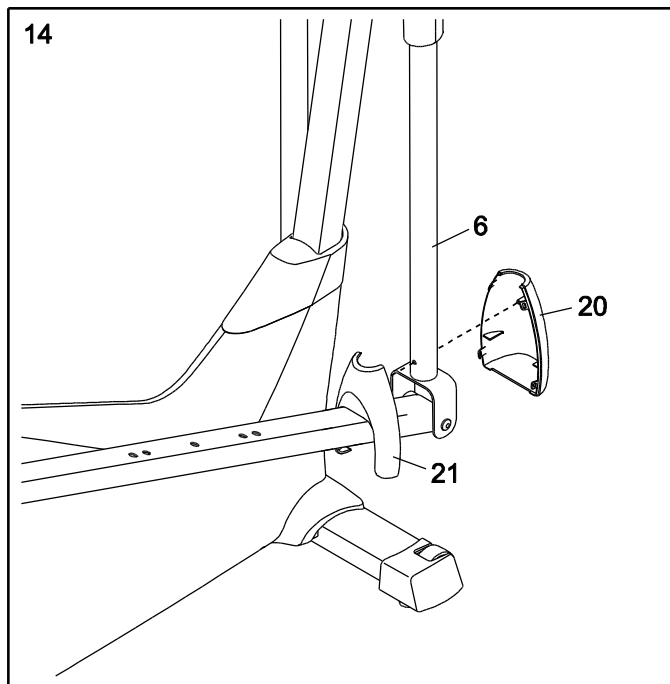
Trykk fremre stolpedeksel (16) inn i bakre stolpedeksel (3).

Trykk flaskeholderen (5) inn i bakre stammedeksel (3).



14. Trykk fremre skinnedeksel (20) og bakre skinnedeksel (21) rundt staven (6).

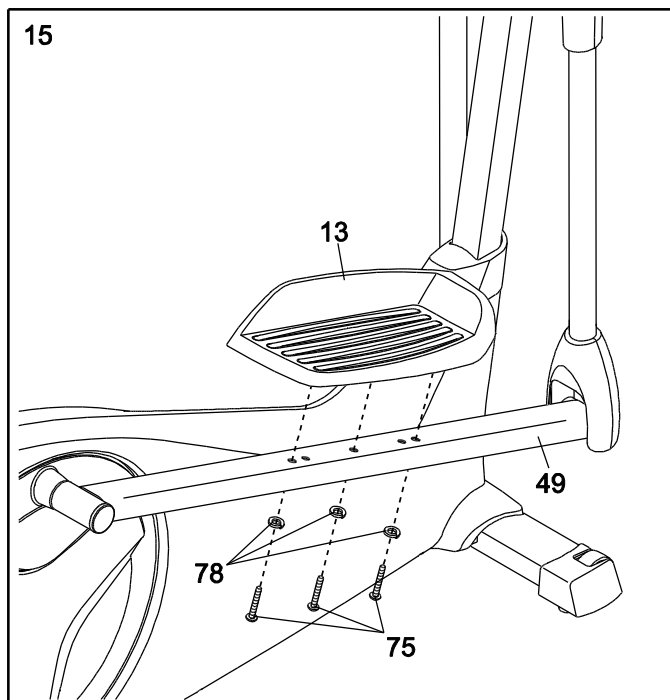
Gjenta dette på venstre side av apparatet.



15. Finn høyre pedal (13) som er merket med et 'RIGHT' klistremerke.

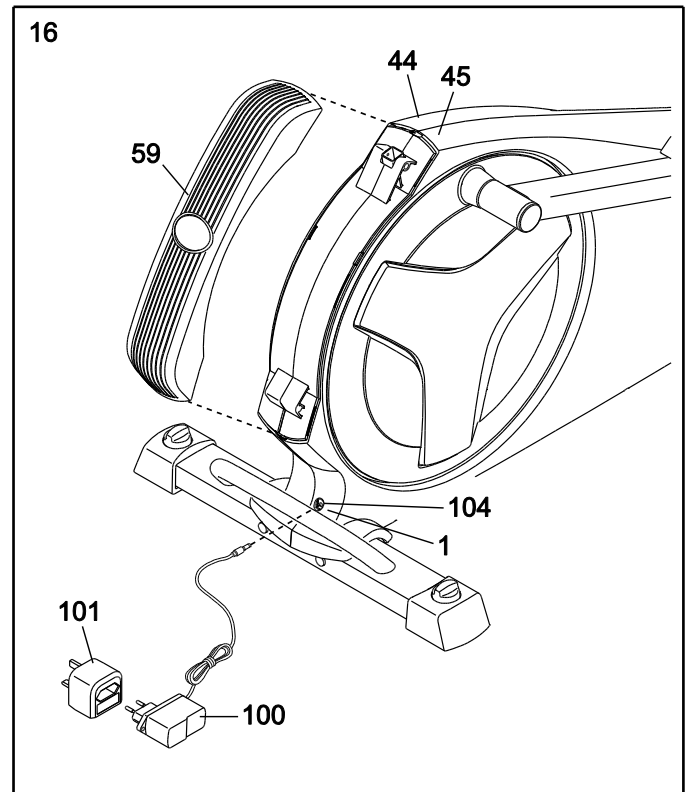
Fest høyre pedal (13) til høyre fotskinne (49) med tre M10 x 48mm skruer (75) og tre M10 splittskiver (78). **Benytt deg av det midtre hullet og de to ytre hullene når du fester pedalen.**

Fest venstre pedal (ikke vist) til venstre fotskinne (ikke vist) på samme måte.



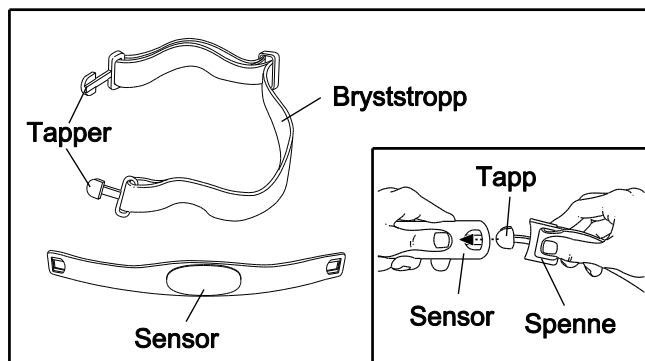
16. **Se øvre illustrasjon:** Trykk bakre dekselcover (59) på venstre og høyre deksler (44,45).

Koble strømadapteren (100) til mottaket (104) på rammen (1).



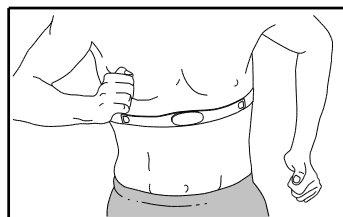
17. **Forsikre deg om at alle deler av apparatet er strammet riktig.** Noen smådeler kan være til overs etter at monteringen er fullført. Plasser en matte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe.

BRUK AV PULSBELTET



HVORDAN SETTE PÅ PULSBELTET

Pulsbeltet består av to komponenter: Bryststroppen og sensorenheten (Se tegningene under). Før tappen på den ene enden av bryststroppen inn i hullet på den ene enden av sensorenheten, som vist i den lille tegningen. Trykk enden av sensorenheten under spennen på bryststroppen.



Før så pulsbeltet rundt brystet ditt og fest den andre enden av bryststroppen til sensorenheten. Juster lengden på bryststroppen dersom dette er nødvendig. Pulsbeltet bør være plassert under klærne dine, stramt mot huden, og så høyt oppunder brystet som mulig uten at det er

ukomfortabelt. Forsikre deg om at logøen på sensorenheten peker utover og at den ikke er oppned.

Dra så sensorenheten noen centimeter ut fra kroppen din og finn de to elektrodeområdene på inn-siden av stroppen (elektrodestedene er dekket av grunne riller). Bruk en saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske på begge elektrodeområdene. Stram sensorenheten tilbake mot huden din.

BEHANDLING OG VEDLIKEHOLD AV PULSBELTET

Tørk pulsbeltet nøye etter hvert bruk. Pulsbeltet aktiviseres hver gang elektrodeområdene vætes og hjerterytmemonitoren skrur på; pulsbeltet skrur av når det fjernes eller når elektrodeområdene er tørre. Dersom pulsbeltet ikke tørkes etter hvert bruk, kan det forbli aktivisert lengre enn nødvendig hvilket vil føre til at batteriet vil brukes opp før tiden.

- Lagre pulsbeltet på et varmt, tørt sted. Ikke lagre pulsbeltet i en plastpose eller oppbevaringsboks som kan lagre fuktighet.
- Ikke utsett pulsbeltet for direkte sollys over lengre tid; ikke utsett det for temperaturer over 50° C eller under -10° C.
- Ikke bøy eller strekk sensorenheten mer enn absolutt nødvendig under bruk eller oppbevaring av pulsbeltet.
- Rens sensorenheten med et fuktig håndkle - bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier. Bryst-stroppen kan bli vasket for hånd og tørket i friluft.

PULSBELTE FEILSØK

Instruksjonene på de kommende sidene vil forklare hvordan pulsbeltet brukes sammen med konsollet. Dersom pulsbeltet ikke fungerer ordentlig, prøv de følgende stegene:

- Forsikre deg om at du har festet pulsbeltet til kroppen din som beskrevet tidligere på denne siden. Merk: Dersom pulsbeltet ikke virker når den er plassert som beskrevet, så prøv å bevege det litt høyere eller lavere på brystet ditt.
- Bruk saline oppløsning som spytt eller kontakt-linsevæske for å væte de to elektrodeområdene på sensorenheten. Dersom avlesningene av hjerterytmen ikke kommer opp før du begynner å svette, så prøv å væte elektrodeområdene på nytt.
- Pulsbeltet er designet for å virke for mennesker med normal hjerterytme. Avlesningsproblemer kan være et resultat av medisinske problemer.
- Pulsbeltet kan bli påvirket av magnetiske forstyrrelser, hvilket kan oppstå på grunn av kraftledninger eller andre grunner. Dersom du mistenker at dette kan være et problem, prøv å plassere apparatet et annet sted i huset.

DRIFT

Hvordan koble til strømadapteren

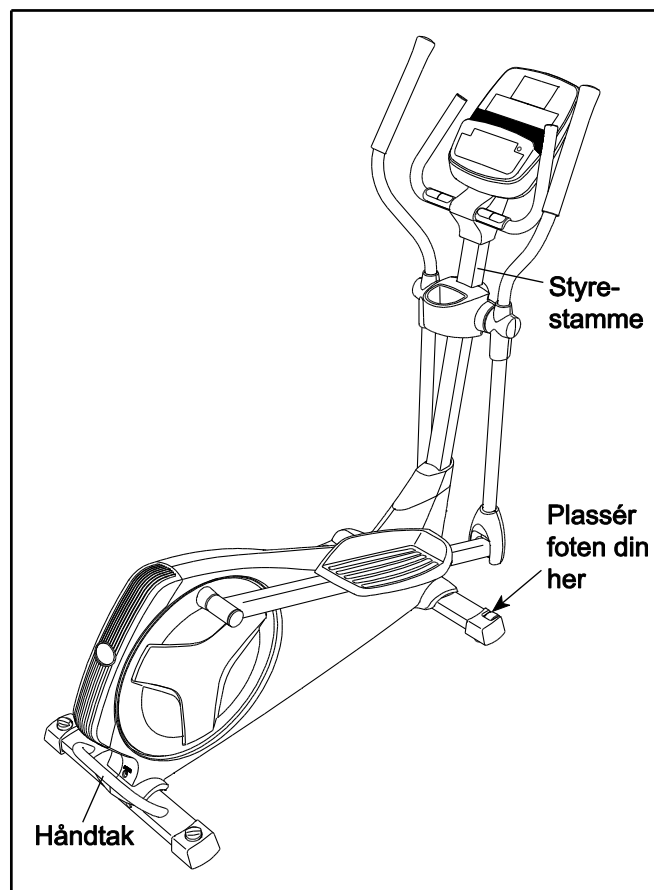
Merk: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, vent med å koble det til en stikkontakt til apparatet har blitt varmet opp til romtemperatur. Dersom dette ikke gjøres, risikerer konsollet eller andre elektriske komponenter å ta skade.

Koble strømadapteren til mottaket på apparatet, og deretter til en veggkontakt.

Flytting av apparatet

På grunn av apparatets størrelse og vekt anbefales det at to personer må til for å flytte på apparatet.

Stå foran apparatet, hold tak i styrestammen og plasser en fot mot en av transporthjulene. Dra i styrestammen, og få en annen person til å løfte i håndtaket bak på apparatet til det ruller fritt på transporthjulene. Flytt apparatet forsiktig til ønsket posisjon, og senk det ned på gulvet igjen.



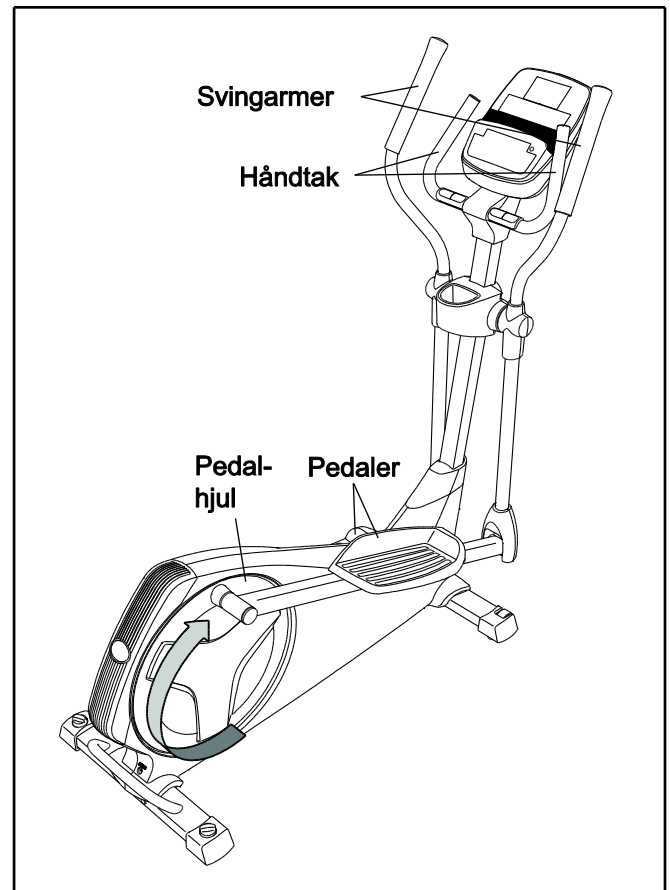
Trening

Stig på apparatet ved å holde tak i håndtaket eller svingarmene, og stig deretter på den pedalen som er nærmest underlaget. Stig så på den andre pedalen.

Dytt på pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse.

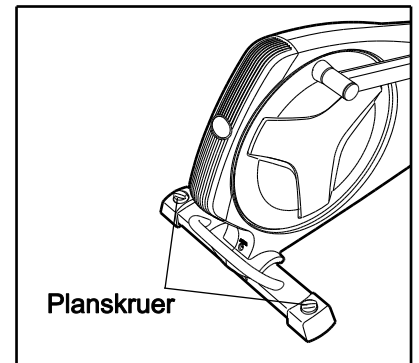
Merk: pedalhjulet kan bevege seg i begge retninger. Det anbefales at du beveger pedalen i den retningen som indikert med en pil på illustrasjonen; likevel kan du for variasjonens skyld trække på pedalene i motsatt retning.

Stig av apparatet ved å først vente til pedalene står stille. **Apparatets svinghjul beveger seg ikke fritt, og pedalene vil derfor kun stanse når svinghjulet har stanset.** Når pedalene står stille, stiger du av den pedalen som er posisjonert høyest, før du stiger av den laveste pedalen.

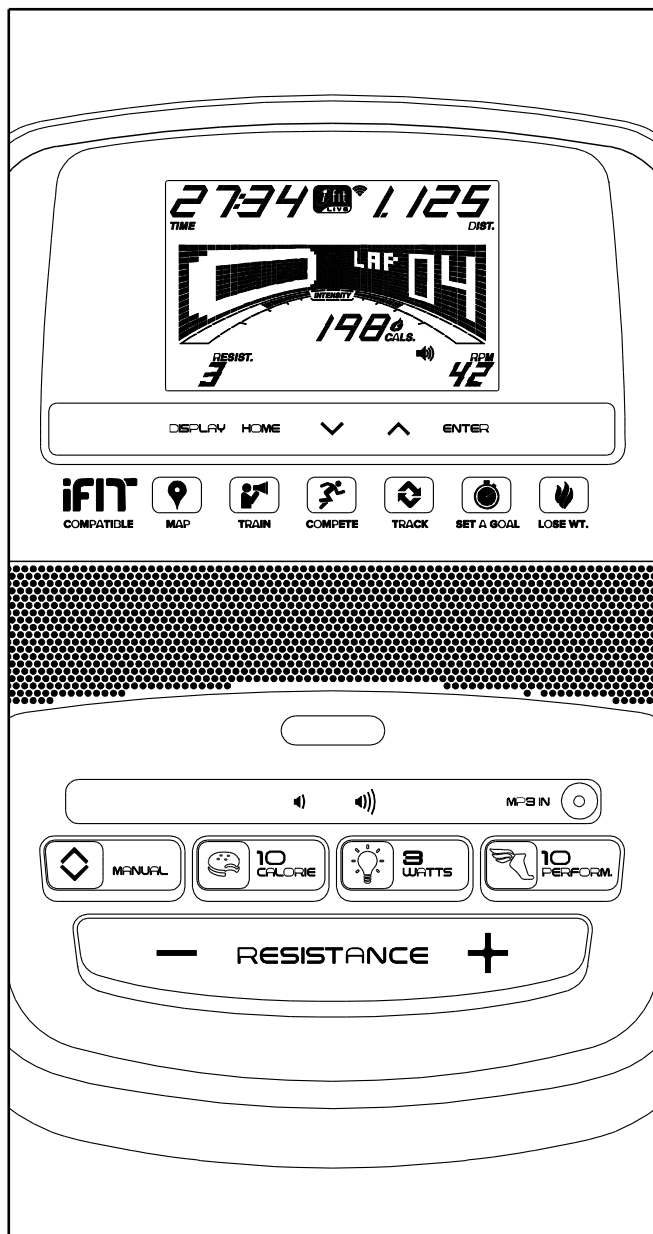


Planjustering

Dersom du opplever at apparatet vipper litt under bruk, skru ett eller begge planskruene på den bakre stabilisatoren for å justere planføttene til vippingen opphører.



KONSOLL



Dette apparatet er iFit-kompatibelt. Med iFit får du tilgang på et stort utvalg programmer fra www.iFit.com som kan hjelpe deg å nå dine treningsmål.



Tren hvor som helst i verden med redigerbare *Google Maps*.



Last ned treningøker som er utviklet for å hjelpe deg med å nå dine personlige treningsmål.



Mål din fremgang ved å konkurrere mot andre brukere som også benytter seg av iFit.



Last opp dine treningsresultater til iFit, og hold oversikt over din fremgang.



Still inn målverdier for kalorier, tid eller distanse i dine treningsøker.



Velg og last ned forskjellige typer treningsøker spesielt utviklet for vekttap.

Gå til www.iFit.com for å finne ut mer.

Konsollfunksjoner

Konsollet kan tilby et utvalg av funksjoner utviklet for å gjøre treningsøker både mer effektive og fornøyelige.

Manuell modus lar deg enkelt forandre motstanden på pedalene med et tastetrykk. Når du trener vil apparatet gi deg fortløpende tilbakemeldinger. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulssensorene eller det inkluderte pulsbeltet.

Konsollet tilbyr 20 forhåndsinnstilte treningsprogrammer: Ti kaloriøkter og ti seks ytelsesøkter. Hvert program forandrer automatisk motstanden i pedalene, og hjelper deg til å variere pedalhastighet mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollet tilbyr også tre watt-baserte økter som forandrer motstanden i pedalene, og hjelper deg til å variere pedalhastighet for å holde din watt-verdi nær en forhåndsbestemt målverdi.

Konsollet tilbyr i tillegg iFit-systemet, som lar deg koble til iFit-kort som inneholder økter spesielt utviklet for å hjelpe deg med forskjellige fitnessmål. **Gå til www.iFit.com eller se siste side for Mylna Sports kontaktinformasjon for å kjøpe iFit-kort.**

Du kan til og med koble din egen mp3-spiller til konsollets lydsystem, og lytte til din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener.

Manuell modus, se side 20.

Treningsprogram, se side 22.

Målprogram, se side 23.

Watt-program, se side 24.

iFit-programmer, se side 25.

Lydsystem, se side 26.

Innstillinger, se side 27.

Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne denne.

MANUELL MODUS

1. **Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.**
Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. **Velg manuell modus.**
Trykk MANUAL for å velge manuell modus.

Såfremt en trådløs iFit-modul *ikke* er koblet til konsollet og iFit, så vil manuell modus velges automatisk ved oppstart.

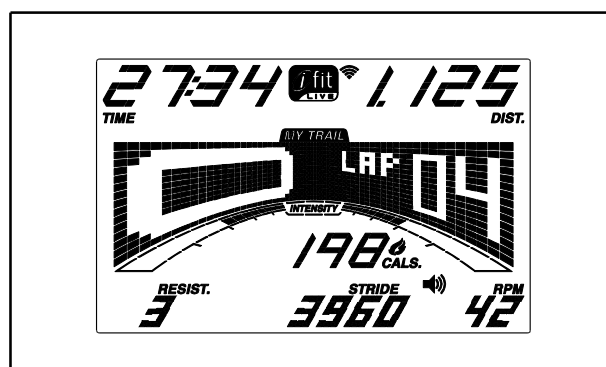
3. **Forandre motstand etter ønske.**
Mens du tråkker på pedalene kan du forandre motstanden ved å trykke RESISTANCE (+) (-).

4. **Følg med på din egen økt på skjermene.**
Konsollet tilbyr følgende skjermmoduser

CALORIES (kalorier): Denne skjermmodusen vil vise et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under økten.

CALORIES PER HOUR

(Kalorier pr time: Cals./Hr): Denne skjermmodusen viser omtrentlig hvor mange kalorier du forbrenner i timen.



DISTANCE (distanse): Denne skjermmodusen vil vise hvor mange kilometer eller engelske mil du har beveget deg.

RESISTANCE (Motstand: Resist.): Denne skjermmodusen vil i noen sekunder etter at motstands nivået har blitt forandret vise det nye motstands nivået i pedalene.

RPM (Rotasjoner pr minutt): Denne skjermmodusen viser hvor mange omdreininger pedalhjulet utfører i minuttet.

STRIDE: Denne skjermmodusen viser det totale antall steg du har tatt.

TIME (klokke): I manuell modus vil denne skjermen vise hvor lang tid det har gått siden økten begynte. Dersom du har valgt et program, vil denne skjermen vise gjenværende tid av økten.

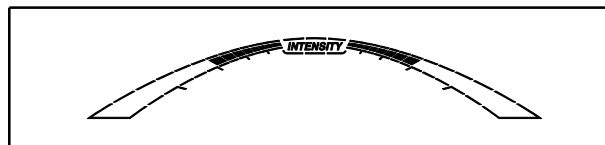
WATTS: Denne skjermmodusen vil vise din energibruk i Watt.

Matrisen tilbyr forskjellige måter å se dette på fordelt på faner. Trykk DISPLAY til ønsket fane er vist. Du kan også trykke (+) eller (-) ved siden av ENTER.

SPEED (hastighet): Denne skjermmodusen vil vise hastighetsinnstillingene i treningsøkten. Et nytt segment vil påbegynnes hvert minutt.

MY TRAIL (Bane): Denne skjermmodusen vil vise en bane som representerer 400 meter. Blinkende indikatorer vil vise hvor på denne banen du befinner deg. Denne modusen vil også vise hvor mange runder du fullfører.

Mens du trener vil intensitetsmåleren vise ditt omtrentlige intensitetsnivå under treningsøkten.



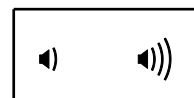
Trykk HOME for å gå tilbake til standardmenyen (Se side 27 for instruksjoner om hvordan man stiller inn standardmeny). Trykk HOME nok en gang dersom dette er nødvendig.

Når en trådløs iFit-modul er koblet til, vil trådløs-symbolet på toppen av skjermen vise signalstyrken på ditt trådløse nettverk. Fire streker signaliserer full styrke.



Ønsker du å gå ut av manuell modus eller et hvilket som helst annet program, trykk HOME.

Ønsker du å forandre volumet på konsollet, kan trykke VOLUME (+) (-).



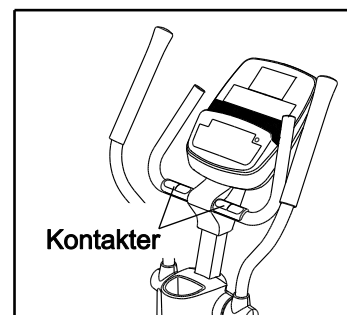
5. Mål pulsen din dersom ønskelig.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og pulsbeltet samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbakemeldinger.

Se side 15 for informasjon om pulsbeltet. Ønsker du å bruke håndpulsensorene, følg disse instruksjonene.

Før du benytter deg av håndpulsensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.

Når du skal benytte deg av håndpuls-sensorene, hold tak i metallsensorene. **Unngå å bevege på hendene dine eller gripe for stram.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**



Dersom hjerterytmen din ikke vises på skjermen, forsikre deg om at du holder rundt sensorene som beskrevet. For optimal ytelse, rengjør metallkontaktene med en myk klut og mildt såpevann. **Ikke benytt deg av alkohol eller kjemiske rensemidler for å rengjøre kontaktene.**

6. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene i noen sekunder, vil konsollet gå i dvalemodus.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene i noen minutter og ingen knapper trykkes, vil konsollet slå seg av, og skjermene vil bli nullstilt.

TRENINGSPROGRAMMER

1. **Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkke på pedalene.**
Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. **Velg et program.**

Velg ønsket treningsøkt ved å trykke 10 CALORIE- eller 10 PERFORM-knappene gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Etter at ønsket treningsøkt er valgt, vil navnet og varigheten på økten vises på skjermen. En profil av hastighetsinnstillingene til treningsøkten vil vises i matriseskjermen.

Maksimum motstands nivå og maksimum hastighet vil også vises på skjermen.

3. **Påbegynn treningsøkten ved å begynne å tråkke på pedalene.**

Hver treningsøkt er delt inn i flere ett-minutts segmenter. Ett motstands nivå og en målverdi for hastighet er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstands nivå og målverdi kan forekomme i flere segmenter etter hverandre.

Under treningsøkten vil programmets profil vise deg din fremgang. Det blinkende segmentet på profilen representerer inneværende hastighet i treningsøkten. Høyden på det blinkende segmentet indikerer motstands nivået i inneværende segment.

På slutten av hvert segment vil konsollet lydindikere, og det neste segmentet i profilen vil blinke på skjermen. Dersom neste segment inneholder nye verdier for motstand og/eller hastighet, vil disse verdiene blinke på skjermen i noen sekunder før motstanden på pedalene vil forandre seg.

Når du trener vil programmet oppfordre deg til å holde pedalhastigheten nær målverdien i inneværende segment. Dersom en pil pekende opp vises på skjermen, så bør du øke hastigheten. Dersom en pil pekende ned vises på skjermen så bør du senke hastigheten. Når ingen piler vises på skjermen, så kan du opprettholde inneværende hastighet.

Merk: Motivasjon er den eneste funksjonen målverdiene har. Du kan tråkke både hurtigere eller saktere. Det beste er å tråkke i en hastighet som føles komfortabelt for deg.

Dersom motstanden i inneværende segment er for høy eller for lav, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på RESISTANCE-knappene, **men når inneværende segment er over vil pedalene automatisk stille seg etter innstillingene for neste segment.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over. Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

4. **Følg med på din egen økt på skjermen.**

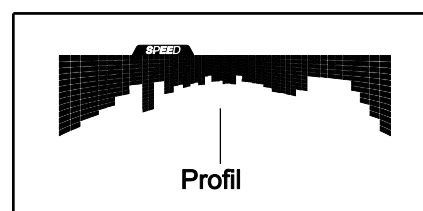
Se steg 4 på side 20.

5. **Mål hjerterytmen dersom ønskelig.**

Se steg 5 på side 21.

6. **Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.**

Se steg 6 på side 21.



MÅLPROGRAMMER

1. **Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkke på pedalene.**
Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. **Still inn ønsket målverdi for kalorier, distanse eller tid.**
Trykk SET A GOAL-knappen.

Trykk så (+) eller (-) knappene ved siden av ENTER-knappen til ønsket treningsøkt vises på skjermen. Trykk så ENTER.

Trykk så (+) eller (-) knappene ved siden av ENTER-knappen for å stille inn ønsket målverdi.

3. **Begynn å tråkke på pedalene for å starte treningsøkten.**
Under treningsøkten vil en målverdi for hastighet vises på skjermen. Hold hastigheten din nær denne verdien. **Merk: Denne målverdien er kun ment som motivasjon. Du bør kun bevege deg i et tempo som ikke er ubehagelig for deg.**

Merk: Målverdien for kalorier er kun et estimert antall kalorier som det er forventet at du kan forbrenne ved å følge treningsøkten. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som for eksempel vekt. Manuell overstyring av programmet vil også påvirke antall kalorier som forbrennes.

Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

4. **Følg med på din egen økt på skjermen.**
Se steg 4 på side 20.

5. **Mål hjerterytmen dersom ønskelig.**
Se steg 5 på side 21.

6. **Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.**
Se steg 6 på side 21.

WATT-PROGRAMMER

1. Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.

Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. Velg en Watt-økt.

Trykk 3 WATTS-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Dersom du velger WATTS WORKOUT 1, vil beskjeden SET WATT GOAL vises på skjermen.

Dersom du velger WATTS WORKOUT 2 eller 3, vil varigheten på økten vises på skjermen sammen med en profil av motstandsnivåene i programmet.

3. Dersom du har valgt WATTS WORKOUT 1, skriv inn ønsket målverdi for WATT.

Under WATTS WORKOUT 1 vil samme WATT-innstilling forekomme i alle segmentene i økten.

Trykk (+) og (-) ved siden av ENTER for å velge ønsket målverdi.

4. Påbegynn treningsøkten.

WATTS WORKOUT 1 er delt inn i ett-minutts segmenter. Under treningsøkten vil konsollet regelmessig sammenlikne din WATT-verdi med målverdien. Dersom din WATT-verdi er for høy eller for lav i forhold til målverdien, vil motstanden i pedalen automatisk forandres i forhold til dette. Hver gang motstanden forandrer seg, vil dette vises på skjermen. Du kan når som helst overstyre WATT-verdien med (+) og (-)-knappene ved siden av ENTER-knappen.

WATTS WORKOUT 2 og 3 er delt inn i ett-minutts segmenter. Et motstandsnivå og en målverdi for WATT er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstandsnivå og/eller målverdi for WATT kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Treningsprofilen vil vise din fremgang i programmet. Det blinkende segmentet representerer inneværende segment, mens høyden på segmentet indikerer motstandsnivået.

Når du trener vil programmet oppfordre deg til å holde pedalhastigheten nær målverdien.

Når første segment er over, vil motstandsnivået og målverdien for det neste segmentet dukke opp på skjermen for å klargjøre deg. Det neste segmentet vil så begynne å blinke på skjermen, og pedalenes motstand vil justeres automatisk etter dette.

Dersom motstanden i inneværende segment er for høy eller for lav, kan du overstyre dette manuelt ved å dreie på motstandsskiven, **men når inneværende segment er over vil pedalene automatisk stille seg etter innstillingene for neste segment.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over. Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Konsollet vil lydindikere, og klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

5. Følg med på din egen økt på skjermen.

Se steg 4 på side 20.

6. Mål hjerterytmen dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 21.

7. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.

Se steg 6 på side 22.

IFIT-ØKTER

iFit-kort selges separat. Gå til www.iFit.com eller kontakt Mylna Sport for å kjøpe iFit-kort.

For å bruke iFit må du ha tilgang på en datamaskin med internett-tilgang og USB-port. Du må også ha iFit-medlemskap. Dersom du ønsker å bruke en trådløs iFit-modul, må du også ha ditt eget trådløse nettverk med en 802.11b/g/n ruter med SSID skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Av sikkerhetsgrunner må antennen og senderen i modulen være minst 20 cm fra brukeren eller andre personer, og må ikke være i nærheten av, eller koblet til, andre antenner eller sendere.

1. Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.

Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. Koble til et iFit-kort og velg treningsøkt.

Forsikre deg om at iFit-modulen er koblet til konsollet.

3. Velg bruker.

Dersom flere enn én bruker er registret i ditt iFit-medlemskap, kan du bytte mellom brukerne på hovedskjermen. Trykk (+) og (-) ved siden av ENTER for å velge bruker..

4. Velg iFit-økt.

Ønsker du å laste ned en iFit-økt til din timeplan, trykk MAP, TRAIN eller LOSE WT.-knappen for å laste ned neste treningsøkt av denne typen til din plan. Trykk så iFit-knappen for å laste ned.

Merk: Du kan ha tilgang til demo-økter gjennom disse valgene selv om du ikke har koblet til en iFit-modul.

Ønsker du å konkurrere i et avtalt løp, trykker du COMPETE.

Ønsker du å benytte deg av en tidligere fullført økt fra din timeplann, trykk først TRACK. Trykk deretter (+) og (-) for å velge ønsket økt. Trykk så ENTER for å starte løpet.

Ønsker du å benytte deg av et målprogram, trykk SET A GOAL (se side 23).

Merk: Du må legge treningsøktene til timeplanen før du kan laste dem ned.

Se www.iFit.com for mer informasjon om iFit-økter.

Når du har valgt en iFit-økt, vil skjermen vise varigheten på økten i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne under økten. Skjermen vil også vise navnet på økten, og dersom du har valgt en konkurranse-økt så vil skjermen telle ned til start.

Merk: Målverdien for kalorier er kun et estimert antall kalorier som det er forventet at du kan forbrenne ved å følge treningsøkten. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som for eksempel vekt. Manuell overstyring av programmet vil også påvirke antall kalorier som forbrennes.

5. Start treningsøkten.

Se steg 3 på side 22.

Noen av øktene kan tilby stemmen til en personlig trener for å hjelpe deg gjennom treningsøkten. Du kan velge innstillinger for denne stemmen (se side 27).

Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Konsollet vil lydindikere, og klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

6. Følg med på din egen økt på skjermen.

Se steg 4 på side 20.

7. Mål hjerterytmen dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 21.

8. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.

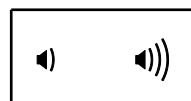
Se steg 6 på side 22.

Gå til www.iFit.com for mer informasjon om iFit.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høytalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet, Finn den inkluderte lydkabelen og koble den til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene. Dersom du benytter deg av en diskman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.



KONSOLLINNSTILLINGER

Konsollet tilbyr en brukermodus som lar deg se bruksinformasjon, velge måleenhet og justere kontrastene på skjermen.

Dersom en iFit-modul er koblet til konsollet, kan du også bruke informasjonsmodusen til å velge innstillinger for stemmen til programmets personlige trener, stille inn standardmeny, sjekke iFit-modulens status, og søke etter nedlastinger.

1. Velg informasjonsmodus.

Gjør dette ved å holde nede DISPLAY-knappen til Informasjonsmodus vises på skjermen.

2. Se bruksinformasjon.

Skjermen vil nå vise det totale antalle timer som apparatet har vært i bruk. I tillegg vil skjermen også vise den totale distansen (i kilometer eller engelske mil) som pedalene har beveget seg.

3. Velg måleenhet.

Beskjeden ENGLISH (engelske mil) eller METRIC (metriske kilometer) vil vises på skjermen for å vise inneværende måleenhet. Trykk ENTER gjentatte ganger dersom du ønsker å forandre dette.

4. Juster kontrastnivået på skjermen dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se kontrastnivå. Inneværende nivå vil vises på skjermen, og dette kan forandres ved å trykke (+) eller (-).

5. Finn ut om en iFit-modul er koblet til konsollet.

Dersom en iFit-modul er koblet til konsollet, vil skjermen vise beskjeden WIFI MODULE eller USB MODULE.

Dersom ingen modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden NO IFIT MODULE. Dersom ingen modul er koblet til, gå til steg 10.

6. Velg lydinnstillinger for stemmen til iFits personlige trener dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se lydinnstillingene for stemmen til iFits personlige trener. Inneværende innstilling vil vises på skjermen.

Denne innstillingen kan forandres ved å trykke ENTER gjentatte ganger for å skru stemmen ON (på) eller OFF (av).

7. Velg standardmeny dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se innstillingene til standardmenyen. Standardmenyen er den menyen som vil vises på skjermen når du skrur på konsollet. Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge menyen for manuell modus eller iFit-menyen som standardmeny.

8. Sjekk status på iFit-modul dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se iFits status-skjerm. Beskjeden CHECK WIFI STATUS eller CHECK USB STATUS vil vises på skjermen.

Trykk så ENTER. Etter noen sekunder vil iFit-modulens status vises. Gå ut av denne skjermen ved å holde DISPLAY nede i noen sekunder.

9. Søk etter nedlastinger dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se nedlastingsskjermen. Beskjeden SEND/RECEIVE DATA vil vises på skjermen. Trykk ENTER, og konsollet vil søke etter iFit-økter og firmware-nedlastinger.

10. Gå ut av Informasjonsmodus.

Hold DISPLAY inne for å gå ut av Informasjonsmodus.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

Inspiser og stram alle deler på apparatet regelmessig. Bytt ut slitt deler umiddelbart.

Rens apparatet ved å bruke en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **MERK: Unngå å skade konsollet ved å ikke utsette det for væske eller direkte solskinn.**

Feilsøk, konsoll

Dersom skjermen dekkes av linjer, se steg 4 på side 27 for å justere kontrastnivå.

Dersom håndpulsensorene ikke fungerer riktig, se steg 5 på side 21.

Dersom konsollet ikke viser pulsen din når du benytter deg av pulssensorene, se FEILSØK på side 15.

Justering av drivbeltet

Dersom du kjenner at pedalene glipper mens du trækker, selv når motstanden er justert til høyeste nivå, kan det være at drivbeltet må justeres.

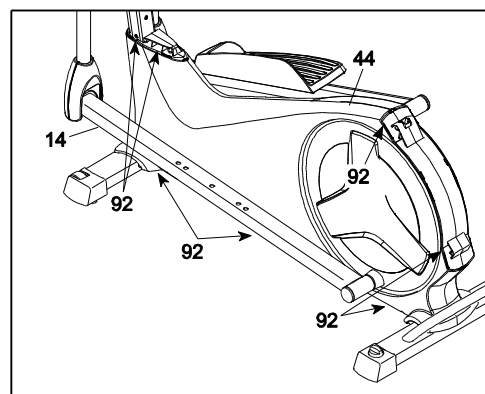
For å gjøre dette, må du fjerne venstre pedal, øvre dekselcover, bakre dekselcover og venstre deksel.

Se steg 15 på side 13, og fjern venstre pedal.

Se deretter steg 16 på side 14, og fjern bakre dekselcover.

Se deretter steg 5 på side 8, og løsne det øvre dekselcoveret fra venstre deksel. Før øvre dekselcover oppover.

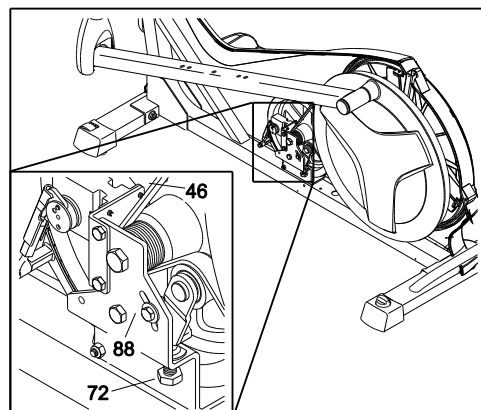
Fjern M4 x 16mm skruene (92) fra venstre deksel (44) og før forsiktig venstre deksel ut over venstre fotskinne (14).



Løsne så dreieskruen (88). Stram deretter drivbeltets justeringsskrue (72) til drivbeltet (46) er stramt.

Når drivbeltet (46) er stramt, så strammer du dreieskruen (88) igjen.

Fest så venstre deksel, bakre dekselcover, øvre dekselcover og venstre pedal. Koble til strømledningen.



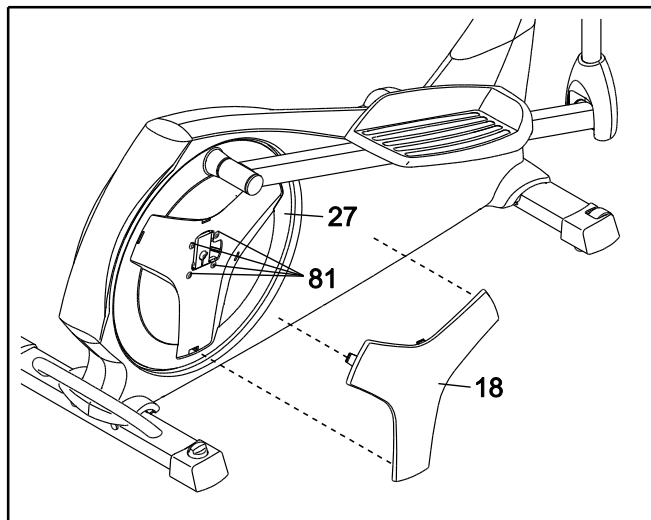
Justering av reedbryteren

Dersom konsollet ikke viser riktige tilbakemeldinger, bør reedbryteren justeres.

Gjør dette ved å fjerne høyre hjuldeksel og høyre pedalhjul.

Bruk en flat skrutrekker til å fjerne høyre hjuldeksel (18).

Fjern så M8 x 12mm skruene (81) fra høyre pedalhjul (27), og rotér hjulet forsiktig unna.

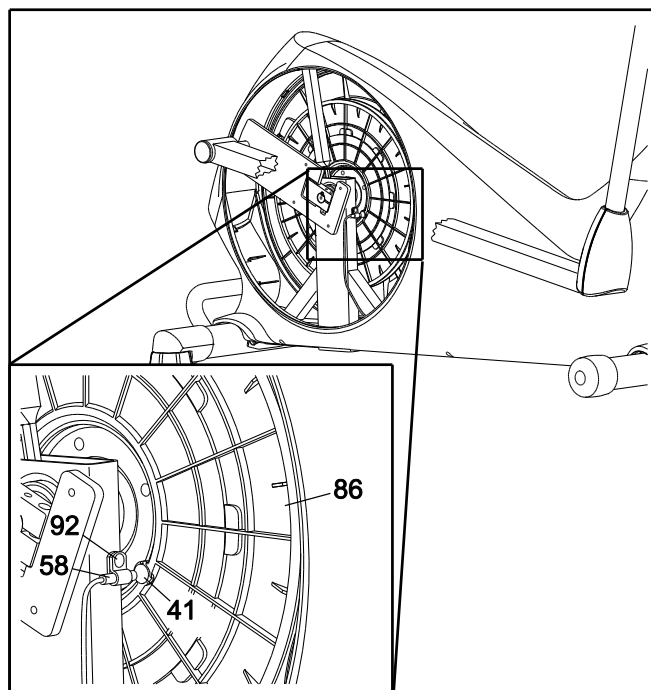


Finn reedbryteren (58). Løsne, men ikke fjern M4 x 16mm skruen (92).

Rotér så reimskiven (86) til en magnet (41) er justert med reedbryteren (58). Før reedbryteren ørlite grann fra eller mot magneten, og stram deretter M4 x 16mm skruen (92).

Koble til størm og rotér reimskiven (24) i et øyeblikk. Gjenta disse stegene til konsollet viser riktige tilbakemeldinger.

Når reedbryteren er justert riktig, fest høyre pedalhjul og hjuldeksel igjen.



RETNINGSLINJER

ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettleiding. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du intensiteten på apparatet til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster intensiteten på apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du utføre aerobiske øvelser. Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du intensiteten i apparatet til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-30 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSFREKVENNS

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillesene og legg

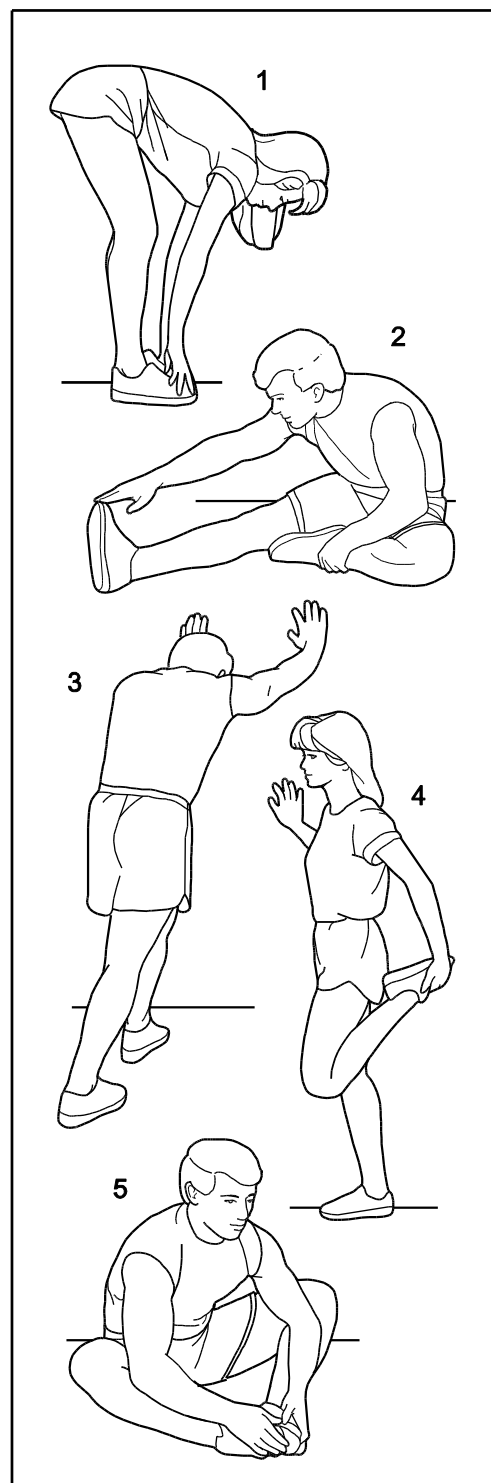
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillesener, ankler og legger.

4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

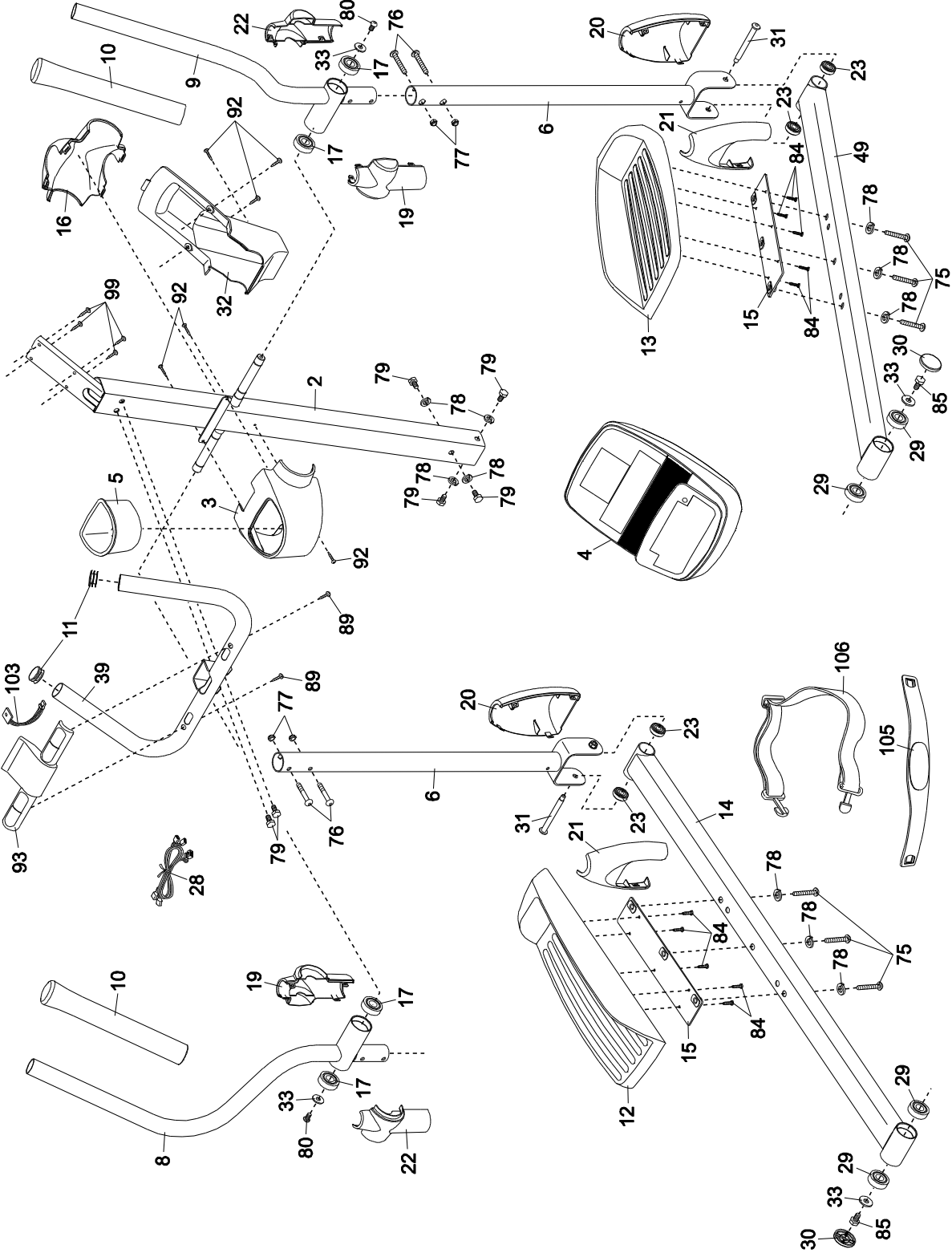


DELELISTE

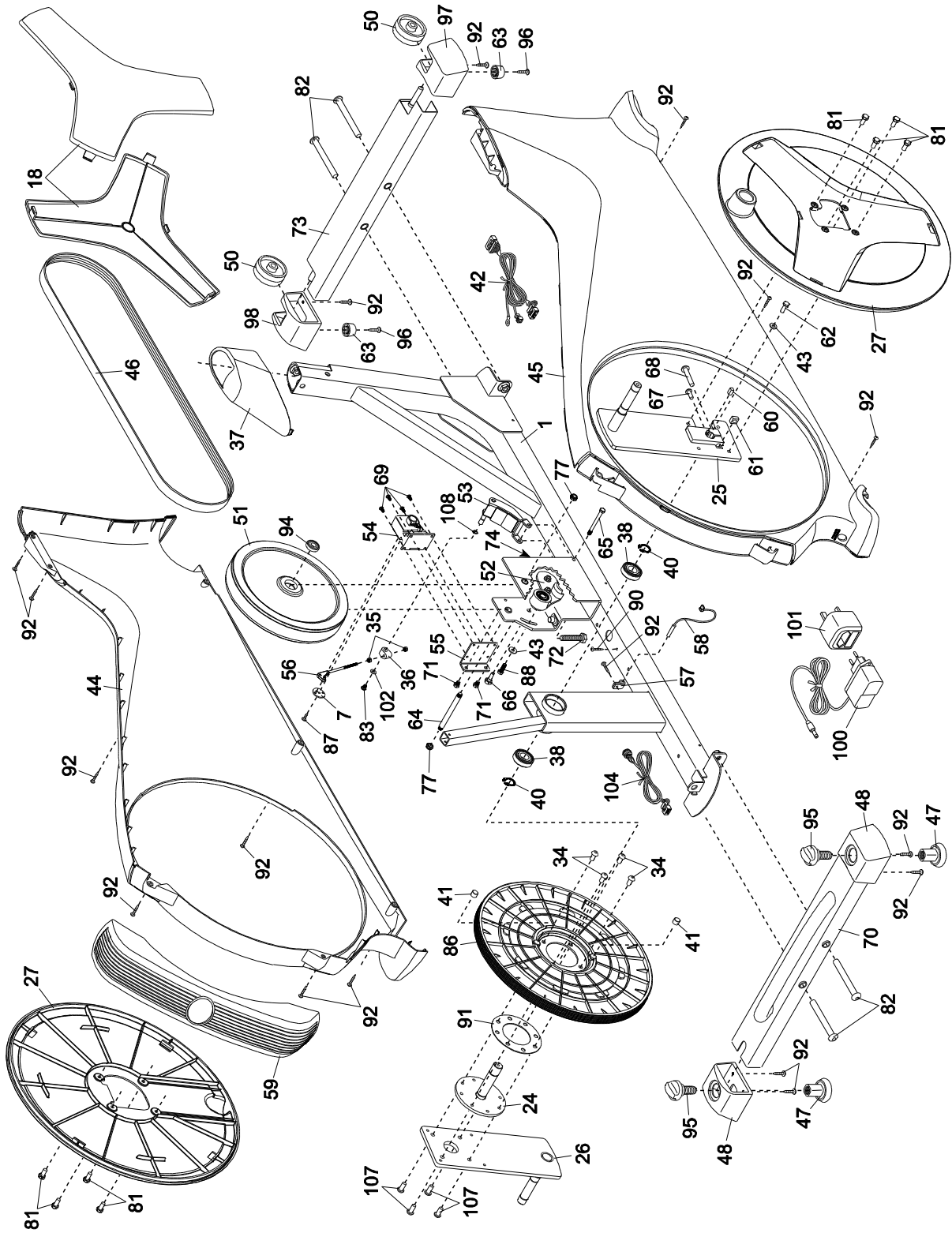
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Ramme	1	46	Drivbelte	1
2	Styrestamme	1	47	Planfot	2
3	Bakre stammedeksell	1	48	Hette, bakre stabilisator	2
4	Konsoll	1	49	Høyre fotskinne	1
5	Flaskeholder	1	50	Hjul	2
6	Stav	2	51	Svinghjull	1
7	Motstandshjul	1	52	Idler	1
8	Venstre svingarm	1	53	C-magnet	1
9	Høyre svingarm	1	54	Motstandsmotor	1
10	Skumgrep	2	55	Motorbrakett	1
11	Øvre hette	2	56	Motstandsarm	1
12	Venstre pedal	1	57	Klemme	1
13	Høyre pedal	1	58	Reedbryter / ledning	1
14	Venstre fotskinne	1	59	Bakre dekselcover	1
15	Pedallbrakett	2	60	Nøkkel	1
16	Fremre stammedeksel	1	61	Låsemutter, M8	1
17	Dreielager	4	62	Skrue, M6 x 16mm	1
18	Hjuldeksel	2	63	Fot	2
19	Dreiedeksel A	2	64	Aksel, svinghjul	1
20	Fremre bendeksel	2	65	Bolt, C-magnet	1
21	Bakre bendeksel	2	66	Bolt, idler	1
22	Dreiedeksel B	2	67	Nøkkelskrue	1
23	Svinglager	4	68	Skrue, krankarm	1
24	Kranksett	1	69	Bolt, motstandsmotor	4
25	Høye krankarm	1	70	Bakre stabilisator	1
26	Venstre krankarm	1	71	Skrue, motorbrakett	2
27	Pedaldeksel	2	72	Justeringskrue, drivbelte	1
28	Pulsledning	1	73	Fremre stabilisator	1
29	Lager	4	74	Låsemutter, M6	1
30	Hette, fotskinne	2	75	Skrue, M10 x 48mm	6
31	Skulderbolt	2	76	Bolt, M8 x 45mm	4
32	Konsolldeksel	1	77	Mutter, M8	6
33	Skive, M8	4	78	Splittskive, M10	10
34	Skrue, M8 x 10mm	4	79	Skrue, M10 x 20mm	6
35	Justeringsmutter	2	80	Skrue, M8 x 20mm	2
36	Motstandsbrakett	1	81	Skrue, M8 x 12mm	8
37	Toppdeksel	1	82	Skrue, M10 x 95mm	4
38	Kranklager	2	83	Skrue, M5 x 7mm	1
39	Håndtak	1	84	Skrue, #10 x 16mm	10
40	Stor snapping	2	85	Sekskantet skrue, M8 x 18mm	2
41	Magnet	2	86	Reimskive	1
42	Ledningsett	1	87	Skrue, M3,5 x 12mm	1
43	Skive, M6	2	88	Dreieskrue	1
44	Venstre deksel	1	89	Flathodet skrue, M4 x 16mm	2
45	Høyre deksel	1	90	Jordskrue, M4 x 16mm	1

NR	BESKRIVELSE	ANT		NR	BESKRIVELSE	ANT
91	Spacer, reimskive	1		103	Monitormottaker / ledning	1
92	Skruer, M4 x 16mm	23		104	Strømmottak / ledning	1
93	Pulssensor	1		105	Sensorenhet	1
94	Lager, svinghjul	1		106	Bryststropp	1
95	Planskrue	2		107	Skruer, M8 x 16mm	4
96	Skruer, M4 x 19mm	2		108	Liten snapping	1
97	Høyre planhette	1			Brukerveiledning	
98	Venstre planhette	1			Monteringsverktøy	
99	Skruer, M4 x 28mm	4			Smøremiddel	
100	Strømadaptor	1			Ledningbånd	
101	Adaptor	1				
102	Skive, M5	1				

OVERSIKTSDIAGRAM A



OVERSIKTSDIAGRAM B



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylnasport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com