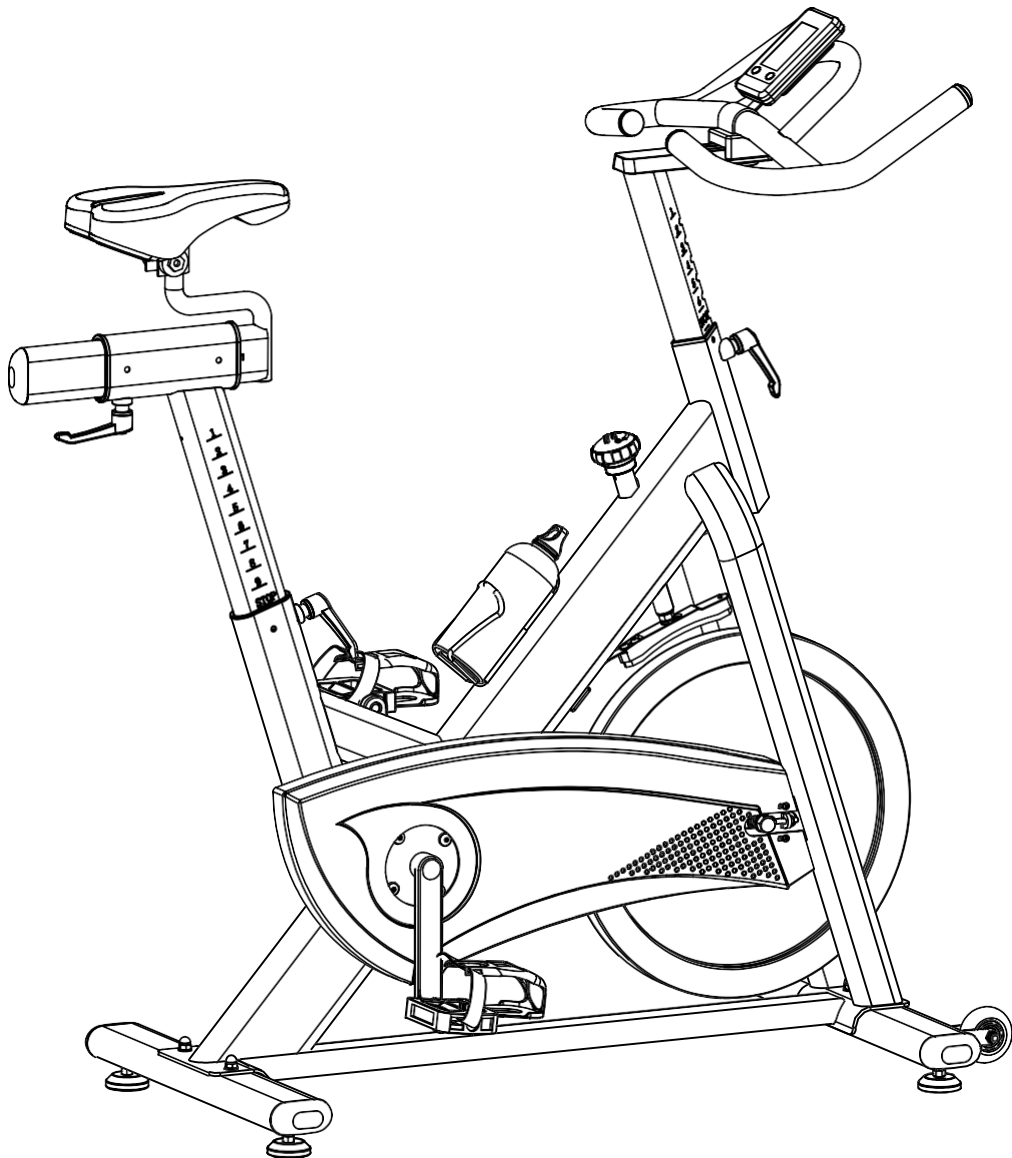


# X-FERFIT

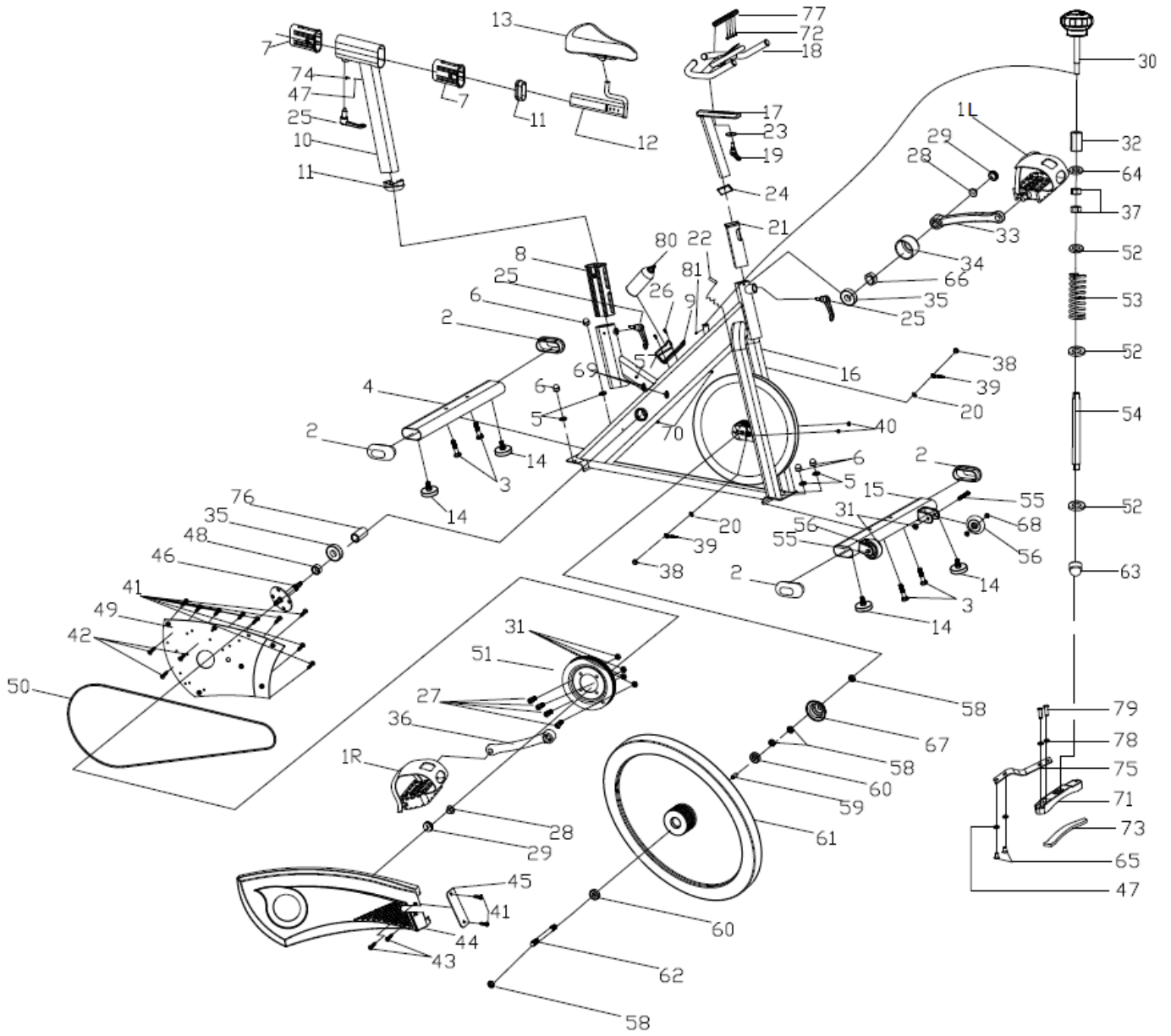
## Indoor 350



## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3		Deletegning / Sprängskiss / Exploded view
4		Deleliste / Dellista / Parts List
6		Montering / Assembly
10	<b>DK</b>	<b>N</b> Viktig informasjon
11		Betjene computer
13		Reklamasjonsvillkår
14		Kontaktinformasjon
15		<b>S</b> Viktig information
16		Använda datorn
18		Reklamationsvillkor
19		Kontaktinformation

# DELETEDEGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED DRAWING



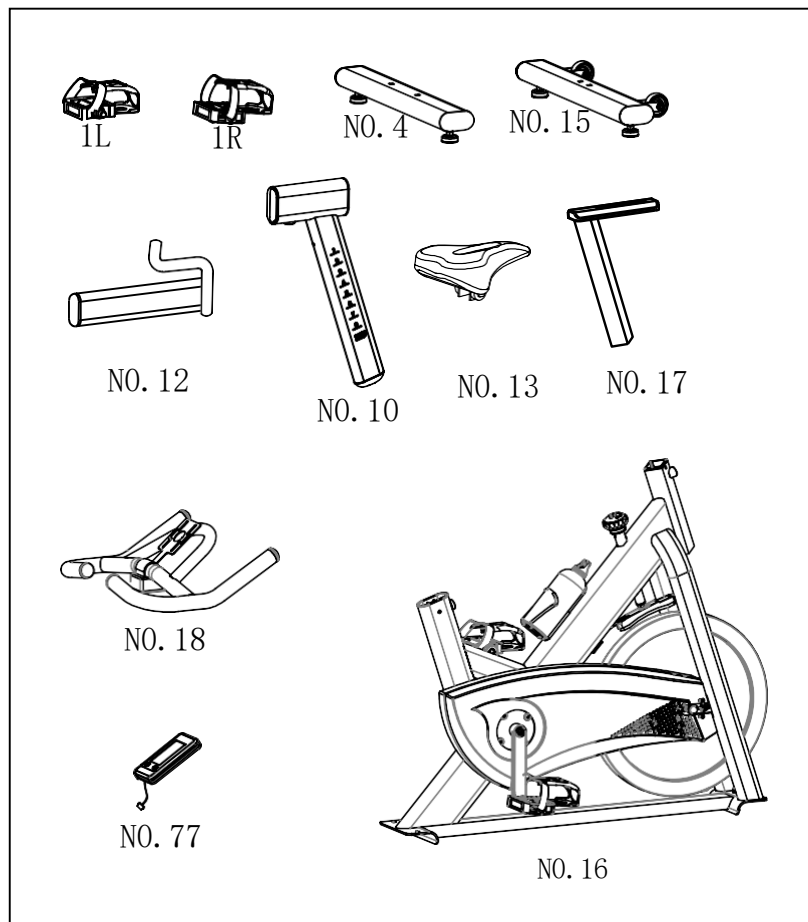
## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

NO	NAME	QUANTITY
1	PEDAL L/R	1/1
2	END CAP1	4
3	CARRIAGE BOLT	4
4	REAR STABILIZER	1
5	FLAT WASHER	4
6	DOMED NUT	4
7	PLASTIC SLEEVE 1	2
8	PLASTIC SLEEVE 2	1
9	BOTTLE HOLDER	1
10	VERTICAL SEAT POST	1
11	END CAP 2	2
12	SEAT POST	1
13	SEAT	1
14	STOPPER	4
15	FRONT STABILIZER	1
16	MAIN FRAME	1
17	HANDLEBAR POST	1
18	HANDLE BAR	1
19	L SHAPE KNOB	1
20	FLAT WASHER	2
21	PLASTIC SLEEVE 3	1
22	SENSOR	1
23	FLAT WASHER 1	1
24	END CAP 3	1
25	L SHAPE KNOB	3
26	SCREW 3	2
27	BOLT	4
28	FIXING NUT 1	2
29	CRANK END CAP	2
30	KNOB	1
31	LOCK NUT	6
32	FIXED TWIST	1
33	LEFT CRANK	1
34	CRANK COVER	1
35	BEARING	2
36	RIGHT CRANK	1
37	NUT	2
38	FIXING NUT 2	2
39	FIXING BOLT	2
40	NUT	2
41	SCREW 1	11

NO	NAME	QUANTITY
42	SCREW 2	4
43	SCREW 3	2
44	OUTER CHAIN COVER	1
45	LITTLE CHAIN COVER	1
46	AXIS	1
47	SPRING WASHER 1	3
48	SHORT FIXING TUBE	1
49	INNER CHAIN COVER	1
50	BELT	1
51	BELT WHEEL	1
52	WASHER 2	3
53	SPRING 1	1
54	SCREW ROD	1
55	BOLT	2
56	WHEEL	2
57	PLASTIC PLUG	1
58	FIXING NUT 2	4
59	FIXING TUBE	1
60	BEARING	2
61	FLYWHEEL	1
62	FLYWHEEL SHAFT	1
63	DOMED NUT	1
64	WASHER 3	1
65	BOLT 2	2
66	NUT	1
67	FLYWHEEL COVER	1
68	BEARING	4
69	PLASTIC RING	2
70	PLASTIC PLUG	2
71	BLOCK	1
72	BOLT 3	4
73	WOOLLY BLOCK	1
74	SCREW 5	1
75	ADJUSTING METAL	1
76	LONG FIXING TUBE	1
77	COMPUTER	1
78	FLAT WASHER 1	2
79	BOLT 8	2
80	BOTTLE	1
81	BOLT 1	1

## MONTERING / ASSEMBLY

Pre-Assembly check list

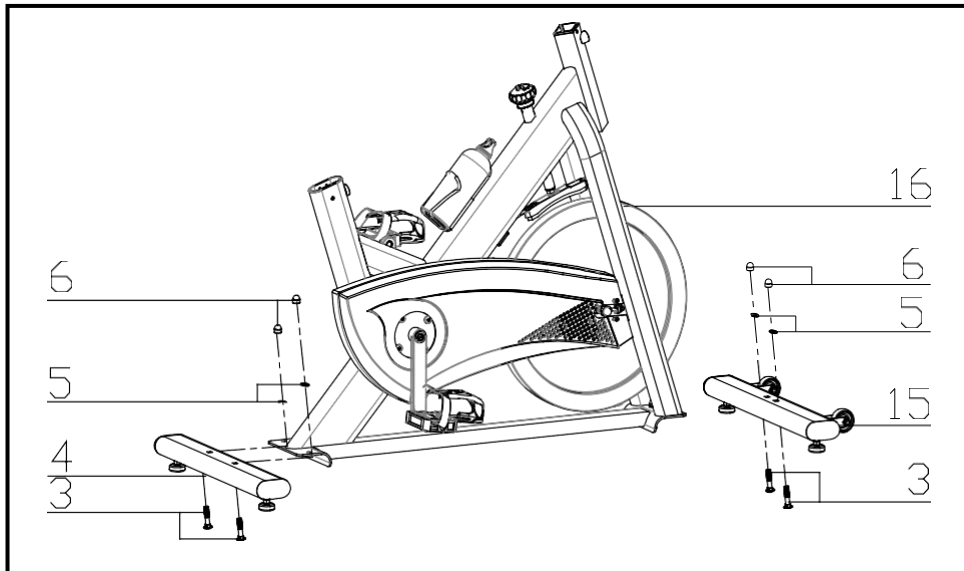


PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1L	Pedal ( L )	1
1R	Pedal ( R )	1
4	Rear stabilizer	1
15	Front stabilizer	1
10&12	Vertical seat post /w sliding seat	1
13	Seat	1
16	Main frame	1
17	Handlebar post	1
18	Handlebar	1
77	Computer	1

## STEP 1

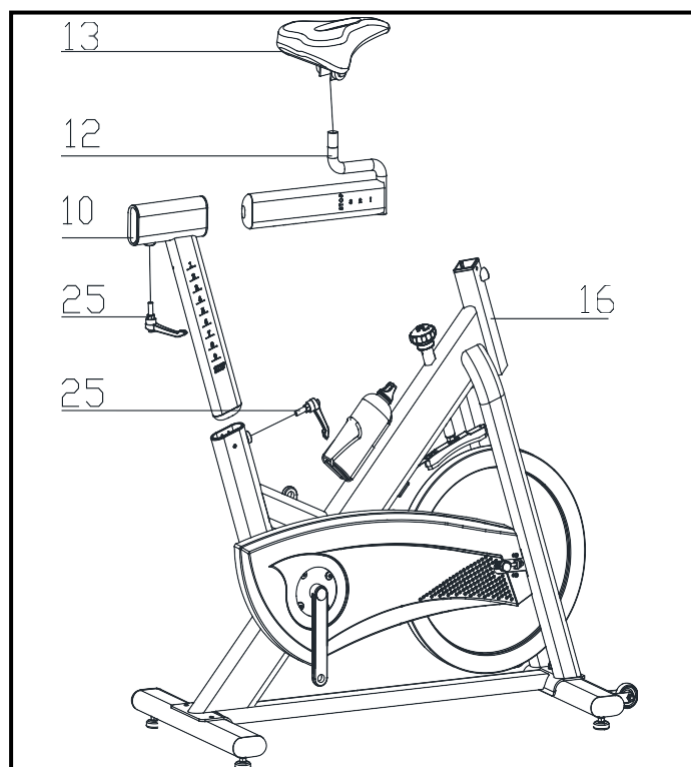
Attach the Front Stabilizer (15) to the Main Frame (16) using two sets of Ø8 Flat Washers (5), M8 Domed Nut (6) and M8\*52 Carriage bolt (3).

Attach the Rear Stabilizer (4) to the Main Frame (16) using two sets of Ø8 Flat Washers (5), M8 Domed Nut (6) and M8\*52 Carriage bolt (3).



## STEP 2

Slide the seat post (12) into the vertical Seat post (10) and, at the desired position, align holes and fix in place with the L Shape Knob (25). Now fix the Seat (13) to the seat post (12) as shown. Insert the vertical Seat Post (10) into the main frame (16) and line up the holes. Secure the saddle in position with the L Shape Knob (25) The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.



### STEP 3

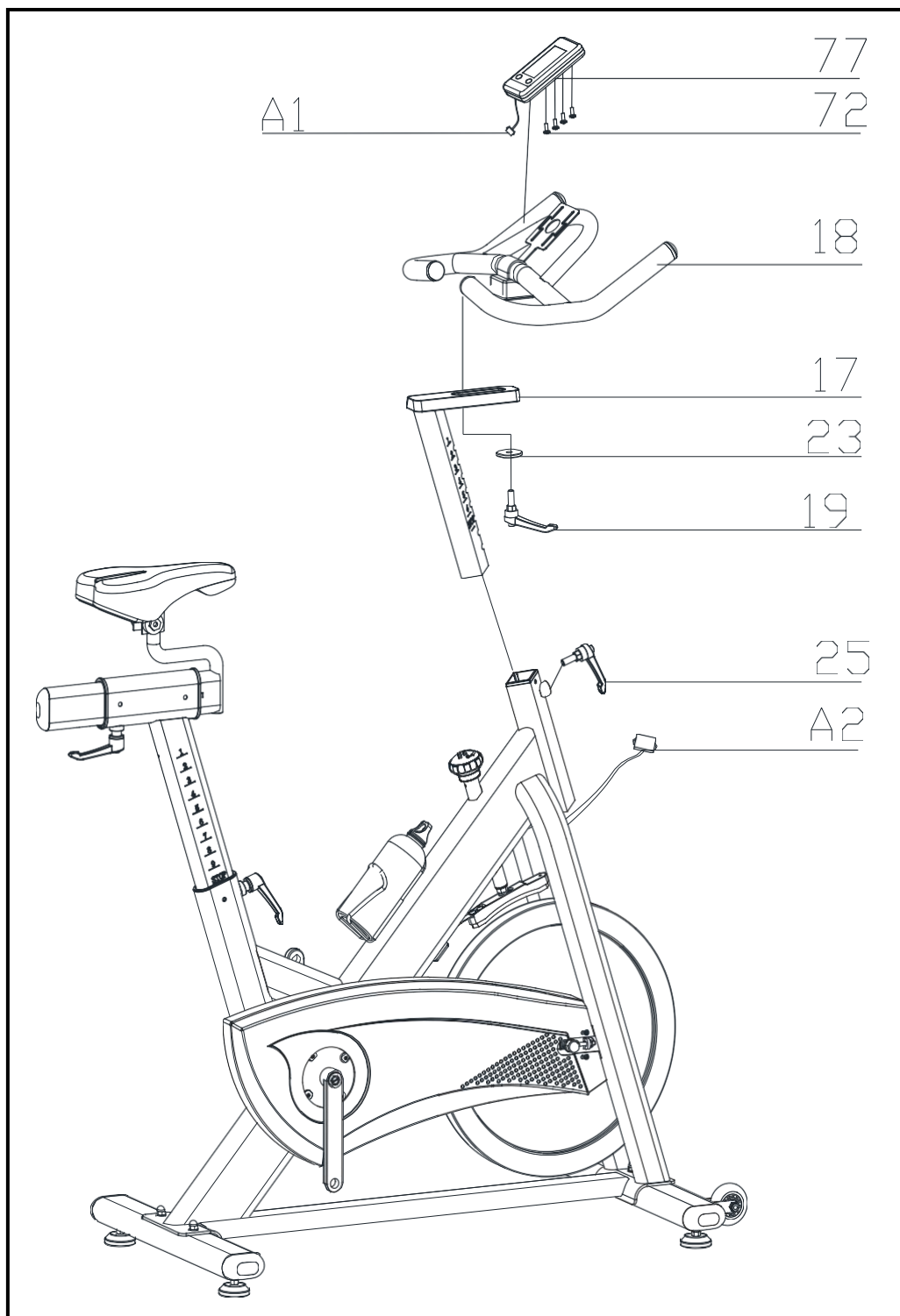
Slide the Handlebar Post (17) into the handlebar post housing on the main frame (16). You will have to slacken the knurled section of the L Shape Knob (25) and pull the knob back and then select the desired height.

Release the knob and retighten the knurled portion.

Then fix the Handlebar (18) with flat washer (23) and L shape knob (19)

**ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY**

Fix the Computer (77) onto the Computer Holder with four sets of bolt (72), connect the plug (A1&A2)



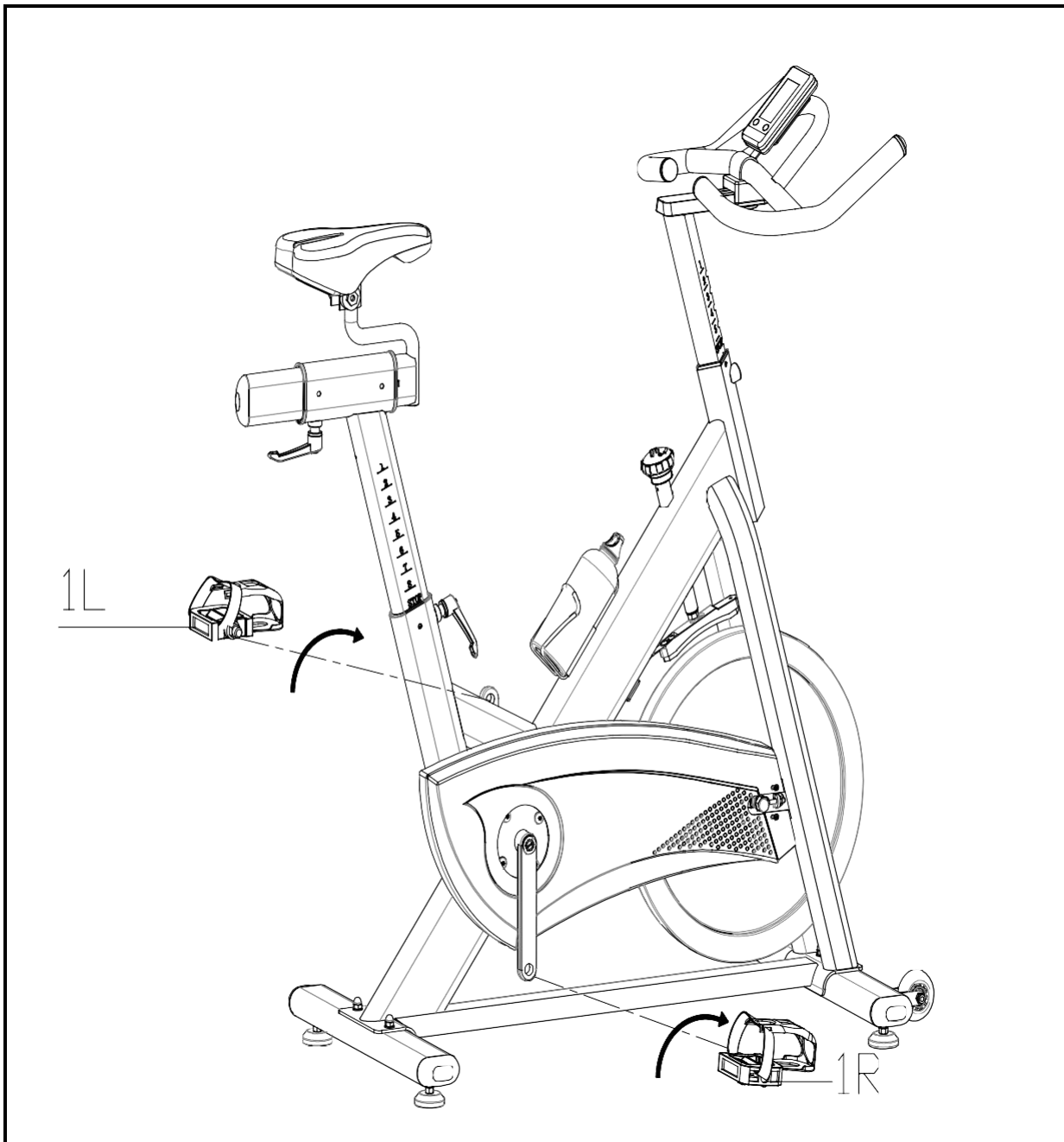


#### STEP 4

The pedals (1L & 1R) are marked "L" and "R" - Left and Right.

Connect them to their appropriate crank arms on the main frame (16). The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal anti-clockwise.



## VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Sykkelen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av sykkelen er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser sykkelen på et flatt og jevnt underlag.

Sykkelen må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke sykkelen i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av sykkelen.

Sykkelen skal oppbevares tørt og frostfritt.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av sykkelen før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av sykkelen.

Sykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justering av sete og styre; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar sykkelen i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig

Barn må ikke benytte sykkelen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når sykkelen er i bruk av andre.

Sykkelen bør ikke benyttes av personer med vekt over 125 kg.

Sykkelen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## BETJENE COMPUTER



### Knapper:

MODE/ RESET	For å bekrefte. Trykk og hold I 2 sekunder for å resette computer.
SET	For å stille inn TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. Hold inne knappen for å øke verdiene raskere.

### Funksjon :

SCAN: Viser alle funksjonene TIME→DISTANCE→CALORIES→ PULSE→ RPM/SPEED.

RPM: Indikasjon på pedalrotasjoner per minutt. RPM og SPEED vil vises i 6 sekunder intervaller om hverandre i displayet underveis i treningen.

SPEED: Indikerer hastigheten på sykkelen.

TIME: 1. Trykk på "SET" knappen for å sette en valgt verdi mellom 0:00 og 99:00, nedtellingsfunksjonen vil da styre tiden på treningen.

2. Computeren vil automatisk telle oppover dersom man ikke forhåndsvelger.

DISTANCE: 1. Trykk på "SET" knappen for å sette en valgt verdi mellom 0.0 og 99.50 nedtellingsfunksjonen til styre distansen på treningen.

2. Computeren vil automatisk telle oppover dersom man ikke forhåndsvelger.

CALORIES: 1. Trykk på "SET" knappen for å sette en valgt verdi mellom 0 og 9990 nedtellingsfunksjonen vil styre kaloriforbrenningen i treningen.

2. Computeren vil automatisk telle oppover dersom man ikke forhåndsvelger.

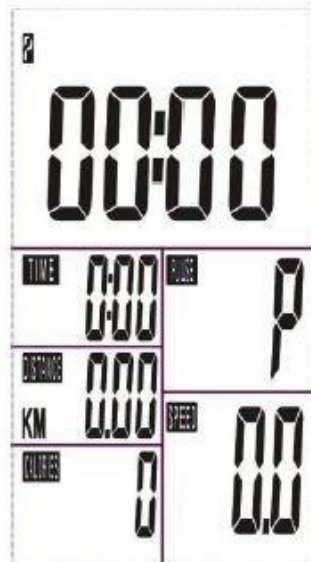
PULSE: Viser pulsen til bruker. Bruker kan forhåndsstille puls, ved å trykke "SET". Når målsatt Verdi er nådd, vil computeren lage en pipelyd. Mottaker for puls er 5.3KHZ.

## Fremgangsmåte:

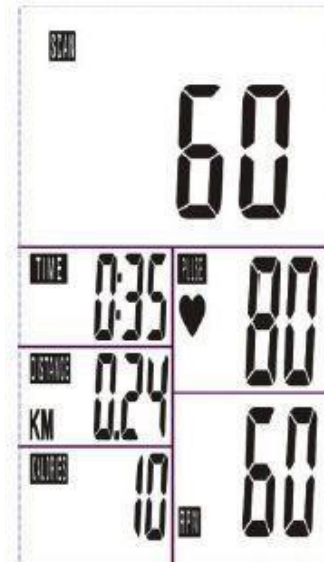
1. Bruk et CR2032 3V batteri og legg inn i luken bak på computer. Så vil skjermen vise "Drawing A", samtidig som den lager en pipelyd. Deretter vil computer vise hovedmenyen "Drawing B".



Drawing A



Drawing B



Drawing C

2. Få tilgang til å sette forhåndsverdier til TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE ved å bla deg gjennom menyen. Når du skal sette ønsket verdi, eksempelvis i TIME forhåndsinnstilling, TIME verdien vil blinke på skjermen, og du kan trykke "SET" knappen for å justere verdien og "MODE" for å godkjenne. Forhåndsinnstilling for DISTANCE, CALORIES, PULSE er lik som for TIME.

3. Dersom det ikke settes forhåndsverdi til TIME, DISTANCE, CALORIES vil computer telle oppover, vist i "Drawing C". Dersom en av funksjonene er gitt et forhåndssatt mål (TIME or DISTANCE eller CALORIES), vil computer telle nedover fra gitt verdi til 0.00. Når målet er nådd vil computer lage en pipelyd som varer i 8 sekunder. Dersom treningen fortsetter vil computer telle oppover igjen fra 0.00.

## 4. SCAN modus "Drawing C"

Alle indikatorer vises, TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE/(RPM/SPEED) vil vises i 6 sekunder intervaller om hverandre i displayet underveis i treningen.

5. Ved å trykke "MODE" knappen kan du velge å kun vise frem en an funksjonene underveis i treningen. Utenom RPM/SPEED, som vil vises i 6 sekunder intervaller om hverandre i displayet underveis i treningen.

## NB:

1. Dersom computer ikke merker noen aktivitet i 4 minutter, vil den gå i dvalemodus. Du kan trykke på hvilken som helst knapp, og computer vil starte opp igjen.

## RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven.*

*Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

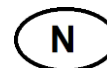
For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE



Om det skulle oppstå 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 se på hjemmesiden [www.mylناسport.no/service](http://www.mylناسport.no/service). Her vil det ligge mye nyttig informasjon rundt produktene.

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

Benytt kontaktskjema på nett

<http://www.mylناسport.no/mylna-servicesenter>

eller ring vårt service-senter på: 23 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)



Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

<http://www.mylناسport.no/mylna-servicesenter>

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Mail: [service@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.no)

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

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deleetegning og deleliste lengst frem i manualen)

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, rent og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Svinghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av	Ukentlig	WD-40	Nei
Bremsepute	Fjern eventuelle partikler, observer slitasje for å vurdere å bytte bremsepute, smør bremsepute for å unngå ulyd og gi jevn kontakt mot	Ukentlig	Nei	Universalolje
Bolter, mutre etc.	Inspiser alle bolter, mutre og skruer. Etterstram ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

## VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Träningsredskapets ägare ansvarar för att alla användare har satt sig in i dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Placera cykeln på ett plant och jämnt underlag.

Cykelen får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapet används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Bär alltid lämpliga skor när du använder träningsredskapet.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Vid justering av säte och styre: se till att justeringsskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet. Löst sittande justeringsskruvar orsakar mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt

Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 125 kg.

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

## ANVÄNDA DATORN



### Knappar:

MODE/ RESET	För att bekräfta. Håll intryckt i två sekunder för att starta om datorn.
SET	För att ställa in TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. Håll in knappen för att öka värdet snabbare.

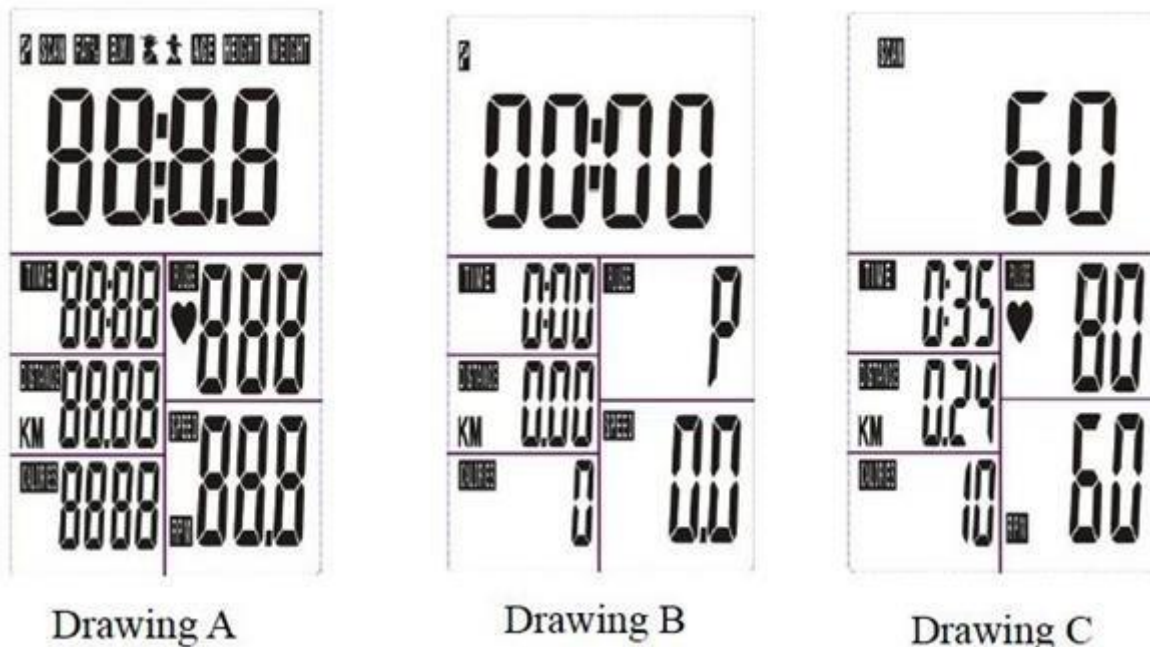
### Funktion:

- SCAN:** Visar alla funktionerna TIME→DISTANCE→CALORIES→PULSE→RPM/SPEED.
- RPM:** Indikation på pedalrotationer per minut. RPM och SPEED visas vartannat i intervall om sex sekunder under träningspasset.
- SPEED:** Indikerar cykelns hastighet.
- TIME:**
1. Tryck på knappen "SET" för att ställa in ett värde mellan 0:00 och 99:00 för att nedräkningsfunktionen ska reglera tiden för träningen.
  2. Datorn räknar automatiskt uppåt om du inte gör något val.
- DISTANCE:**
1. Tryck på knappen "SET" för att ställa in ett värde mellan 0,0 och 99,50 för att nedräkningsfunktionen ska reglera sträckan för träningen.
  2. Datorn räknar automatiskt uppåt om du inte gör något val.
- CALORIES:**
1. Tryck på knappen "SET" för att ställa in ett värde mellan 0 och 9 990 för att nedräkningsfunktionen ska reglera kaloriförbränningen för träningen.
  2. Datorn räknar automatiskt uppåt om du inte gör något val.
- PULSE:** Visar användarens puls. Användaren kan ställa in en puls på förhand genom att trycka på "SET". När inställt värde nås avger datorn en ljudsignal.



## Utvecklingsmätning:

1. Ta ett CR2032 3 V-batteri och sätt in i facket på datorn baksida. Skärmen visar "Drawing A" samtidigt som en ljudsignal hörs. Sedan visar datorn huvudmenyn "Drawing B".



2. Ställ inte förhandsvärden för TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE genom att bläddra igenom menyn. När du ska ställa in önskat värde, exempelvis för TIME, kommer värdet TIME att blinka på skärmen och du kan trycka på knappen "SET" för att justera värdet och på knappen "MODE" för att godkänna. Förhandsinställningen för DISTANCE, CALORIES, PULSE är samma som för TIME.

3. Om inget förhandsvärde ställs in för TIME, DISTANCE, CALORIES räknar datorn uppåt, vilket visas i "Drawing C". Om en av funktionerna för ett förhandsinställt värde (TIME eller DISTANCE eller CALORIES) räknar datorn ned från angivet värde till 0,00. När målet nås avger datorn en ljudsignal som varar i åtta sekunder. Om träningen fortsätter räknar datorn uppåt igen från 0,00.

### 4. SCAN-läge "Drawing C"

Alla indikatorer visas, TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE/(RPM/SPEED) visas vartannat i intervall om sex sekunder under träningspasset.

5. Genom att trycka på knappen "MODE" kan du välja att bara visa en funktion under träningspasset. Förutom RPM/SPEED, som visas vartannat i intervall om sex sekunder under träningspasset.

### OBS!

1. Om datorn inte känner av någon aktivitet på fyra minuter försätts den i viloläge. Du kan trycka på någon knapp för att väcka datorn igen.

## REKLAMATIONSVILLKOR

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast användts till hemmaträning  
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar **slitdelar**, **andra utbytbara komponenter** och **konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister.

Du kan även gå till hemsidan [www.mylناسport.se/service](http://www.mylناسport.se/service). Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Använd <http://www.mylناسport.no/mylna-servicesenter>

eller ring vår kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning tillhands.

### BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

<http://www.mylناسport.no/mylna-servicesenter>

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: [service@mylnاسport.se](mailto:service@mylnاسport.se)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (se sprängskissen och dellistan längst fram i manualen)

Del	Rekommenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera a pedalerna si a ght i vevarmarna, a alla skruvar på pedalerna är täta och a pedalarmarna inte är skadad.	För användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuk g trasa.	En användning	Va en	Nej
Svänghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av	Ukentlig	WD-40	Nej
Bromskloss	Ta bort eventuella par klar, observera slitage för a vurderer byta bromsklossar, smörj bromsklossar för a undvika oljud och ge jämn kontakt	Ukentlig	Nej	Universalolja
Bultar, mu rar etc.	Inspektera alla bultar, mu rar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera a drivremmen är llräckligt spänd, kontrollera slitage och a drivremmen är i rä läge.	Årlig	Nej	Nej

