

SOLE

FITNESS



CROSSTRAINER

SVENSK BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

| | |
|--------------------------------|-----------|
| <u>Förhållningsregler</u> | <u>3</u> |
| <u>Montering</u> | <u>4</u> |
| <u>Crosstrainer funktioner</u> | <u>11</u> |
| <u>Datorn</u> | <u>12</u> |
| <u>Underhåll</u> | <u>23</u> |
| <u>Översiktsdiagram</u> | <u>24</u> |
| <u>Dellista</u> | <u>25</u> |
| <u>Service</u> | <u>29</u> |

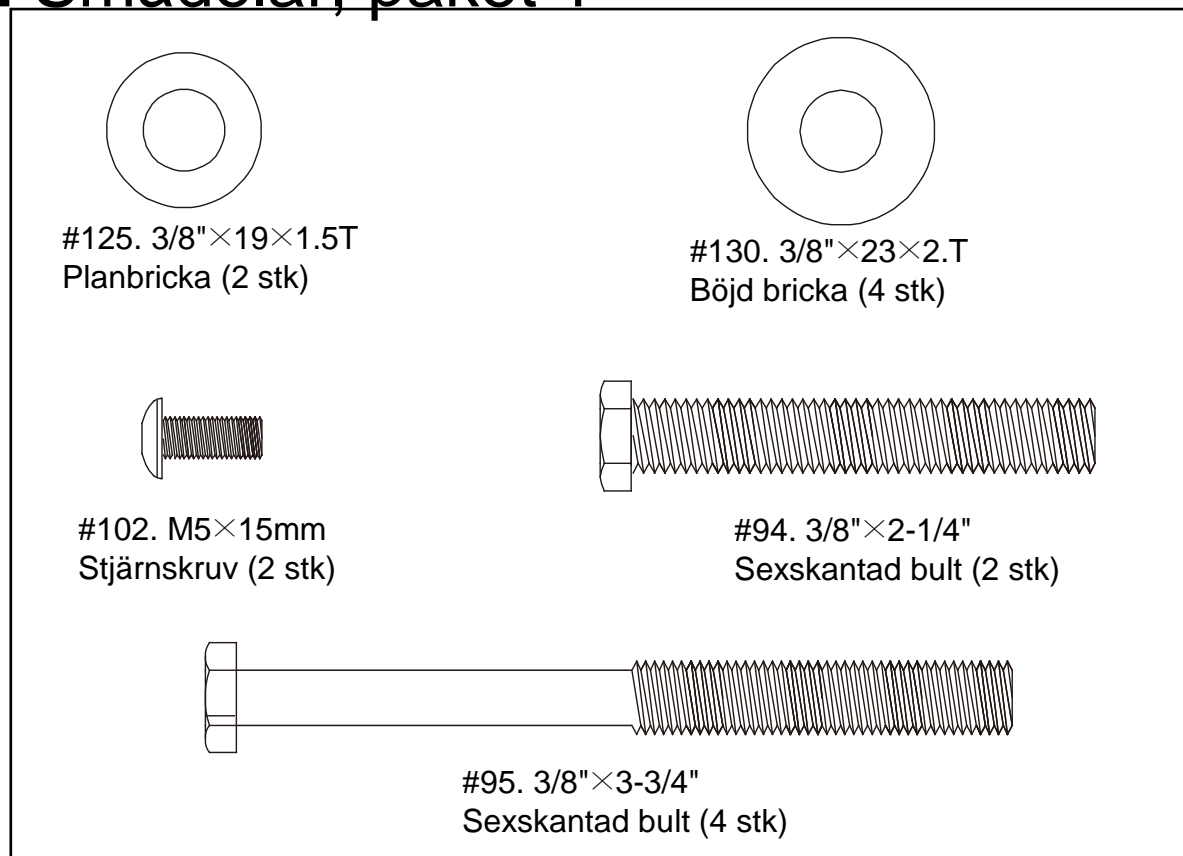
FÖRHÅLLNINGSGREGLER

OBS– Läs igenom denna bruksanvisning innan du använder dig av apparaten

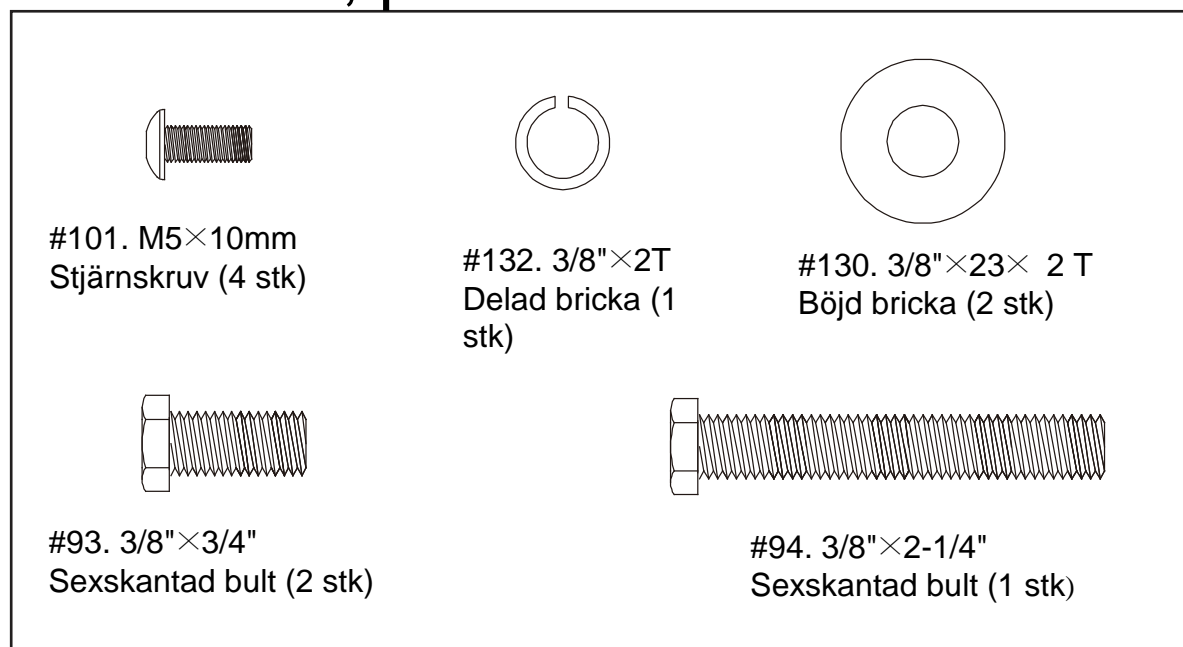
- Använd inte apparaten på en tjockt matta då detta kan skada både mattan och apparaten.
- Apparaten är enbart godkänd för hemmabruk. All användning av apparaten i andra sammanhang ogiltiggör garantin.
- Barn under tolv år och husdjur bör inte ha tillgång till apparaten utan översyn.
- Håll händer undan rörliga delar.
- Använd dig inte av apparaten där aerosol-produkter (gas) används eller där syrgas blir förvarat.
- För inte in något objekt i apparaten.
- Använd inte apparaten utomhus.
- Använd inte apparaten till saker som den inte är avsed för.
- Handpulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, som rörelse, kan påverka avläsningen. Pulssensorerna är enbart avsed för att läsa generella utvecklingar i hjärtrytmen.
- Ta på dig riktiga löparskor. Använd inte apparaten med andra skor, strumpor eller barfota.
- Utsätt inte apparaten för regn eller fuktigheter. Apparaten är inte utvecklat för användning utomhus, nära basseng eller i andre fuktiga områden. Apparaten bör enbart användas i temperaturer mellan 5 och 45 grader Celsius, och i 95% icke-kondenserande luftfuktighet.
- Använd dig inte av apparaten utan att ha läst igenom bruksanvisningen, och sätt dig in i hur apparaten fungerar.
- Förändringar i motståndet kommer inte inträffa omedelbart efter att du har förändrat det i datorn. Efter att du har ställt in önskat motstånd i datorn kommer datorn förändra motståndet gradvis.
- Var uppmärksam på att utföra andra aktiviteter under träning, som att se på TV eller läsa en bok, kommer ta bort uppmärksamheten från apparaten, och kan potentiellt resultera i farliga situationer.
- Tryck inte för hårt mot datorns knappar. De är utvecklat för att registrera lätta knapptryck. Om de inte fungerar riktig, ta kontakt med din förhandlare eller med Mylna Sports Service-avdelning (kontaktinformation finns på sista sidan).
- Apparaten har två transporthjul, som blir tillgängliga när den bakre delen av apparaten lyfts.

MONTERING, CHECKLISTA

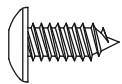
1 Smådelar, paket 1



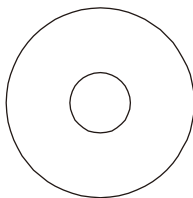
2 Smådelar, paket 2



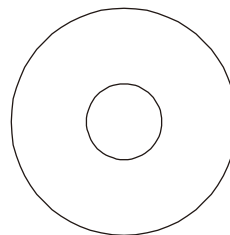
3 Smådelar, paket 3



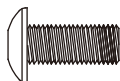
#104. $\text{\O} 3.5 \times 12\text{mm}$
Skruv (10 stk)



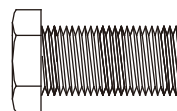
#129. $\text{\O} 25$
vågformad bricka (4
stk)



#126. $3/8" \times 30 \times 2.0\text{T}$
Planbricka (2 stk)

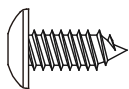


#102. $\text{M}5 \times 15\text{mm}$
Stjärnskruv (17 stk)

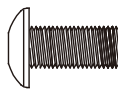


#93. $3/8" \times 3/4"$
Sexskantad bult (2 stk)

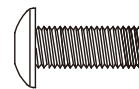
4 Smådelar, paket 4



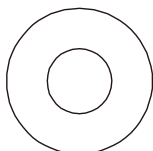
#104. $3.5 \times 12\text{mm}$
Skruv (8 stk)



#101. $\text{M}5 \times 10\text{mm}$
Stjärnskruv (8 stk)



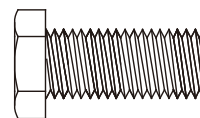
#102. $\text{M}5 \times 15\text{mm}$
Stjärnskruv (8 stk)



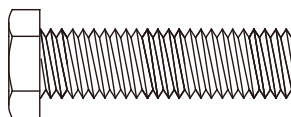
#122. $5/16" \times 20 \times 1.5\text{T}$
Planbricka (2 stk)



#113. $5/16" \times 7\text{T}$
Mutter (2 stk)

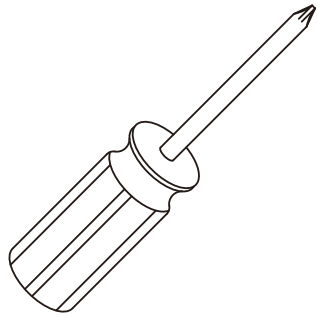


#90. $5/16" \times 3/4"$
Sexskantad bult (8 stk)

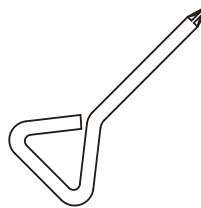


#92. $5/16" \times 1-1/4"$
Sexskantad bult (2 stk)

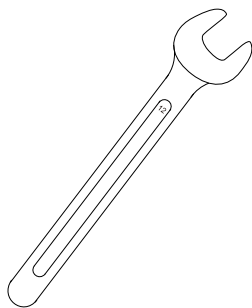
MONTERINGSVERKTYG



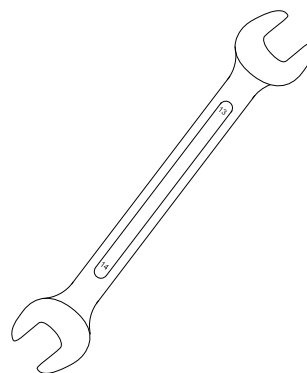
#135. Stjärnskruvmejsel



#134. Kort stjärnskruvmejsel



#136. 12mm skiftnyckel



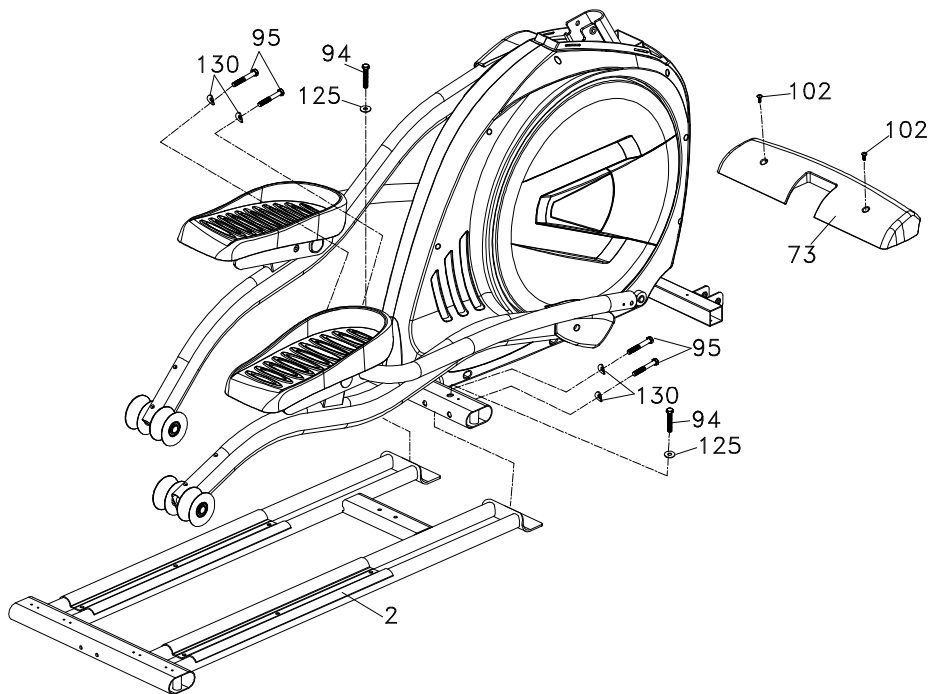
#133. 3/14mm skiftnyckel

INNAN DU MONTERAR

1. Öppna packningen genom att skära nede längs med den prickade linjen. Lyft sedan av boxen från apparaten.
2. Ta försiktigt bort alla delar av packningen från apparaten, och inspektera apparaten så att det inte finns skadade delar eller att delar saknas. Kontakta din förhandlare omedelbart om du upptäcker skador eller att delar saknas.
3. Ta fram paketet med smådelarna. Packa först ut verktygen, innan du öppnar smådelspackningarna eftersom du behöver dem. Nummer i parentes är produktnummer som används som referans i översiktsdiagrammet.

1 MONTERING, BAKRE SKENOR

1. Skruva två stk 3/8"×19×1.5T planbrickor (125) och två stk 3/8"×2-1/4" sexskantade bultar (94) med händerna genom toppen av den bakre stabilisatorn (hovedramen), in i bakre skensett (2).
2. Skruva fyra stk 3/8"×23×2T böjda brickor (130) och fyra stk 3/8"×3-3/4" sexskantade bultar (95) med händerna genom främre stabilisator (hovedramme), in i bakre skensett (2).
3. Montera sedan främre stabilisatorskydd (73) med två stk M5×15 mm stjärnskruvar (102).



2 Montering, styrramen

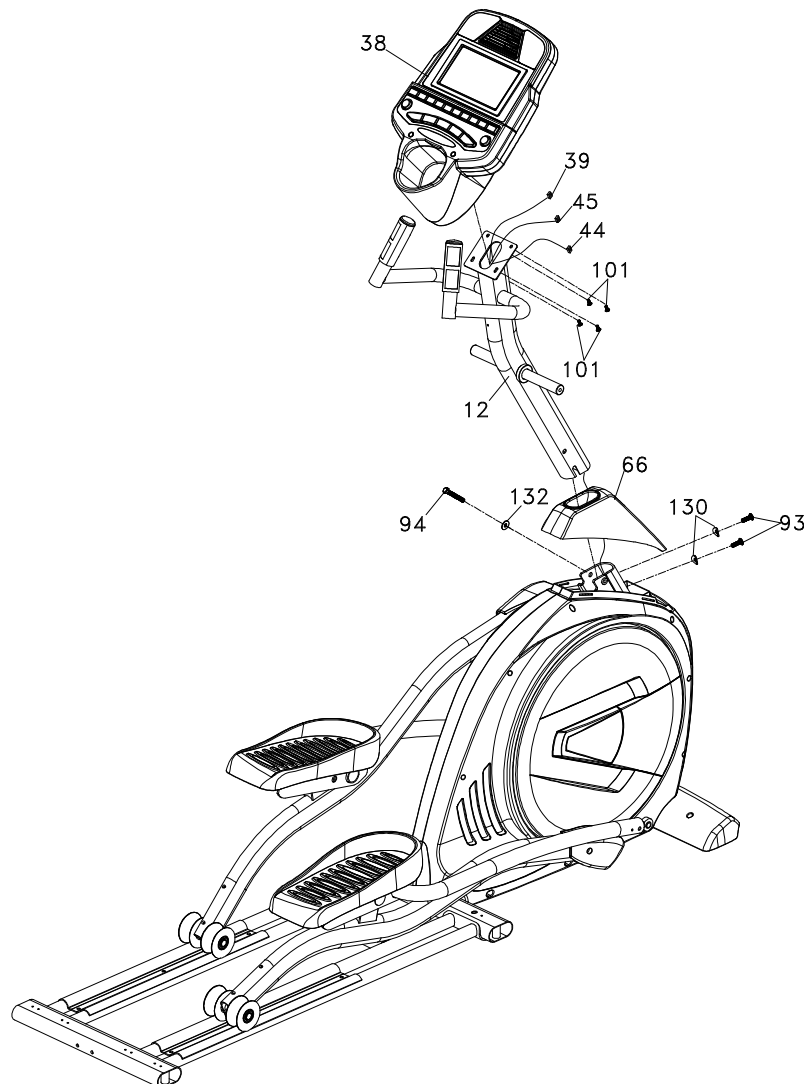
1. För datorkabeln (39) genom styrramskåpan (66) och in i styrramen (12). Placera sedan styrramen genom styrramskåpan och placera hela sätet in i det U-formade hållet som visas på illustrationen.

Dra i ledningbandet (som er fastbundet i datorkabeln (39)) till kopplingsdelarna kommer ut ur styrramen (12). Fäst styrramen med 3/8"x2-1/4" sexskantade bultarna (94) som du hittar i det U-formade hållet, och två stk 3/8"x3/4" sexskantade bultarna (93), två stk 3/8"x23x2T böjda brickor (130), och en 3/8"x2-1/4" sexskantad bult (94) med en 3/8"x2T delad bricka (132) och dra åt.

Justera styrramskåpan (66) med vänstra och högra skyddskåpor (67, 68).

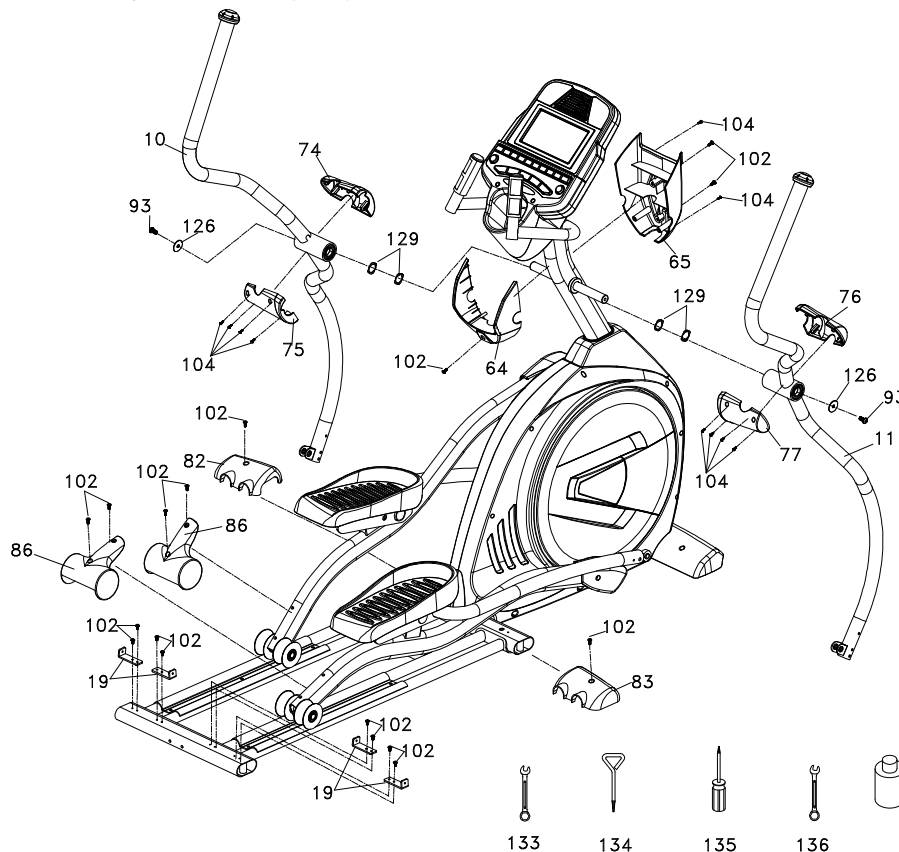
2. Ta bort ledningbandet från datorkabeln (39). Koppla handpulssettet m/ledning (44) och det röda handpulssettet m/ledning (45) till konsollsettet (38). Var noga med att följa färgkoderna.

Placera så konsollen på toppen av styrramen, och dra åt fyra M5 x 10mm stjärnskruvar (101).



3 Montering, handtag

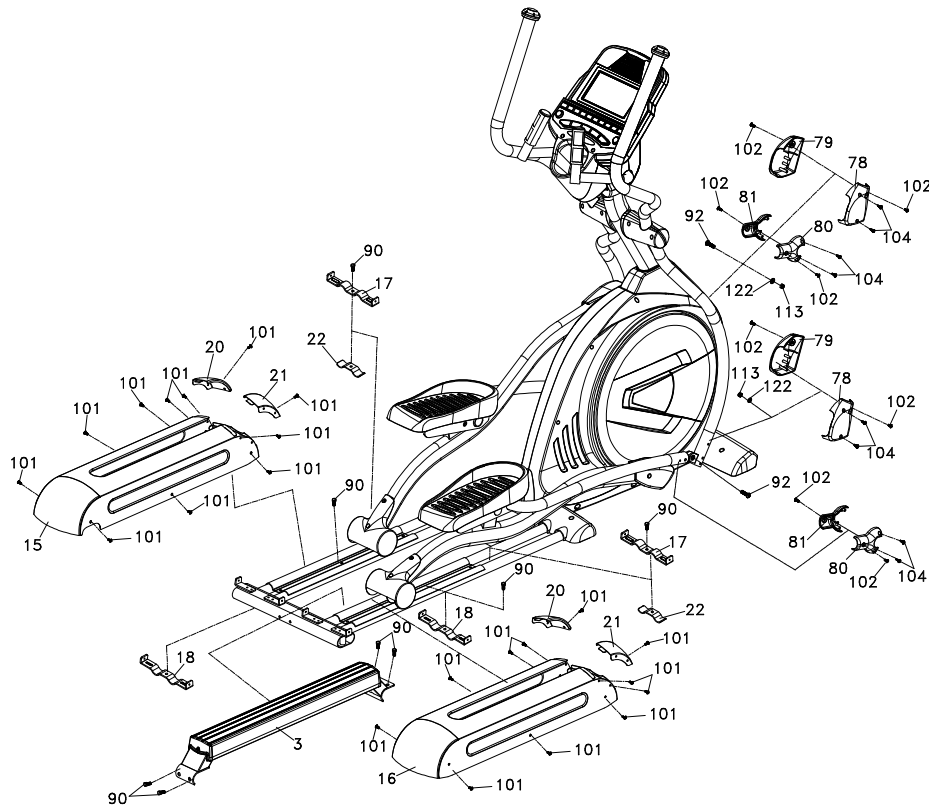
1. Placera fyra stk Ø 25 böjda brickor (129) på bägge sidor av handtagsaxeln på styrramen (12).
2. Fäst vänstra och högra svängarmarna (10, 11) på sina respektive sidor av axeln. Dra åt med två stk 3/8"×30×2.0T plana brickor (126) och två stk 3/8"×3/4" sexskantade bultar (93) i skruvhållen på änden av axeln.
3. Montera främre konsollkåpan (64) till styrramen (12) med en stk M5×15mm stjärnskruv (102).
4. Fäst sedan bakre konsollkåpan (65) till främre konsollkåpan (64) på styrramen (12) med två stk M5×15mm stjärnskruvar (102) och två stk Ø3.5×12mm skruvar (104).
5. Montera vänster främre handtagskåpa (74) och vänster bakre handtagskåpa (75) på vänster svängarm (10) med fyra stk Ø3.5×12mm skruvar (104).
6. Gör om förgående steg för att montera höger främre handtagskåpa (76) och höger bakre handtagskåpa (77) på höger svängarm (11).
7. Montera två stk glidhjulskåpor (86) över glidhjulet (51) och vänster och höger pedalarm (6, 7) med fyra stk M5×15mm stjärnskruvar (102).
8. Fäst två stk glihjulskåpor (86) med fyra stk M5×15mm stjärnskruvar (102). Dra åt två stk bakre L-platter (19) på bakre stabilisator på bakre del av skensettet (2) med fyra stk M5×15 stjärnskruvar (102).
9. Montera bakre stabilisatoråpa (A, B) (82, 83) på bakre stabilisator på huvudramen (1) med två stk M5×15mm stjärnskruvar (102).



20120511

4 Montering, pedaler

1. Justera hålen i änden (vridbara änden) av förbindelsearmarna (L&R) (8, 9) med hålen i fästet på svängarmarna (L&R) (10, 11). Den andra änden skall vara inne i svängarmsfästet. Fäst svängarmsfästet och änden med två stk 5/16" x 1-1/4" sexkantade bultar (92). Fäst sedan två stk 5/16" x 20 x1.5T planbrickor (122), 5/16" x 7T muttrar (113) och kåpor på 5/16" x 1-1/4" sexkantade bultarna (92) och dra åt.
2. Placera det vänstra förbindelsearms kåpan B (81) på den vänstra kopplingsarmen (8), och fäst med två stk M5x15mm stjärnskruvar (102) och två stk ψ 3.5x12mm skruvar (104). Placera sedan vänster förbindelsearmskåpa A (79) på nedre delen av den vänstra svängarmen (10) och fäst med två stk M5x15mm stjärnskruvar (102) och två stk ψ 3.5x12mm skruvar (104). Upprepa på höger sida.
3. Fäst bakre monteringsfäste B (18) under aluminiumspårets fäste/hållare (22) från hållet i mitten med två stk 5/16"x3/4" sexkantade bultar (80).
4. Ta bort sju stk M5x10 mm stjärnskruvar (101) från vänster och höger främre toppkåpa (20, 21), och vänster kåpa (15).
5. Placer vänster kåpa (15) på vänster sida av skensettet (2) med öppningen pekande utöver, och för glidhjulen in i kåpan. Fäst den vänstra kåpan till två stk bakre L-platter (19) och en bakre monteringsfäste B (18) genom att fäste skruvarna du tog bort i förra steget. Placera aluminiumspårets fäste/hållare (22) under vänster skena på bakre skensett (2), och placera bakre monteringsfäste (A) (17) över, och fäst med 5/16" x3/4 sexkantade bult (90). Fäst vänster kåpa genom att dra åt M5x10mm stjärnskruvarna (101).
6. Upprepa förra steg med höger kåpa (16).
7. Fäst sedan vänster (20) och höger (21) främre toppkåpa till vänster (15) och höger (16) kåpor.
8. Montera skenestöttesettet (3) genom vänster och höger kåpor (15, 16) och fäst bakre stabilisator på bakre del av skensettet (2) med fyra stk 5/16"x3/4" sexkantade bultar (90).



CROSSTRAINER FUNKTION

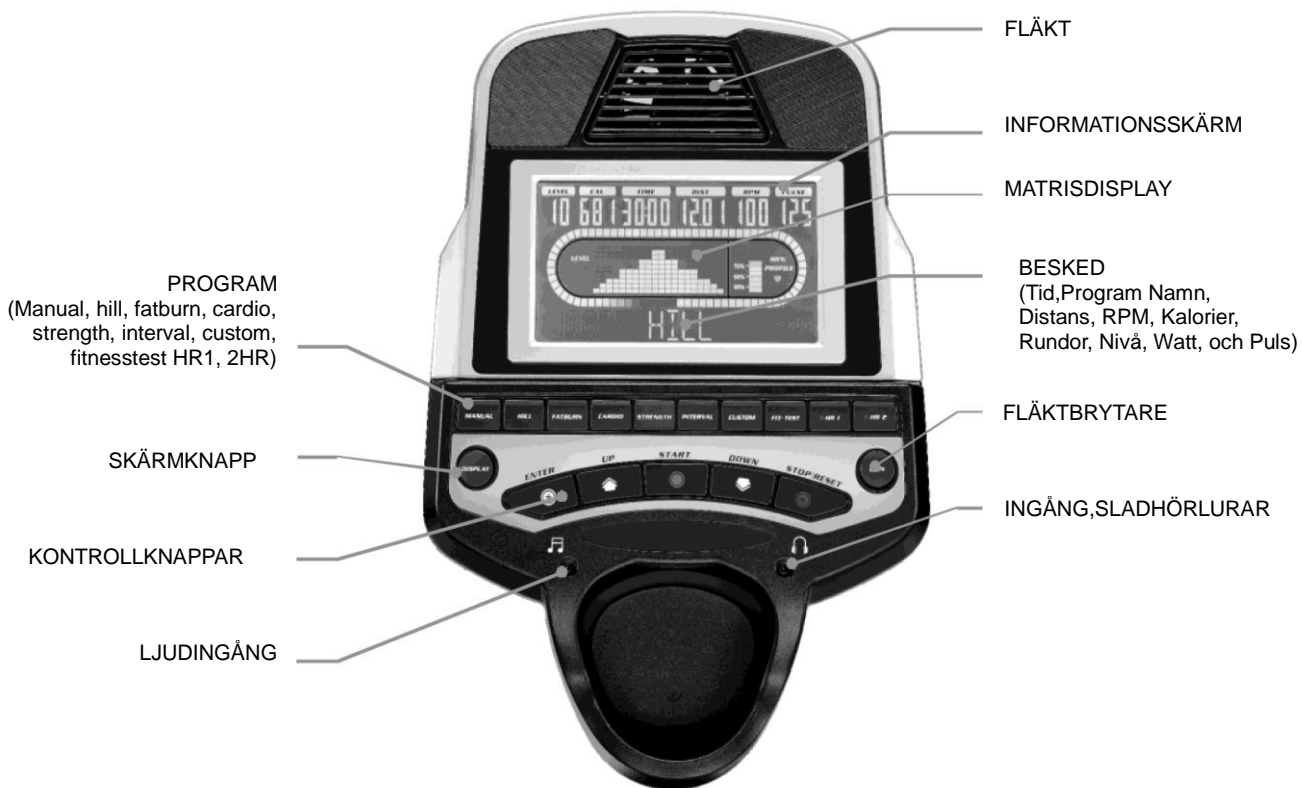
ORTOPEDISKT JUSTERADE PEDALER

Forskning utförd av ett team bestående av ledande idrottsforskare och sjukgymnaster har resulterat i ett genombrott i pedaldesign. Forskningen fann att många användare av crosstrainers upplever en känsla av att tårne domnar under träningen, i tillägg till att flera användare också upplever obehag i ankeln, akillessenan, knä eller höfter.

Forskningsteamet fastslog att problemet låg i designet i crosstrainers, och utvecklade en lösning på problemet. När personer använder sig av apparaten har de en tendens till å föra fötterna utåt i stället för rätt bakåt. Detta ger ett tryck på ytre delen av foten, och kommer i konflikt med den naturliga justeringen av lederna.

Lösningen är enkel, men dock unik till denna produkten: Genom att lägga till en två-graders vinkel innöver på pedalerna, så kommer användaren upprätthålla den naturliga justeringen av lederna, vilket kommer att lätta trycket på anklarna, knä och höft.

KONSOLL



HUR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN

Konsollets strömförsörjning kommer från en intern generator. När du börjar att trampa på pedalerna, kommer konsollet automatisk slås på. Om svänghjulet inte är i rörelse, kommer konsollet gå i paus-läge och skärmen stängs av. Starta skärmen igen genom att börja att trampa på pedalerna.

När apparaten startar, kommer konsollen utföra en interntest. Detta betyder att alla lamporna på skärmen slås på, och när de slås av kommer beskedsfönstret visa software-versionen (eksempel: VER 1.0), och DISTANCE-skärmen kommer att visa mätarställningen. Mätarställningen kommer att visa den virtuella distansen som apparaten har rört sig. TIME-fönstret visar hur många timmar apparaten har varit använt.

Dessa värdena kommer enbart visas på skärmen i några sekunder innan konsollet automatisk går till uppstartskärmen. Matris-skärmen kommer visa olika träningsprofiler, och besked-fönstret kommer visa uppstartbeskedet. Konsollet är nu klar för att användas.

KONSOLLDRIFT

SNABBSTART

Detta är det snabbaste sättet att starta en träning. Efter att du har slagit på strömmen på konsollet, tryck START för att starta. Detta kommer att sätta i gång snabbstart-funktionen. I denna funktionen kommer klockan räkna upp från 0, och motståndet kan justeras manuellt genom att trycka upp- eller ned-knapparna. Matris-skärmen kommer att visa en bana som en blinkande prick indikerar din framgång på banan.






GRUDNLÄGGANDE INFORMATION (valfritt)

Beskedsfönstret kommer i utgångspunkten visa hastighet i km/t. Varje gång användaren trycker DISPLAY-knappen, kommer nästa informationsvärde visas på skärmen. Ordningföljden som informationen kommer visas på är följande: hastighet i km/t, Watt, MET, Segment-tid och rotation mellan alla funktionerna. När skärmen roterar mellan alla funktionerna, kommer varje värde visas på skärmen i fyra sekunder innan nästa värde visas.

När du använder dig av ett träningsprogram kan du förändra matris-profilen (Motstånd och Rundor) genom att trycka ENTER. Du kan också rotera mellan bägge funktionerna genom att trycka ENTER igen. När skärmen roterar mellan funktionerna, kommer varje värde visas på skärmen i fyra sekunder innan nästa värde visas. Ikonen som tillhör de olika funktionerna kommer lysa medans den aktuella funktionen är aktiv.

Håll STOP/RESET nere i tre sekunder för att utföra en fullständig nollställning av konsollet.

Trycker du STOP/RESET medans du skriver in information, kommer du gå tillbaka till förra skärm.

Nederst på konsollet kommer du hitta en ljudport () och högtalare. Här kan du koppla in din musikkspelar (mp3, iPod, radio, CD-spiller og til og med lydsignaler fra TV eller datamaskin). Konsollet har også en port for  telefontelefoner ().

MATRISSKÄRM

Apparaten har ett inbyggt sensorsystem för hjärtrym. Avläsningen kommer starta med en gång du håller rundt hjärtryms-sensorerna eller om du tar på dig ett pulsbalte (säljes separat). Hjärtikonen kommer börja att blinka när programet starter (Dette kan ta några sekunder). Pulsfönstret kommer visa din hjärtrym i slag per minutt (BPM), og HR-diagrammet kommer visa din innevarende procent i förhållande till maxvärde för hjärtrymen. Pulsbältet är mer noggrann än handpuls-sensorerna, eftersom sistnämnda också är beroende av eksterne

Pga generatorsystemet, kommer konsollet slå sig av om det inte registrerar rörelser i svänghjulet. Om du är i ett program og inte trampar på pedalerna, kommer konsollet lagre din information i upptill fem minutter. Om du återupptar trampningen innan fem minutter har gått, kommer programmet fortsätta der det slutade, og fortsätta att samle data. Om mer än fem minutter har gått, kommer konsollet gå tilbake till oppstartsskärmen, og all data från träningen kommer raderas.

STOP-knappen har flera funktioner:

Tryck STOP en gång medans du är i ett program, kommer sätta programmet på paus.

Tryck STOP medans programmet är satt på paus, och programmet kommer avslutas och ett sammandrag kommer visas på skärmen.

Håll STOP nere i tre sekunder, och konsollet kommer nollställa sig fullständigt.

Tryck STOP medans du skriver in information till ett program, och du kommer gå tillbaka till tidigare skärm.

PROGRAMMERING AV KONSOLLEN

Användaren kan skreddarsy alla program genom att knappa in personlig information. Detta kommer göra att programmet förändrar sig för att passa bättre med dina behov. Några värden är nödvändiga för att försäkra dig om att avläsningarna är korrekta. Du kommer bli frågad om AGE (ålder) och WEIGHT (vikt). Information om din ålder är nödvändig för att se till så att du tränar under riktiga förhållanden i hjärtrytmprogrammet. Genom att skriva in information om din vikt, kommer du kunna motta mer noggrannare resultat i kalori-funktionen. Konsollet kan inte förutse exakt hur många kalorier du förbränner, men genom att skriva in viktinformation, kommer avläsningen komme närmare riktigt värde.

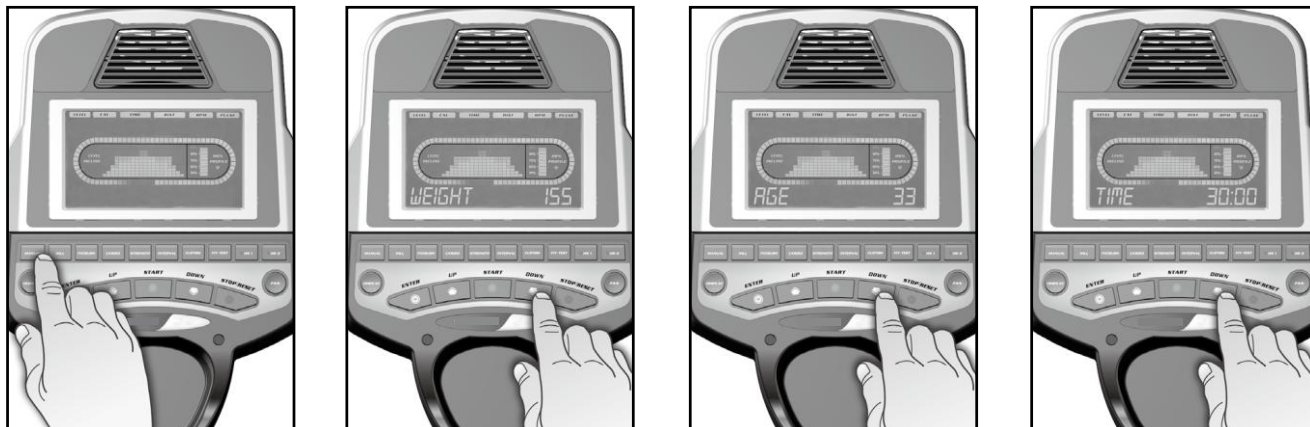
Angående kalorier: Kaloriavläsning kommer aldrig vare 100% exakt oavsett om du trener hemma eller i ett träningscenter, och skilnaderna kan vare drastiska. Eftersom kaloriförbränning sker i olika hastigheter från person till person, är kaloriräknare enbart menat till att fungera som en indikation på ungefär hur många kalorier du förbränner.

ÖPPNA PROGRAM OCH FÖRÄNDRA INNSTÄLLNINGAR

Tryck varje programknapp för att gå genom programvalen. Profilen för varje program kommer visas i matris-skärmen. Tryck ENTER för att välja ett program, och gå in i inställningsläge. Om du önskar att träna utan att skriva in ny information, tryck START. Programmet kommer därmed hoppa över programmeringsvärdena och ta dig direkt till starten av programmet. Önskar du att förändra de personliga inställningarna, följ instruktionerna i beskedsfönstret. Om du startar ett program utan att förändra inställningarna, kommer standardvärdena bli använt.

Obs: Varje gång du skriver in ny information för ålder och vikt, kommer dessa bli lagrat som nya standardinställningarna. Om du skriver in denna informationen för första gång du använder apparaten, kommer du därför inte behöva att skriva in de igen, så länge värdena inte förändrar sig.

JUSTERBARA FUNKTIONER



MANUELLT LÄGE

I det manuella läget kan du själv styra träningsmängden och träningstiden.

1. Tryck **MANUAL**, och tryck sedan **ENTER**.
2. Beskedsfönstret kommer be dig om att trycka in din ålder (**AGE**). Använd upp- och nedknapparna för att ställa in riktig ålder, och tryck **ENTER** för att bekräfta.
3. Beskedsfönstret kommer be dig om att trycka in din vikt (**WEIGHT**). Använd upp- och nedknapparna för att ställa in riktig vikt, och tryck **ENTER** för att bekräfta.
4. Beskedsfönstret kommer be dig om att trycka in önskat träningstid (**TIME**). Använd upp- och nedknapparna för att ställa in önskad tid, och tryck **ENTER** för att bekräfta.
5. Du kan nu börja att träna genom att trycka **START**. Du kan alternativt gå tillbaka och justera dina inställningar genom att trycke **STOP**.
6. När programmet startar, kommer apparaten bli satt på nivå 1. Detta är den lättaste nivån, och en bra utgångspunkt för uppvärmning. När du önskar att öka arbetsmängden, tryck uppknappen. Tryck nedknappen för att reducera arbetsmängden.
7. I manuellt läge kommer du ha möjlighet till att rotera mellan informationen som visas i beskedsfönstret genom att trycka **DISPLAY**.
8. När programmet är över, kommer beskedsfönstret visa ett sammandrag av din träning. Efter kort tid kommer konsollet återvända till uppstartsskärmen.

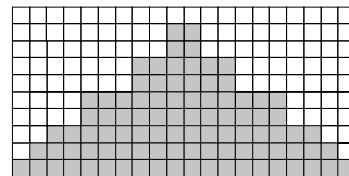
FÖRHANDSINSTÄLLDA PROGRAM

Apparaten erbjuder fem program som är utvecklat för att erbjuda variation i din träning. Dessa program är av olika förhandstinställda intensiteter för att erbjuda dig möjligheten till att nå olika träningsmål.

Hill (backe)

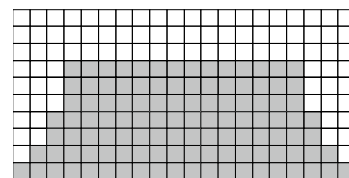
Detta program simulerar träning i ett backelandskap. Motståndet i pedalerna kommer först öka gradvis, och därefter reduceras gradvis genom programmet.

ARBETSNIVÅ



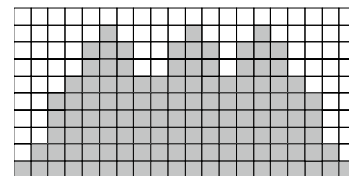
Fat Burn (fettförbränning)

Detta programmet är utvecklat för att maximera förbränning av fett. Det bästa sättet att förbränna fett på är att hålla din hjärtrytm runt 60% till 70% av sitt max-nivå. Programmet använder inte din hjärtrytm som utgångspunkt, men simulerar ett lägre men jämnare intensitetsnivå.



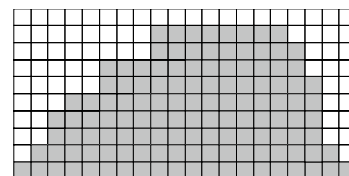
Cardio (kardio)

Detta programmet är utvecklat för att öka din kardiovaskulära nivå och din uthållighet. Detta är träning för hjärtat och dina lungor, och det kommer bygga upp din hjärtmuskel, öka blodcirkulationen och lungkapaciteten. Detta sker genom att införa en högre intensitetsnivå med variationer.



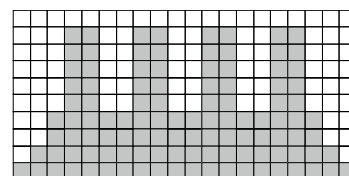
Strength (styrka)

Detta programmet är utvecklat för att öka muskelstyrkan i nedre delen av kroppen. Detta programmet kommer gradvis öka motståndsnivået till en hög nivå, och tvinga dig till ett upprethålla detta nivået. Detta skall både styrka och tona musklerna i benen och i rumpan.

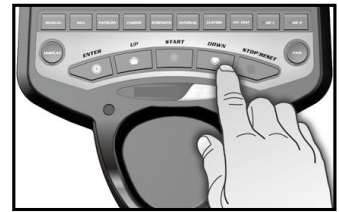


Interval (Intervallträning)

Detta programmet kombinerar hög intensitetsträning med perioder av låg intensitet. Detta ökar din uthållighet genom att tömma ditt syrenivå, följt av perioder där kroppen bygger sig upp igen och förnyar syrenivået. På detta sättet kommer ditt kardiovaskulära system programmeras till att använda syre mer effektivt.



FÖRHANDSINSTÄLLDA PROGRAM



1. Tryck önskat program, och tryck ENTER för att bekräfta.
2. Beskedsfönstret kommer be dig om att trycka in din ålder (AGE). Tryck in din ålder genom hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
3. Du blir nu bett om att trycka in din vikt (WEIGHT). Tryck in din vikt genom hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
4. Beskedsfönstret kommer be dig om att trycka in önskat träningstid (TIME). Använd upp- och nedknapparna för att ställa in önskad tid, och tryck ENTER för att bekräfta.
5. Beskedsfönstret kommer be dig om att justera max-nivået. Detta är den intensitetsnivån du inte önskar att överstiga under träningen (Den högsta nivån i programmet). Justera till önskad nivå, och tryck ENTER.
6. Du kan nu börja att träna genom att trycka START. Du kan alternativt gå tillbaka och justera dina inställningar genom att trycka STOP.
7. När du önskar att öka arbetsmängden, tryck upp-knappen. Tryck ned-knappen för att reducera arbetsmängden.
8. I dessa programmen kommer du kunna skifta mellan informationen som visas i beskedsfönstret genom att trycka DISPLAY.
9. När programmet är över, kommer beskedsfönstret visa ett sammandrag av din träning. Efter kort tid kommer konsollet sedan returnera till uppstartsskärmen.

ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM

Dessa programmen låter användaren själv ställa in och lagra sina egna program.

1. Tryck CUSTOM, och tryck ENTER för att bekräfta. Om du redan har lagrat ett program, kommer detta visas på skärmen, och du är redo att börja träningen. Om inga program finns lagrat eller ett program du inte önskar att använda finns lagrat, kan du välja mellan att ersätta programmet eller skriva in ett användarnamn. Bokstaven 'A' kommer blinka i beskedsfönstret. Använd upp- och ned-knapparna för att välja önskat användarnamn (max sju tecken). Tryck STOP när du är färdig.
2. Om CUSTOM (användarinställt program) redan har ett program lagrat, kan du välja mellan att köra detta programmet eller radera det och ställa in ett nytt. Tryck START eller ENTER i välkomstskärmen, och du kommer få frågan om du önskar att köra programmet ('RUN PROGRAM?') Använd upp- eller ned-knapparna för att välja ja eller nej. Om du väljer nej, kommer du få frågan om du önskar att radera det existerande programmet. Du måste radera det existerande programmet om du önskar att göra ett nytt.
3. Beskedsfönstret kommer be dig om att trycka in din ålder (AGE). Tryck in din ålder genom hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
4. Du kommer nu behöva trycka in din vikt (WEIGHT). Tryck in din vikt med hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
5. Beskedsfönstret kommer be dig om att trycka in önskat träningstid (TIME). Använd upp- och nedknapparna för att ställa in önskad tid, och tryck ENTER för att bekräfta.
6. Första kolumnen kommer nu blinka, och du kommer få frågan om att justera nivån i träningens första segment. När du har ställt in segmentet, eller om du inte önskar att ställa in detta segmentet, tryck ENTER för att gå vidare till nästa kolumn. Den nästa kolumnen kommer visa samme nivå som förregående segment. Upprepa processen med det nya segmentet, och tryck ENTER för att bekräfta. Fortsett tills alla 20 segmenterna är inställda.
7. Tryck START för att starta (och lagra) programmet. Tryck ENTER för att modifiera programmet. Tryck STOP för att gå ut ur uppstartsskärmen.

- Öskar du att öka eller reducera träningsmängden, kan du när som helst trycka upp- eller ned-knapparna. Detta kommer enbart påverka innevarande segment. Så fort nästa segment startar, kommer intensitetsnivån justera sig efter vad som är förhandsinställt.
- I dessa programmen kommer du ha möjlighet till att rullera mellan informationen som visas i beskedfönstret genom att trycka DISPLAY.
- När programmet är över, kommer beskedfönstret visa ett sammandrag av din träning. Efter kort tid kommer konsollen sedan returnera till uppstartsskärmen.

FITNESSTEST

Fitnessstesten är baserat på YMCA-protokollet, och är en test som använder förhandsbestämda fasta intensitetsnivåer som är baserat på avläsningarna av din hjärtrytm under testen. Den kommer vara mellan sex och femton minuter beroende av din fitnessnivå. Testen är över när din hjärtrytm når 85% av max-puls eller när din hjärtrytm är mellan 110 bpm och 85% av maxpuls i slutet av två segment på rad. Efter att testen är genomförd kommer du få en VO2max-score. VO2max står för syreupptagnings volym (Volume of Oxygen uptake), som mäter hur mycket syre du behöver för att utföra en viss arbetsmängd. YMCA-protokollet använder två till fyra 3-minuters-segmenter i en kontinuerlig träning (se tabellen under).

Du får frågan om att uppge om du är man (MALE) eller kvinna (FEMALE) före testen börjar. Detta valet avgör vilka testparametrar som kommer att användas, som visas i tabellen under. Om du är en man i väldigt dålig form, bör du välja 'FEMALE'. Om du är en kvinna i väldigt god form, bör du välja 'MALE'.

Intensitetsnivå för 'MALE'

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 1st Stage | | | | 300 kgm/min | | | | | |
| HR | | < 90 | | | 90 - 105 | | | > 105 | |
| 2nd Stage | | 900 kgm/min | | | 750 kgm/min | | | 600 kgm/min | |
| HR | HR <120 | HR 120-135 | HR >135 | HR <120 | HR 120-135 | HR >135 | HR <120 | HR 120-135 | HR >135 |
| 3rd stage | 1350 kgm/min | 1200 kgm/min | 1050 kgm/min | 1200 kgm/min | 1050 kgm/min | 900 kgm/min | 1050 kgm/min | 900 kgm/min | 750 kgm/min |

Intensitetsnivå för 'FEMALE'

| | | | | | |
|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 1st Stage | | | | 150 kgm/min | |
| Heart Rate | HR<80 | HR: 80-90 | HR: 90-100 | HR>100 | |
| 2nd Stage | 750 kgm/min | 600 kgm/min | 450 kgm/min | 300 kgm/min | |
| 3rd Stage | 900 kgm/min | 750 kgm/min | 600 kgm/min | 450 kgm/min | |
| 4th Stage | 1050 kgm/min | 900 kgm/min | 700 kgm/min | 600 kgm/min | |

FITNESSTEST

- Tryck FIT-TEST, och tryck därefter ENTER för att bekräfta.
- Ordet 'MALE' kommer blinka i beskedfönstret. Använd upp- eller ned-knapparna om du önskar att förändra detta till 'FEMALE'. Tryck ENTER för att bekräfta.
- Beskedfönstret kommer be dig om att trycka in din ålder (AGE). Tryck in din ålder med hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
- Du kommer nu behöva trycka in din vikt (WEIGHT). Tryck in din vikt med hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
- Tryck START för att starta testen, eller ENTER för att modifiera inställningarna.

INNAN TESTEN

- Se till att du är frisk. Om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem, bör du prata med en läkare.
- Se till att du har värmt upp och töjt ut innan testen.
- Innta inte kaffein innan testen.
- Håll lätt rundt handtagen; var inte spänd.

UNDER TESTEN

- Konsollen måste kunna läsa av din hjärtrytm kontinuerlig för att testen skall starta. Du kan använda handpulssensorerna, eller ett pulsbälte.
- Du måste upprätthålla en stadig 50 RPM pedalhastighet. Om du går under 48 RPM eller över 52 RPM, kommer konsollen ljudindikera tills du er tillbaka innanför denna skalan.
- Tryck DISPLAY för att rullera genom olika avläsningsvärden.
- Beskedfönstret kommer alltid visa dig pedalhastigheten för att hjälpa dig att upprätthålla 50 RPM.
- Informationen som visas under testen är:
 - a. Din arbetsmängd i KGM. KGM är en förkortning av kilogram-styrka pr meter/minut.
 - b. Din arbetsmängd i Watts. (1 watt = 6.11829727787 KGM)
 - c. HR är din faktiska hjärtrytm. TGT är målvärden du jobbar mot för att nå mot slutet av testen.
 - d. Tiden som har gått av träningen.

ETTER TESTEN

- Träna lätt och töj ut i ca fem minuter efter att testen är färdig.
- Kom ihåg vilken karaktär du får, då denna inte kommer lagras i konsollen efter att konsollen automatisk går tillbaka till uppstarts-menyn efter några minuter.

Karaktärtabell

VO2max-tabell for 'MALE'

| | 18-25 years old | 26-35 years old | 36-45 years old | 46-55 years old | 56-65 years old | 65+ years old |
|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| excellent | >60 | >56 | >51 | >45 | >41 | >37 |
| good | 52-60 | 49-56 | 43-51 | 39-45 | 36-41 | 33-37 |
| above average | 47-51 | 43-48 | 39-42 | 35-38 | 32-35 | 29-32 |
| average | 42-46 | 40-42 | 35-38 | 32-35 | 30-31 | 26-28 |
| below average | 37-41 | 35-39 | 31-34 | 29-31 | 26-29 | 22-25 |
| poor | 30-36 | 30-34 | 26-30 | 25-28 | 22-25 | 20-21 |
| very poor | <30 | <30 | <26 | <25 | <22 | <20 |

VO2max-tabell for 'FEMALE'

| | 18-25 years old | 26-35 years old | 36-45 years old | 46-55 years old | 56-65 years old | 65+ years old |
|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| excellent | 56 | 52 | 45 | 40 | 37 | 32 |
| good | 47-56 | 45-52 | 38-45 | 34-40 | 32-37 | 28-32 |
| above average | 42-46 | 39-44 | 34-37 | 31-33 | 28-31 | 25-27 |
| average | 38-41 | 35-38 | 31-33 | 28-30 | 25-27 | 22-24 |
| below average | 33-37 | 31-34 | 27-30 | 25-27 | 22-24 | 19-22 |
| poor | 28-32 | 26-30 | 22-26 | 20-24 | 18-21 | 17-18 |
| very poor | <28 | <26 | <22 | <20 | <18 | <17 |

HJÄRTRYMPROGRAM

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som är best för dig att träna i, måste du ta reda på din hjärtrytms maxvärda. Detta kan du göra genom att använda följande formel:

$220 - \text{din ålder} = \text{din maxvärde (MHR)}$

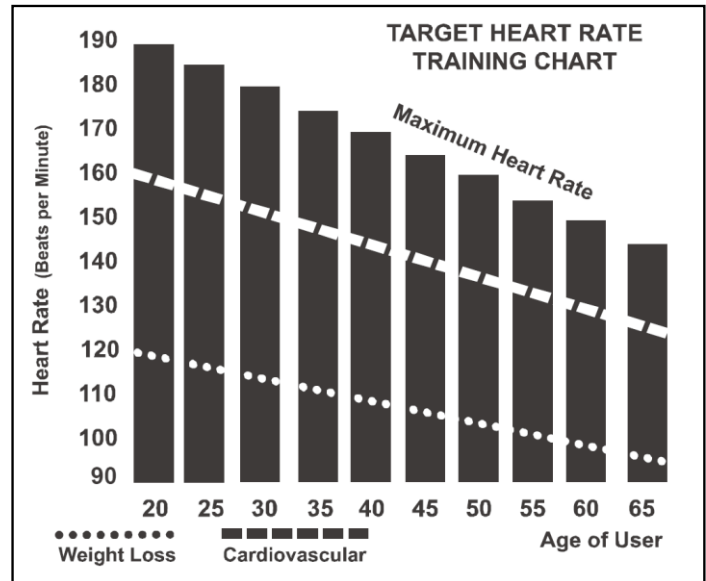
För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för dig att träna i, behöver du räkna ut procentene av din MHR:

50% till 90% av din MHR är din träningszon.

60% av din MHR är bäst för fettförbränning.

80% av din MHR är bäst för att styrka ditt kardiovaskulära system.

60% till 80% är träningszonen att hålla sig i för det bästa generella resultatet.



Exempel:

Om användaren är 40 år gammal, kommer deras hjärtrytms målvärde kalkuleras på följande sätt:

$220 - 40 = 180$ (max hjärtrytm)

$180 \times 0,6 = 108$ slag pr minut (bpm)
(60% av max hjärtrytm)

$180 \times 0,8 = 144$ slag pr minut (bpm)
(80% av max hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal, kommer träningszonen ligga på mellan 108 och 144 slag pr minut.

När du trycker in din ålder i konsollen, kommer denna uträkning ske automatisk. Din åldern kommer därför vara till hjälp under hjärtrytmprogram. Efter att din MHR är uträknad kan du bestämma dig för vilket träningsmål du önskar att gå för.

De två vanligste målen man har med träning, är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor), och viktkontroll. Varje kolumn i tabellen representerar MHR för personer av olika åldrar. Talet under varje berättar vilken åldersgrupp kolumnerna tillhör. De två prickade linjerna som kryssar kolumnerna representerar optimal hjärtrytm för två olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80% av MHR, och är representerat genom den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktreduktion är 60% av MHR, och är representerat genom den nedersta linjen i tabellen.

Du kan också använda dig av handpulssensorerna eller pulsbandet medans du tränar i manuellt läge eller en av de nio andra programmerna. Hjärtrytmprogrammet styr motståndet på pedalerna.

UPPFATTAD INTENSITET

Användning av hjärtrytm i träningen är viktig, men det är också fördelaktigt att lyssna på kroppen. Det är flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, känslomässiga hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hur länge det är sedan förra måltid och vad förra måltid bestod av, har alla något att säga om hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att finna ut hur hårt du bör träna är att lyssna på kroppen.

Den såkalade RPE-skalan, också känt som Borg-skalan, låter dig själv ge en karaktär på mellan 6 och 20 till din träningen baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

| | |
|----|------------------------|
| 6 | Minimalt |
| 7 | Väldig, väldigt lätt |
| 8 | Väldig, väldigt lätt + |
| 9 | väldig lätt |
| 10 | väldig lätt + |
| 11 | Relativt lätt |
| 12 | Komfortabelt |
| 13 | Lite hårt |
| 14 | Lite hårt + |
| 15 | Hårt |
| 16 | Hårt + |
| 17 | Väldigt hårt |
| 18 | Väldigt hårt + |
| 19 | Väldigt, väldigt hårt |
| 20 | Maximalt |

Du kan ge varje nivå i tabellen ovan, en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att gånga varje karaktär med 10. För exempel kommer en träning med karaktären 12 resultera i en hjärtrytm på ca 120 bpm. Din RPE kommer slälvklart vara avhängig av tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen genom denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad, kommer du känna dig stark, och det kommer kännas lättare att träna. När din kropp är i detta tillstånd, kommer du kunna träna hårdare, och detta kommer stöttas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag, är det för att din kropp behöver en paus. I detta tillståndet kommer det kännas tuffare att träna. Detta kommer åter igen stödjas av RPE-tabellen, och du kan fortfarande träna på en nivå som passar dig denna dagen.

ANVÄNDNINGA, HJÄRTRYTMPROGRAM

Bägge programmen fungerar på samma sätt. Den enda skillnaden är att HR1 är satt till 60% av MHR, medans HR2 är satt till 80% av MHR. Annat än det, är de programmen samma.

Starta ett HRC-program genom att följa instruktionerna under, eller genom att välja HR1 eller HR2-programmet, bekräfta med ENTER, och följ instruktionerna i beskedfönstret.

1. Tryck HR1 eller HR2, och tryck ENTER för att bekräfta.
2. Beskedfönstret kommer be dig om att trycka in din ålder (AGE). Tryck in din ålder genom hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
3. Du uppmanas nu att trycka in din vikt (WEIGHT). Tryck in din vikt med hjälp av upp- och ned-knapparna. Tryck sedan ENTER för att bekräfta, och gå vidare till nästa skärm.
4. Beskedfönstret kommer be dig om att trycka in önskad träningstid (TIME). Använd upp- och nedknapparna för att ställa in önskad tid, och tryck ENTER för att bekräfta.
5. Du uppmanas nu till att justera målvärde för din hjärtrytm. Målvärdet är hjärtrytmen du kommer försöka att uppnå och upprätthålla under programmet. Justera nivån och bekräfta genom att trycke ENTER.
OBS: Målvärdet som visas på skärmen baserar sig på vilken procent du valde i steg 1. Om du förändrar denna procenten, kommer du också öka eller reducera procenten från steg 1.
6. Tryck START för att starta programmet. Tryck ENTER för att modifiera programmet. Tryck STOP för att gå ut ur uppstartskärmen.
7. Önskar du att öka eller reducera träningsmängden, kan du när som helst trycka upp- eller ned-knapparna. Detta kommer förändra målvärden för din hjärtrytm.
8. I dessa programmen kommer du ha möjlighet att rullera mellan informationen som visas i beskedfönstret genom att trycka DISPLAY.
9. När programmet är över, kan du trycka START för att träna igen, eller STOP för att gå ut ur programmet.

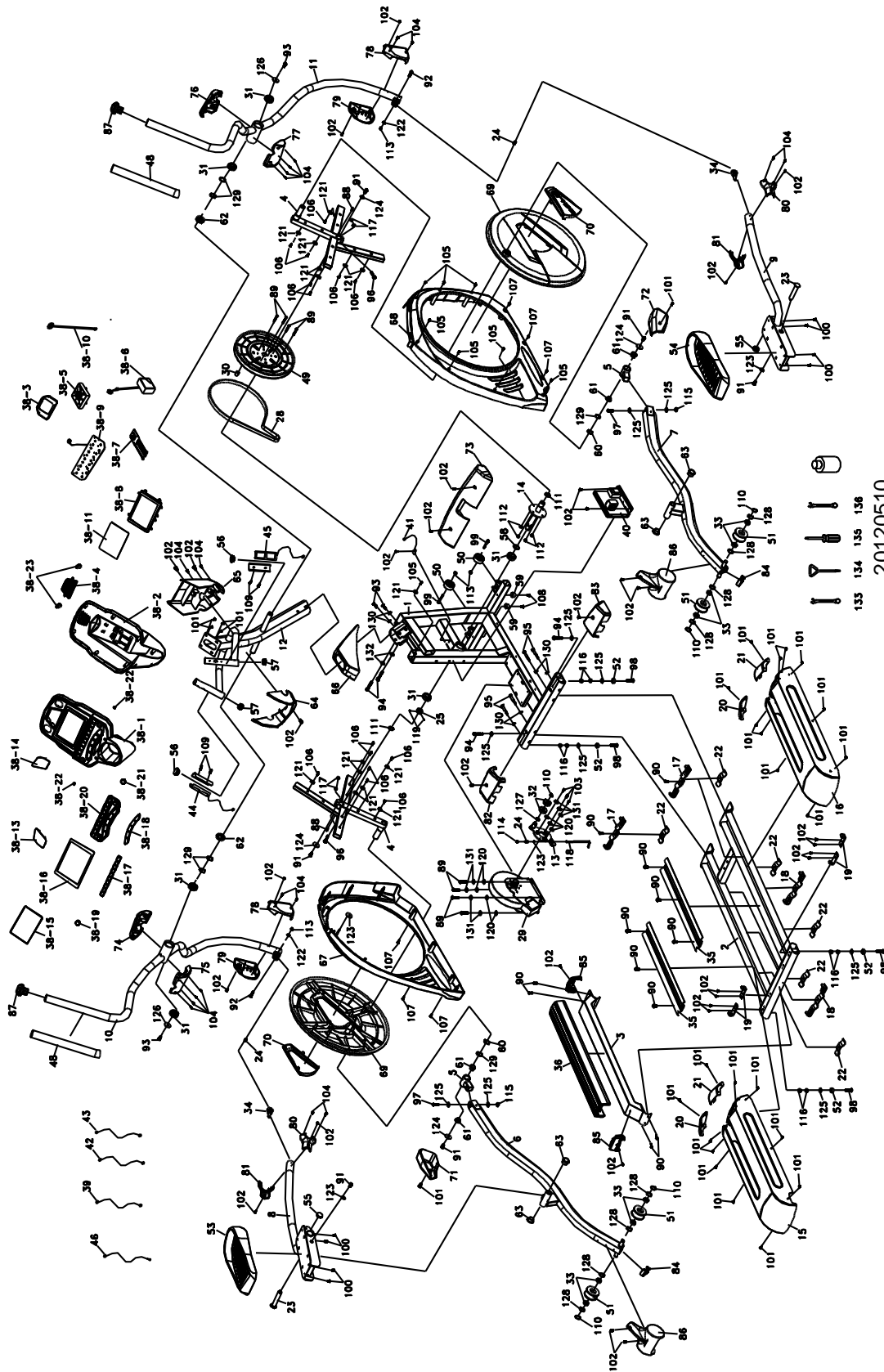
UNDERHÅLL

1. Rännsa de delarna av apparaten som har blivit utsatt för svett, med en fuktig trasa efter varje träning.
2. Om apparaten utvecklar oljud eller ojämn drift, är det mest troligt en av följande orsaker:
 - I. Smådelar som bultar och mutrar blev inte åtdragna tillräckligt hårt i monteringsfasen. Alla bultar måste dras åt så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större skiftnyckel än den som följde med packningen om du inte kan dra åt bultarna tillräckligt.
 - II. Mutrarna på vevarmarna måste dras åt på nytt.
 - III. Om du fortfarande upplever oljud, försäkra dig om att apparaten står jämnt på underlaget. Under varje stabilisator är det två nivåjusteringar. Använd 14mm skiftnyckeln till att justera dessa om det blir nödvändigt.

'MAINTENANCE'-menyn på konsollen

1. Tryck START, STOP och ENTER samtidigt och håll dem inne tills beskedet 'ENGINEERING MODE' dycker upp på skärmen. Tryck ENTER.
2. Använd upp- och nedknapparna för att bläddra igenom menyn. Önskar du att gå tillbaka till föregående menyval, tryck STOPP. Menyvalen som följer är:
 - A. Test av knappar
 - B. Test av skärm
 - C. Funktioner
 - I. Display läge: Slå på denna för att konsollen skall stängas av automatisk efter 30 minuter utan aktivitet.
 - II. Paus läge: Slå på för att kunna tillåta paus i fem minuter. Stäng av för att tillåta gränslös paus.
 - III. ODO Reset: Nollställer mätarställningen.
 - IV. Units: Välj vilken måleenhet du önskar att använda – Engelska mil eller metriska kilometer.
 - V. Brake Test – Test bromsfunktionen.
 - D. Security: Säkerhet
 - E. Factory Settings: Enbart för fabriksanvändning
 - F. Exit: Avsluta

ÖVERSIKTSDIAGRAM



135 134 135 136
20120510

DELLISTA

| NR | BESKRIVELSE | ANTALL |
|------|---------------------------|--------|
| 1 | Huvudram | 1 |
| 2 | Bakre skensett | 1 |
| 3 | Sett, stöd för skenor | 1 |
| 4 | Tvärbjälke | 2 |
| 5 | Foringskydd, Pedalarm | 1 |
| 6 | Vänster pedalarm | 1 |
| 7 | Höger pedalarm | 1 |
| 8 | Vänster kopplingsarm | 1 |
| 9 | Högre kopplingsearm | 1 |
| 10 | Vänster svängarm | 1 |
| 11 | Högre svängarm | 1 |
| 12 | Styrram | 1 |
| 13 | Konsoll | 1 |
| 14 | Vevaxel | 1 |
| 15 | Vänster skydd | 1 |
| 16 | Höger skydd | 1 |
| 17 | Bakre monteringskonsoll A | 2 |
| 18 | Bakre monteringskonsoll B | 2 |
| 19 | Bakre L-plata | 4 |
| 20 | Vänster främre toppskydd | 2 |
| 21 | Högre främre toppskydd | 2 |
| 22 | Fäste för aluminiumspår | 6 |
| 23 | Låsbulst | 2 |
| 24 | Cylinder, ändstång | 3 |
| 25 | Axelbroms | 1 |
| 28 | Drivbälte | 1 |
| 29 | Broms | 1 |
| 30 | Magnet | 1 |
| 31 | 6005 Lager | 6 |
| 32 | 6203 Lager | 2 |
| 33 | 6003 Lager | 8 |
| 34 | Lager, ändstång | 2 |
| 35 | Aluminiumspår | 2 |
| 36 | Skydd, aluminiumstöd | 1 |
| 38 | Konsollsett | 1 |
| 38~1 | Sydd, konsolltopp | 1 |
| 38~2 | Skydd, konsollbotten | 1 |
| 38~3 | Fäste för fläktgaller | 1 |
| 38~4 | Deflektor, fläktgaller | 1 |
| 38~5 | Fläktsett | 1 |
| 38~6 | Monitormodul, HR | 1 |
| 38~7 | Brett, gränssnitt | 1 |
| 38~8 | Konsollskärmbrett | 1 |

| Nummer | Beskrivelse | Antall |
|--------|--------------------------------------|--------|
| 38~9 | Knappbrett | 1 |
| 38~10 | 300mm HR monitormodul m/kabel | 1 |
| 38~11 | LCD genomsynlig del | 1 |
| 38~13 | Vänster högtalarnät | 1 |
| 38~14 | Höger högtalarnät | 1 |
| 38~15 | 9" vattenavstötande gummi | 1 |
| 38~16 | Linsskydd, platta | 1 |
| 38~17 | Funktionsknappar (10 knappar) | 1 |
| 38~18 | Funktionsknappar (5 Knappar) | 1 |
| 38~19 | DISPLAY-knapp | 1 |
| 38~20 | Vattenavstötande gummi -TPR | 1 |
| 38~21 | Fläkt-knapp | 1 |
| 38~22 | Ändkåpa, audio | 2 |
| 38~23 | Fäste fläktgaller | 2 |
| 39 | Datorkabel | 1 |
| 40 | Generator/bromskontroll | 1 |
| 41 | 150mm sensor m/kabel | 1 |
| 42 | Sett, 850mm bromsledning | 1 |
| 43 | Generatorledningsett | 1 |
| 44 | Sett, 850mm Handpuls m/kabel | 1 |
| 45 | Sett, 850mm Handpuls m/kabel (Röd) | 1 |
| 46 | 250mm Jordningsledning | 1 |
| 48 | Skumgrepp | 2 |
| 49 | Drivremskiva | 1 |
| 50 | Transporthjul | 2 |
| 51 | Glidhjul, Uretan | 4 |
| 52 | Gummifot | 4 |
| 53 | Vänster pedal | 1 |
| 54 | Höger pedal | 1 |
| 55 | Änddkåpa, pedal | 2 |
| 56 | Plugg, knapphuvud | 2 |
| 57 | Rund kåpa | 2 |
| 58 | Avståndsforing | 1 |
| 59 | Gummifotdyna | 2 |
| 60 | Ø25.5 x 33.5 x 1.5T vågformig bricka | 2 |
| 61 | ZFM-2528-21 foring | 4 |
| 62 | Isolator | 2 |
| 63 | JFM-1922-16 foring | 4 |
| 64 | Främre konsollkåpa | 1 |
| 65 | Bakre konsollkåpa | 1 |
| 66 | Kåpa, styreram | 1 |
| 67 | Vänster sidbox | 1 |
| 68 | Höger sidbox | 1 |
| 69 | Rund bricka | 2 |
| 70 | Kåpa, rund bricka | 2 |
| 71 | Vänster pedalarmkåpa | 1 |

| Nummer | Beskrivelse | Antall |
|--------|-------------------------------|--------|
| 72 | Höger pedalarmskåpa | 1 |
| 73 | Främre stabilisatoråpa | 1 |
| 74 | Främre handtagsåpa (Venstre) | 1 |
| 75 | Bakre handtagsåpa (Venstre) | 1 |
| 76 | Främre handtagsåpa (Høyre) | 1 |
| 77 | Bakre handtagsåpa (Høyre) | 1 |
| 78 | Kopplingsarmsåpa A (Høyre) | 2 |
| 79 | Kopplingsarmsåpa A (Venstre) | 2 |
| 80 | Kopplingsarmsåpa B (Høyre) | 2 |
| 81 | Kopplingsarmsåpa B (Venstre) | 2 |
| 82 | Bakre stabilisatoråpa (A) | 1 |
| 83 | Bakre stabilisatoråpa (B) | 1 |
| 84 | Oval ändåpa | 2 |
| 85 | Ändåpa, aluminiumsaxel | 2 |
| 86 | Glidhjulsåpa | 2 |
| 87 | Ändåpa, skumgrep | 2 |
| 88 | 7 x 7 x 25mm WoodruffKil | 2 |
| 89 | 1/4" x 3/4" sexkantad bult | 8 |
| 90 | 5/16" x 3/4" sexkantad bult | 12 |
| 91 | 5/16" x 15mm sexkantad bult | 6 |
| 92 | 5/16" x 1-1/4" sexkantad bult | 2 |
| 93 | 3/8" x 3/4" sexkantad bult | 4 |
| 94 | 3/8" x 2-1/4" sexkantad bult | 4 |
| 95 | 3/8" x 3-3/4" sexkantad bult | 4 |
| 96 | M8 x 40mm bult | 2 |
| 97 | 3/8" x 2-1/4" bult | 2 |
| 98 | 3/8" x 2" bult | 4 |
| 99 | 5/16" x 2" bult | 2 |
| 100 | M5 x 10mm stjärnskruv | 8 |
| 101 | M5 x 10mm stjärnskruv | 28 |
| 102 | M5 x 15mm stjärnskruv | 32 |
| 103 | M6 x 15mm stjärnskruv | 3 |
| 104 | Ø3.5 x 12mm skruv | 18 |
| 105 | Ø3.5 x 16mm skruv | 8 |
| 106 | 5 x 16mm skruv | 14 |
| 107 | 5 x 16mm skruv | 6 |
| 108 | 5 x 19mm skruv | 2 |
| 109 | Ø3 x 20mm skruv | 4 |
| 110 | Ø17_C-ring | 5 |
| 111 | Ø25_C-ring | 2 |
| 112 | 1/4" mutter | 4 |
| 113 | 5/16" x 7T mutter | 4 |
| 114 | M8 x 9T mutter | 1 |
| 115 | 3/8" x 11T mutter | 2 |
| 116 | 3/8" x 7T mutter | 8 |
| 117 | M8 x 6.3T mutter | 4 |

| Nr | Beskrivelse | Antall |
|-----------|------------------------------|---------------|
| 118 | M8 x 170mm J-bult | 1 |
| 119 | M5 x 5mm skruv | 2 |
| 120 | 1/4" x 13 x 1T planbricka | 7 |
| 121 | 1/4" x 19 x 1.5T planbricka | 15 |
| 122 | 5/16" x 20 x 1.5T planbricka | 2 |
| 123 | 5/16" x 23 x 1.5T planbricka | 4 |
| 124 | 5/16" x 35 x 1.5T planbricka | 4 |
| 125 | 3/8" x 19 x 1.5T planbricka | 10 |
| 126 | 3/8" x 30 x 2.0T planbricka | 2 |
| 127 | Ø17 x 23.5 x 1T planbricka | 1 |
| 128 | Ø17 Vågformig bricka | 8 |
| 129 | Ø25 Vågformig bricka | 6 |
| 130 | 3/8" x 23 x 2T Böjd bricka | 6 |
| 131 | 1/4" Splittskiva | 7 |
| 132 | 3/8" x 2T Splittskiva | 2 |
| 133 | 13/14mm skiftnyckel (160mm) | 1 |
| 134 | Kort stjärnskruvmejsel | 1 |
| 135 | Stjärnskruvmejsel | 1 |
| 136 | 12mm skiftyckel (160mm) | 1 |
| 118 | M8 x 170mm J-bult | 1 |
| 119 | M5 x 5mm skruv | 2 |
| 120 | 1/4" x 13 x 1T planbricka | 7 |
| 121 | 1/4" x 19 x 1.5T planbricka | 15 |
| 122 | 5/16" x 20 x 1.5T planbricka | 2 |
| 123 | 5/16" x 23 x 1.5T planbricka | 4 |
| 124 | 5/16" x 35 x 1.5T planbricka | 4 |
| 125 | 3/8" x 19 x 1.5T planbricka | 10 |
| 126 | 3/8" x 30 x 2.0T planbricka | 2 |
| 127 | Ø17 x 23.5 x 1T planbricka | 1 |
| 128 | Ø17 Vågformig bricka | 8 |
| 129 | Ø25 Vågformig bricka | 6 |
| 130 | 3/8" x 23 x 2T Böjd bricka | 6 |
| 131 | 1/4" splittskiva | 7 |
| 132 | 3/8" x 2T splittskiva | 2 |
| 133 | 13/14mm skiftnyckel (160mm) | 1 |
| 134 | Kort stjernetrekker | 1 |
| 135 | Stjärnskruvmejsel | 1 |
| 136 | 12mm skiftnyckel (160mm) | 1 |

VIKTIGT ANGÅENDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem, ber vi er kontakta Mylna servicecenter. Här finns det konsulenter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor runt produkten, montering eller fel och vid saknad av delar. Du kan också se på hemsidan www.exerfit.no. Här ligger det mycket information runt produkterna.

**VI ÖNSKAR ATT DU SKALL KONTAKTA OSS INNAN DU
EVENTUELLT GÅR TILBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:
Kundservice: 036-45270**

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning, samt den originala bruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillgänglig.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Kontakta eller skriv till

Kundservice: 036-45270

Mail: service@exerfit.se

När du beställer reservdelar är det viktig att du tar med följande information:

- Modellnummeret
- Namnet på produkten.
- Serienummret på produkten.
- Key nummret på reservdelarna (finns i bruksanvisningen).
- Beskrivning av delen du behöver, se på Exploded Drawing i bruksanvisningen.