

SOLE

FITNESS



UPRIGHT



RECUMBENT

NORSK BRUKERVEILEDNING

Vennligst les gjennom hele brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.

INNHold

<u>Forholdsregler, sikkerhet</u>	<u>3</u>
<u>Forholdsregler, elektronikk</u>	<u>4</u>
<u>Forholdsregler, drift</u>	<u>4</u>
<u>Montering, B94</u>	<u>5</u>
<u>Montering, R92</u>	<u>10</u>
<u>Funksjoner</u>	<u>16</u>
<u>Drift</u>	<u>17</u>
<u>Bluetooth-tilkobling</u>	<u>20</u>
<u>Programmer</u>	<u>22</u>
<u>Pulssensor</u>	<u>27</u>
<u>Vedlikehold</u>	<u>29</u>
<u>Oversiktsdiagram, B94</u>	<u>30</u>
<u>Deleliste, B94</u>	<u>31</u>
<u>Oversiktsdiagram, R92</u>	<u>33</u>
<u>Deleliste, R92</u>	<u>34</u>

MERK:

Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. All annen bruk vil ugyldiggjøre produktgarantien.

FORHOLDSREGLER, SIKKERHET

MERK – Les gjennom alle instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet.

- Ikke bruk apparatet på et dypt eller mykt teppeunderlag da dette kan føre til skader på både teppe og produkt.
- Barn under 13 år bør ikke ha tilgang på produktet uten oppsyn, og bør ikke være i nærheten når apparatet er i bruk da det finnes flere klypepunkter på produktet.
- Hold hender unna alle deler i bevegelse.
- Ikke bruk apparatet dersom strømledningen eller støpslet er skadet. Kontakt din forhandler dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
- Hold strømledningen unna opphetede flater.
- Ikke før objekter inn i åpninger på produktet.
- Ikke benytt apparatet utendørs.
- Skru av produktet ved å først skru alle brytere til AV-posisjonen og fjern deretter strømledning og støpsel.
- Ikke benytt apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, for eksempel brukeren bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensorene er kun utviklet for å gi brukeren en generell idé om hvordan vedkommende ligger an.
- Ikle deg riktige sko. Det er ikke passende å ikle seg høye heler, finsko, sandaler eller å benytte seg av apparatet barbent. Det anbefales at du benytter deg av gode joggesko for å unngå unødvendig utmattelse eller skader.
- Personer med fysiske eller mentale handicap bør ikke benytte seg av dette apparatet uten oppsyn.

SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE FOR FREMTIDIG REFERANSE.

FORHOLDSREGLER, ELEKTRONIKK

MERK

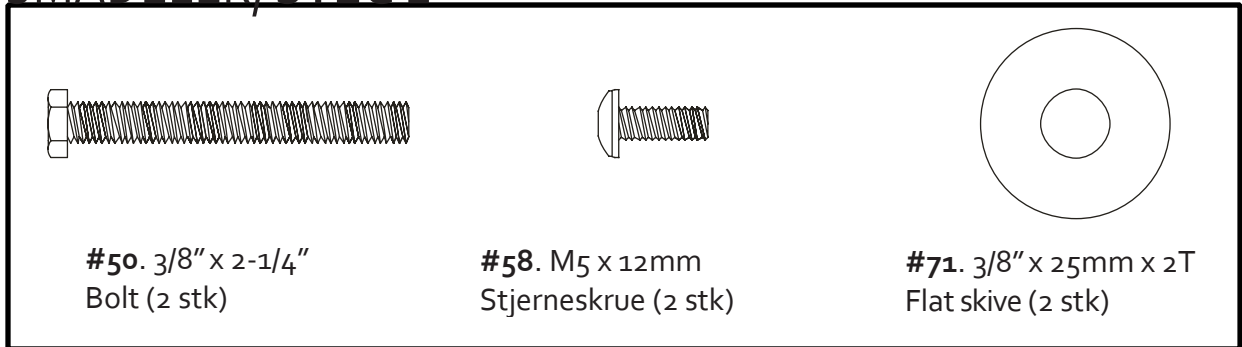
- Fjern aldri deksler uten å koble fra strømledningen først.
- Ytelsen på apparatet kan påvirkes dersom spenningen varierer med mer enn 10%. *Slike situasjoner dekkes ikke av produktgarantien.* Dersom du mistenker at spenningen er for lav bør du kontakte din strømleverandør eller en profesjonell elektriker for testing.
- Utsett aldri dette apparatet for regn eller fukt. Dette produktet er ikke utviklet for utendørs bruk, nær svømmebassenger eller spa, eller i andre fuktige omgivelser. Driftstemperaturen til dette apparatet er mellom 5 og 45 grader Celcius, og fuktigheten er 95% ikke-kondenserende (slik at ingen vandrdåper formes på selve overflaten).

FORHOLDSREGLER, DRIFT

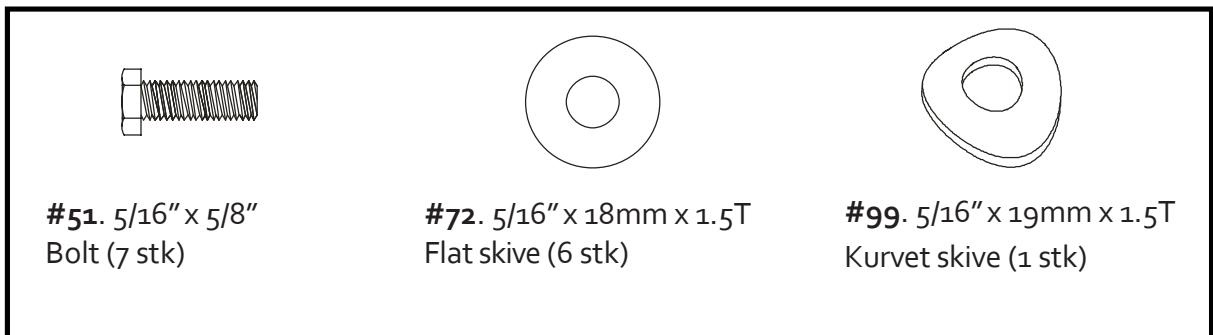
- Bruk aldri dette apparatet uten å først lese og sette deg inn i resultatene av enhver innstilling du taster inn på computeren.
- Ikke benytt apparatet under tordenvær, da dette kommer med risiko for overspenning, som igjen kan føre til skade på produktet. Det anbefales at du kobler fra produktets strømledning under tordenvær.
- Ikke trykk for hardt på konsollknappene. De er utviklet for å registrere lette tastetrykk. Dersom du mistenker at knappene ikke fungerer som de skal, vennligst ta kontakt med din forhandler.

B94 SJEKKLISTE, MONTERING

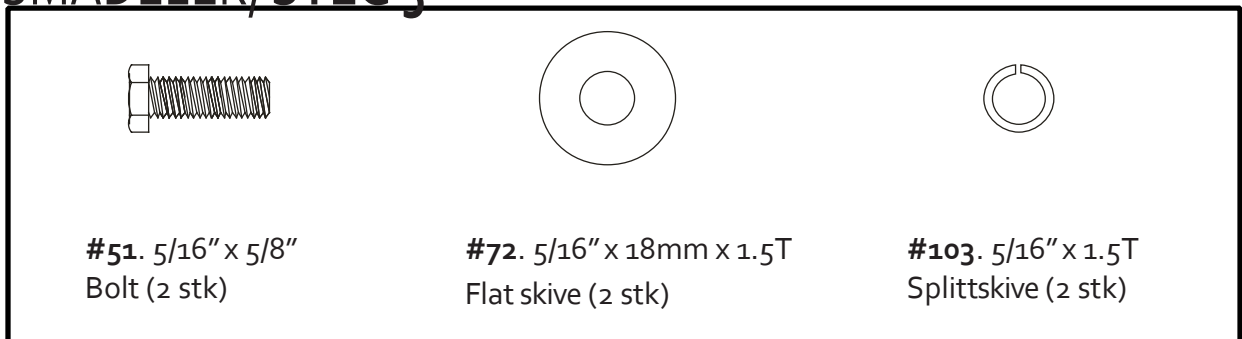
1 SMÅDELER, STEG 1



2 SMÅDELER, STEG 2



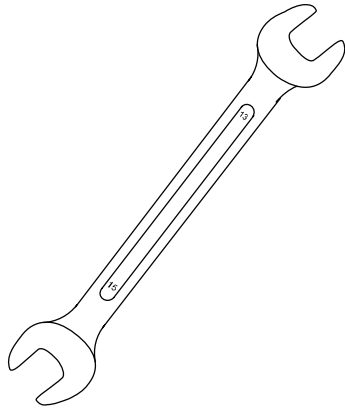
3 SMÅDELER, STEG 3



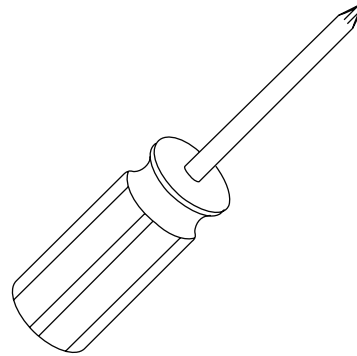
4 SMÅDELER, STEG 4



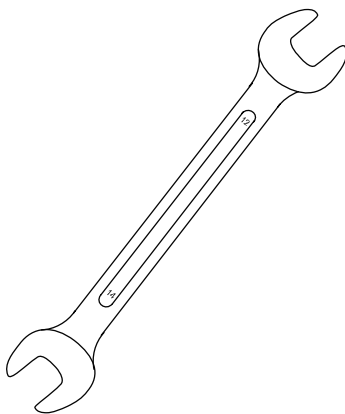
MONTERINGSVERKTØY



#92. 13/15mm Nøkkel



#93. Stjernetrekker



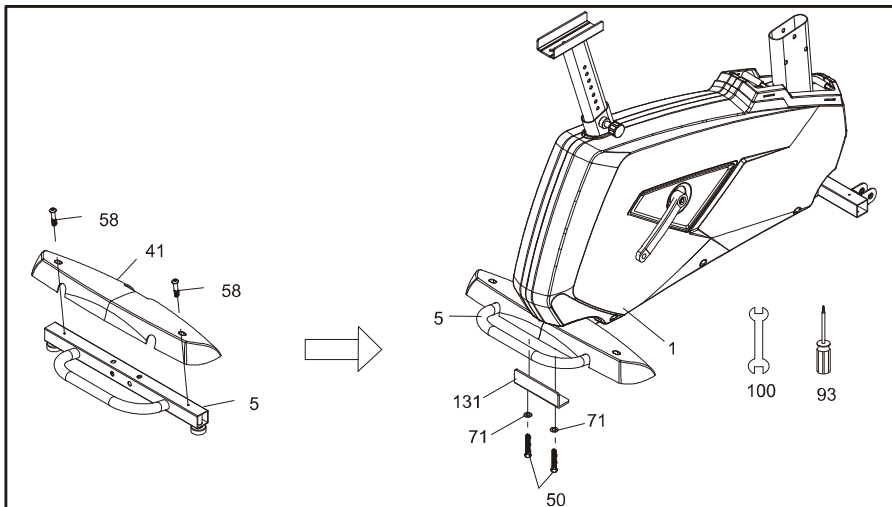
#100. 12/14mm Nøkkel

B94 MONTERING

ÅPNING AV PAKNING

1. Skjær langs den prikkete linjen på utsiden av esken. Løft deretter esken opp over produktet.
2. Ta ut alle deler fra produktesken, og forsikre deg om at du har mottatt alle delene og at ingen av dem er skadet. Dersom du kommer over skader eller mangler, ta umiddelbart kontakt med din forhandler.
3. Finn pakken som inneholder skruer, muttere og andre smådeler. Separer verktøyene først, før du separerer de øvrige smådelene. For å unngå forvirring, lønner det seg å vente med å separere de aktuelle posene til du er klar for å montere det steget disse posene tilhører. Parantes-numrene i instruksjonene stemmer overens med nummeret på monteringsinstruksjonene.

1 BAKRE STABILISATOR

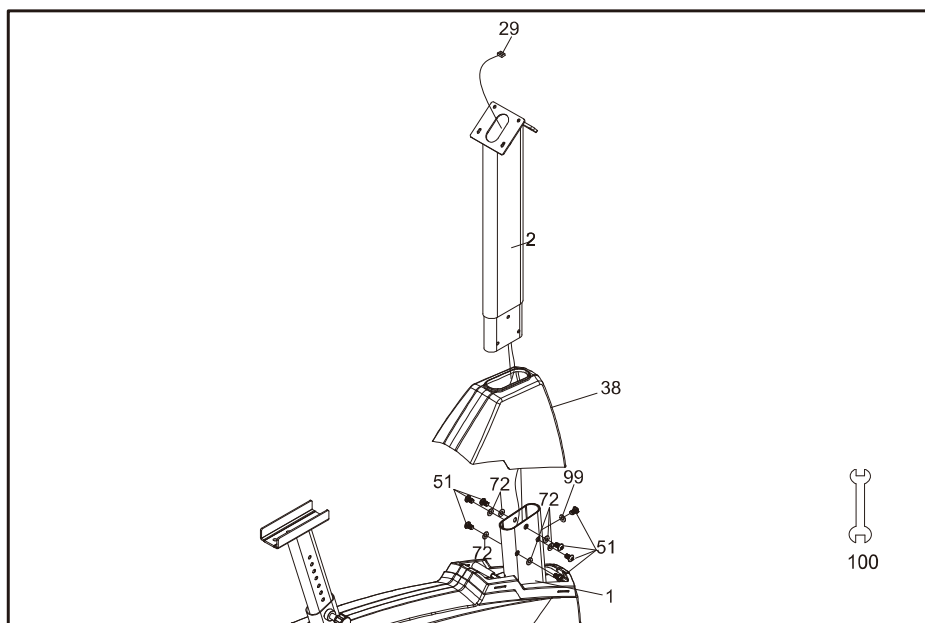


SMÅDELER, STEG 1

- #50. 3/8" x 2-1/4"
Bolt (2 stk)
- #58. M5 x 12mm
Stjerneskrue (2 stk)
- #71. 3/8" x 25mm x 2T
Flat skive (2 stk)

1. Fest bakre stabilisatordeksel (41) til bakre stabilisator (5) med to stjerneskruer (58).
2. Fest bakre stabilisator (5) til hovedrammen (1) med to flate skiver (71) og to bolter (50) gjennom stabilisatorens festeplate (131) og deretter bakre stabilisator.

2 KONSOLLMAST

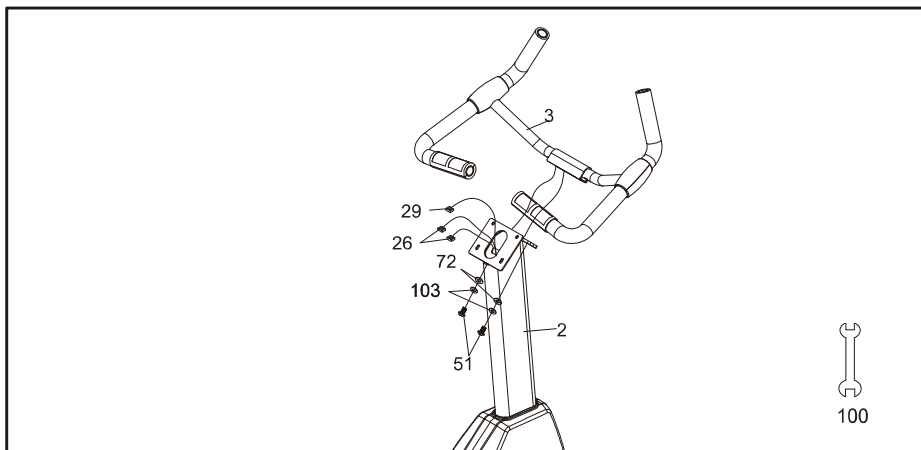


SMÅDELER, STEG 2

- #51. 5/16" x 5/8"
Bolt (7 stk)
- #72. 5/16" x 18mm x
1.5T Flat skive
(6 stk)
- #99. 5/16" x 19mm x
1.5T Kurvet skive
(1 stk)

1. Løsne computerkabelen (29) og dra ledningen gjennom konsollmastdekslet (38) (Se illustrasjonen for riktig posisjonering av deksel) og konsollmasten (2) til koblestykket kommer ut av den øvre åpningen på konsollmasten.
2. Fest konsollmasten (2) til hovedrammen (1) med syv bolter (51). Plasser seks flate skiver (72) på sideboltene og én kurvet skive (99) på fremre bolt.

3 HÅNDTAK



1. Fjern plastikbåndet fra midten av håndtaket (3). Før de to håndpulskablene (26) gjennom åpningen på håndtakets festebrakett på fremre side av konsollmasttuben (2). Dra kablene gjennom åpningen på konsollets festebrakett på baksiden av konsollmasttuben.
2. Fest håndtaket (3) til fremre konsollmast (2) med to bolter (51), to flate skiver (72) og to splittskiver (103). Forsikre deg om at ledningene ikke legges i klem.

SMÅDELER, STEG 3

- #51. 5/16" x 5/8" Bolt (2 stk)
- #72. 5/16" x 18mm x 1.5T Flat skive (2 stk)
- #103. 5/16" x 1.5T Splittskive (2 stk)

4 PLASTDELER

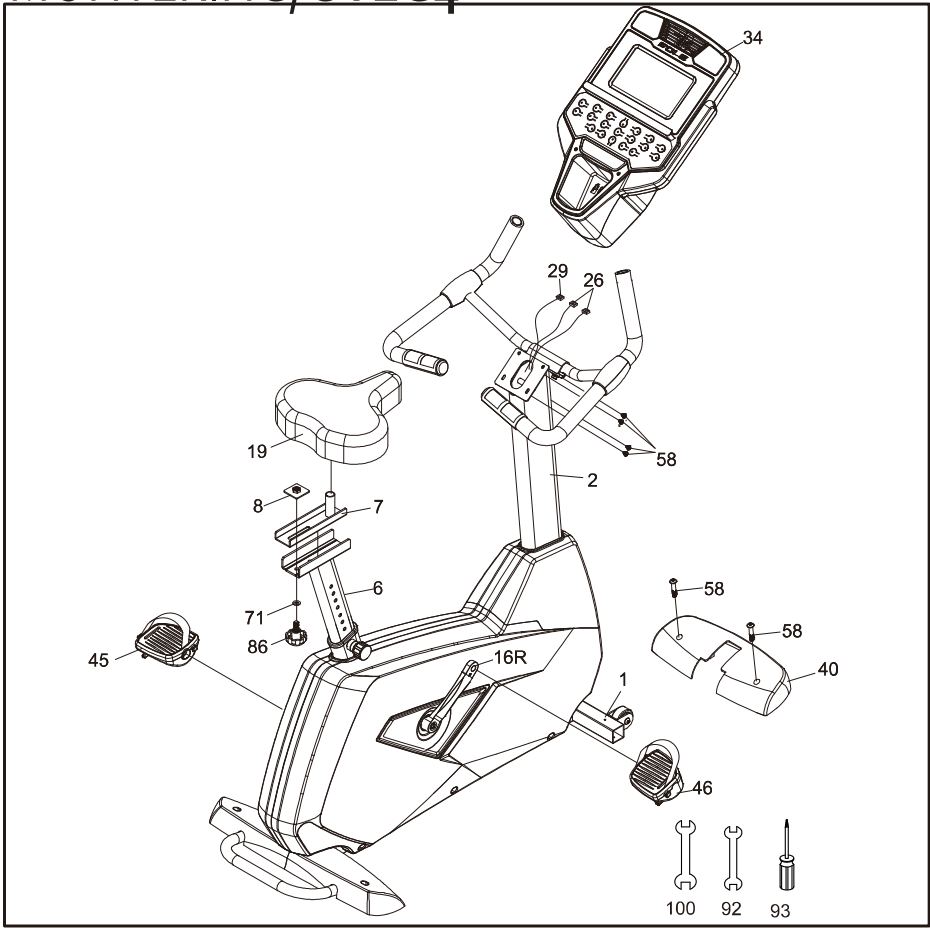
Se neste side for illustrasjon

1. Koble computerkabelen (29) og to håndpuls kabler (26) bak på konsollet (34).
2. Fest konsollet (34) til konsollmasten (2) med fire stjerneskruer (58). Forsikre deg om at ingen ledninger legges i klem.
3. Fest fremre stabilisatordeksel (40) til hovedrammen (1) med to stjerneskruer (58).
4. Monter pedalene (45 L, 46 R) på pedalkrankene. Venstre pedal skrus inn i retning *mot* klokken, mens høyre pedal skrus inn i retning *med* klokken. Venstre pedal er merket med en L, mens høyre pedal er merket med en R. Det kan bli nødvendig å stramme pedalene på nytt etter hvert som du benytter deg av apparatet. Klikke- eller dunkelyder kan indikere løse pedaler.
5. Monter setegliden (7) på sporet øverst på setetuben, slik at setet er vendt forover. Plasser mutterplaten (8) på setegliden bak setestammen. Fest en flat skive (71) på seteskruen (86) og fest den til mutterplaten under setesporet. Fest setet (19) til setestammen.

SMÅDELER, STEG 4

- #58. M5 x 12mm Stjerneskrue (6 stk)

4 MONTERING, STEG 4

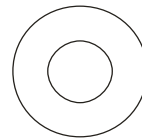


R92 SJEKKLISTE, MONTERING

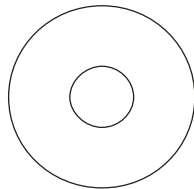
1 SMÅDELER, STEG 1



#65. 3/8" x 2-1/4"
Bolt (4 stk)



#77. 3/8" x 19mm x 1.5T
Flat skive (6 stk)



#84. 3/8" x 25mm x 2T
Flat skive (4 stk)

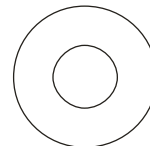


#176. 3/8" x 3/4"
Bolt (6 stk)

2 SMÅDELER, STEG 2



#71. 3/8" x 1-3/4"
Bolt (2 stk)



#77. 3/8" x 19mm x 1.5T
Flat skive (4 stk)



#89. 3/8" x 7T
Mutter (4 stk)

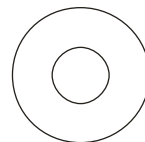


#175. 3/8" x 2-3/4"
Bolt (2 stk)

3 SMÅDELER, STEG 3



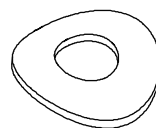
#68. 5/16" x 5/8"
Bolt (8 stk)



#76. 5/16" x 18mm x 1.5T
Flat skive (6 stk)

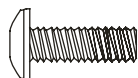


#82. 5/16" x 1.5T
Splittskive (2 stk)

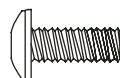


#83. 5/16" x 19mm x 1.5T
Kurvet skive (2 stk)

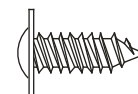
4 SMÅDELER, STEG 4



#98. M6 x 15mm
Stjerneskrue
(4 stk)

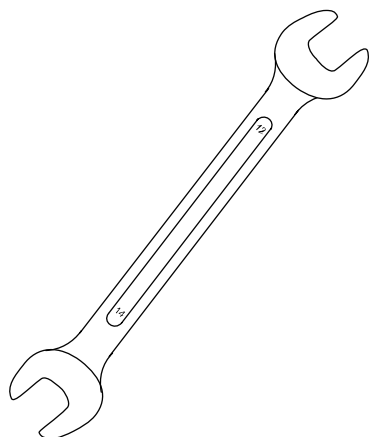


#99. M5 x 12mm
Stjerneskrue
(8 stk)

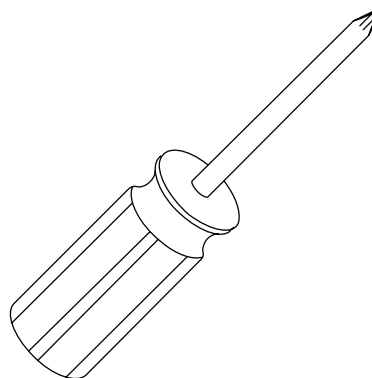


#105. Ø4 x 16mm
Metallskrue
(4 stk)

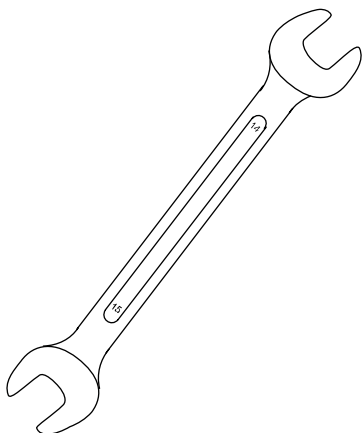
MONTERINGSVERKTØY



#112. 12/14mm Nøkkel



#114. Stjernetrekker



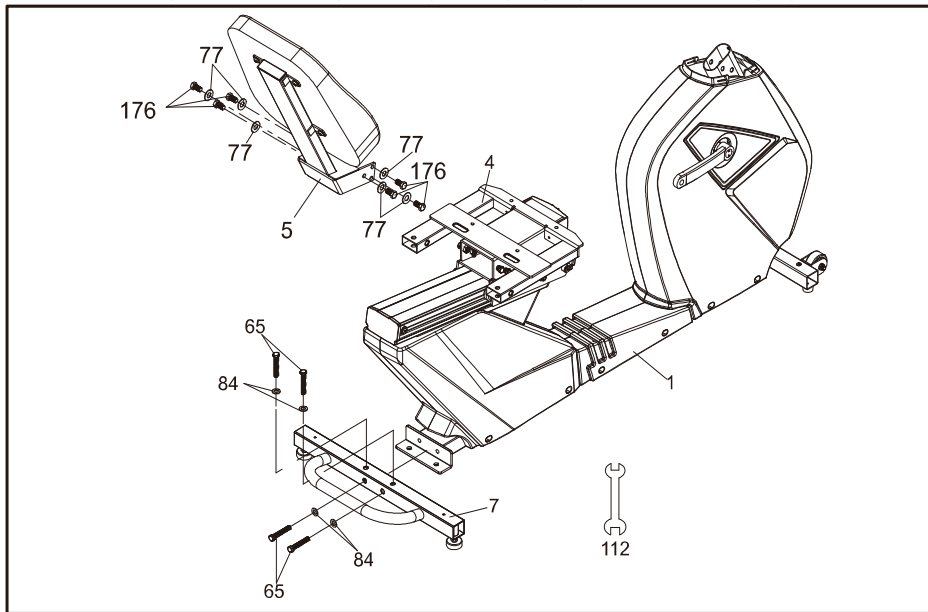
#132. 14/15mm Nøkkel

R92 MONTERING

ÅPNING AV PAKNING

1. Skjær langs den prikkete linjen på utsiden av esken. Løft deretter esken opp over produktet.
2. Ta ut alle deler fra produktesken, og forsikre deg om at du har mottatt alle delene og at ingen av dem er skadet. Dersom du kommer over skader eller mangler, ta umiddelbart kontakt med din forhandler.
3. Finn pakken som inneholder skruer, muttere og andre smådeler. Separer verktøyene først, før du separerer de øvrige smådelene. For å unngå forvirring, lønner det seg å vente med å separere de aktuelle posene til du er klar for å montere det steget disse posene tilhører. Parantes-numrene i instruksjonene stemmer overens med nummeret på monteringsinstruksjonene.

1 BAKRE STABILISATOR OG SETERYGG

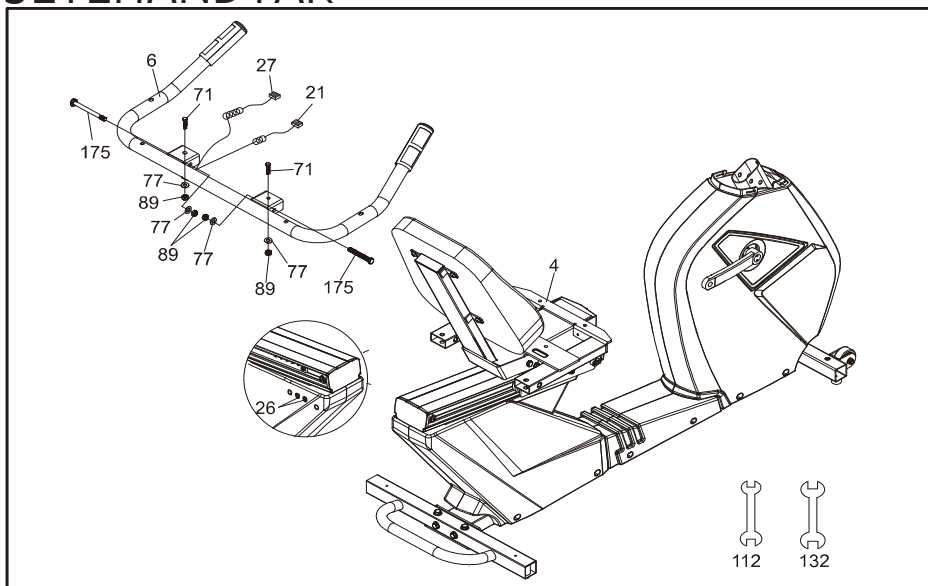


SMÅDELER, STEG 1

- #65. 3/8" x 2-1/4"
Bolt (4 stk)
- #77. 3/8" x 19mm x 1.5T
Flat skive (6 stk)
- #84. 3/8" x 25mm x
2T Flat skive (4 stk)
- #176. 3/8" x 3/4"
Bolt (6 stk)

1. Fest bakre stabilisator (7) til hovedrammen (1) med fire bolter (65) og fire flate skiver (84).
2. Fest setebraketten (5) på setevogna (4) med fire bolter(176) og seks flate skiver (77).

2 SETEHÅNDTAK



SMÅDELER, STEG 2

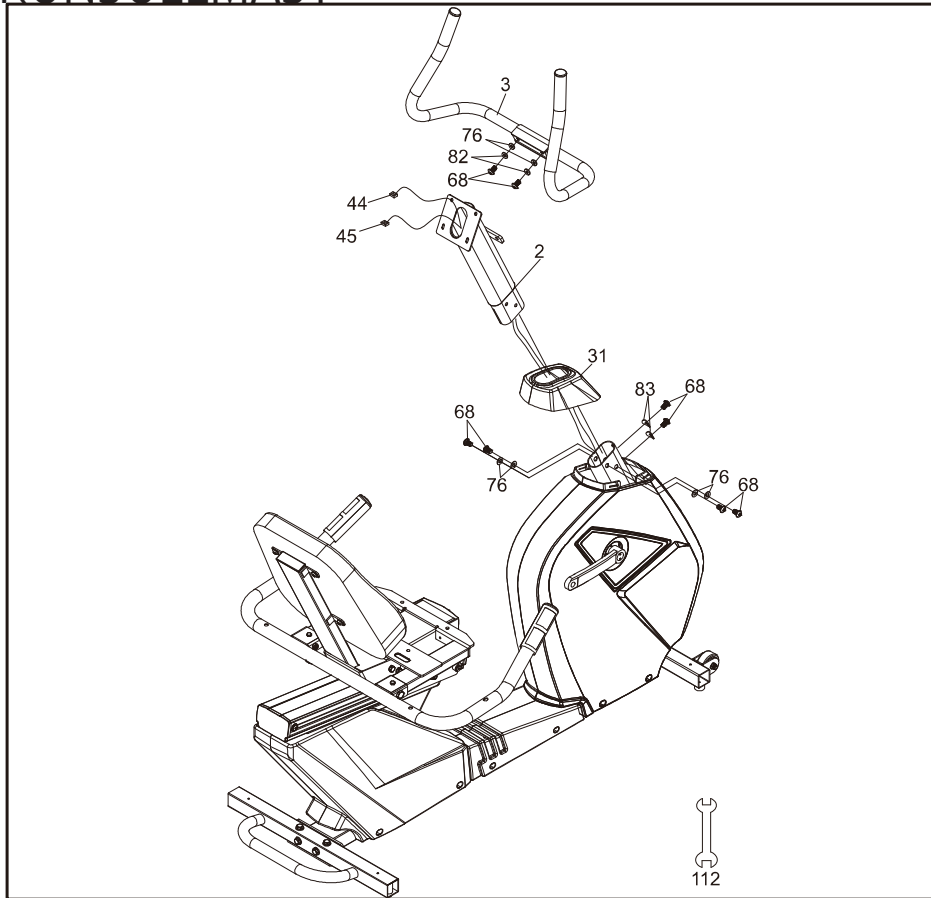
- #71. 3/8" x 1-3/4"
Bolt (2 stk)
- #77. 3/8" x 19mm x 1.5T
Flat skive (4 stk)
- #89. 3/8" x 7T Mutter
(4 stk)
- #175. 3/8" x 2-3/4"
Bolt (2 stk)

1. Monter setehåndtaket (6) på setevogna (4) med to vertikale bolter (71), to horisontale bolter (175), fire flate skiver (77) og fire muttere (89).
2. Koble de to håndpuls-kablene (21) & (27) inn i de to bakre portene (26) På venstre side av bakre deksel, under setet (se den lille illustrasjonen).

3

KONSOLLMAST

SMÅDELER, STEG 3



#68.	5/16" x 5/8"
Bolt (8 stk)	
#76.	5/16" x 18mm x 1.5T
Flat skive (6 stk)	
#82.	5/16" x 1.5T
Splittskive (2 stk)	
#83.	5/16" x 19mm x 1.5T
Kurve skive (2 stk)	

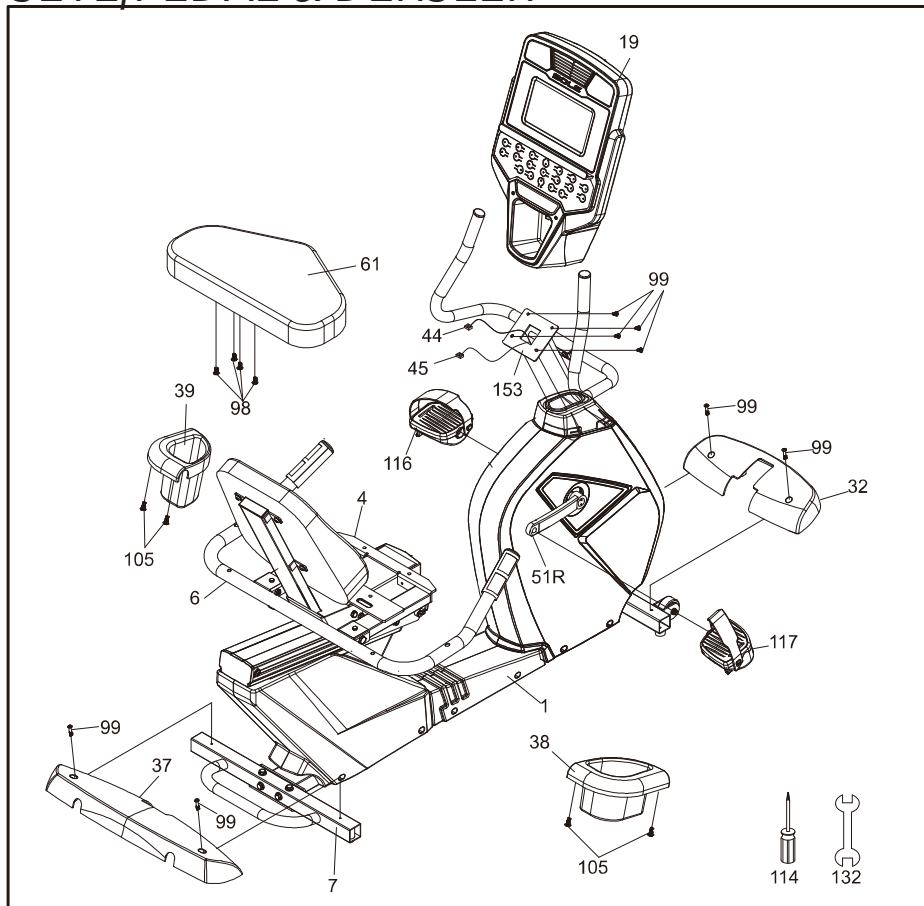
1. Monter konsollmastdekslet (31) på konsollmasten (2). Forsikre deg om at dekslet er posisjonert riktig.
2. Før ledningbåndet med computerkabelen (44) og håndpuls-kabelen (45) gjennom bunnen av konsollmasttuben (2) og ut den øverste åpningen.
3. Fest konsollmasttuben (2) i mottakertuben (dra lett i kablene for å hindre dem i å legges i klem under dette steget) til hovedrammen (1) med seks bolter (68), fire flate skiver (76) på siden av tuben, og to kurvede skiver (83) foran på tuben.
4. Fjern den hvite isoporputen (forhåndsplassert i fabrikken for å hindre bolter i å falle inn i apparatet).
5. Fjern plastikkbåndet fra midten av håndtaket (3). Monter masthåndtakssettet (3) på konsollmasten (2) med to bolter (68), to flate skiver (76) og to splittskiver (82).

4

SETE/PEDAL & DEKSLER

SMÅDELER, STEG 4

- #98. M6 x 15mm
Stjerneskrue (4 stk)
- #99. M5 x 12mm
Stjerneskrue (8 stk)
- #105. Ø4 x 16mm
Metallskruer (4 stk)



1. Monter setet (61) på setevogna (4) med fire stjerneskruer (98).
2. Monter fremre stabilisatordeksel (32) og bakre stabilisatordeksel (37) på hovedrammen (1) med fire stjerneskruer (99).
3. Koble computerkabelen (44) og håndpuls-kabelen (45) inn i mottakene bak på konsollsettet (19). Fest konsollet på festeplaten med fire stjerneskruer (99). Pass på å ikke legge ledningene i klem.
4. Monter flaskeholderne (39 L, 38 R) på venstre og høyre side av setehåndtaket (6) med fire metallskruer (105).
5. Monter pedalene (116 L, 117 R) på sine respektive kranker. Venstre pedal skrues inn i retning *mot* klokka, mens høyre pedal skrues inn i retning *med* klokka. Venstre pedal er merket med en L, mens høyre pedal er merket med en R. Pass på at pedalene er strammet så godt som mulig. Det kan bli nødvendig å stramme dem på nytt etter bruk. Klikke- og dunkelyder kan indikere løse pedaler.

FUNKSJONER

FOTPEDALER

Sole har, i samarbeid med ledende vitenskapsmenn og eksperter på fysisk rehabilitering, utviklet et revolusjonerende pedaldesign. Vanlige stasjonære trenings sykler er grunnet bremsemekanismene, reimskivene, drivkomponentene og dekslene bredere enn tradisjonelle sykler. På grunn av dette er også distansen mellom pedalene lenger. Denne distansen er kjent som Q-faktoren.

Sole har utviklet et pedalsystem der Q-faktoren er den smaleste i bransjen. I tillegg til dette har de utviklet et nytt design hvor pedalen er vendt 2 grader innover for å kompensere for den resterende Q-faktoren. Disse to funksjonene gjør at brukere av produktet vil befinne seg i en biomekanisk nøytral justering, hvilket betyr at brukerens føtter, ankler, knær og hofter er justert perfekt med hverandre for å gi en mest mulig komfortabel treningsøkt.

SETEJUSTERING

Setestillingen kan justeres mens setet er i bruk. Dra spaken foran setet opp, og før setevognen forover eller bakover. Den optimale sittstillingen er når du har en svak knekk i kneet når pedalen er lengst unna kroppen din. Slipp spaken når du er ferdig, og apparatet vil være klart til bruk.

JUSTERING AV PEDALSTROPPER

Juster hver pedalstropp slik at de ligger tett rundt føttene dine. Stroppen kan justeres på begge sider av pedalen.

DRIFT

KONTROLLPANELET

KONSOLL



OPPSTART

Under oppstart vil konsollet utføre en intern test. Under denne testen vil alle lysene aktiveres. Beskjedvinduet vil så vise hvilken software-versjon som er installert (for eksempel VER 1.0) og DISTANCE-skjermen vil vise en odometer-avlesning. Denne avlesningen vil vise hvor mange virtuelle kilometer apparatet har beveget seg. TIME-skjermen vil vise hvor mange timer som apparatet har vært i bruk.

Disse verdiene vil vises i noen sekunder før skjermen vil gå til startmenyen. Matriseskjermen vil bla gjennom de forskjellige treningsprofilene, og beskjedvinduet vil vise startbeskjeden. Konsollet vil nå være klar til bruk.

KONSOLLDRIFT

Hurtigstart

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Når konsollet er klar til bruk, trykker du ganske enkelt START for å benytte deg av hurtigstart-funksjonen. I denne modusen vil klokken telle opp fra null, og motstand kan justeres manuelt ved å trykke LEVEL (+)(-)-knappene. Matriseskjermen vil vise en virtuell bane hvor en blinkende indikator viser hvor på banen du befinner deg.



Grunnleggende informasjon

Beskjedvindue vil i utgangspunktet vise antallet runder (LAPS) du fullfører. Hver gang du trykker DISPLAY vil denne informasjonen byttes ut med henholdsvis hastighet (SPEED), rotasjoner pr miMuttert (RPM), nivå (LEVEL), Watts, segmenttid (SEGMENT TIME) og DATA SCAN. I sistnevnte modus vil beskjedskjermen rullere mellom de øvrige informasjonsmodusene med fire sekunders mellomrom.

Ønsker du å lese av hjerterytmen din, kan du benytte deg av sensorene på håndtaket eller det valgfrie pulsbeltet. Når du benytter deg av en av disse, vil hjertesymbolet på konsollet begynne å blinke. Puls-skjermen vil deretter vise hjerterytmen din i slag pr miMuttert, og hjerterytmelinjen vil vise din inneværende hjerterytme i forhold til maksverdi. Pulsbeltet tilbyr mer nøyaktig avlesninger – håndtpulssensorene kan bli påvirket av eksterne faktorer.

STOP-knappen har flere funksjoner. Dersom du trykker denne knappen én gang under bruk, vil programmet settes på en 5-miMutterters pause. Du kan deretter fortsette programmet ved å trykke START. Dersom du trykker STOP to ganger etter hverandre under treningsøkten, vil programmet avsluttes, og en oppsummering av treningsøkten vil vises på skjermen.



Dersom du holder STOP nede i tre sekunder vil konsollet nullstille seg fullstendig. Dersom du trykker denne knappen mens du skriver inn informasjon under et program, så vil skjermen gå tilbake til forrige informasjonstype slik at du kan skrive inn denne informasjonen på nytt.

Det er en lydport foran på konsollet, i tillegg til innebygde høyttalere. Du kan koble til MP3-spillere, radiospillere, CD-spillere eller til og med TV- eller datamaskiners lydkabler. Konsollet har også en port for hodetelefoner.

Konsollprogrammering.

Alle programmene kan skreddersys med din personlige informasjon. Enkelte typer informasjon er nødvendig for å sikre riktige avlesninger. Brukeren vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om brukerens alder er nødvendig for å sørge for at pulsprogrammet har riktige innstillinger. Informasjon om vekt sørger for en mer nøyaktig utregning av kalorier.

Merk: Kaloritellere på treningsutstyr vil aldri være 100% nøyaktig uansett om utstyret er hjemme eller i et treningsstudio. Tellerene er kun egnet som en guide til et omtrentlig resultat.

Programinnstillinger

Trykk på ønsket programknapp for å se gjennom de forskjellige valgene. Hvert program vil komme med en egen profil, som vises i matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge program og skreddersy innstillingene. Ønsker du å påbegynne treningsøkten uten å skrive inn nye innstillinger, kan du trykke START. Dette vil ta deg rett til treningsøkten. Dersom du ønsker å stille inn personlige innstillinger kan du følge instruksjonene i beskjedvinduet. Hvert program kommer med et sett standardinnstillinger, som vil bli tatt i bruk dersom brukeren ikke selv forandrer innstillinger.

Merk: Standardinnstillingene for alder og vekt vil forandres hver gang du skriver inn ny informasjon om disse, slik at den nye informasjonen blir den nye standardverdien. På denne måten slipper du å skrive inn informasjonen hver gang, med unntakt av når alder og/eller vekt forandrer seg eller dersom en annen bruker benytter seg av apparatet.

Valgfri SOLE-applikasjon tilgjengelig på utvalgte Apple og Android-produkter.

SOLE har utviklet en spennende ny funksjon til alle SOLE-produkter. Treningsapparatet kommer levert med en Bluetooth-mottaker som vil muliggjøre kommunikasjon med utvalgte telefoner eller nettbrett via SOLE FITNESS APP.

Last ned gratisapplikasjonen SOLE FITNESS APP fra Apple Store eller Google Play, og følg instruksjonene i applikasjonen for å synkronisere den med ditt SOLE-produkt. Dette gir deg muligheten til å se inneværende treningsdata i tre forskjellige skjermmoduser på ditt apparat. Du kan enkelt skifte mellom de forskjellige modusene og internett/sosiale media/epost via ikoner på skjermen. Når treningsøkten er over vil informasjonen automatisk lagres i en innebygget personlig kalender for fremtidig referanse.

Applikasjonen lar deg også synkronisere treningsinformasjonen med en av de mange Fitness Cloud-sidene som støttes av SOLE: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal eller Fitbit.

Synkroniser applikasjonen med ditt apparat:

Etter at du har lastet ned applikasjonen, forsikre deg om at Bluetooth er installer på ditt produkt, og klikk deretter på ikonet øverst til venstre for å søke etter SOLE-produkter.

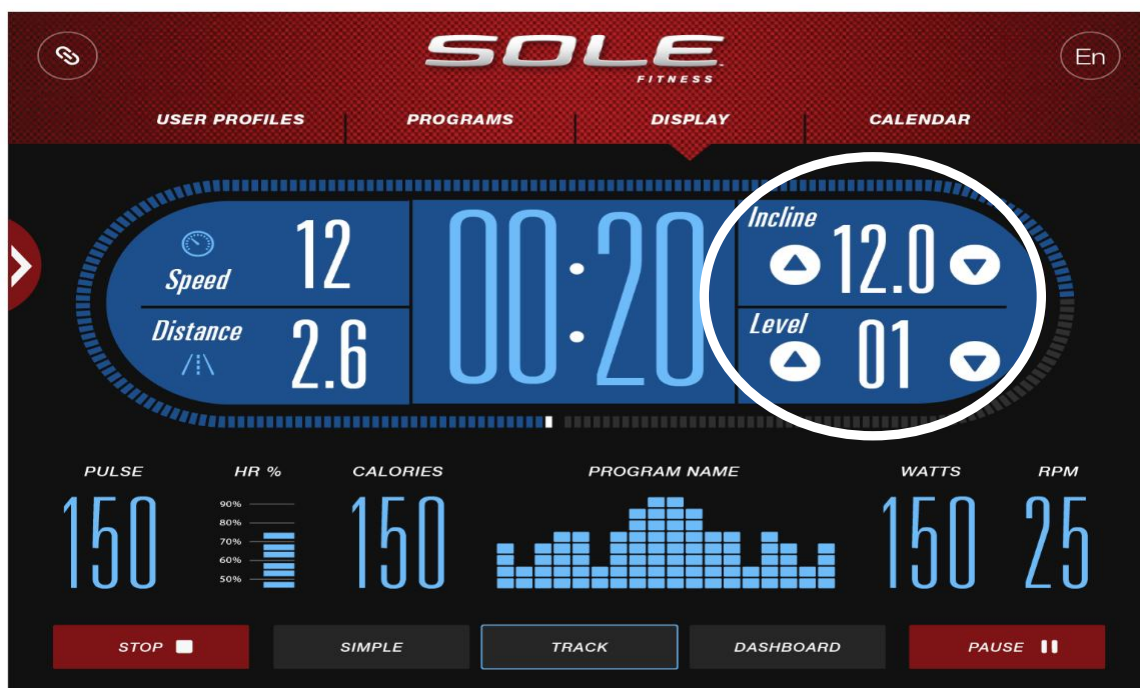


Når produktet er oppdaget, trykk CONNECT. Bluetooth-symbolet på apparatets konsoll vil lyse opp når apparatet og applikasjonen har blitt koblet sammen. Du kan nå begynne å bruke ditt nye SOLE-produkt.

Merk: iOS-apparater må være oppdatert til iOS 7 eller høyere; og Android-apparater må være oppdatert til Android 4.4 eller høyere for at applikasjonen skal fungere riktig.

Instruksjoner på SOLE Fitness APP

Applikasjonen benytter seg av to-veis-kontroll, hvilket betyr at brukeren kan justere stigning eller motstandsnivå direkte gjennom applikasjonen. Funksjonsknappene er merket under.



PROGRAMFUNKSJONER



Manuell

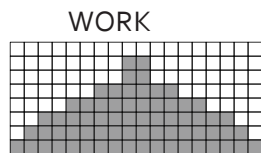
Ved bruk av det manuelle programmet kan brukeren selv kontrollere arbeidsmengden.

1. Trykk **MANUAL**, og trykk **ENTER** for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for **AGE**. Skriv inn din alder ved hjelp av **LEVEL (+)(-)**. Trykk så **ENTER** for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for **WEIGHT**. Skriv inn din vekt ved hjelp av **LEVEL (+)(-)**. Trykk så **ENTER** for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for **TIME**. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av **LEVEL (+)(-)**. Trykk så **ENTER** for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke **START**. Alternativt kan du trykke **STOP** dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
6. Når programmet starter, vil apparatet være satt til nivå **1**. Dette er det letteste nivået, og er fint å bruke som oppvarming. Du kan benytte deg av **LEVEL (+)(-)** for å forandre treningsmengden.
7. I manuell modus kan du bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av **DISPLAY**-knappen.
8. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til opstarts-menyen.

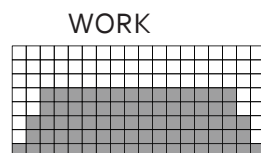
Forhåndsinnstilte programmer

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

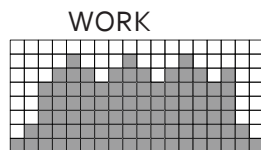
Hill (bakke): Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.



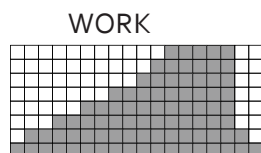
Fat burn (forbrenning): Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av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



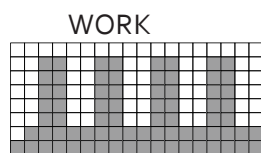
Cardio (kardio): Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.



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



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



Innstillinger av programmer

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

Brukerinnstilte programmer

Dissee programmene lar brukeren selv sette opp en unik treningsøkt.

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

11. HJERTERYTMEPROGRAMMER

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

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

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningszone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

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

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

Eksempel:

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

$220 - 40 = 180$ (maks hjerterytme)

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

(60% av maks hjerterytme)

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

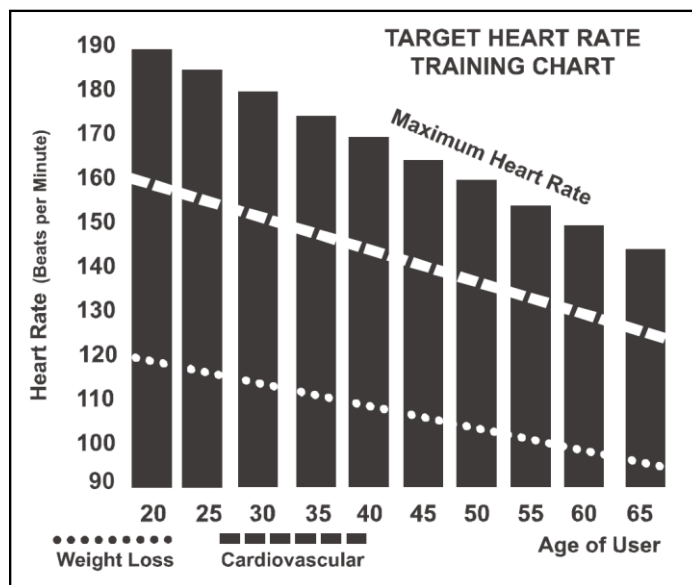
(80% av maks hjerterytme)

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

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

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

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



Oppfattet intensitet

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

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

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

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

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

PULSBELTE

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

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



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

Feilsøk

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

Følgende kan påvirke avlesningen:

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

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

Drift, hjerterytmeprogram

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

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

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

VEDLIKEHOLD

1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
 - a) Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiftenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok.
 - b) Mutteren til krankarmene må strammes.
 - c) Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget.

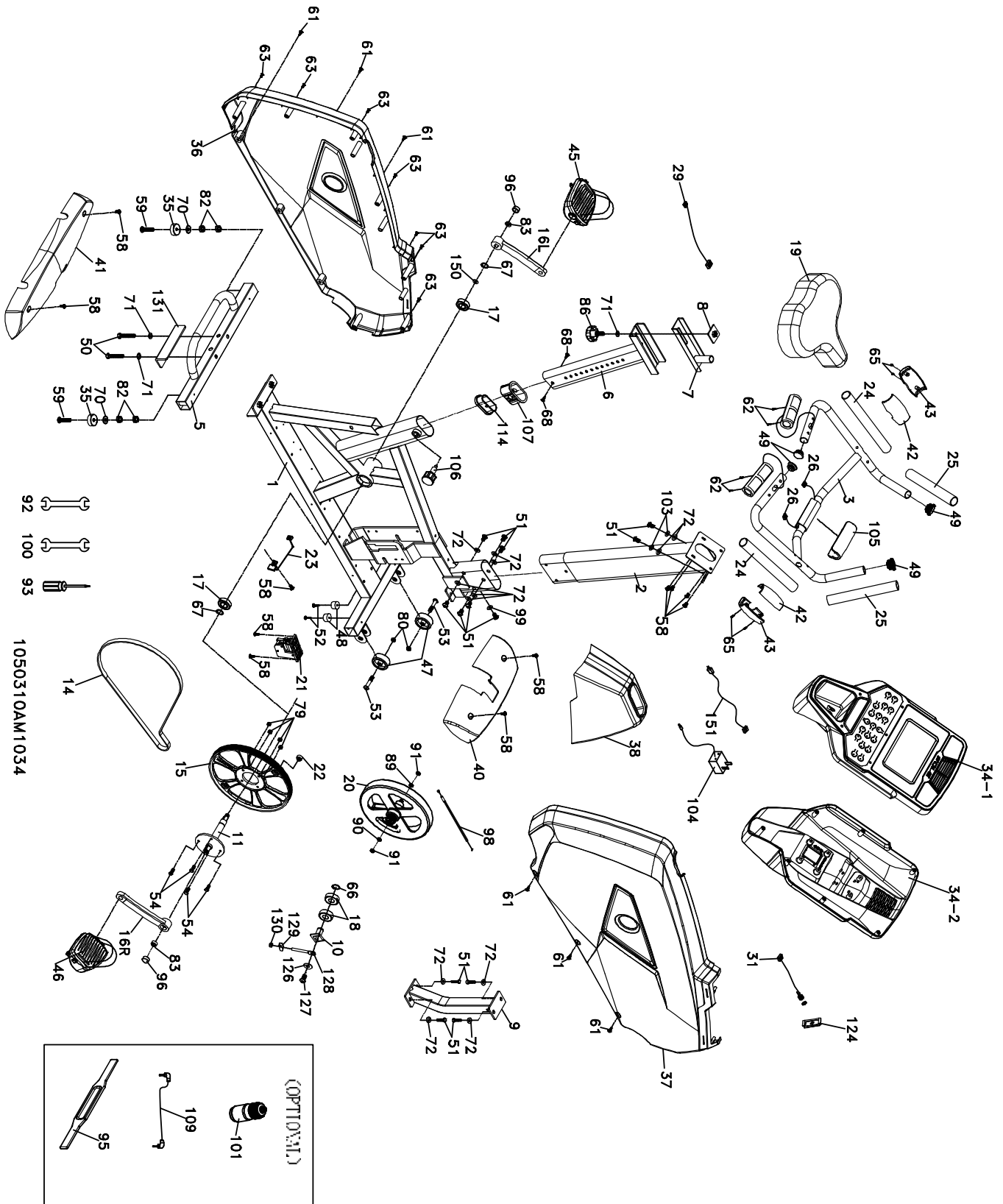
'MAINTENANCE'-menyen på konsollet

Konsollet har et innebygget vedlikeholds/diagnose-verktøy. Dette programmet gjør det blant annet mulig å skifte måleenheter mellom metriske kilometer og engelske mil, og å skru av tastaturlyden.

Ønsker du å åpne dette programmet, hold nede START, STOP og ENTER i fem sekunder til beskjedvinduet viser beskjeden ENGINEERING MODE. Trykk så ENTER for å gå inn i menyen. Bruk deretter LEVEL (+)(-) for å velge mellom følgende alternativer:

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

B94 OVERSIKTSDIAGRAM

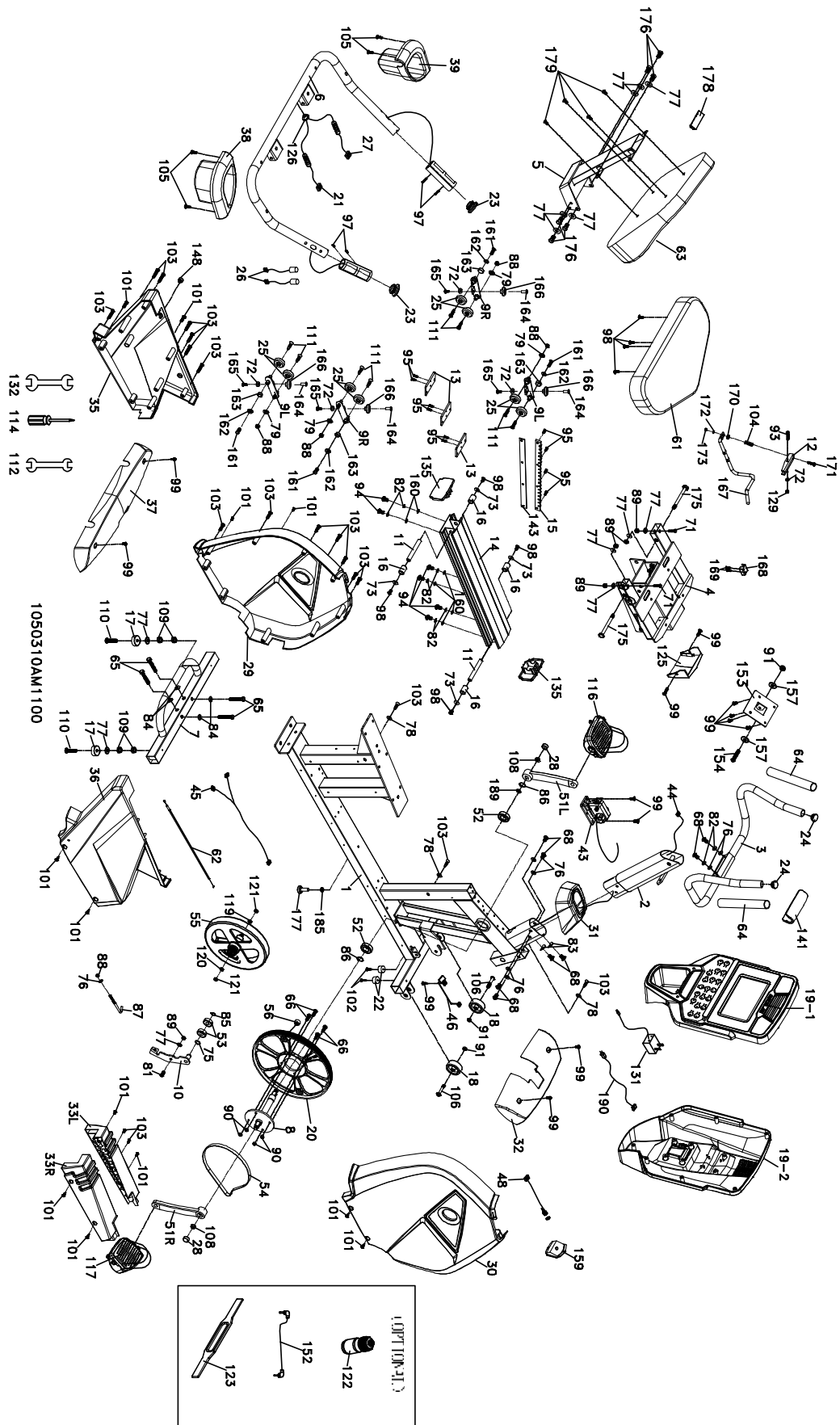


B94 DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Konsollmast	1
3	Håndtak	1
5	Bakre stabilisator	1
6	Seteglider	1
7	Setegliderfeste	1
8	Festeplate	1
9	Fremre linketube	1
10	Lagerrom	1
11	Krankaksel	1
14	Drivbelte	1
15	Drivreimskive	1
16L	Venstre krankarm	1
16R	Høyre krankarm	1
17	6004_Lager	2
18	6203_Lager	2
19	Sete	1
20	Svinghjul	1
21	Girmotor	1
22	Magnet	1
23	500m/m_Reedbryter	1
24	1" × 5T × 290m/m_Skumgrep	2
25	1" × 5T × 220m/m_Skumgrep	2
26	800m/m_Håndpuls med kabelsett	2
29	1200m/m_Computerkabel	1
31	750m/m_Strømledning	1
34~1	Øvre konsolldeksel	1
34~2	Nedre konsolldeksel	1
35	Ø35 × 10m/m_Gummifot	2
36	Venstre kjededeksel	1
37	Høyre kjededeksel	1
38	Konsollmastdeksel	1
40	Fremre stabilisatordeksel	1
41	Bakre stabilisatordeksel	1
42	Øvre sidehette, håndgrep	2
43	Nedre sidehette, håndgrep	2
45	Venstre pedal	1
46	Høyre pedal	1
47	Transporthjul	2
48	Gummifotpute	2
49	Plugg	4
50	3/8" × 2-1/4" _Bolt	2
51	5/16" × 5/8" _Bolt	13
52	5 × 19m/m_Skrue	2
53	5/16" × 1-3/4" _Bolt	2

Nr	Beskrivelse	Ant
54	1/4" x 3/4" Bolt	4
58	M5 x 12m/m_Stjerneskrue	11
59	3/8" x 2m/m_Bolt	2
61	5 x 16m/m_Skrue	6
62	Ø3 x 20m/m_Skrue	4
63	Ø3.5 x 16m/m_Metallskrue	7
65	Ø3 x 10m/m_Skrue	4
66	Ø17_C-ring	1
67	Ø20_C-ring	2
68	4 x 12m/m_Metallskrue	2
70	3/8" x 19m/m x 1.5T_Flat skive	2
71	3/8" x 25m/m x 2T_Flat skive	3
72	5/16" x 18mm x 1.5T_Flat skive	12
79	1/4" x 8T_Mutter	4
80	5/16" x 6T_Mutter	2
82	3/8" x 7T_Mutter	4
83	M10 x 1.25m/m_Mutter	2
86	Motstandsskrue	1
89	3/8"-UNF26 x 3T_Mutter	1
90	3/8"-UNF26 x 4T_Mutter	1
91	3/8"-UNF26_Mutter	2
92	13/15m/m_Nøkkel	1
93	Stjernetrekker	1
95	Pulsbelte (selges separat)	1
96	Endehette, krankarm	2
98	Stålkabel	1
99	5/16" x 19 x 1.5T_Kurvet skive	1
100	12/14m/m_Nøkkel	1
101	Flaske (selges separat)	1
103	5/16" x 1.5T_Splittskive	2
104	Strømadapter	1
105	Håndtakseksel	1
106	Låseskrue	1
107	Center spatial wrap	1
109	400m/m_Lydkabel (selges separat)	1
114	Glidespacer	1
124	Strømbryterbrakett	1
126	Ø8 x 35mm x 3T_Flat skive	1
127	M10 x P1.25 x 15L_Bolt	1
128	1/4" x 70L_Hjulskrue	1
129	Mutterbom	1
130	1/4" x 8T_Mutter	1
131	Festeplate, bakre stabilisator	1
150	Gummipute	1
151	Strømledning	1

R92 OVERSIKTSDIAGRAM



R92 DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Konsollmast	1
3	Masthåndtaksett	1
4	Setevogn	1
5	Seteryggbakett	1
6	Setehåndtak	1
7	Bakre stabilisator	1
8	Krankaksel	1
9L	Venstre setehjul-justeringsplate	2
9R	Høyre setehjul-justeringsplate	2
10	Hjulsett	1
11	Setebomaksel	2
12	Setelås	1
13	Plate	3
14	Aluminiumspor	1
15	Hylle	1
16	Spacer for Akselbom	4
17	Ø35 × 10m/m_Gummifot	2
18	Transporthjul	2
19~1	Øvre konsolldeksel	1
19~2	Nedre konsolldeksel	1
20	Drivreimskive	1
21	Høyre 950m/m_Håndpuls med kabelsett	1
22	Ø25 × Ø25 × 15T_Gummifotpute	2
23	Ø32(1.8T)_Plugg	2
24	Ø25.4 × 2.0T_Plugg	2
25	Setesporhjul	8
26	300m/m_Håndpulsledning	2
27	Venstre 750m/m_Håndpuls med kabelsett	1
28	Endehette, krankarm	2
29	Venstre fremre deksel	1
30	Høyre fremre deksel	1
31	Konsollmastdeksel	1
32	Fremre stabilisatordeksel	1
33L	Venstre stangdeksel	1
33R	Høyre stangdeksel	1
35	Venstre bakre deksel	1
36	Høyre bakre deksel	1
37	Bakre stabilisatordeksel	1
38	Høyre flaskeholder	1
39	Venstre flaskeholder	1
43	Girmotor	1
44	900m/m_Computerkabel	1
45	2100m/m_Håndpulssensor med kabel	1
46	300m/m_Sensor med kabel	1

Nr	Beskrivelse	Ant
48	1100m/m_Strømledning	1
51L	Venstre krankarm	1
51R	Høyre krankarm	1
52	6004_Lager	2
53	6203_lager	2
54	Drivbelte	1
55	Svinghjul	1
56	Magnet	1
61	Sete	1
62	Stålkabel	1
63	Pute, seterygg	1
64	Skumgrep	2
65	3/8" × 2- 1/4" _Bolt	4
66	1/4" × 3/4" _Bolt	4
68	5/16" × 5/8" _Bolt	8
71	3/8" × 1-3/4" _Bolt	2
72	1/4" × 13 × 1T_Flat skive	5
73	1/4" × 19 × 1.5T_Flat skive	4
75	Ø17 × 23.5 × 1T_Flat skive	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat skive	7
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat skive	13
78	3/16" × 15mm × 1.5T_Flat skive	3
79	Ø8 × Ø18 × 3T_Låseskive	4
81	3/8" × 3/4" _Bolt	1
82	5/16" × 1.5T_Splittskive	8
83	5/16" × 19 × 1.5T_Kurvet skive	2
84	3/8" × 25mm × 2T_Flat skive	4
85	Ø17_C-ring	1
86	Ø20_C-ring	2
87	M8 × 80m/m_J-bolt	1
88	M8 × 7T_Mutter	5
89	3/8" × 7T_Mutter	5
90	1/4" × 5.5T_Mutter	4
91	5/16" × 6T_Mutter	3
93	M6 × 38m/m_Bolt	1
94	5/16" × 3/4" _Bolt	6
95	M5 × 12m/m_Skrue	10
97	Ø3 × 20m/m_Skrue	4
98	M6 × 15m/m_Stjerneskrue	8
99	M5 × 12m/m_Stjerneskrue	13
101	5 × 16m/m_Skrue	12
102	5 × 19m/m_Skrue	2
103	3.5 × 16m/m_Metallskrue	19
104	Fjær	1
105	4 × 16m/m_Metallskrue	4
106	5/16" × 1-3/4" _Bolt	2

Nr	Beskrivelse	Ant
108	M10 × 1.25m/m_Mutter	2
109	3/8" × 7T_Mutter	4
110	3/8" × 2" Bolt	2
111	M5 × Po.8 × 10L_ Stjerneskrue	8
112	12/14m/m_Nøkkel	1
114	Stjernetrekker	1
116	Venstre pedal	1
117	Høyre pedal	1
119	3/8"-UNF26 × 3T_Mutter	1
120	3/8"-UNF26 × 4T_Mutter	1
121	3/8"-UNF26_Mutter	2
122	Flaske (selges separat)	1
123	Pulsbelte (selges separat)	1
125	Setevogndeksel	1
126	HGP Ledningmalje	1
129	M6 × 6T_Mutter	1
131	Power Adapter	1
132	14/15m/m_Nøkkel	1
135	Aluminiumaksel, endelette	2
141	Håndtaksdelsek	1
143	Festeplate, setespor	1
148	Bom	1
152	400m/m_Lydkabel (selges separat)	1
153	Konsollholdersett	1
154	5/16" × 2-1/2" Bolt	1
157	5/16" × 25 × 3T_Skive	2
159	Strømbryterbrakett	1
160	5/16" × 16 × 1.5T_Flat skive	6
161	M6 × 10L_Flat Stjerneskrue	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 10T_Flat skive	4
163	Hylse	4
164	M6 × 19L_Mutter	4
165	M6 × 10L_Bolt	4
166	PU-hjul	4
167	Setespak	1
168	Spakanker	1
169	M5 × 25m/m_Skrue	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_Skive	1
171	M5 × 45m/m_Bolt	1
172	Ø5 × 10 × 1T_Flat skive	1
173	M5 × 5T_Mutter	1
175	3/8" × 2-3/4" Bolt	2
176	3/8" × 3/4" Bolt	6
177	Gummifotpute	1
178	Kvadratisk endelette	1
179	M8 × 15m/m_Bolt	4

Nr	Beskrivelse	Ant
185	3/8" x 4T_Mutter	1
189	Gummipute	1
190	Strømledning	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.