

# SOLE

**FITNESS**



**UPRIGHT**



**RECUMBENT**

## **SVENSK BRUKSANVISNING**

*Läs noga igenom hela bruksanvisningen, innan du använder dig av maskinen.*

# INNEHÅLL

<u>Förhållningsregler, säkerhet</u>	<b>3</b>
<u>Förhållningsregler, elektronik</u>	<b>4</b>
<u>Förhållningsregler, drift</u>	<b>4</b>
<u>Montering, B94</u>	<b>5</b>
<u>Montering, R92</u>	<b>10</b>
<u>Funktioner</u>	<b>16</b>
<u>Drift</u>	<b>17</b>
<u>Bluetooth-koppling</u>	<b>20</b>
<u>Program</u>	<b>22</b>
<u>Pulssensor</u>	<b>27</b>
<u>Underhåll</u>	<b>29</b>
<u>Montering, B94</u>	<b>30</b>
<u>Dellista, B94</u>	<b>31</b>
<u>Översiktsdiagram, R92</u>	<b>33</b>
<u>Dellista, R92</u>	<b>34</b>

## **OBS:**

Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Allt annat bruk kommer att vara i strid med produktgarantin.

# FÖRHÅLLNINGSGREGLER, SÄKERHET

**OBSERVERA** – Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda denna maskin.

- Använd inte maskinen på en djup eller mjuk matta eftersom det kan skada både mattan och enheten.
- Barn under 13 år får inte använda maskinen utan översikt, och bör heller inte vara i närheten av maskinen när den är i bruk, eftersom det finns flera delar att klämma sig på.
- Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
- Använd inte enheten om strömkabeln eller kontakten är skadad. Kontakta din återförsäljare om maskinen inte fungerar som den ska.
- Strömkabeln ska hållas fri från varma ytor.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus.
- Stäng av maskinen genom att först vrida alla reglage till AV-läge och dra därefter ur strömkabeln.
- Använd inte maskinen för andra syften än det som den är avsedd för.
- Handpulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, bland annat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren en generell uppfattning om hur ansträngningen är.
- Använd ordentliga skor. Det är inte lämpligt att bära höga klackar, finskor, sandaler eller att använda maskinen barfota. Det är viktigt att du använder dig av lämpliga löparskor för att undvika onödigt överansträngning eller skador.
- Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör inte använda denna maskin utan uppsikt.

**SPARA ANVISNINGARNA FÖR FRAMTIDA BRUK.**

# FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ELEKTRONIK

## **OBSERVERA**


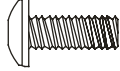
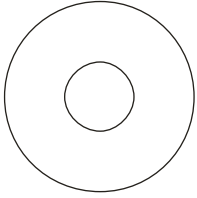
- Ta aldrig av kåporna utan att koppla ifrån strömkabeln.
- Prestandan kan påverkas om spänningen varierar med 10 %. *Dessa situationer omfattas inte av produktgarantin.* När du misstänker att spänningen är för låg bör du kontakta din elleverantör eller en professionell elektriker för att testa strömmen.
- Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Den här produkten har inte utvecklats för användning utomhus, i närheten av en simbassäng, spa eller i andra fuktiga omgivningar. Driftstemperaturen för denna maskin är mellan 5 och 45 grader Celsius, och fuktigheten är 95 % icke-kondenserande (så att inga vattendroppar bildas på överdelen).

# FÖRHÅLLNINGSGREGLER, DRIFT


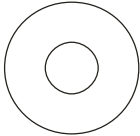
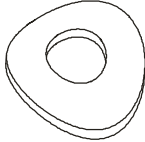
- Använd aldrig denna maskin utan att först ha läst och förstått vad inställningarna på datorn betyder.
- Använd inte maskinen under åskväder, då det kan medföra risk för överspänning, som i sin tur kan medföra skador på maskinen. Därför ska du koppla ifrån maskinens strömkabel under åskväder.
- Tryck inte för hårt på konsolknapparna. De har utvecklats för att reagera på lätta fingertryck. Om du inte tycker att knapparna fungerar som de ska, bör du kontakta din återförsäljare.

# B94 CHECKLISTA, MONTERING


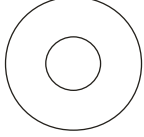

## 1 SMÅDELAR, STEG 1

		
#50. 3/8" x 2-1/4" Bult (2 st)	#58. M5 x 12 mm Stjärnskruv (2 st.)	#71. 3/8 tum x 25 mm x 2T Bricka (2 st)

## 2 SMÅDELAR, STEG 2

		
#51. 5/16 tum x 5/8 tum	#72. 5/16 tum x 20 x 1.5T bricka (6 st.)	#99. 5/16 tum x 19 x 1,5T konkav bricka (1 st)

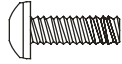
## 3 SMÅDELAR, STEG 3

		
---	---	---

#51. 5/16 tum x 5/8  
tum

#103. 5/16 tum x 1,5T  
Låsbricka (2 st.)

# 4 SMÅDELAR, STEG

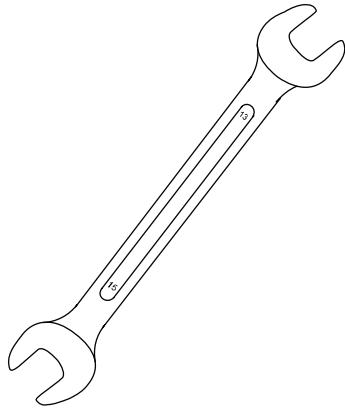


#72. 5/16 tum x 20 x 1.5T  
bricka (2 st.)

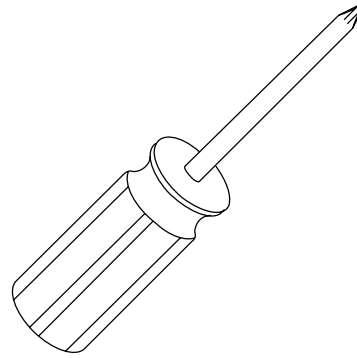
4

#58. M5 x 12 mm  
Stjärnskruv (6 st.)

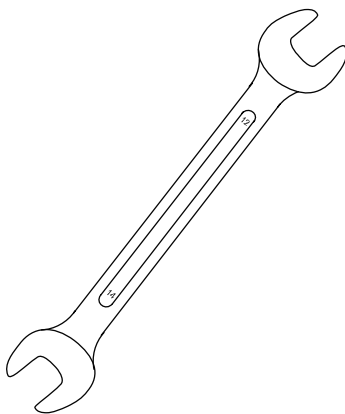
## MONTERINGSVERKTYG



#92. 13/15 mm nyckel



#93. Stjärnskruvmejsel



#100. 12/14 mm nyckel

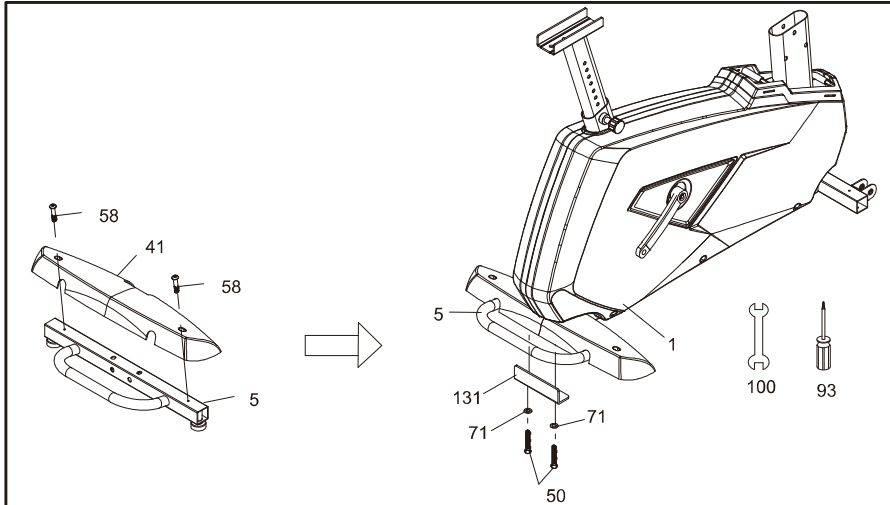
## B94 MONTERING

### ÖPPNA PAKETET

1. Skär längs den prickade linjen på utsidan av kartongen. Lyft därefter kartongen över produkten.
2. Ta ut alla delar från kartongen och försäkra dig om att du har fått alla delar levererade, samt att inget är skadat. Om du upptäcker skador eller om något saknas, ta omedelbart kontakt med din återförsäljare.
3. Leta fram paketet som innehåller skruvar, muttrar och andra smådelar. Ta fram verktygen innan du tar fram de övriga smådelarna. För att undgå förvirring lönar det sig att vänta med att bryta påsarna tills du är klar att montera det steg som påsarna tillhör. Nummer inom parentes i instruktionerna stämmer överens med numren i monteringsinstruktionerna.

# 1

## BAKRE STABILISATOR



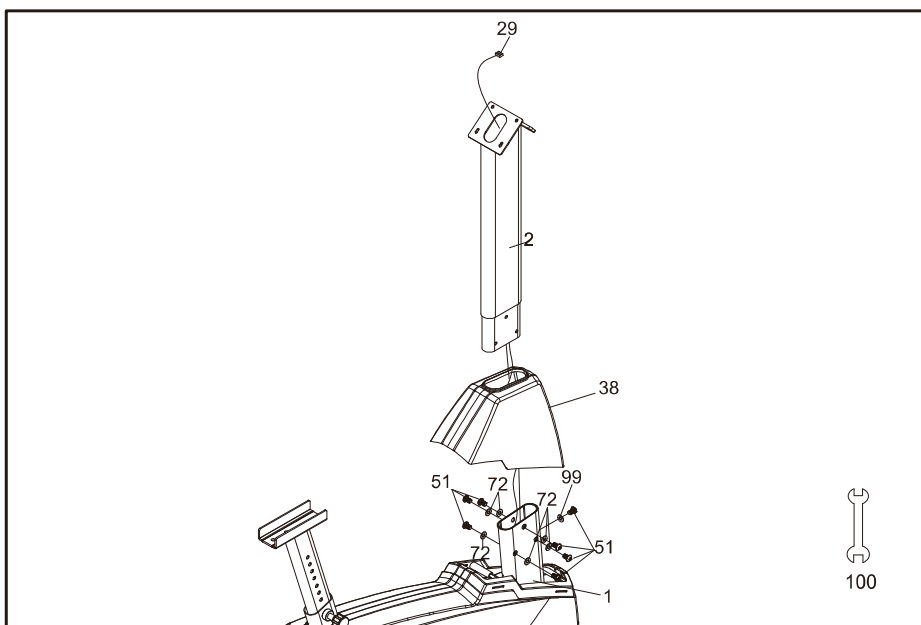
### SMÅDELAR, STEG

- #50. 3/8" x 2-1/4"
- Bult (2 st)
- #58. M5 x 12 mm
- stjärnskruv (2 st)
- #71. 3/8" x 25 mm x 2T
- Bricka (2 st)

1. Montera det bakre stabilisatorskyddet (41) på den bakre stabilisatorn med två stjärnskruvar (58).
2. Fäst den bakre stabilisator (5) på huvudramen (1) med två brickor (71) och två bultar (50) genom stabilisatorns infästningsplatta (131) och därefter bakre stabilisator.

# 2

## KONSOLSTOLPE



### SMÅDELAR, STEG

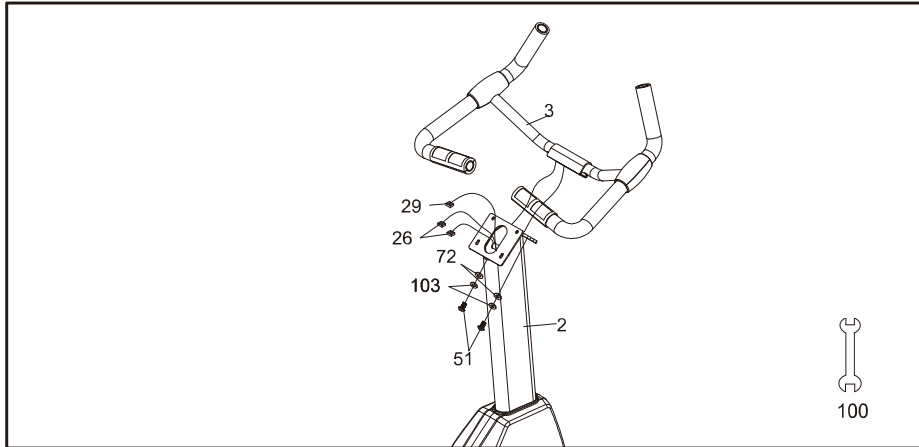
- #51. 5/16 tum x 5/8 tum
- Bult (7 st)
- #72. 5/16" x 18 mm x 1.5T
- Bricka (6 st.)
- #99. 5/16" x 19 mm x 1.5T
- Konkav bricka (1 st.)

1. Lossa på datorkabeln (29) och dra kabeln genom konsolstolpsskyddet (38) (Se bilden för korrekt placering av skyddet) och konsolstolpen (2) tills kabeln kommer ut ur den övre öppningen på konsolstolpen.
2. Fäst konsolstolpen (2) vid huvudramen (1) med sju bultar (51). Placera sex brickor (72) på sidobultarna och en konkav bricka (99) på den främre bulten.



# 3

## HANDTAG



1. Ta bort plastbandet från mitten av handtaget (3). För de två handpulsablarna (26) genom öppningen på handtagets fäste på främre sidan av konsolstolpsröret (2). Dra kablarna genom öppningen av konsolens fäste på baksidan av konsolstolpsröret.
2. Fäst handtaget (3) på den främre konsolstolpen (2) med två bultar (51), två bricker (72) och två låsbrickor (103). Försäkra dig om att kablarna inte är i kläm.

### SMÅDELAR, STEG

- #51. 5/16 tum x 5/8 tum  
Bult (2 st)
- #72. 5/16" x 18 mm x 1.5T  
Bricka (2 st.)
- #103. 5/16" x 1.5T  
Låsbricka (2 st)

# 4

## PLASTDELAR

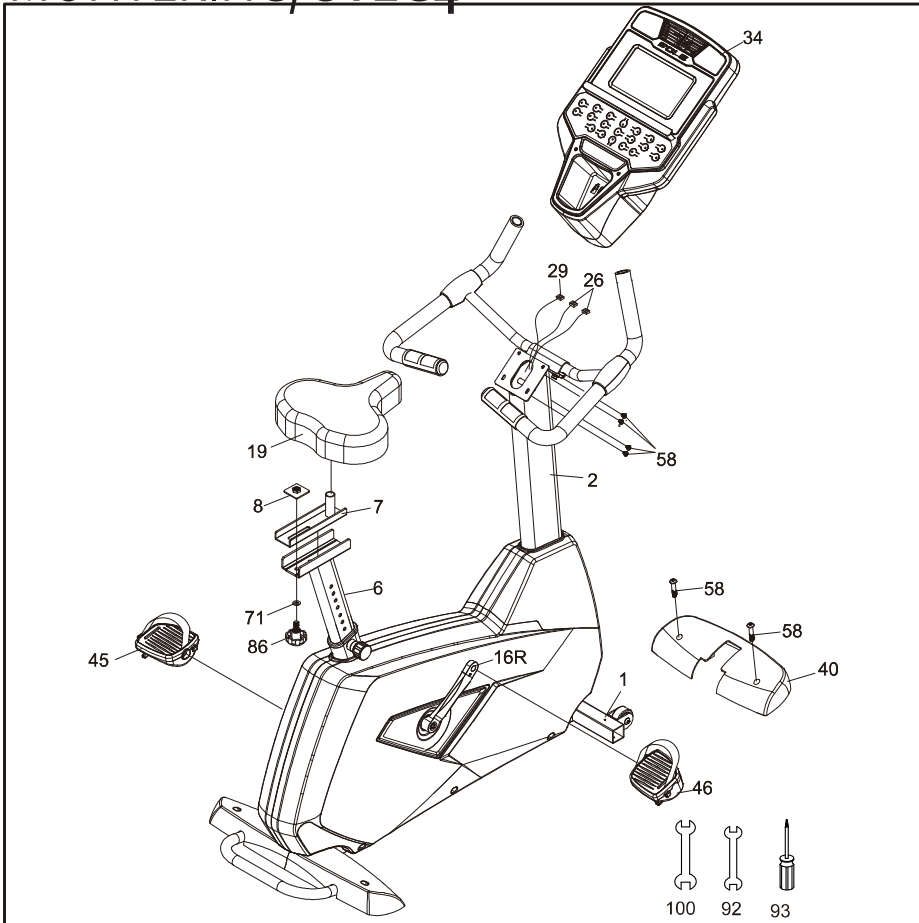
Se nästa sida för bild.

1. Koppla datorkabeln (29) och två handpulsablarna (26) bak på konsolen (34).
2. Fäst konsolen (34) vid konsolstolpen (2) med fyra stjärnskruvar (58). Kontrollera att inga kablar hamnat i kläm.
3. Montera det främre stabilisatorskyddet (40) på huvudramen (1) med två stjärnskruvar (58).
4. Montera pedalerna (45 L, 46 R) på pedalarmarna. Vänster pedal skruvas in motsols på vevarmen, medan höger pedal skruvas in medsols på vevarmen. Vänster pedal är märkt med "L" och höger pedal är märkt med "R". Pedalerna kan behöva dras åt en gång till efter att maskinen har använts. Klick- och dunkljud kan betyda att pedalerna sitter löst.
5. Montera sätesglidaren (7) på spåret överst på sätesröret, så att det sitter vänt framåt.. Placera mutterplattan (8) på sätesglidaren bakom sätesramen. Fäst en bricka (71) på säteskruven (86) och fäst den mot mutterplattan under sätesspåret. Fäst sätet (19) på sätesramen.

### SMÅDELAR, STEG

- #58. M5 x 12 mm  
stjärnskruv (6 st.)

# 4 MONTERING, STEG 4

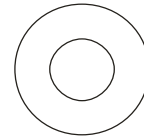


# B92 CHECKLISTA, MONTERING

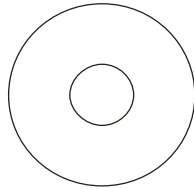
## 1 SMÅDELAR, STEG 1



#65. 3/8" x 2-1/4"  
Bult (4 st)



#77. 3/8" x 19 mm x 1.5T  
Bricka (6 st)



#84. 3/8 tum x 25 mm x 2T  
Bricka (4 st)

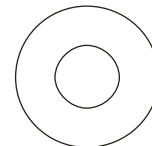


#176. 3/8 tum x 3/4 tum  
Bult (6 st)

## 2 SMÅDELAR, STEG 2



#71. 3/8" x 1-3/4"  
Bult (2 st)



#77. 3/8" x 19 mm x 1.5T  
Bricka (4 st)



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

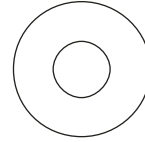


#175. 3/8" x 2-3/4"  
Bult (2 st)

# 3 SMÅDELAR, STEG 3



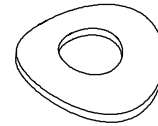
**#68.** 5/16 tum x 5/8 tum  
Bult (8 st)



**#76.** 5/16" x 18 mm x 1.5T  
Bricka (6 st)

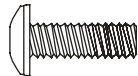


**#82.** 5/16 tum x 1,5T  
Låsbricka (2 st)

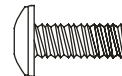


**#83.** 5/16" x 19 mm x 1.5T  
Konkav bricka (2 st)

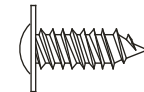
# 4 SMÅDELAR, STEG 4



**#98.** M6 x 15 mm  
Stjärnskruv  
(4 st.)

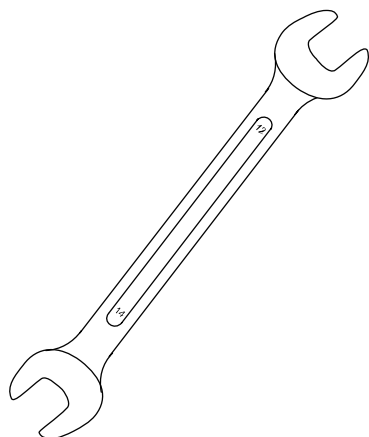


**#99.** M5 x 12 mm  
Stjärnskruv  
(8 st.)

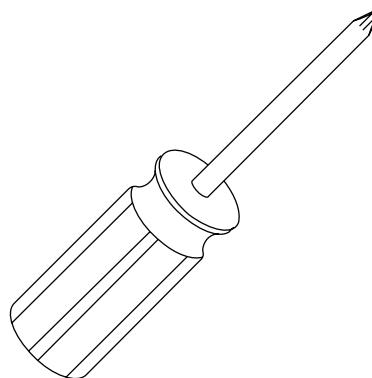


**#105.** Ø4 x 16 mm  
Metallskruv  
(4 st.)

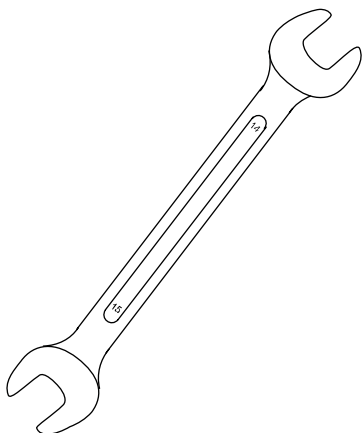
# MONTERINGSVERKTYG



#112. 12/14 mm nyckel



#114. Stjärnskruvmejsel



#132. 14/15 mm nyckel

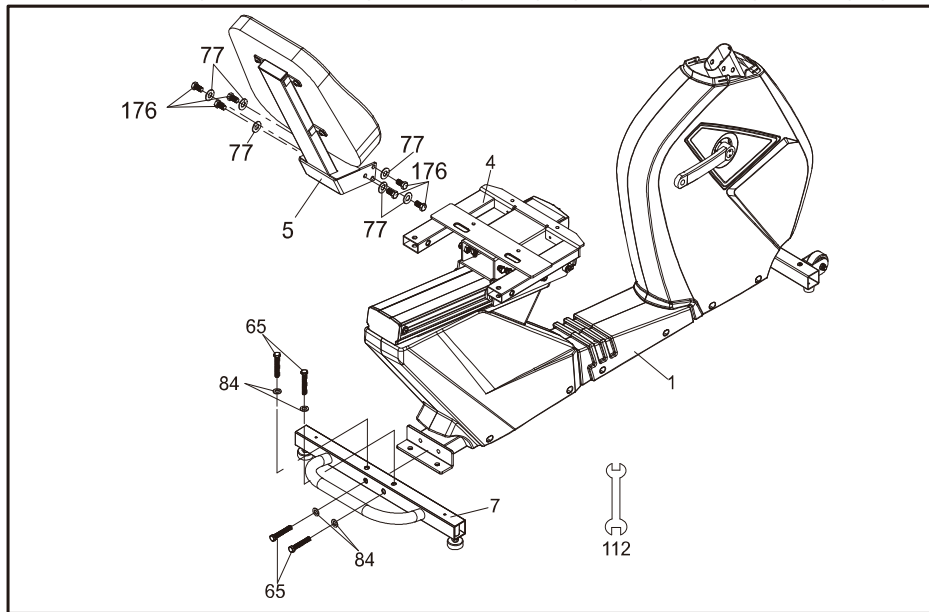
## R92 MONTERING

### ÖPPNA PAKETET

1. Skär längs den prickade linjen på utsidan av kartongen. Lyft därefter kartongen över produkten.
2. Ta ut alla delar från kartongen och försäkra dig om att du har fått alla delar levererade, samt att inget är skadat. Om du upptäcker skador eller om något saknas, ta omedelbart kontakt med din återförsäljare.
3. Leta fram paketet som innehåller skruvar, muttrar och andra smådelar. Ta fram verktygen innan du tar fram de övriga smådelarna. För att undgå förvirring lönar det sig att vänta med att bryta påsarna tills du är klar att montera det steg som påsarna tillhör. Nummer inom parentes i instruktionerna stämmer överens med numren i monteringsinstruktionerna.

# 1

## BAKRE STABILISATOR OCH SÄTESRYGG



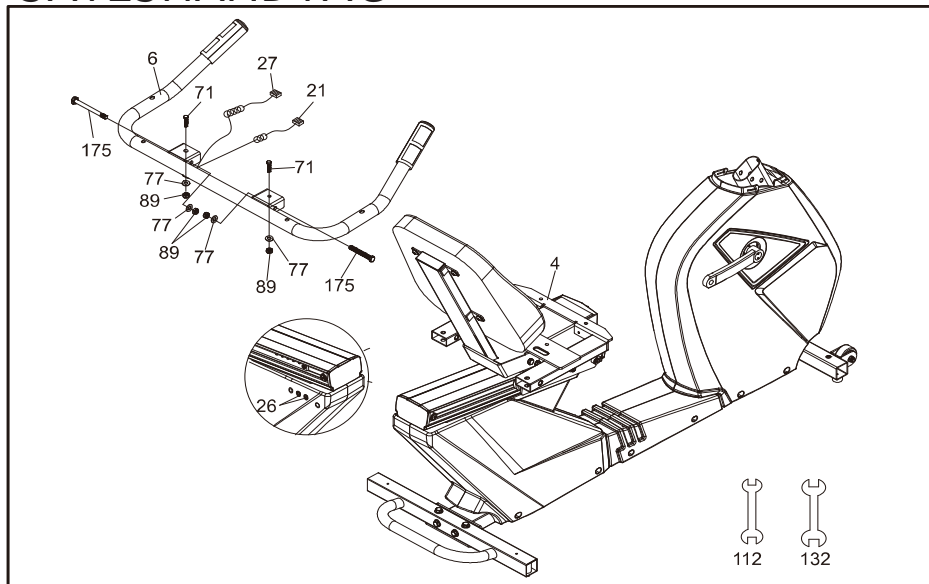
### SMÅDELAR, STEG

- #65.** 3/8" x 2-1/4"  
Bult (4 st)
- #77.** 3/8" x 19 mm x  
1.5T Bricka (6 st)
- #84.** 3/8" x 25 mm x  
2T Bricka (4 st)
- #176.** 3/8 tum x 3/4 tum  
Bult (6 st)

1. Fäst bakre stabilisator (7) till huvudramen (1) med fyra bultar (65) och fyra brickor (84).
2. Fäst sätesfästet (5) på sätesvagnen (4) med fyra bultar (176) och sex brickor (77).

# 2

## SÄTESHANDTAG



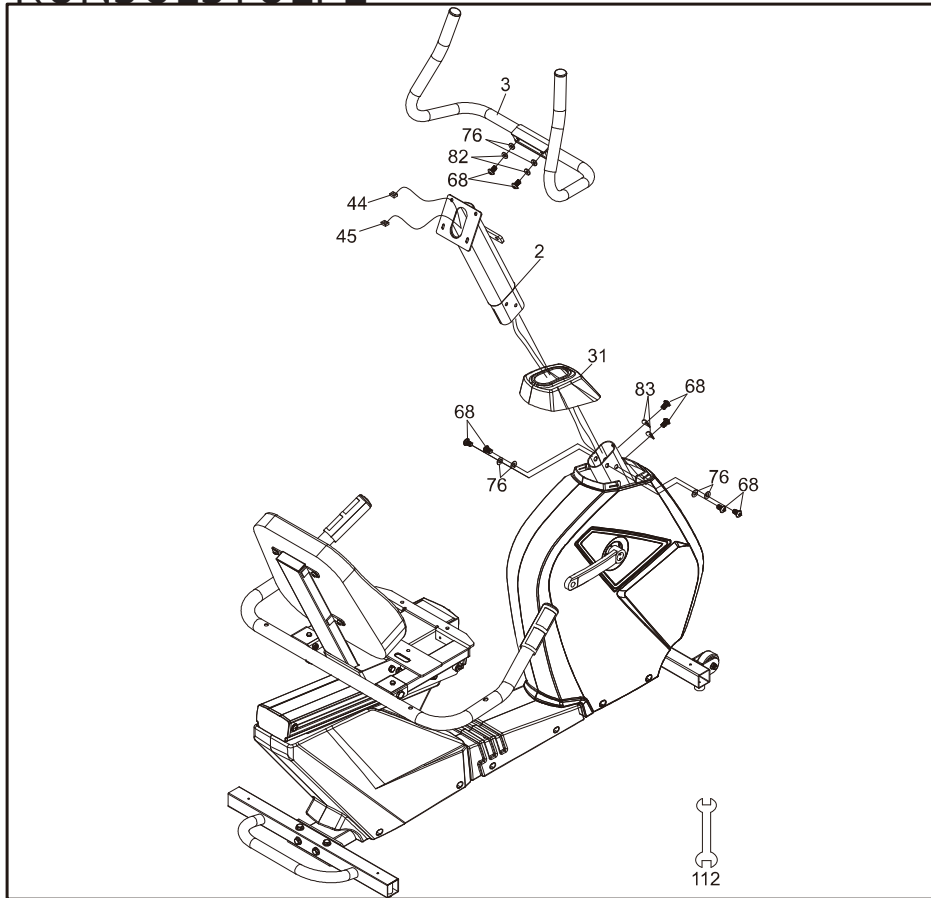
### SMÅDELAR, STEG

- #71.** 3/8" x 1-3/4"  
Bult (2 st)
- #77.** 3/8" x 19 mm x  
1.5T Bricka (4 st)
- #89.** 3/8 tum x 7 tum  
Mutter (4 st.)
- #175.** 3/8" x 2-3/4"  
Bult (2 st)

1. Montera säteshandtaget (6) på sätesvagnen (4) med två vertikala bultar (71), två horisontella bultar (175) fyra brickor (77) och fyra muttrar (89).
2. Koppla de två handpulsablarna (21) och (27) i de två bakre portarna (26)  
På vänster sida av bakre skyddet, under sätet (se den mindre bilden).

# 3

## KONSOLSTOLPE



## SMÅDELAR, STEG 3

- #68. 5/16 tum x 5/8 tum Bult (8 st)
- #76. 5/16" x 18 mm x 1.5T Bricka (6 st)
- #82. 5/16" x 1.5T Låsbricka (2 st)
- #83. 5/16" x 19 mm x 1.5T Konkav bricka (2 st.)

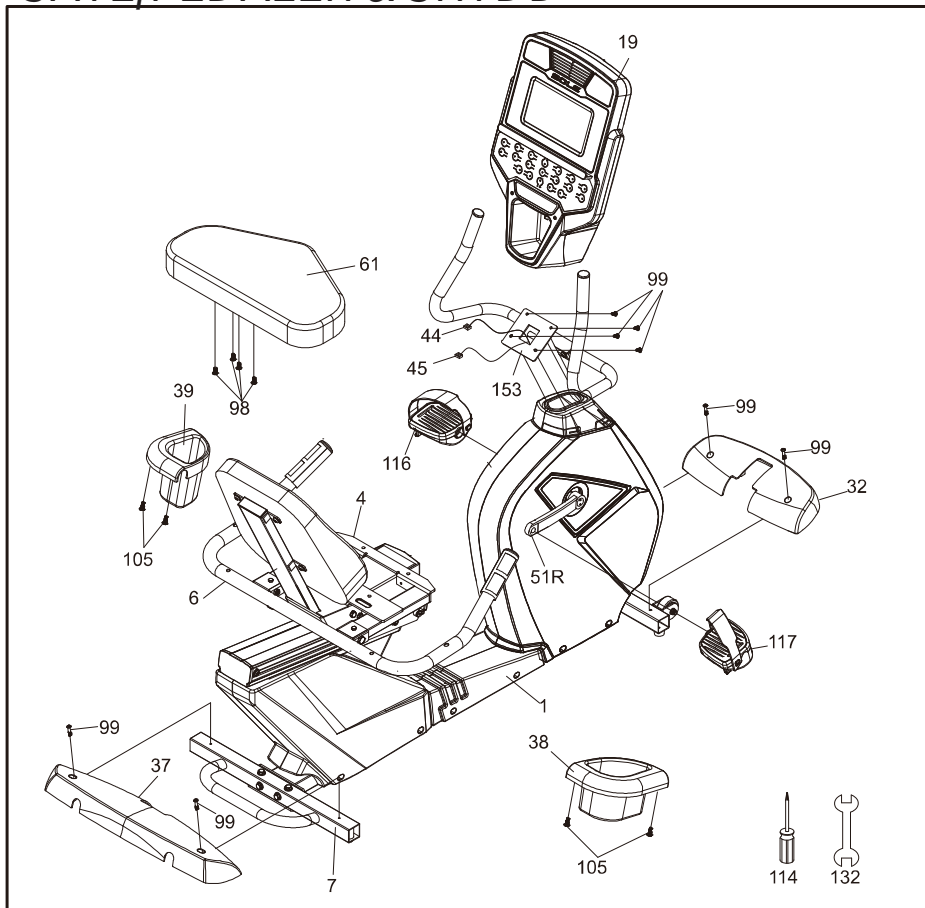
1. Montera konsolstolpsskyddet (31) på konsolstolpen (2). Försäkra dig om att skyddet sitter rätt.
2. För kabelbandet med datorkabeln (44) och handpuls kabeln (45) genom botten av konsolstolpsröret (2) och ut genom den övre öppningen.
3. Fäst konsolstolpsröret (2) i mottagarröret (dra lätt i kablarna för att förhindra att de hamnar i kläm) till huvudramen (1) med sex bultar (68), fyra brickor (76) på sidan av röret, och två konkava brickor (83) fram på röret.
4. Ta bort den vita frigoliten (förhandsplacerad på fabrik för att förhindra bultar från att falla in i maskinen).
5. Ta bort plastbandet från mitten av handtaget (3). Fäst stolphandtagsdelen (3) på den konsolstolpen (2) med två bultar (68), två brickor (76) och två låsbrickor (82).

# 4

## SÄTE/PEDALER & SKYDD

### SMÅDELAR, STEG

- #98.** M6 x 15 mm stjärnskruv (4 st)
- #99.** M5 x 12 mm stjärnskruv (8 st.)
- #105.** Ø4 x 16 mm Metallskruv (4 st)



1. Fäst sätet (61) till sättesvagnen (4) med fyra stjärnskruvar (98).
2. Fäst det främre stabilisatorskyddet (32) och det bakre stabilisatorskyddet (37) på huvudramen (1) med fyra stjärnskruvar (99).
3. Koppla datorkabeln (44) och handpulsablarna (45) till motsvarande kopplingsstycken bak på konsolen (19). Fäst konsolen på monteringsplattan med fyra stjärnskruvar (99). Var försiktig så att du inte klämmer ledningarna.
4. Montera flaskhållare (39 L, 38 R) på vänster och höger sida om säteshandtaget (6) med fyra metallskruvar (105).
5. Montera pedalerna (116 L, 117 R) på pedalarmarna. Vänster pedal skruvas in motsols på vevarmen, medan höger pedal skruvas in medsols på vevarmen. Vänster pedal är märkt med "L" och höger pedal är märkt med "R". Försäkra dig om att pedalerna fästs så bra som möjligt. Det kan bli nödvändigt att efterspanna pedalerna. Klick- och dunkljud kan betyda att pedalerna sitter löst.



# FUNKTIONER

## FOTPEDALER

Sole har i samarbete med ledande forskare och experter på fysisk rehabilitering utvecklat en revolutionerande pedaldesign. Vanliga stationära motionscyklar nyttjar bromsmekanismen, remskivor, drivremskomponenter och skydd som är bredare än vanliga cyklars. Därför är också avståndet mellan pedalerna längre. Avståndet brukar kallas Q-faktorn.

Sole har utvecklat ett pedalsystem så att Q-faktorn är den minsta i industrin. Pedalerna är dessutom en ny design där pedalerna sitter med 2 graders vinkel inåt för att kompensera för den resterande Q-faktorn. Dessa två funktioner gör att användaren kommer att träna i en biometriskt neutral position, vilket betyder att användarens fötter, fotleder, knän och höfter är i perfekt position, för att ge ett så komfortabelt träningspass som möjligt.

## SÄTESJUSTERING

Sätesställningen kan justeras medan sätet används. Dra spaken under sadeln och för sätet framåt eller bakåt. Den optimala sätesställningen är när du har lätt böjda knän när pedalen är längst ner, ifrån dig. Släpp spaken när du är färdig, maskinen är klar att använda.

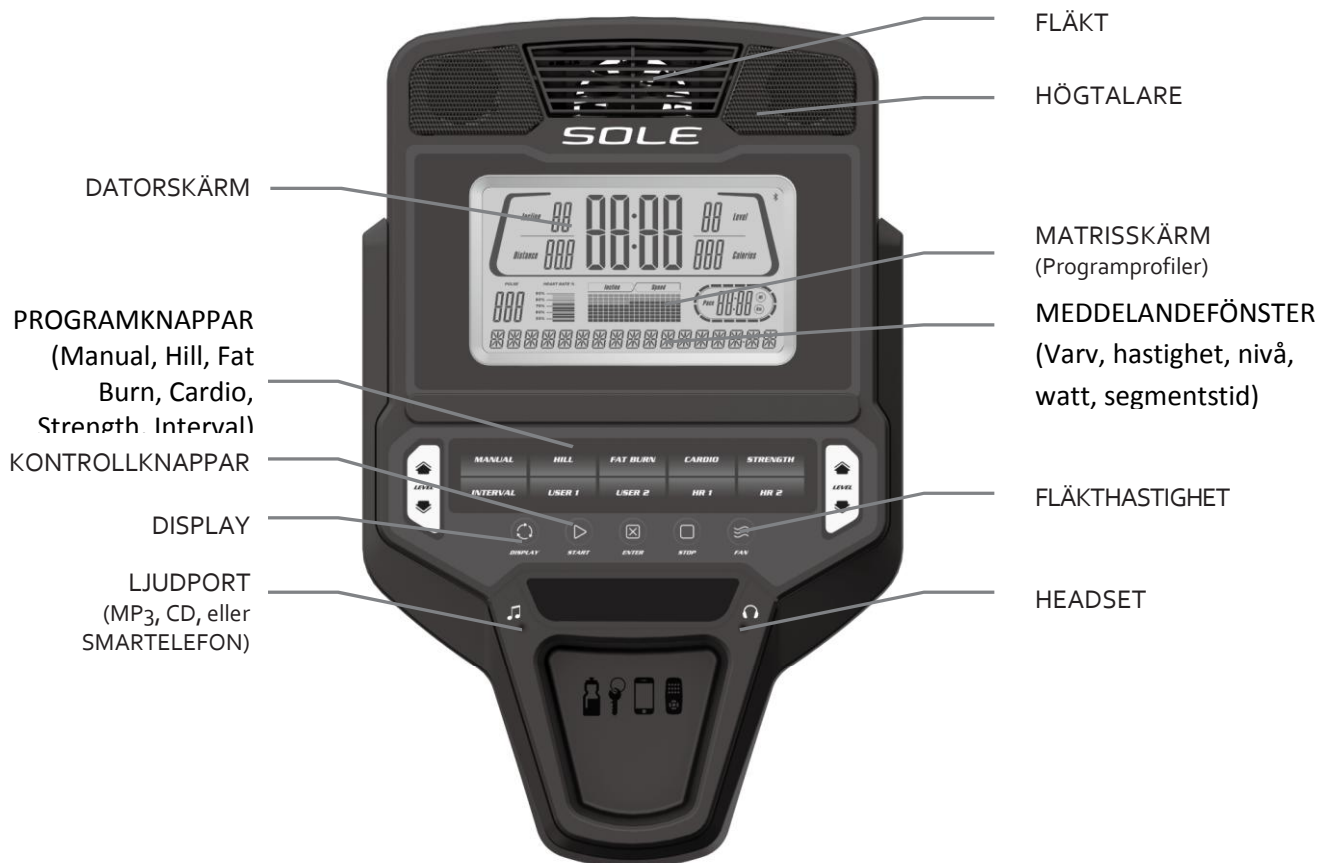
## JUSTERING AV PEDALREMMAR

Justera båda pedalbanden så att de sitter tätt om dina fötter. Bandet kan justeras på bägge sidor av pedalen.

# DRIFT

## KONTROLLPANELEN

### KONSOL



### UPPSTARTANDE

Under uppstarten utför displayen ett självtest. Under detta tes tänds alla lampor. Meddelandefönstret visar vilken programvaruversion som är installerad (t.ex. I VER 1.0) och skärmen DISTANCE visar en odometeravläsning. Denna avläsning visar hur många virtuella kilometer som enheten har rört sig. Skärmen TIME (tid) visar hur många timmar som enheten har använts.

Dessa värden visas i några sekunder innan startmenyn kommer tillbaka. Matris-skärmen visar de olika träningsprofilerna, och meddelandeskärmen visar startmeddelandet. Nu kan du börja använda displayen.

# DISPLAYANVÄNDNING

## Snabbstart

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. När displayen är redo att användas trycker du på START för att använda snabbstartsfunktionen. I detta läge räknar klockan upp från noll, och motståndet kan ställas in manuellt genom att du trycker på LEVEL (+)(-)-knapparna. Matrisskärmen visar en virtuell bana på vilken blinkande indikator visar var du befinner dig.



## Grundläggande information

Meddelandefönstret kommer att i utgångsläget visa antalet varv (LAPS) som du fullföljer. Varje gång du trycker DISPLAY kommer informationen att bytas mot endera hastighet (SPEED), rotationer per minut (RPM), nivå (LEVEL), watt, segmenttid (SEGMENT TIME) eller DATA SCAN. I det sistnämnda alternativet kommer meddelandeskärmen att fortlöpande rulla mellan informationsalternativen med fyra sekunders mellanrum.

Om du vill kunna läsa av din hjärtrytm, kan du använda sensorerna på det stationära handtaget eller det valfria pulsbandet. När du använder dessa funktioner kommer hjärtsymbolen på konsolen att börja blinka. Puls-skärmen kommer därefter att visa din hjärtrytm per minut (BPM) och hjärtrytmslinjen kommer att visa din nuvarande hjärtrytm i förhållande till ditt maxvärde. Pulsbandet ger en mer tillförlitlig avmätning – handpulssensorerna kan påverkas av yttre faktorer.

STOP-knappen har flera funktioner. Om du trycker en gång på den här knappen under användningen ställs programmet in på en fem minuter lång paus. Nu kan du starta träningspasset genom att trycka på START. Om du trycker STOP två gånger efter varandra under träningspasset avslutas programmet och en summering av passet kommer att visas.



Om du håller STOP intryckt i tre sekunder nollställs displayen helt. Om du trycker på denna knapp medan du skriver in information under ett program, återgår skärmen till föregående informationstyp så att du kan skriva in denna information på nytt.

Det sitter en ljudport framtill på displayen, som även har inbyggda högtalare. Du kan ansluta till MP3-spelare, radiospelare, CD-spelare eller till och med ljudkablar från TV eller dator. Displayen har också en port för hörlurar.



### Displayprogrammering.

Alla programmen kan skraddarsys med din personliga information. Vissa typer av information är nödvändiga för att säkerställa korrekta avläsningar. Du kommer att tillfrågas om AGE (ålder) och WEIGHT (vikt). Informationen om din ålder är nödvändig för att säkerställa att pulsprogrammet är rätt inställt. Informationen om vikt ger en mer noggrann uträkning av kalorier.

OBS: Kaloriräknare på träningsutrustning är aldrig 100 % exakt, oavsett om utrustningen finns hemma eller på ett gym. Räknarna är endast avsedda som en guide till ett ungefärligt resultat.

### Programinställningar

Tryck på önskad programknapp för att bläddra igenom de olika valen. Varje program har en egen profil, som visas på matris-skärmen. Tryck på ENTER för att välja program och öppna inställningsläget. Om du vill påbörja träningsprogrammet utan att göra några ändringar, tryck START. Då kommer du direkt till starten av träningspasset. Om du vill ändra de personliga inställningarna följer du instruktionerna i meddelandefönstret. Varje program kommer med en uppsättning standardinställningar, som kommer att användas om inga ändringar görs.

Observera: Standardinställningarna för ålder och vikt kommer att ändras varje gång du skriver in ny information om dessa, den nya informationen kommer då att användas som standardvärden. Det så vis slipper du att skriva in informationen varje gång, med undantag för när ålder och/eller vikt ändras sig eller om någon annan använder maskinen.

Valfri SOLE-applikation som finns på utvalda Apple- och Android-produkter.

SOLE har utvecklat en ny spännande funktion till alla SOLE-produkter. Träningsverktyget kommer levererat med en Bluetooth-mottagare som möjliggör kommunikation med utvalda telefoner eller surfplatta via SOLE FITNESS APP.

Ladda ner gratis-applikationen SOLE FITNESS APP från Apple Store eller Google Play, och följ instruktionerna i applikationen för att synkronisera den med din SOLE-produkt. Det ger dig möjlighet att registrera träningsdata i tre olika visningsalternativ på din maskin. Du kan enkelt skifta mellan olika visningsalternativ för Internet, sociala medier och e-post via ikoner på skärmen. När träningspasset är slut kommer informationen automatiskt att lagras i en inbyggd personlig kalender, för framtida återblick.

Applikationen låter dig också synkronisera träningsinformationen med de många Fitness Cloud-sidorna som stöds av SOLE: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal eller Fitbit.

### Synkronisera applikationen med din maskin:

Efter att du har laddat ner applikationen, försäkra dig om att Bluetooth är installerat på din produkt och klicka därefter på ikonen överst till vänster för att söka efter SOLE-produkter.

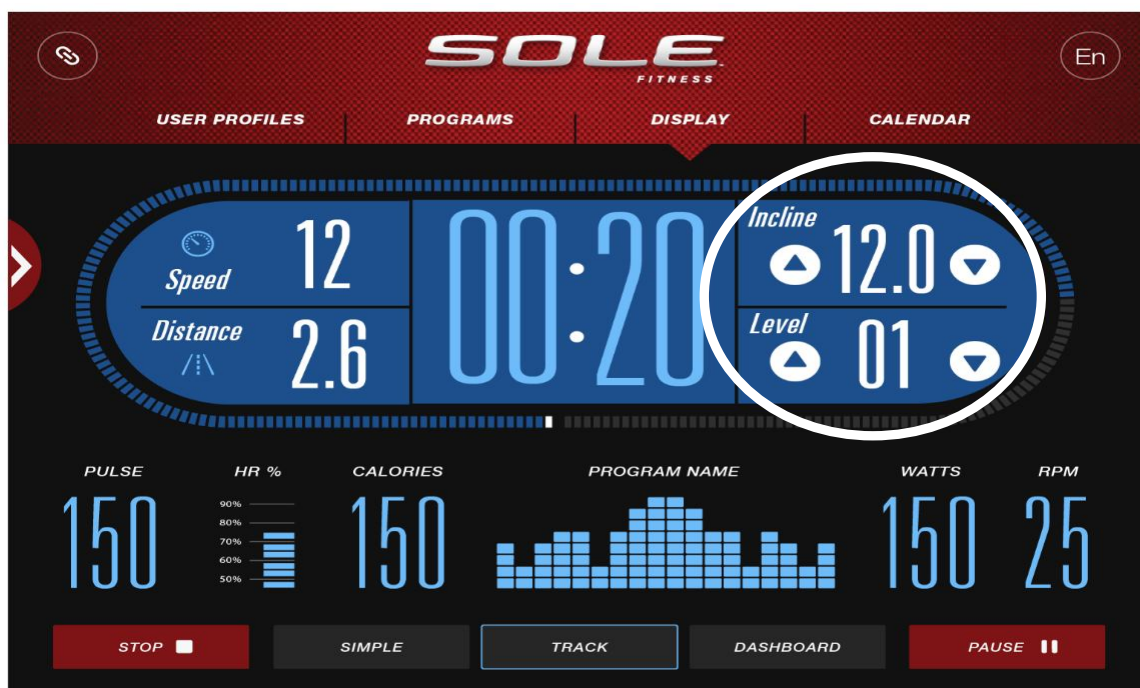
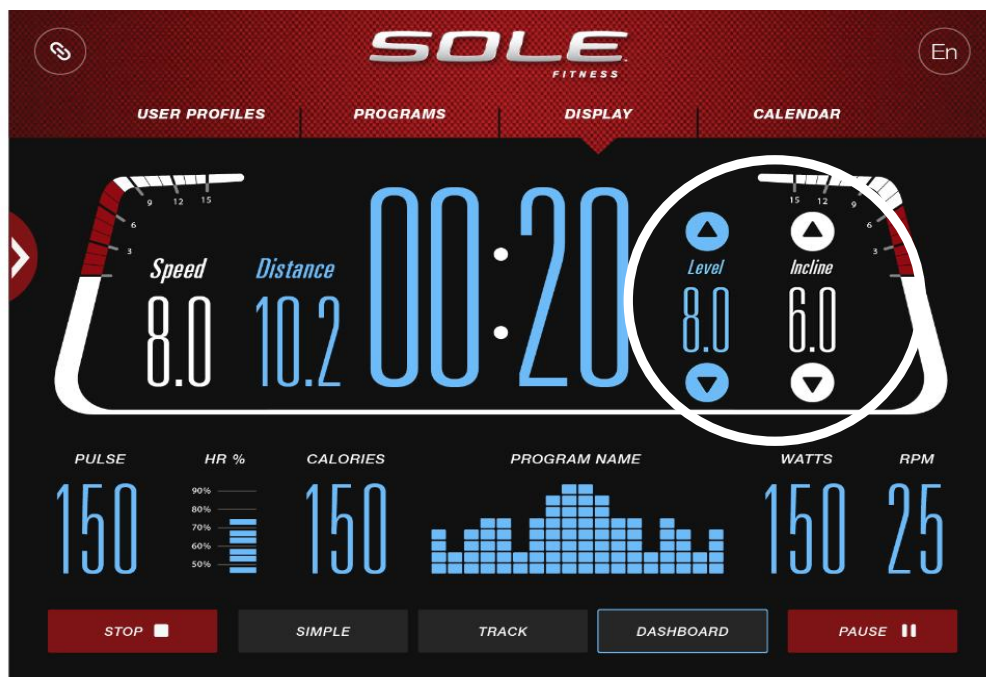


När produkten är upptäckt, tryck CONNECT. Bluetooth-symbolen på maskinens konsol kommer att lysa när maskinen och applikationen är sammankopplade. Du kan nu börja använda din SOLE-produkt.

Observera: iOS-apparater måste vara uppdaterade till iOS 7 eller senare; och Android-apparater måste vara uppdaterade till Android 4.4 eller senare, för att applikationen ska fungera korrekt.

## Instruktioner för SOLE Fitness APP

Applikationen använder to-veis-kontroll, vilket betyder att användaren kan justera stigning och motståndsnivå direkt i applikationen. Funktionsknapparna är märkta nedan.



# PROGRAMFUNKTIONER



## Manuell

När du använder det manuella programmet kan du själv kontrollera arbetsmängden.

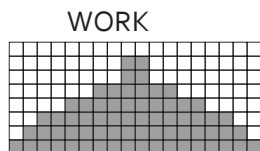
1. Tryck först på MANUAL och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna.
6. När programmet startar är enheten försatt på nivå 1. Detta är den lättaste nivån och ett bra sätt att värma upp. Du kan använda LEVEL (+)(-)-pilarna för att ändra träningsmängden.
7. I manuellt läge kan du bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.



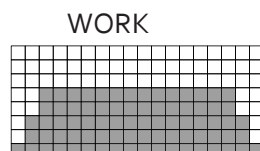
## Förhandsinställda program

Enheten har fem olika program som har utvecklats för att erbjuda varierade träningspass. Dessa program har förhandsinställda arbetsmängder som har utvecklats för att uppnå olika träningsmål.

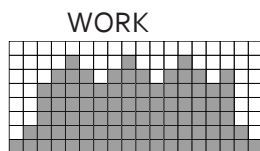
Hill (backe): Detta programmet simulerar träning upp- och nedför en backe. Motståndet i pedalerna ökar först gradvis och minskar därefter gradvis.



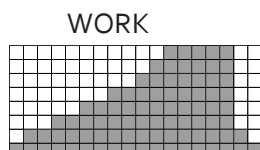
Fat burn (förbränning): Detta program är utvecklat för att uppnå max. fettförbränning. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att förbränna fett på är genom att träna med lägre intensitet under längre tid. Det bästa sättet att förbränna fett är genom att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till 70 % av maxnivån. Detta program använder sig inte av hjärtrytmen, men simulerar ett långvarigt pass med låg intensitet.



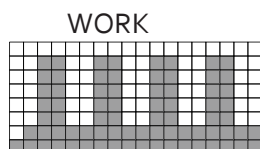
Cardio (kardio): Detta program är utvecklat för att hjälpa ditt kardiovaskulära system och uthållighet genom att träna upp ditt hjärta och dina lungor. Detta uppnås genom att träna med högre intensitet i korta intervall.



Styrka: Detta program är utvecklat för att öka din muskelstyrka ner till på kroppen. Programmet ökar gradvis motståndsnivån till en hög nivå och får dig att upprätthålla denna nivå. Detta lämpar sig för att stärka och tona ben- och sätesmuskulatur.



Intervall: Detta programmet lotsar dig igenom perioder med hög intensitet följda av perioder med låg intensitet. På detta sätt ökar programmet din uthållighet, och ditt kardiovaskulära system programmeras att förbruka syre på ett mer effektivt vis.



## Ställa in program

1. Tryck på önskat program och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att justera maxnivån. Detta är den högsta intensitetsnivå som du vill att träningspasset ska använda. Justera nivån och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna.
7. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

## Användarinställda program

Med dessa program kan användaren själv skapa ett unikt träningspass.

1. Tryck USER (USER 1 eller USER 2) och tryck därefter ENTER för att bekräfta. Om du redan har sparat ett program, visas detta på skärmen och är klart att användas. Om du inte har lagrat ett program, kan du välja att skriva in ett nytt programnamn. Bokstaven "A" blinkar i meddelandefönstret. Tryck på LEVEL (+)(-)-knapparna för att välja bokstäver, och tryck på ENTER för att gå vidare till nästa bokstav. Upprepa detta tills du har skrivit in ditt användarnamn på max. sju bokstäver. Tryck på STOP när du är klar.
2. Om ett program redan är sparat när du öppnar USER-läget, kan du välja mellan att köra detta program eller att radera det för att skapa ett nytt. När du trycker på START eller ENTER på lägets startskärm får du meddelandet «RUN PROGRAM?» («Köra programmet?»). Tryck på LEVEL (+)(-)-knapparna för att välja «YES» («ja») eller «NO» («nej»). Om du väljer NO tillfrågas du om du vill radera det befintliga programmet. Detta är nödvändigt om du vill skapa ett nytt program.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blinkar den första stapeln på skärmen. Nu kan du justera nivån för det första segmentet i träningspasset. Tryck på ENTER när du har justera kolumnen till önskad nivå. Upprepa denna process med de övriga 19 segmentkolumnerna.
7. Nu tillfrågas du om du vill spara programmet och påbörja träningspasset genom att trycka på START, eller om du vill redigera programmet genom att trycka på ENTER. Om du trycker på STOP kommer du tillbaka till meny innan.
8. Du kan när som helst öka eller minska arbetsmängden genom att trycka på LEVEL (+)(-)-pilarna. Detta gäller endast för de aktuella intensitetsvärdena.
9. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
10. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

# 11. HJÄRTRYTMPROGRAM

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som passar bäst för din träning, måste du ta reda på maxvärdet för din hjärtrytm. Detta kan du göra med hjälp av följande formel:

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

För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för din träning, måste du beräkna procenten av din MHR:

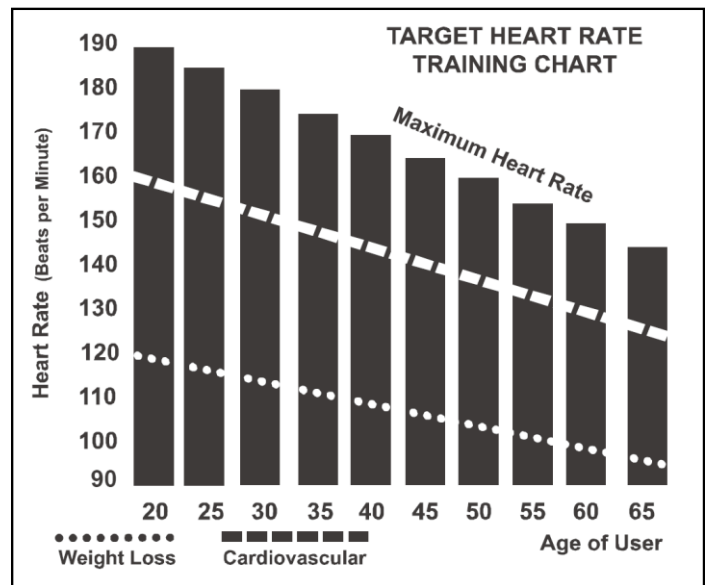
50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.

60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning.

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

60 % till 80 % är träningszonen som man ska hålla sig inom

för det bästa allmänna resultatet.



Exempel:

Om användaren är 40 år gammal beräknas målvärdet för hjärtrytmen på följande sätt:

$220 - 40 = 180$  (max. hjärtrytm)

$180 \times 0,6 = 108$  slag per minut (bpm)

(60 % av max. hjärtrytm)

$180 \times 0,8 = 144$  slag per minut (bpm)

(80 % av max. hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

När du skriver in din ålder på displayen kommer den här beräkningen att ske automatiskt. Därför är din ålder till hjälp under hjärtrytmprogram. När din MHR har beräknats kan du bestämma dig för vilket träningsmål du vill sträva efter.

De två vanligaste målen man har med träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) samt viktkontroll. Varje stapel i tabellen ovanför representerar MHR för personer i olika åldrar. Talet nedanför anger vilken åldersgrupp staplarna tillhör. De två prickade linjerna som korsar staplarna representerar optimal hjärtrytm för olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR, och representeras vid den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktnedgång är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.

Du kan också använda dig av handpulssensorn eller pulsbandet medan du tränar i manuellt läge eller i något av de andra nio programmen. Hjärtrytmprogrammet styr motståndet för pedalerna.

## Uppfattad intensitet

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är också fördelaktigt om du lyssnar på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen.

Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig själv betygsätta dig mellan 6 och 20 för ditt träningspass baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

- 6 Minimalt
- 7 Mycket, mycket lätt
- 8 Mycket, mycket lätt +
- 9 Mycket lätt
- 10 Mycket lätt +
- 11 Relativt lätt
- 12 Komfortabelt
- 13 Lite svårt
- 14 Lite svårt +
- 15 Svårt
- 16 Svårt +
- 17 Mycket svårt
- 18 Mycket svårt +
- 19 Mycket, mycket svårt
- 20 Maximalt

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje omdöme med 10. Exempelvis resulterar ett träningspass med betyget 12 i en hjärtrytm på cirka 120 bpm. Din RPE beror självfallet på tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp befinner sig i detta tillstånd kan du träna hårdare och detta kommer att understödjas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd känns det jobbigare att träna. Detta understöds av RPE-tabellen, och därefter kan du träna på en nivå som passar dig just denna dag.

# PULSBÄLTE

Så här sätter du på pulsbältet:

1. Fäst mottagaren vid bältet med hjälp av klämmorna.
2. Justera bältet så att det sitter så stramt som möjligt utan att det känns obekvämt.
3. Placera mottagaren mitt på kroppen med logotypen pekande ut från bröstet (en del användare måste placera mottagaren en liten bit till vänster om mitten). Fäst änden av bältet genom att låsa den runda änden med klämmorna.
4. Placera mottagaren rakt under dina bröstmuskler.
5. Svett är den bästa ledaren för att mäta de elektriska signalerna i din hjärtrytm. Du kan även använda rent vatten och fukta elektroderna i förväg (de två ovala områdena på båda sidor av mottagaren, på insidan av bältet). Det rekommenderas att bära pulsbältet i några minuter innan du startar träningspasset. På grund av kroppssammansättning har en del användare till en början svårt att ta emot en stark signal, men detta problem minskar efter lite uppvärmning. Det stör inte signalen om användaren har kläder på sig över pulsbältet.
6. Avståndet mellan mottagaren på pulsbältet och avläsaren på konsolen påverkar signalkvaliteten. Även om signalen tas emot lättare om du bär pulsbältet mot på bar hud, går det att ha på sig en tröja mellan huden och mottagaren. Om du vill ha tröja på dig ska du komma ihåg att fukta de områden på tröjan där elektroderna ska sitta.



**Obs:** Mottagaren aktiveras automatiskt när den detekterar din hjärtrytm. På samma sätt stänger den av dig automatiskt om den inte registrerar någon aktivitet. Även om mottagaren är vattentät kan fukt skapa falska signaler, så du rekommenderas att torka av pulsbältet efter användning för att få ut så långt batterilivstid som möjligt. Ungefärlig batteritid är 2 500 timmar, och batteritypen är Panasonic CR2032.

## Felsökning

**Obs:** Använd inte hjärtrytmprogrammet om inte skärmen visar en stark och stadig hjärtrytm. Om skärmen visar höga eller tillfälliga värden, kan det vara ett tecken på problem.

Följande kan påverka avläsningen:

1. Mikrovågsugn, TV, små elektriska apparater osv.
2. Lysrörsljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Enstaka användare upplever problem med mottagaren när de bär den direkt mot huden. Om du råkar ut för detta, testa att vrida mottagaren uppochner.
5. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
6. Andra pulsbälten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta din återförsäljare.

## Användning, hjärtrytmprogram

Båda programmen fungerar på samma sätt. Den enda skillnaden är att *HR1* är satt till 60 % av MHR, medan *HR2* är satt till 80 % av MHR. I övrigt är de båda programmen likadana.

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

1. Tryck på HR1 eller HR2, och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Tryck på LEVEL (+)(-)knapparna för att ställa in önskad tid, och tryck ENTER för att bekräfta.
5. Nu uppmanas du att justera målvärdet för din hjärtrytm. Målvärdet är den hjärtrytm du ska försöka att uppnå och upprätthålla under programmet. Justera nivån och bekräfta genom att trycka på ENTER.
6. Tryck på START för att starta programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att gå tillbaka en nivå.
7. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på LEVEL (+)(-)knapparna. Detta förändrar målvärdet för din hjärtrytm.
8. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
9. När programmet är slut kan du trycka på START för att göra om det, eller trycka på STOP för att lämna programmet.

# UNDERHÅLL

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten utvecklar konstiga ljud eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av det följande:
  - a) Smådelar som bultar och muttrar spändes inte tillräckligt hårt i monteringsfasen. Alla skruvar ska spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större skiftnyckel än den som följde med leveransen, eftersom du inte kunde spänna bultarna ordentligt.
  - b) Muttrarna på vevarmarna måste spännas på nytt.
  - c) Om du fortfarande hör konstiga ljud, kontrollera att enheten står jämnt på underlaget.

## Underhållsmenyn "MAINTENANCE" på displayen

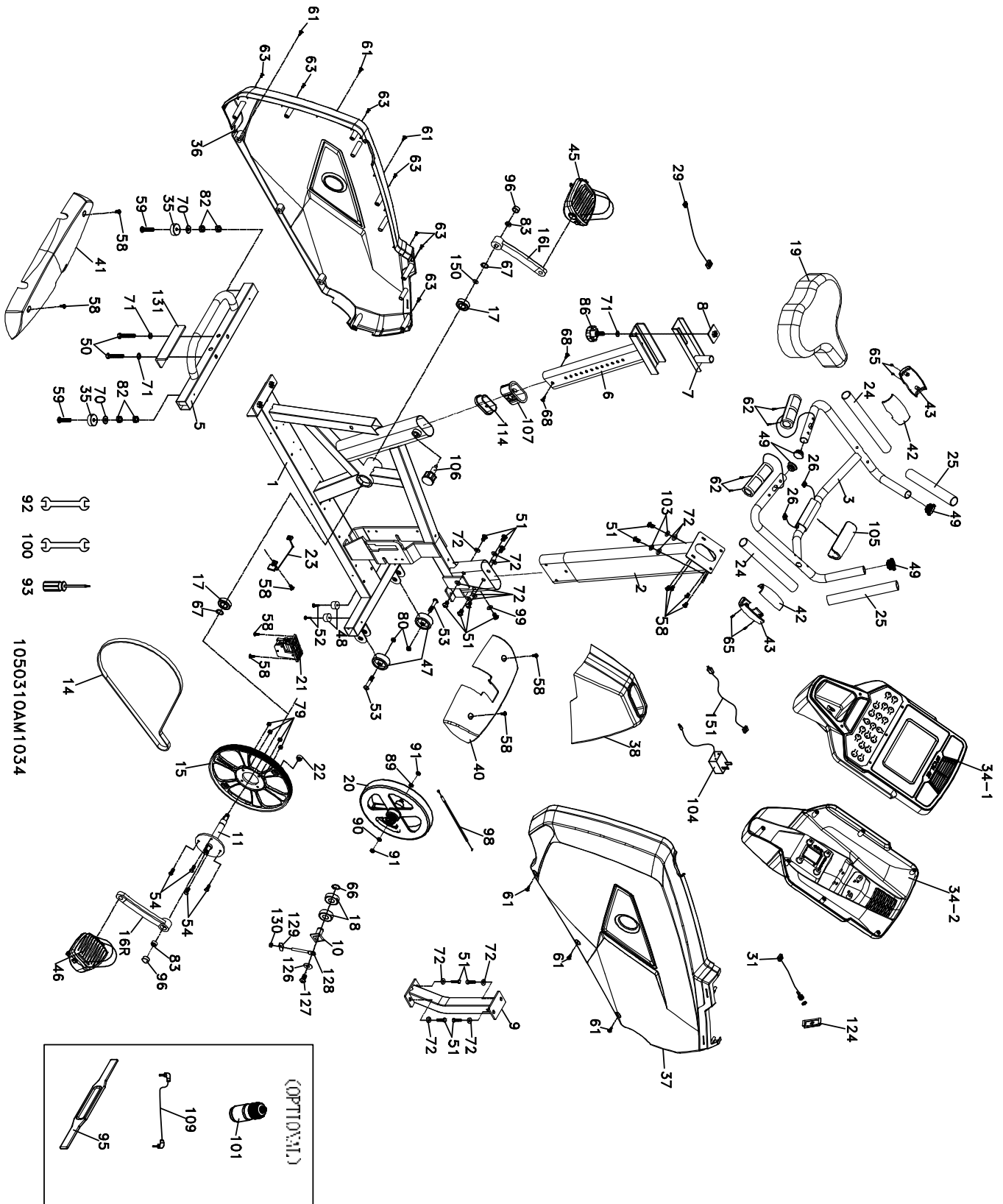
Konsolen har ett inbyggt underhålls-/diagnosverktyg. Det här programmet gör det bland annat möjligt att växla mätenheter mellan metriska kilometer och engelska mil och att slå från knappljuden.

Om du vill starta det här programmet håller du START, STOPP och ENTER intryckta i fem sekunder tills meddelandefönstret visar meddelandet ENGINEERING MODE. Tryck på ENTER för att öppna menyn. Använd sedan LEVEL (+)(-) för att välja mellan följande alternativ:

- A. **Knapptest:** Låter dig undersöka om alla knapparna fungerar.
- B. **Displaytest:** Undersöker automatiskt samtliga skärmar.
- C. **Funktioner:** Öppnar en ny meny:
  - I. ODO RESET: Nollställer distansmätaren.
  - II. UNITS (ENHETER): Väljer mätenhet mellan metriska kilometer och engelska mil
  - III. DISPLAY MODE: Stäng av för att för att konsolen automatiskt ska stängas av efter 30 minuters inaktivitet.
  - IV. MOTOR TEST: Kör kontinuerligt en stramning av växelmotorn.
  - V. MANUAL: Tillåter **stegning** av växelmotorn.
  - VI. PAUSE MODE (PAUSLÄGE): Slå på för att tillåta max 5 minuters paus – slå av för att tillåta obegränsade pauser.
  - VII. KEY TONE (KNAPPLJUD): Låter dig aktivera/inaktivera knappljudet.
- D. **Säkerhet:** Låter dig låsa knappsatsen för att förhindra obehörig användning av maskinen. Knappsatsen kan endast låsas upp igen genom att hålla START och ENTER intryckta i tre sekunder.
- E. **Fabriksinställningar**
- F. **Avsluta** Låter dig gå ur underhållsmenyn.



# B94 ÖVERSIKTSDIAGRAM

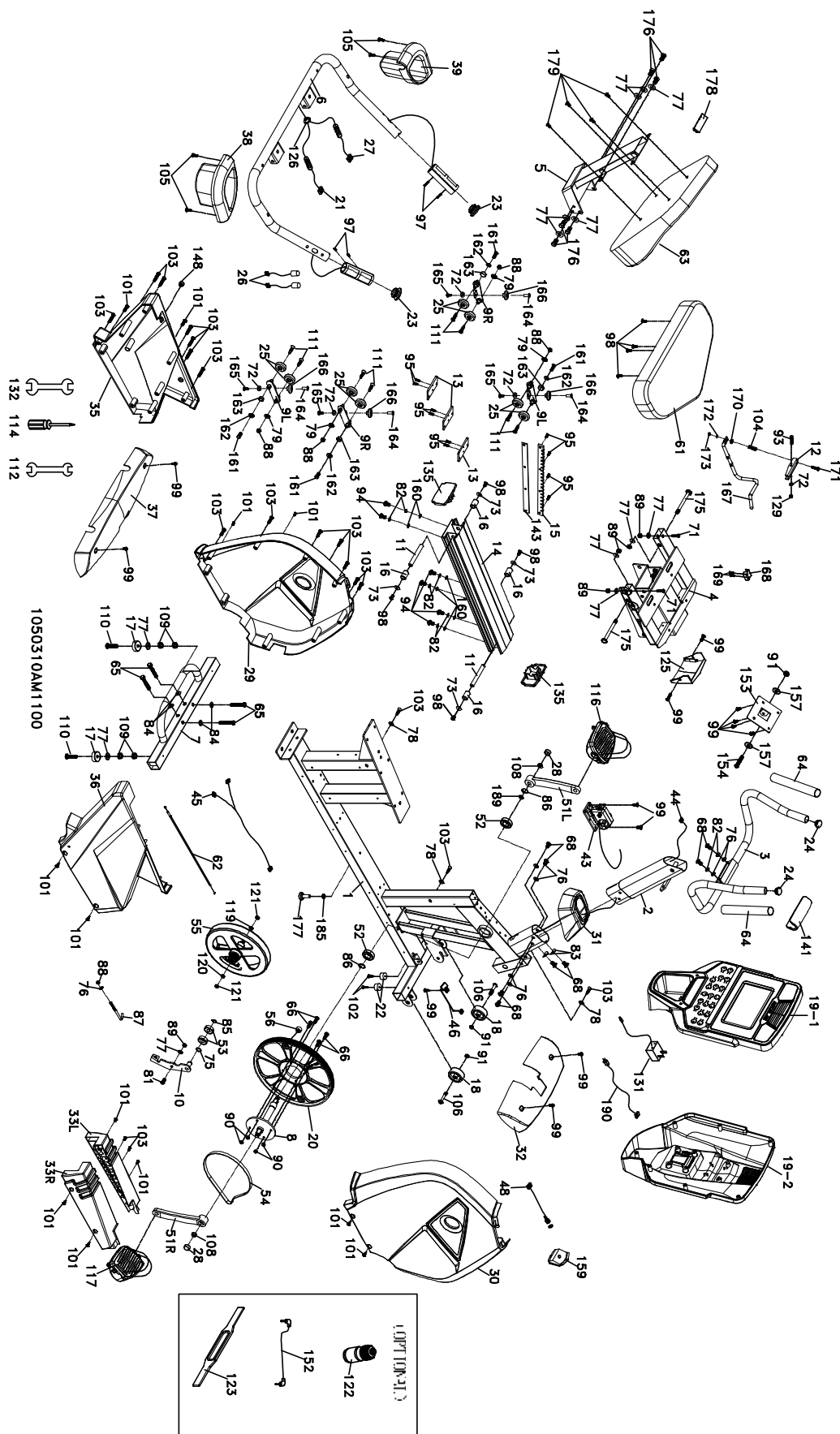


# B94 DELLISTA

Nr	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Konsolstolpe	1
3	Handtag	1
5	Bakre stabilisator	1
6	Sätessglidare	1
7	Sätessglidarfäste	1
8	Fästplatta	1
9	Främre länkrör	1
10	Lagerutrymme	1
11	Vevaxel	1
14	Drivrem	1
15	Drivremskiva	1
16L	Vänster vevarm	1
16R	Höger vevarm	1
17	6004_Lager	2
18	6203_Lager	2
19	Säte	1
20	Svånghjul	1
21	Växelmotor	1
22	Magnet	1
23	500 mm_Reed-brytare	1
24	1 tum × 5T × 290 mm_Skumgrepp	2
25	1 tum × 5T × 220 mm_Skumgrepp	2
26	800 mm handpuls kabel med kabelsats	2
29	1 200 mm_Datorkabel	1
31	750 mm_Strömkabel	1
34~1	Övre displayskydd	1
34~2	Nedre displayskydd	1
35	Ø35 × 10 mm_Gummifot	2
36	Vänster kedjeskydd	1
37	Höger kedjeskydd	1
38	Konsolstolpsskydd	1
40	Främre stabilisatorskydd	1
41	Bakre stabilisatorskydd	1
42	Övre sidohätta, handgrepp	2
43	Nedre sidohätta, handgrepp	2
45	Vänster pedal	1
46	Höger pedal	1
47	Transporthjul	2
48	Gummipedal	2
49	Plugg	4
50	3/8 tum × 2-1/4 tum_Bult	2
51	5/16 tum × 5/8 tum_Bult	13
52	5 × 19 mm_skruv	2
53	5/16 tum × 1-3/4 tum_Bult	2

Nr	Beskrivning	Ant.
54	1/4 tum × 3/4 tum_Bult	4
58	M5 × 12 mm_Stjärnskruv	11
59	3/8 tum × 2 mm_Bult	2
61	5 × 16m_skruv	6
62	Ø3 × 20 mm_Skruv	4
63	Ø3,5 × 16 mm_Metallskruv	7
65	Ø3 × 10 mm_Skruv	4
66	Ø17 C-ring	1
67	Ø20_C-ring	2
68	4 × 12 mm_Metallskruv	2
70	3/8 tum × 19 mm × 1.5T_Bricka	2
71	3/8 tum × 25 mm × 2T_Bricka	3
72	5/16 tum × 18 mm × 1.5T_Bricka	12
79	1/4 tum × 8T_Mutter	4
80	5/16 tum × 6T_Mutter	2
82	3/8 tum × 7T mutter	4
83	M10 × 1,25 mm_Mutter	2
86	Motståndsskruv	1
89	3/8 tum-UNF26 × 3T_Mutter	1
90	3/8 tum-UNF26 × 4T_Mutter	1
91	3/8 tum-UNF26_Mutter	2
92	13/15m nyckel	1
93	Stjärnskruvmejsel	1
95	Pulsband (säljes separat)	1
96	Ändhätta, vevarm	2
98	Stålvajer	1
99	5/16 tum × 19 × 1.5T böjd bricka	1
100	12/14 mm nyckel	1
101	Flaska (säljes separat)	1
103	5/16 tum × 1.5T_Låsbricka	2
104	Strömadapter	1
105	Handtagsskydd	1
106	Låsskruv	1
107	Mittendistans	1
109	400 mm_Ljudkabel (säljes separat)	1
114	Glidande distansbricka	1
124	Strömbrytarhållare	1
126	Ø8 × 35 mm × 3T_Bricka	1
127	M10 × P1.25 × 15L_Bult	1
128	1/4 tum × 70L_Hjulskruv	1
129	Mutterbom	1
130	1/4 tum × 8T_Mutter	1
131	Fästplatta, bakre stabilisator	1
150	Gummidyna	1
151	Strömkabel	1

# R92 ÖVERSIKTSDIAGRAM



# R92 DELLISTA

Nr	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Konsolstolpe	1
3	Stolphandtags-set	1
4	Sätessvagn	1
5	Sätessryggbakstycke	1
6	Sätesshandtag	1
7	Bakre stabilisator	1
8	Vevaxel	1
9L	Vänster säteshjul-justeringsplatta	2
9R	Höger säteshjul-justeringsplatta	2
10	Hjulsats	1
11	Sätessbomaxel	2
12	Sätesslås	1
13	Platta	3
14	Aluminiumspår	1
15	Hylla	1
16	Distans för axelbom	4
17	Ø35 x 10 mm_Gummifot	2
18	Transporthjul	2
19~1	Övre displayskydd	1
19~2	Nedre displayskydd	1
20	Drivremskiva	1
21	Höger 950 mm handpuls med kabelsats	1
22	Ø25 x Ø25 x 15T Gummifotkudde	2
23	Ø32 (1,8T) plugg	2
24	Ø25.4 x 2.0T_Plugg	2
25	Sätesspårhjul	8
26	300 mm_Handpuls kabel	2
27	Vänster 750 mm_ handpuls med kabelsats	1
28	Ändhätta, vevarm	2
29	Vänster främre skydd	1
30	Högre främre skydd	1
31	Konsolstolpsskydd	1
32	Främre stabilisatorskydd	1
33L	Vänster stångskydd	1
33R	Höger stångskydd	1
35	Vänster bakre skydd	1
36	Höger bakre skydd	1
37	Bakre stabilisatorskydd	1
38	Höger flaskhållare	1
39	Vänster flaskhållare	1
43	Växelmotor	1
44	900 mm_Datorkabel	1
45	2 100 mm_Sensor med kabel	1
46	300 mm_Sensor med kabel	1

Nr	Beskrivning	Ant.
48	1 100 mm_Strömkabel	1
51L	Vänster vevarm	1
51R	Höger vevarm	1
52	6004_Lager	2
53	6203_lager	2
54	Drivrem	1
55	Svänghjul	1
56	Magnet	1
61	Säte	1
62	Stålvajer	1
63	Kudde, sätesrygg	1
64	Skumgrepp	2
65	3/8 tum × 2- 1/4 tum_Bult	4
66	1/4 tum × 3/4 tum_Bult	4
68	5/16 tum × 5/8 tum_Bult	8
71	3/8 tum × 1-3/4 tum_Bult	2
72	1/4 tum × 13 × 1T_plan bricka	5
73	1/4 tum × 19 × 1.5T plan bricka	4
75	Ø17 × 23,5 × 1T plan bricka	1
76	Ø5/16 tum × Ø18 × 1.5T_Bricka	7
77	Ø3/8 tum × Ø19 × 1.5T_Bricka	13
78	3/16 tum × 15 mm × 1.5T_Bricka	3
79	Ø8 × Ø18 × 3T_Låsbricka	4
81	3/8 tum × 3/4 tum_Bult	1
82	5/16 tum × 1.5T_Låsbricka	8
83	5/16 tum × 19 × 1.5T böjd bricka	2
84	3/8 tum × 25 mm × 2T_Bricka	4
85	Ø17 C-ring	1
86	Ø20_C-ring	2
87	M8 × 80m J-skruv	1
88	M8 × 7T_mutter	5
89	3/8 tum × 7T mutter	5
90	1/4 tum × 5.5T_Mutter	4
91	5/16 tum × 6T_Mutter	3
93	M6 × 38 mm_Bult	1
94	5/16 tum × 3/4 tum_Bult	6
95	M5 × 12m skruv	10
97	Ø3 × 20 mm_Skruv	4
98	M6 × 15 mm_Stjärnskruv	8
99	M5 × 12 mm_Stjärnskruv	13
101	5 × 16m_skruv	12
102	5 × 19 mm_skruv	2
103	3.5 × 16 mm_Metallskruv	19
104	Fjäder	1
105	4 × 16 mm_Metallskruv	4
106	5/16 tum × 1-3/4 tum_Bult	2

Nr	Beskrivning	Ant.
108	M10 x 1,25 mm_Mutter	2
109	3/8 tum x 7T mutter	4
110	3/8 tum x 2 tum_bult	2
111	M5 x Po.8 x 10L_ Stjärnskruv	8
112	12/14 mm nyckel	1
114	Stjärnskruvmejsel	1
116	Vänster pedal	1
117	Höger pedal	1
119	3/8 tum-UNF26 x 3T_Mutter	1
120	3/8 tum-UNF26 x 4T_Mutter	1
121	3/8 tum-UNF26_Mutter	2
122	Flaska (säljes separat)	1
123	Pulsband (säljes separat)	1
125	Sätesvagnsskydd	1
126	HGP kabelgenomföring	1
129	M6 x 6T_Mutter	1
131	Strömadapter	1
132	14/15m nyckel	1
135	Aluminiumaxel	2
141	Handtagsskydd	1
143	Fästplatta, sätespår	1
148	Bom	1
152	400 mm_Ljudkabel (säljes separat)	1
153	Konsolhållare	1
154	5/16 tum x 2-1/2 tum_Bult	1
157	5/16 tum x 25 x 3T_Bricka	2
159	Strömbrytarhållare	1
160	5/16 tum x 16 x 1.5T plan bricka	6
161	M6 x 10L_Plan stjärnskruv	4
162	Ø1/4 tum x Ø16 x 10T_Bricka	4
163	Hylsa	4
164	M6 x 19L_Mutter	4
165	M6 x 10L_Bult	4
166	PU-hjul	4
167	Sätesspak	1
168	Spakfäste	1
169	M5 x 25m skruv	2
170	Ø15 x Ø6 x 4T_Bricka	1
171	M5 x 45 mm_Bult	1
172	Ø5 x 10 x 1T_Bricka	1
173	M5 x 5T_Mutter	1
175	3/8 tum x 2- 3/4 tum_Bult	2
176	3/8 tum x 3/4 tum_Bult	6
177	Gummipedal	1
178	Kvadratisk ändhätta	1
179	M8 x 15 mm_Bult	4

Nr	Beskrivning	Ant.
185	3/8 tum x 4T_Mutter	1
189	Gummidyna	1
190	Strömkabel	1



## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

**Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.