

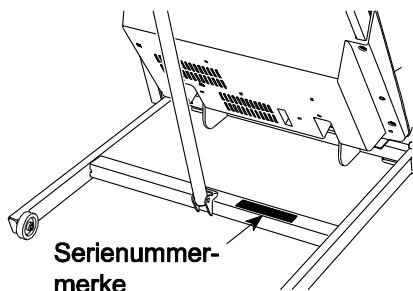
PRO-FORM[®]

720 ZLT

Modellnr.: PETL80711.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over
for fremtidig referanse.

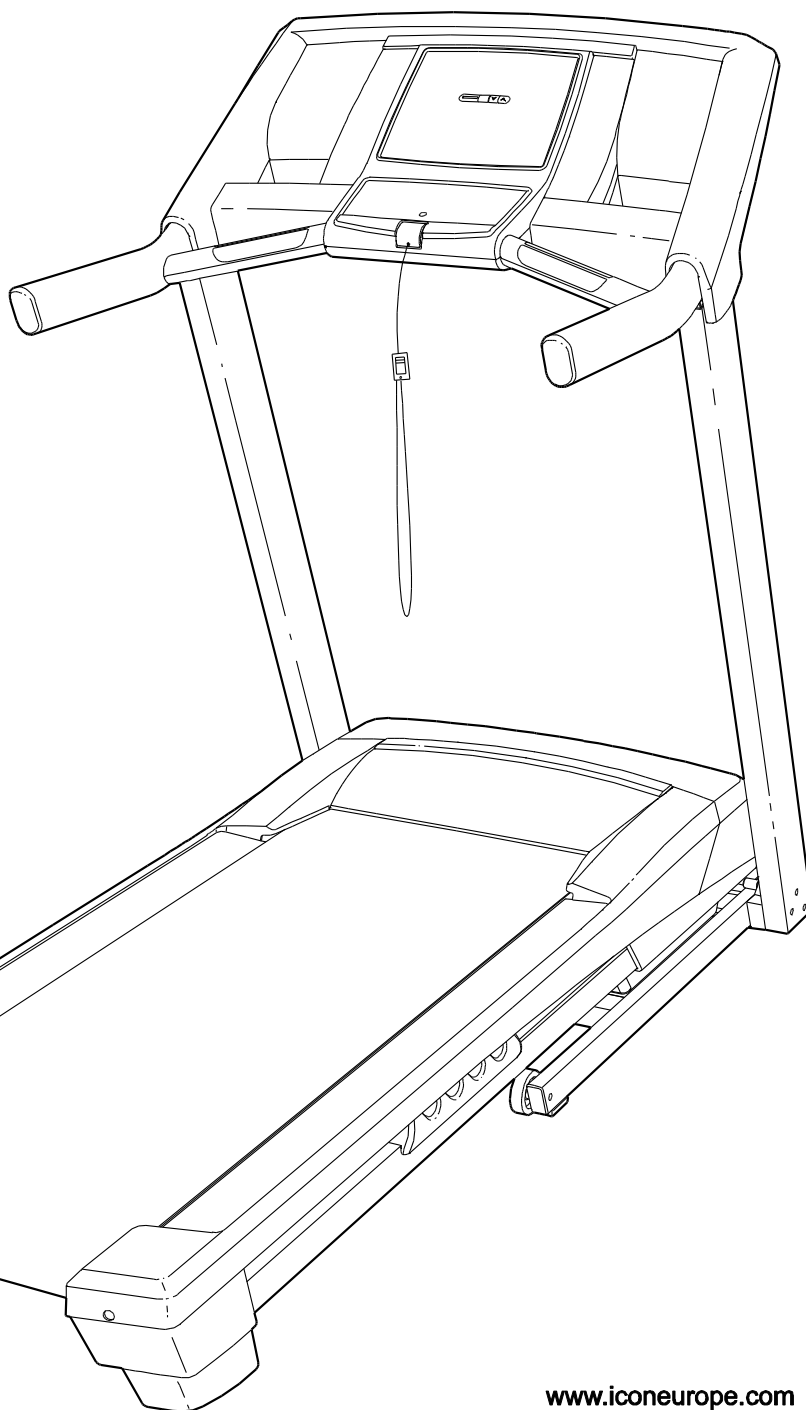


Serienummer-
merke

MERK

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

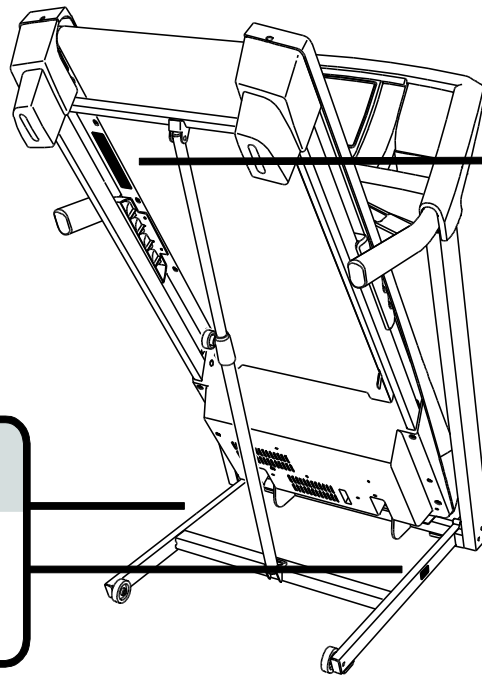
Norsk brukerveiledning



INNHOLD

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådeler	6
Montering	7
Drift og justeringer	13
Folding og flytting	23
Feilsøk	24
Retningslinjer	27
Deleliste	28
Oversiktsdiagram	29
Service	33

PLASSERING AV VARLSESMERKER



▲WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :



•Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

•Change speed in small increments.

•Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.

•Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

•Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.

•Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.



•Never allow children on or around treadmill.

•Remove key when not in use.



•Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.

•Never try to adjust or fix the belt while it is moving.



•Always wear athletic shoes while operating treadmill.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på tredemøllen før du benytter deg av denne.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
5. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matre under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 135 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikke bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 13), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 23 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 15).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.

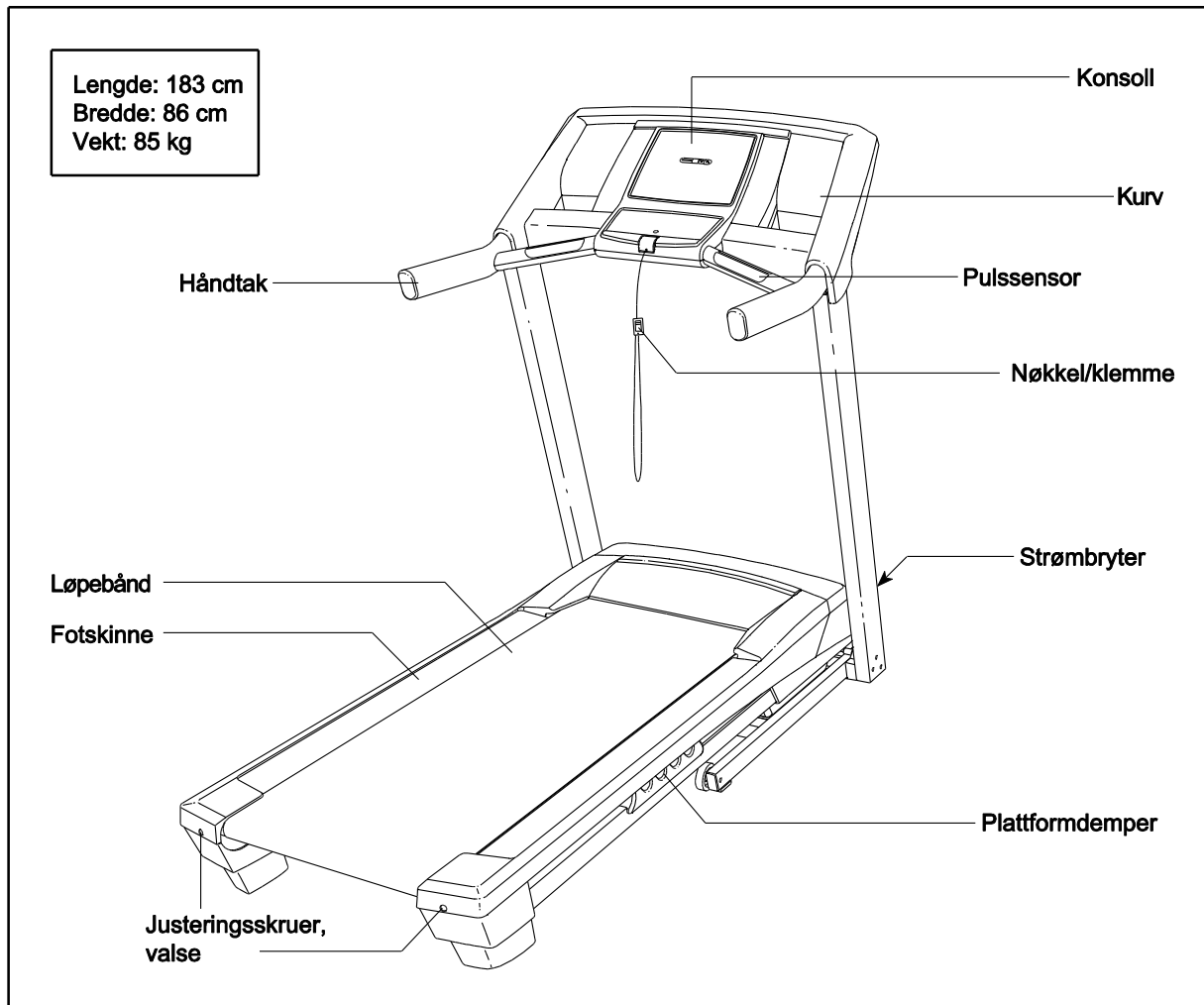
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet beveger seg. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 24 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
23. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
24. VIKTIG: Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ikke fjern panseret uten at en serviceperson har instruert deg til å gjøre dette. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
26. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

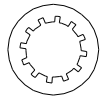
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM 720 ZLT. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig. Når den ikke er i bruk, kan 720 ZLT foldes sammen slik at den opptar mindre enn halve plassen som andre tredemøller.

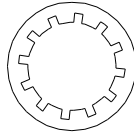
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



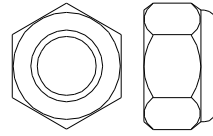
SMÅDELER



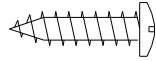
5/16" Stjerne-
skive (8)—8



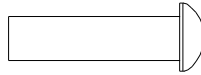
3/8" Stjerne-
skive (5)—6



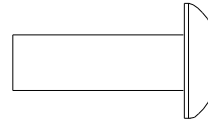
3/8" Mutter (3)—2



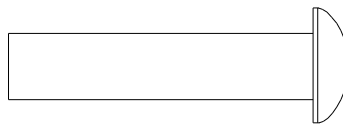
#8 x 3/4" Skruer
(6)—12



1/4" x 1"
Skruer (9)—4



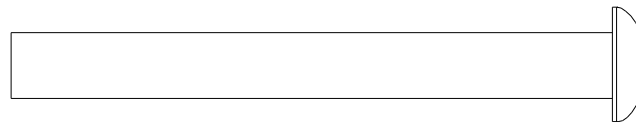
5/16" x 1"
Bolt (7)—8



3/8" x 1 3/4" Bolt (12)—1



3/8" x 2" Bolt (13)—1



3/8" x 3 1/2" Skruer (4)—6

MONTERING

Monteringen krever to personer. Plassér tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.

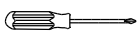
Merk: undersiden av løpebåndet er innsmyrt med smøremiddel. Under frakten er det mulig at noe av dette smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet eller til pakningen.

Dette er helt normalt og vil ikke påvirke apparatets ytelse. Dersom smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet, rens det med en myk klut og et mildt, ikke-slitende rensemiddel.

Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:



Umbrakonøkler (inkludert)



Skiftenøkkel



Stjernetrekker



Saks

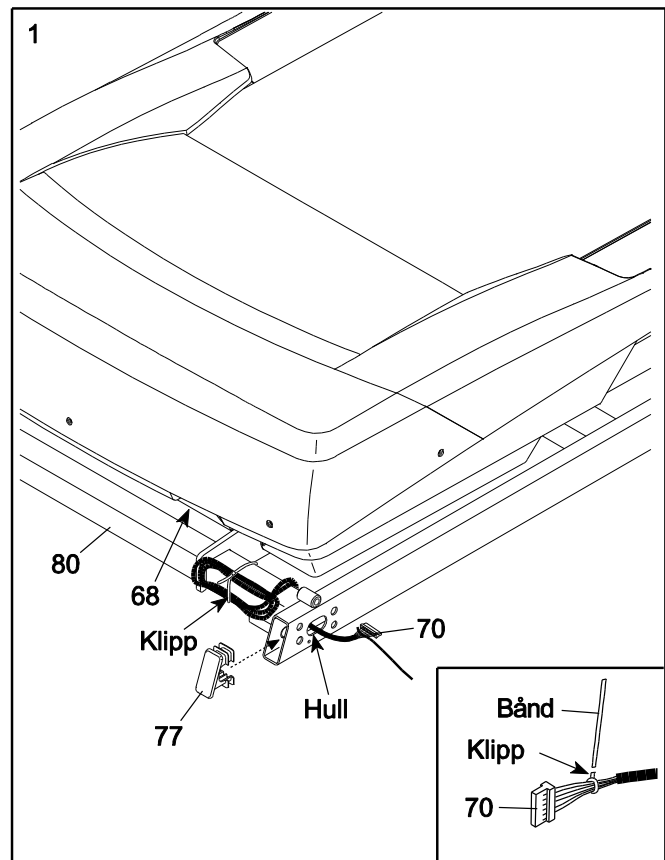
Nebbtang

1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Finn stolpeledningen (70) som er bundet rundt fremre del av basen (80) under bunnplaten (68). Kutt plastikkbåndet som er festet til stolpeledningen. Før stolpeledningen inn i basen, og ut av det indikerte hullet.

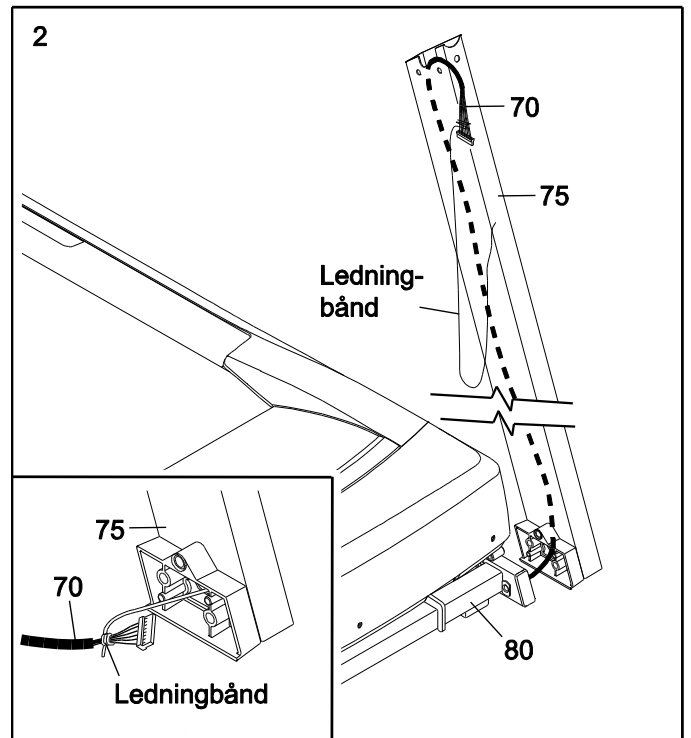
Trykk en basehette (77) inn i hver side av basen (80).

Se den lille tegningen. Klipp av plastikkbåndet nær stolpeledningen (70). **Pass på at du ikke skader stolpeledningen.**



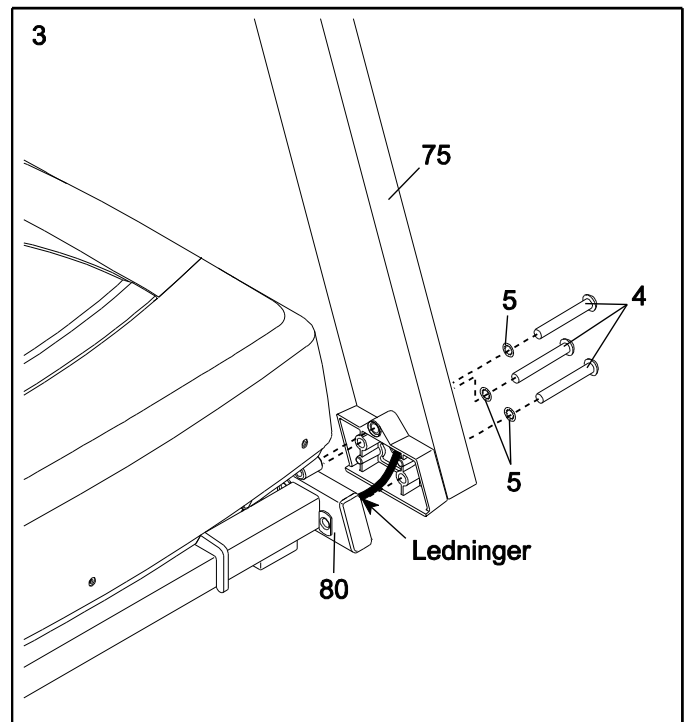
2. Finn venstre stolpe (75) som er merket med et klistremerke. Hold den venstre stolpen nær basen (80) som vist på illustrasjonen.

Se den lille tegningen. Fest ledningbåndet i den venstre stolpen (75) godt rundt enden av stolpeledningen (70). Dra så i andre enden av ledningbåndet til stolpeledningen er ført helt gjennom den venstre stolpen.



3. Hold venstre stolpe (75) mot basen (80). **Pass på at du ikke legger ledningene i klem.** Stram delvis tre $3/8'' \times 3 \frac{1}{2}''$ skruer (4) med tre $3/8''$ stjerneskiver (5) inn i venstre stolpe og basen; **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Fest høyre stolpe (ikke vist) på samme måte. Det er ingen ledninger i høyre stolpe.



4. Finn venstre håndtak (71) som er merket med et klistremerke. Fjern båndet fra 5/16" mutteren (33). Trykk mutteren tilbake på plass dersom nødvendig.

Hold venstre håndtak (71) nær venstre stolpe (75). Før stolpeledningen (70) gjennom braketten på bunnen av venstre håndtak. Dra så stolpeledningen ut gjennom enden av håndtaket.

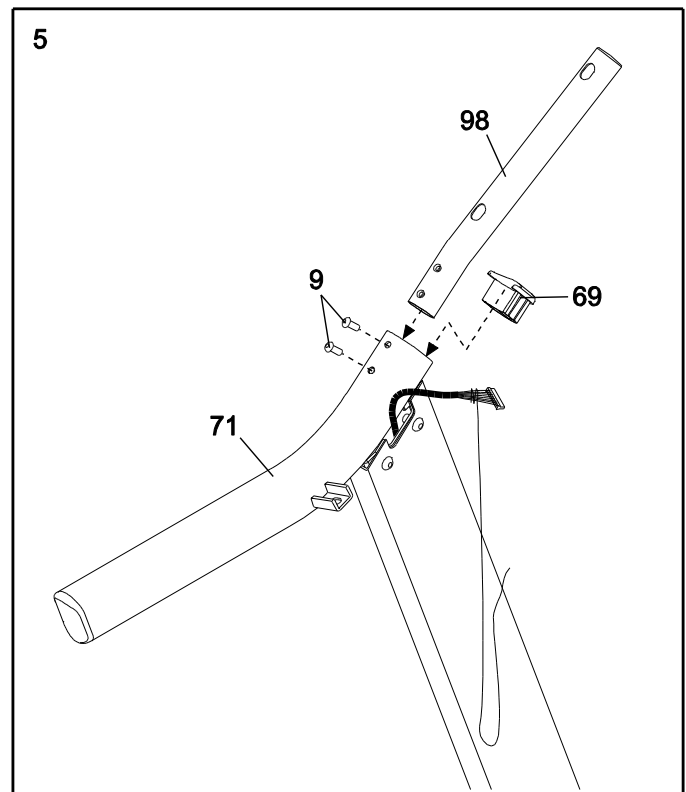
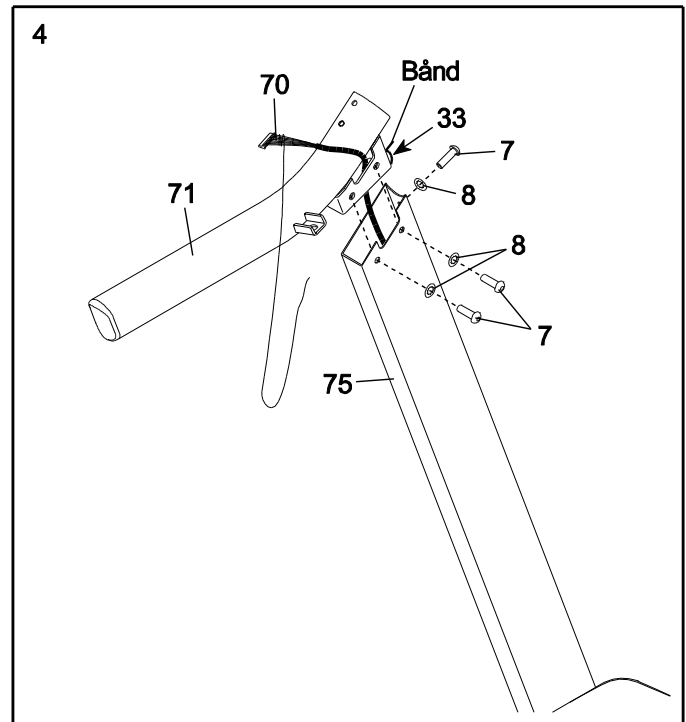
Fest venstre håndtak (71) til venstre stolpe (75) med tre 5/16" x 1" bolter (7) og tre 5/16" stjerneskiver (8) som vist. **Pass på at stolpeledningen (70) ikke legges i klem. Skru inn alle boltene med fingrene før du strammer dem.**

Fest høye håndtak på samme måte.
Det er ingen ledninger i høyre håndtak.

5. Finn venstre håndtakstube (98) som er merket med et klistremerke.

Før venstre håndtakstube (98) inn i toppen av venstre håndtak (71). Fest venstre håndtakstube med to 1/4" x 1" skruer (9). **Skru inn begge skruene med fingrene før du strammer dem.** Før så en håndtakshette (69) inn i toppen av venstre håndtak.

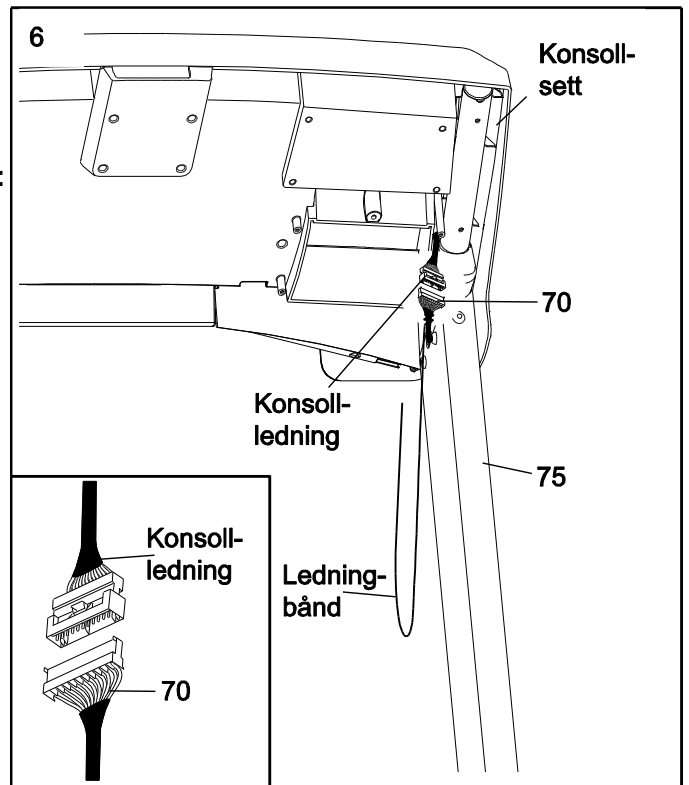
Fest høyre håndtakstube (ikke vist) på samme måte.



6. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær venstre håndtak (75).

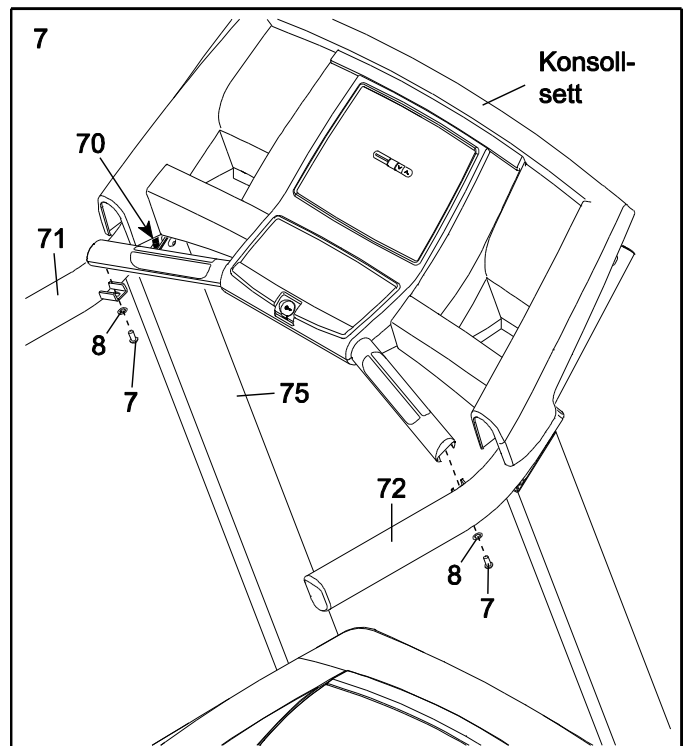
Koble stolpeledningen (70) til konsolledningen. **Se den lille tegningen: Koblestykkene må enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et koblestykke og prøv på nytt. **DERSOM KOBLESTYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å SKADES NÅR STRØMMEN KOBLES TIL.**

Fjern ledningbåndet fra stolpeledningen (70).

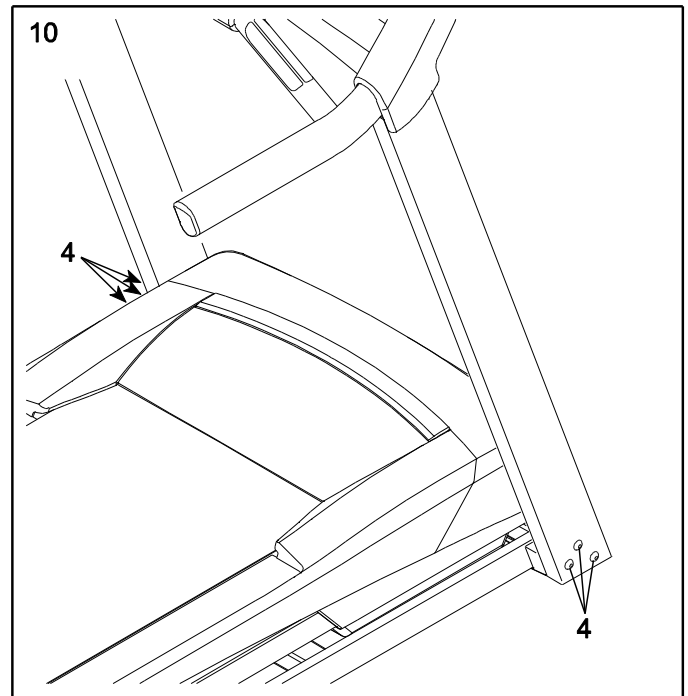


7. Før stolpeledningen (70) inn i vesstre stolpe (75) når du plasserer konsollsettet på venstre og høyre håndtak (71, 72). **Pass på at ingen ledninger legges i klem.**

Fest konsollsettet til venstre og høyre håndtak (71, 72) med to 5/16" x 1" bolter (7) og to 5/16" stjerneskiver (8). **Skru inn begge boltene med fingrene, før du strammer dem.**



10. Stramm alle de seks $3/8'' \times 3 \frac{1}{2}''$ skruene (4) (tre på hver side.



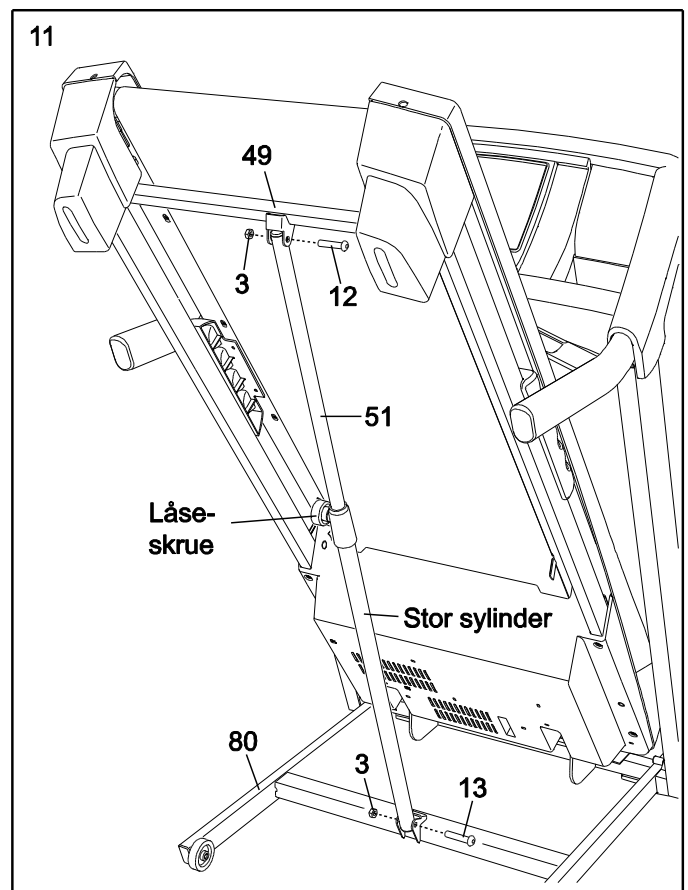
11. Hev rammen (49) til posisjonen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til dette steget er fullført.**

Posisjoner lagringslåsen (51) slik at den store sylindren og låseskruen er i stillingene som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (51) til basen (80) med en $3/8'' \times 2''$ bolt (13) og en $3/8''$ mutter (3).

Fest øvre del av lagringslåsen (51) til rammen (49) med en $3/8'' \times 3/4''$ bolt (12) og en $3/8''$ mutter (3)..

Senk rammen (49) forsiktig ned til gulvet. (Se side 22).



12. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemøllen.**

Dersom tredemøllens varselsmerker der dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.

Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Ta vare på de inkluderte umbrakonøkklene, da én av dem brukes til å justere løpebåndet (se side 24 og 57).

DRIFT OG JUSTERINGER

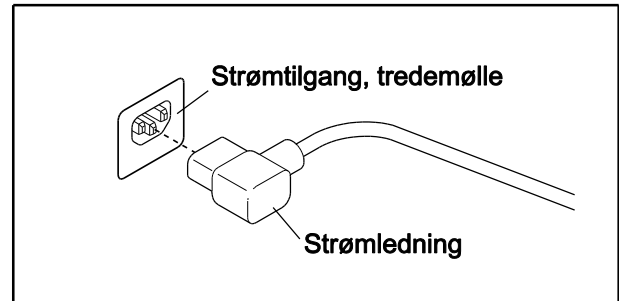
STRØMKABEL

Apparatet må være jordet.

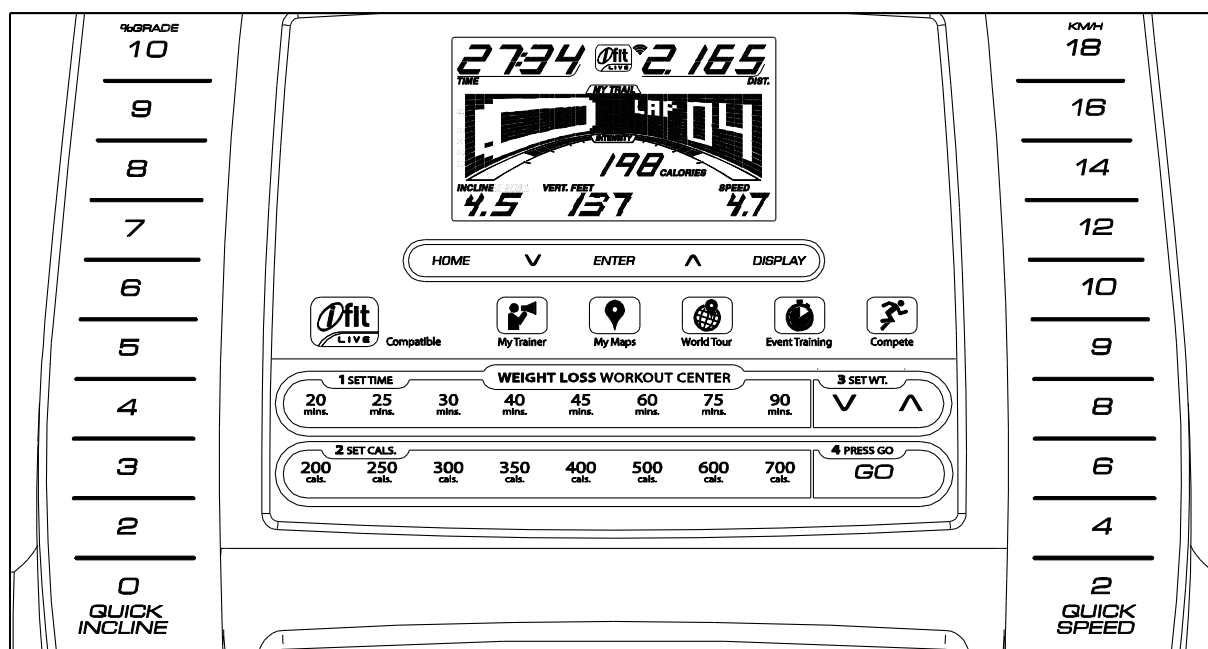
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

- **VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**
- Se tegningen: Koble den indikerte enden av strø姆ledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



KONSOLL



Konsollet tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv. Når du har valgt manuell modus kan hastighet og stigning forandres med et tastetrykk. Mens du trener, vil skjermen på konsollen vise fortløpende tilbakemeldinger om din progresjon. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av de innebygde pulssensorene eller med et pulsbelte. Kontakt Mylna Sport for kjøp av pulsbelte.

Konsollet tilbyr et virtuelt treningssenter. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollet tilbyr også iFit treningsmodus som lar konsollet ditt benytte seg av iFit-moduler som inneholder treningsøker spesielt utviklet for å hjelpe deg å nå dine treningsmål. **Du kan kjøpe iFit-moduler ved å gå til www.iFit.com eller ved å kontakte Mylna Sport.**

Du kan til og med lytte til musikk eller lydbøker mens du trener med konsollets lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 15.

For bruk av manuell modus, se side 15.

For bruk av treningsprogram, se side 18.

For bruk av iFit-programmet, se side 19.

For bruk av nedtrappingssystemet, se side 20. **For bruk av lydsystemet,** se side 20.

For bruk av informasjonsmodus, se side 21.

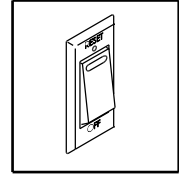
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både metriske kilometer og engelske mil. For å finne ut hvilket system er valgt, og eventuelt forandre dette, se INFORMASJONSMODUS på side 21. Denne brukerveiledningen benytter seg av kilometer som målesystem.

Merk: Dersom konsollet er dekket av klar plastikk, så fjerner du nå denne. Det anbefales at du benytter deg av rene joggesko under treningsøkten for å skåne plattformen. Første gang du benytter deg av apparatet, bør du holde et øye med justeringen av løpebåndet og eventuelt justere dette, dersom det blir nødvendig (se side 25).

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

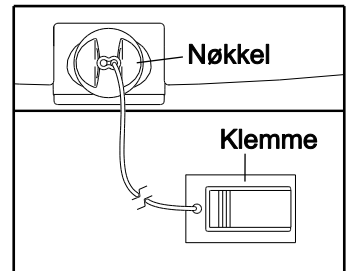
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 13). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til stillingen som vist på illustrasjonen.



Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen aktiveres.

Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.



BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Manuell modus vil automatisk velges ved oppstart. Dersom iFit-menyen vises på skjermen, kan trykke SPEED (-) en gang for å velge manuell modus.

3. Start løpebåndet og juster hastigheten

For å starte løpebåndet kan du trykke START-knappen, SPEED (+) eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker enten START eller SPEED (+), vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED (+) eller SPEED (-). Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

Stans løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Du kan deretter starte det igjen ved å trykke enten START, SPEED(+) eller en av de nummererte hastighetsknappene.

4. Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE (+), INCLINE (-) eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

5. Følg med på din progresjon på skjermene.

Mens du beveger deg på tredemøllen, vil skjermen kunne vise følgende informasjon:

- Tiden som har gått.
- Distansen du har beveget deg.
- Intensitetsskala.
- Det omtrentlige antall kalorier du har forbrent
- Stigningsnivået på tredemøllen.
- Antall vertikale fot du har steget.
- Hastigheten på løpebåndet.
- Din hjerterytme (se steg 6 på side 17).
- Matriseskjermen.

Matriseskjermen tilbyr flere forskjellige moduser. Trykk DISPLAY eller (+) og (-) knappene ved siden av ENTER-knappen for å komme til ønsket modus.

Stigningsmodusen vil vise en profil av stigningsinnstillingene i treningsøkten. Et nytt segment vil påbegynnes hvert minutt.

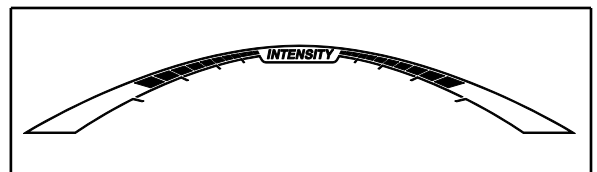
Hastighetsmodusen vil vise hastighetsinnstillingene i treningsøkten.

Banemodusen vil vise en bane som representerer 400 meter. Under treningen vil det bilnkende rekangelet vise din progresjon på banen. Denne modusen vil også vise antall runder på banen du klarer å fullføre.

Kalorimodusen vil vise det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under økten. Høyden på hvert segment representerer antallet kalorier som forbrennes under dette segmentet.

Kaloriskjermen vil vise det omtrentlige antallet kalorier forbrent pr time.

Mens du trener vil intensitetsskalaen vise deg omtrentlig hvor intens treningsøkten din er.



Trykk HOME for å gå tilbake til standardmenyen (se INFORMASJONSMODUS på side 21 for å

bestemme standardmeny). Dersom det er nødvendig, trykk HOME nok en gang.

Når en iFit Live modul er koblet til, vil trådløssymbolet på toppen av skjermen vise signalstyrken på ditt trådløse nettverk. Fire kurver i symbolet indikerer full signalstyrke.



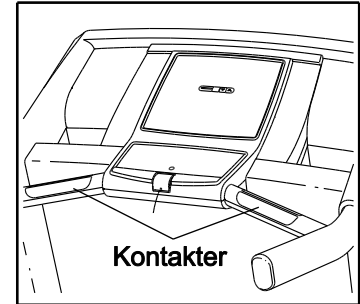
For å nullstille skjermene, trykk STOP, fjern nøkkelen, og koble den så til igjen.

6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og et pulsbelte samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbakemeldinger. Se side 20 for informasjon om pulsbeltet.

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

Når du skal benytte deg av håndpulsensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene i minst 10 sekunder. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**



7. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen.** Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen. **Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

FORHÅNDSPROGRAMMERTE PROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15.

2. Velg ønsket treningstid.

Trykk en av SET TIME-knappene. Varigheten på økten vil vises på skjermen.

3. Velg det omtrentlige antallet kalorier du ønsker å forbrenne.

Trykk SET CALS-knappen. Konsollet vil nå lage et treningsprogram basert på hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne på den ønskede tiden. Du vil ikke være i stand til å velge et høyt antall kalorier med en kort treningsperiode.

Målværdien for kalorier er kun en omtrentlig verdi. Det faktiske antallet kalorier som vil forbrennes under treningsøkten kommer an på forskjellige faktorer som vekt og om du manuelt velger en annen stigning eller hastighet.

4. Skriv inn bruker-vekt.

Trykk SET WT. (+) og (-) for å skrive inn brukerens vekt. Dette vil gjøre det enklere for konsollet å regne ut hvor mange kalorier du vil forbrenne under økten. Konsollet vil også justere intensitetsnivået i treningsøkten basert på brukervekt.

5. Start treningsøkten.

Trykk GO for å lage treningsøkten. Trykk deretter START, SPEED (+) eller en av de nummererte hastighetsknappene for å starte økten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i flere ett-minutts-segenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segenter på rad.

Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene. Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høy eller for lav, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED (+) knappen for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

6. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 16.

7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 17.

8. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 8 på side 17.

IFIT-ØKTER

iFit-moduler kan kjøpes separat ved å gå til www.iFit.com eller ved å kontakte Mylna Sport. Du må ha tilgang på en datamaskin med en USB-port og internetttilgang. Det er også nødvendig med et trådløst nettverk som inkluderer en 802.11b ruter med SSID aktivert. Skjulte nettverk støttes ikke. Du må også ha medlemskap på www.iFit.com.

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15.

2. Koble til et iFit-kort.

Følg instruksjonene som følger med iFit-modulen.

Merk: Antennen og mottakeren i iFit-modulen må være minst 20 cm fra alle personer og må ikke plasseres nær eller kobles til andre antenner og mottakere.

3. Velg en bruker.

Dersom flere enn én bruker er registrert, kan du skifte brukere i iFIT LIVEs hovedskjerm. Trykk (+) og (-) knappene ved siden av ENTER for å velge bruker.

4. Velg en iFit Live treningsøkt.

Velg en iFit-økt ved å trykke en av iFit Live knappene. Noen av treningsøktene krever at du legger dem til din plan på www.iFit.com før de vil la seg lastes ned.

Trykk iFIT LIVE for å laste ned neste treningsøkt i planen din. Trykk MY TRAINER, MY MAPS, WORLD TOUR eller EVENT TRAINING for å laste ned neste økt av denne typen i din plan. Trykk COMPETE dersom du ønsker å konkurrere i et løp som du tidligere har satt opp på planen. **For mer informasjon om iFit Live økter, gå til www.iFit.com.**

Når du velger en iFIT-økt, vil skjermen vise deg varigheten på økten, distansen du vil bevege deg og det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne. Skjermen kan også vise navnet på treningsøkten. Dersom du velger en konkurranse, vil skjermen telle ned til start.

Merk: Hver iFIT Live knapp kan også kjøre to demo-økter. Ønsker du å benytte disse, fjern iFit Live modulen fra konsollet og trykk en av iFit Live knappene.

5. Start treningsøkten

Trykk START eller SPEED (+) for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så justere seg til første hastighet- og stigninginnstilling i programmet. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Under noen økter vil stemmen til en personlig trener hjelpe deg gjennom treningsøkten. Du kan velge lydinnstillinger for din personlige trener (se INFORMASJONSMODUS på side 21).

Dersom hastighet og/eller stigning er for høy eller for lav, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED (+) knappen for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

6. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 16.

Banemodusen vil vise et kart over løypen du beveger deg i eller det vil vise en bane samt antall runder du fullfører.

Under en konkurranseøkt, vil konkurransemodus vise din progresjon. Den øverste linjen i matrisen vil vise hvor mye av løpet du har fullført. De andre linjene vil vise dine fire øverste motstandere. Enden av matrisen vil representere slutten av løpet.

7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 17.

8. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 8 på side 17.

NEDTRAPPINGSSMODUS

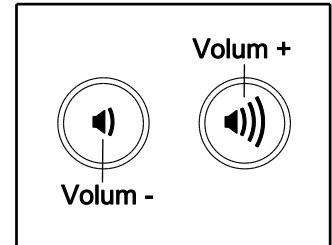
Velg denne modusen ved å trykke COOL DOWN-knappen. Tredemøllen vil nå justere seg til laveste nivå, og gradvis senke hastigheten til det stanser etter fem minutter.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker, må du koble din musikkspiller til konsollets lydport.

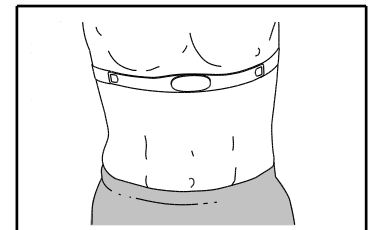
Koble lyd-kabelen til lydporten under COOL DOWN-knappen. Koble så den andre enden av lyd-kabelen til din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd-kabelen er koblet helt til.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten på din musikkspiller eller ved å trykke VOLUME (+) eller (-) på konsollet. Dersom du benytter deg av en Discman, og cd-en hopper, plasser den på gulvet eller en annen flat overflate i stedet for på konsollet.



PULSBELTE

Nøkkelen til å oppnå gode treningsresultater er å opprettholde riktig hjerterytme under treningsøkten. Pulsbelter lar deg kontinuerlig holde øye med din hjerterytme mens du trener. **Kontakt Mylna Sport for å kjøpe pulsbelte.**



INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen og som lar deg bestemme enkelte innstillinger.

1. **Velg informasjonsmodus.**

Hold STOP nede mens du kobler nøkkelen til konsollet. Slipp så STOP-knappen.

Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:

Tidsskjermen vil vise det totale antall timer tredemøllen har vært i bruk.

Distanseskjermen vil vise det totale antall kilometer løpebåndet har beveget seg.

Den nedre delen av skjermen vil vise iFIT LIVE status. Dersom en modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden WIFI MODULE. Dersom en USB-modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden USB/SD MODULE. Dersom ingen moduler er koblet til, vil skjermen vise beskjeden NO iFIT MODULE.

2. **Matrisen vil i informasjonsmodus vise flere skjermvalg. Trykk (-) ved siden av ENTER for å velge følgende skjermer:**

1: UNITS (Måleenheter): Ønsker du å forandre måleenhet, trykk ENTER. Ønsker du å se distanse i engelske mil, velg ENGLISH. Ønsker du å se distanse i metriske kilometer, trykk METRIC.

2. DEMO: Konsollet har en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på display i butikken. Når demomodus er aktiv vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skruer på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerner nøkkelen vil skjermene fortsatt være aktive uten at knappene vil fungere. Dersom demomodus er skrudd på, vil beskjeden ON vises på i matrisen under informasjonsmodus. Skru demomodus av eller på ved å trykke ENTER.

3. CONTRAST LVL (Kontrastnivå): Trykk INCLINE (+) eller (-) for å justere kontrasten på skjermen.

Dersom en modul er koblet til, kan du også få følgende valg:

4. TRAINER VOICE (trenerstemme): Skru stemmen til den personlige treneren av eller på ved å trykke ENTER.

Dersom en iFIT Live modul er koblet til, kan du også få følgende valg:

5. DEFAULT MENU (Standardmeny): Standardmenyen vil dukke opp på skjermen når du kobler nøkkelen til konsollet, eller trykker HOME. Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge den manuelle skjermen eller iFIT LIVE skjermen som standardmeny.

6. CHECK WIFI STATUS (Sjekk trådløst nettverk): Trykk ENTER for å sjekke statusen på din iFIT LIVE modul. Den nedre skjermen vil vise versjonsnummeret i programmet ditt, nettverkets SSID, nettverkets krypteringstype, koblingsstatus, signalstyrke, IP-adressen på modulen, antallet registrerte brukere samt deres navn, resultatet av DNS-oppslaget og statusen til iFIT LIVE serveren.

7. SEND/RECEIVE DATA (datatrafikk): For å sende og motta treningsøker, logger og oppdateringer, trykk ENTER. Når prosessen er ferdig, vil beskjeden TRANSFERS DONE vises på skjermen.

3. Gå ut av informasjonsmodus ved å fjerne nøkkelen fra konsollet.

FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen. **MERK: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.**

1. Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. **MERK: Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.**

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagringsposisjon. **Forsikre deg om at låseskruen låser seg.**

Plassér en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon. Det kan være nødvendig med to personer for å flytte tredemøllen.**

1. Hold tak i en av håndtakene og plassér en fot mot et av hjulene.

2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

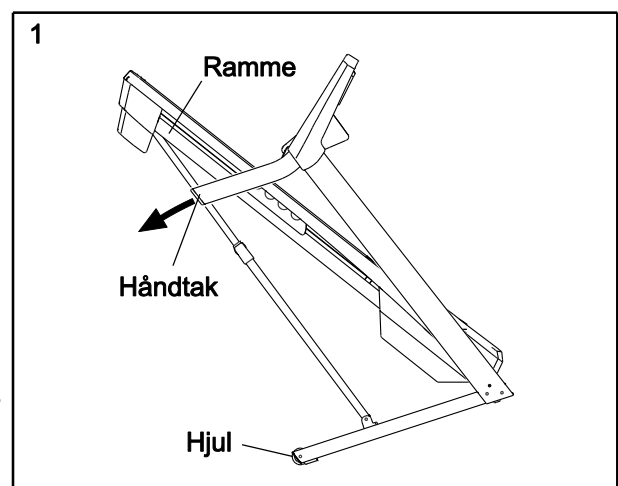
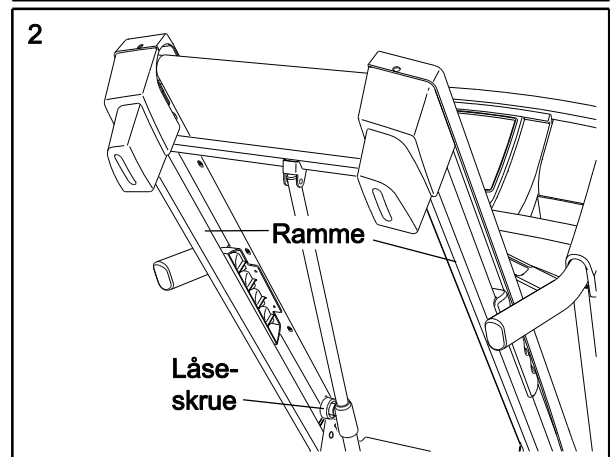
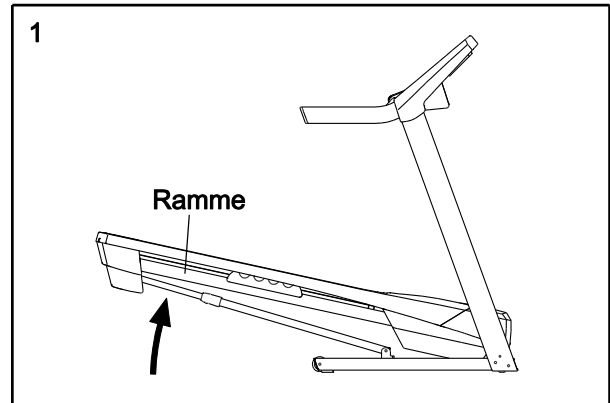
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. **Ikke slipp låseskruen ennå.** Det kan være nødvendig å dytte rammen litt forover. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.

2. Hold metallrammen forsiktig med begge hender, og senk den forsiktig ned mot gulvet.

MERK: Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.



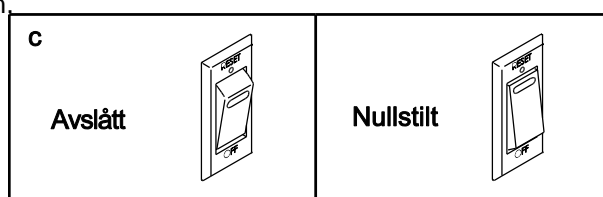
FEILSØK

De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 16). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

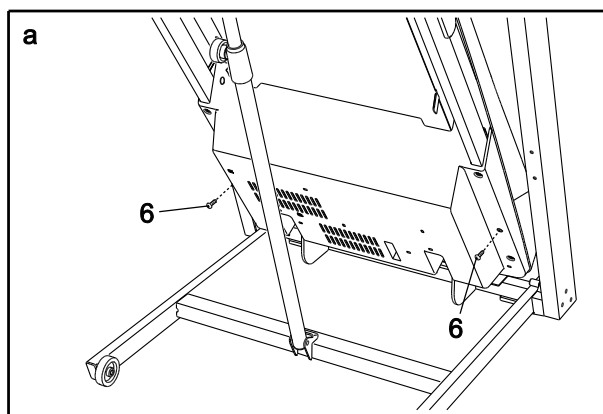
LØSNING:

- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.
- Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

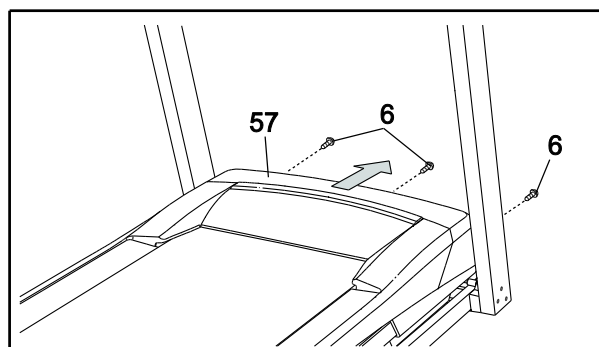
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING:

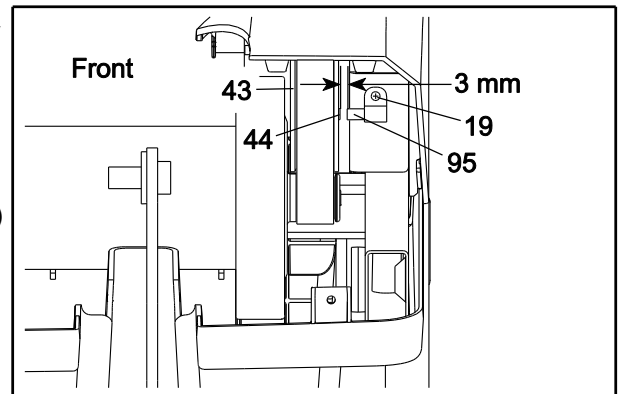
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Plassér tredemøllen i lagringsposisjon (Se side 22). Fjern de to indikerte #8 x 3/4" skruene (6)



Senk tredemøllen (se side 22). Fjern de tre #8 x 3/4" skruene (6) og før panseret (57) forsiktig av.



Finn reedbryteren (95) og magneten (44) på venstre side av reimskiven (43). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (19) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret (ikke vist) med #8 x 3/4" skruene (ikke vist). La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING:

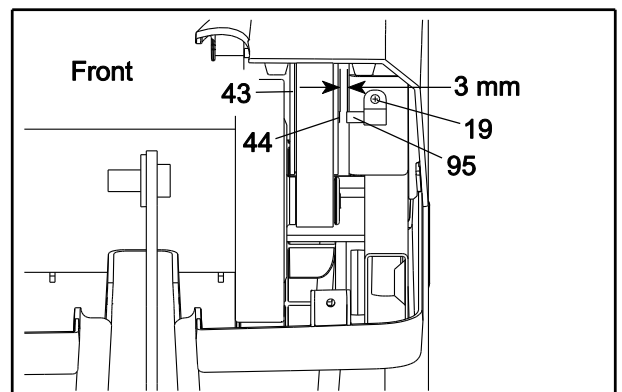
Hold STOP og SPEED (+) nede, koble til nøkkelen, og knappene. Trykk så STOP og INCLINE (+) eller INCLINE (-). Stigningen vil nå automatisk heves til det høyeste nivået før det senker seg til det laveste nivået. Dette vil recalibrere systemet. Dersom stigningen ikke kalibreres, trykk STOP og INCLINE (+) eller INCLINE (-) igjen. Fjern nøkkelen fra konsollet etter at kalibrasjonen er fullført.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



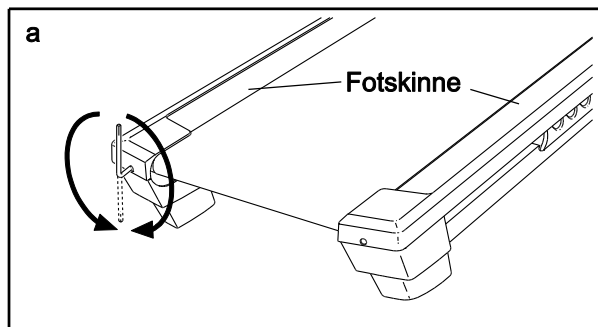
c. Løpebåndet er dekket med smøremiddel. **Bruk aldri silikonspray eller andre substanser på løpebåndet eller plattformen dersom dette ikke er anbefalt av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og føre til slitasje.** Se siste side for kontaktinformasjon dersom du trenger riktig smøremiddel.

d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

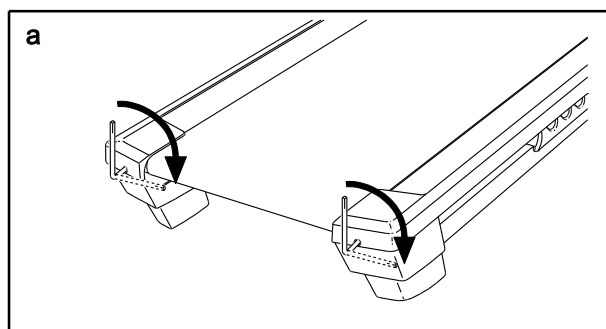
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

LØSNING:

a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre**, bruker du umbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; **Dersom løpebåndet har justert seg til høyre**, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpe båndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



RETNINGSLINJER




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

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

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

TRENINGSINTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

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

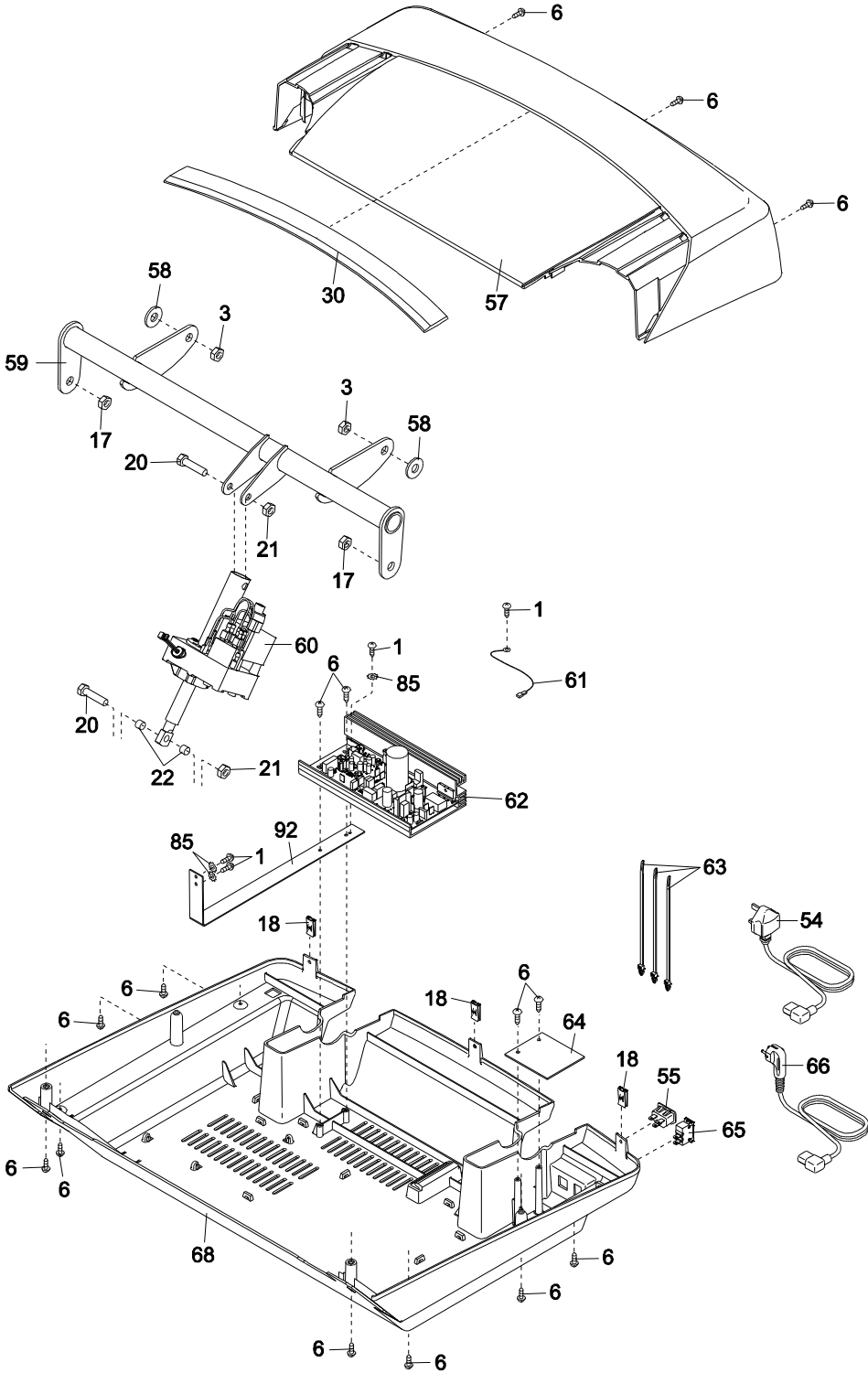
TRENINGSFREKVENS

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

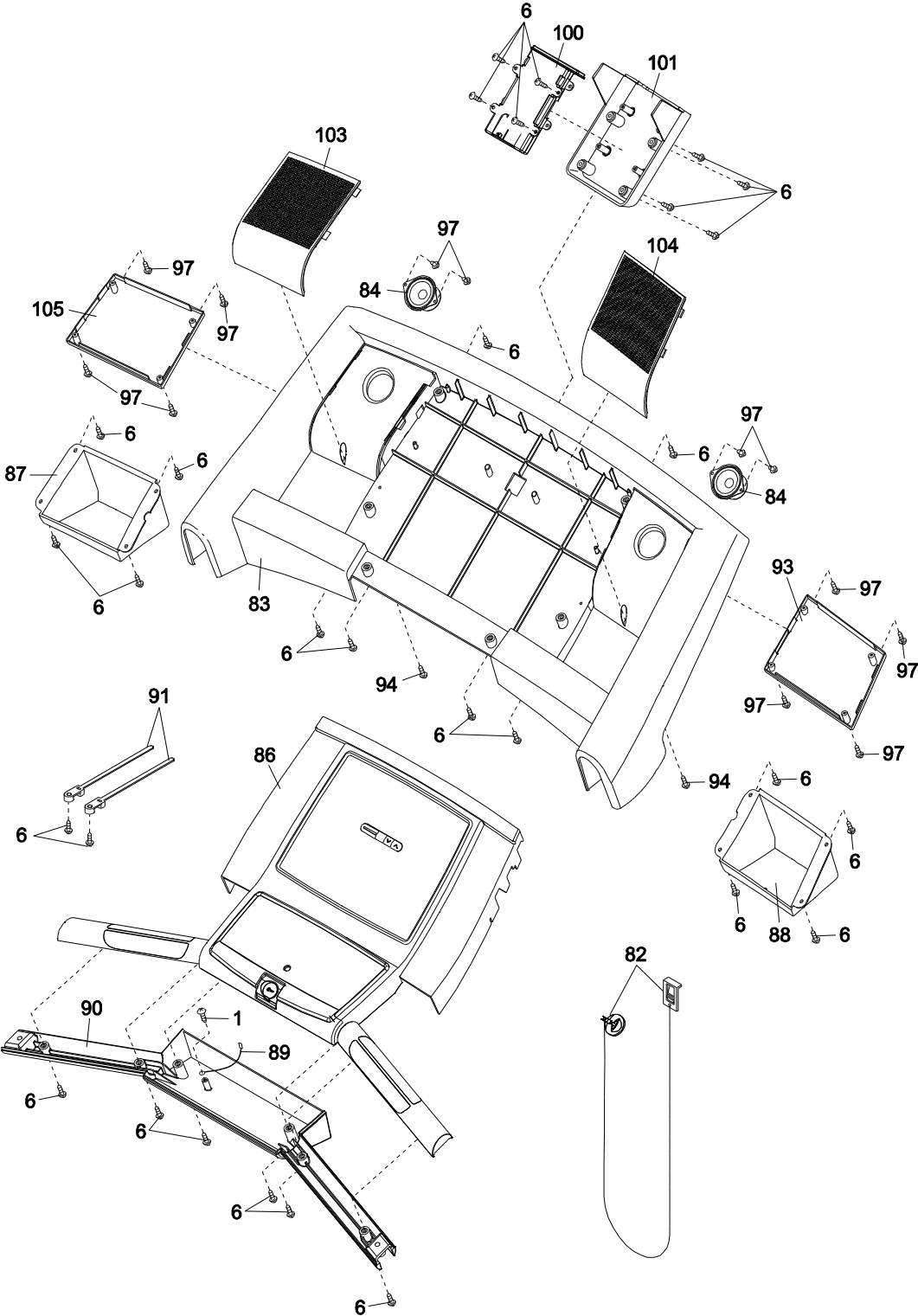
DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Jordskrue, #8 x 1/2"	11	54	Strømledning, britisk standard	1
2	Bolt, 3/8" x 2 1/2"	2	55	Receptacle	1
3	Mutter, 3/8"	6	56	Valse	1
4	Skrue, 3/8" x 3 1/2"	6	57	Panser	1
5	Stjerneskrue, 3/8"	6	58	Spacer, stigningsramme	2
6	Skrue, #8 x 3/4"	49	59	Stigningsramme	1
7	Bolt, 5/16" x 1"	8	60	Stigningsmotor	1
8	Stjerneskrue, 5/16"	8	61	Jordledning, kontroller	1
9	Skrue, 1/4" x 1"	4	62	Kontroller	1
10	Motorforing	2	63	Ledningbånd	3
11	Motorisolator	1	64	Plate, bunnplate	1
12	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	65	Strømbryter	1
13	Bolt, 3/8" x 2"	1	66	Strømledning	1
14	Skrue, 1/4" x 2 1/2"	2	67	Malje	1
15	Bolt, 3/8" x 1 3/8"	2	68	Bunnplate	1
16	Bolt, 1/2" x 2 1/4"	2	69	Håndtakshette	2
17	Mutter, 1/2"	2	70	Stolpeledning	1
18	Panserklemme	3	71	Venstre håndtak	1
19	Skrue, #8 x 3/4"	17	72	Høyre håndtak	1
20	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	2	73	Håndtakshette	2
21	Mutter, 3/8"	2	74	Hette, håndtakstube	2
22	Spacer, stigningsmotor	2	75	Venstre stolpe	1
23	Skrue, 1/4" x 3/8"	2	76	Høyre stolpe	1
24	Skrue, #8 x 7/16"	8	77	Basehette	4
25	Bolt, 5/16" x 1 1/4"	2	78	Varselsmerke	2
26	Filter	1	79	Basepute	4
27	Bolt, 5/16" x 1 3/4"	2	80	Base	1
28	Skive, 5/16"	2	81	Hjul	2
29	Mutter, 5/16"	4	82	Nøkkel/klemme	1
30	Panserdeksel	1	83	Konsollbase	1
31	Filterbrakett	1	84	Høytaler	2
32	Skrue, 1/4" x 1 3/4"	1	85	Stjerneskrue, #8	5
33	Mutter, 5/16"	2	86	Konsoll	1
34	Umbrakonøkkel	1	87	Venstre kurv	1
35	Umbrakonøkkel, 5/32"	1	88	Høyre kurv	1
36	Plattformdemper	2	89	Jordledning, konsoll	1
37	Venstre fotskinne	1	90	Bunn, pulsstang	1
38	Varselsmerke	1	91	Bånd, konsolledning	2
39	Plattform	1	92	Elektronikkbrakett	1
40	Løpebånd	1	93	Høyre høytalerrygge	1
41	Beltefører	2	94	Skrue, #8 x 1/2"	2
42	Gummispacer	2	95	Reedbryter	1
43	Valse / reimskive	1	96	Tekskrue, #8 x 1"	8
44	Magnet	1	97	Skrue, #3 x 1/4"	12
45	Klemme, reedbryter	1	98	Venstre håndtakstube	1
46	Belte, drivmotor	1	99	Høyre håndtakstube	1
47	Drivmotor	1	100	Modulrom	1
48	Rammespacer	2	101	Deksel, modulrom	1
49	Ramme	1	102	Spacer, basepute	2
50	Høyre fotskinne	1	103	Venstre høytalerdeksel	1
51	Lagringslås	1	104	Høyre høytalerdeksel	1
52	Høyre bakre fot	1	105	Brukerveiledning	1
53	Venstre bakre fot	1			

OVERSIKTSDIAGRAM B



OVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

Kundeservice: 23 27 27 27

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

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

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

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



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

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

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