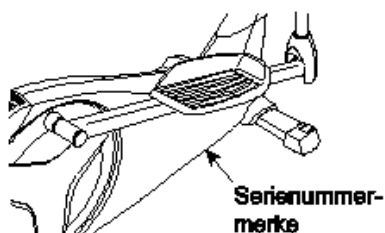


NordicTrack® E 9.2

Modellnr.: NTEVEL99812.0

Serienr.: _____

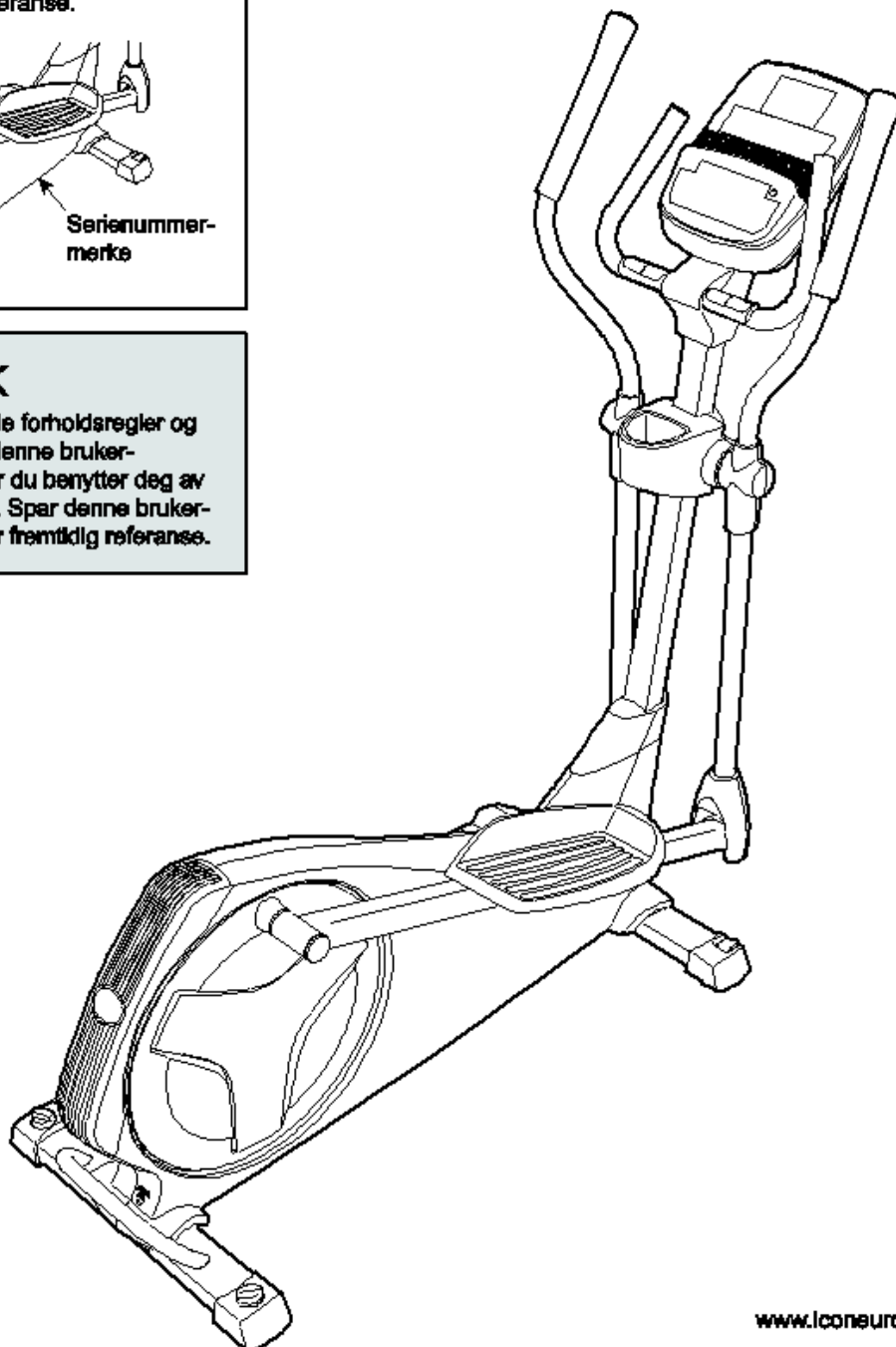
Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Användermanual

▲ MERK

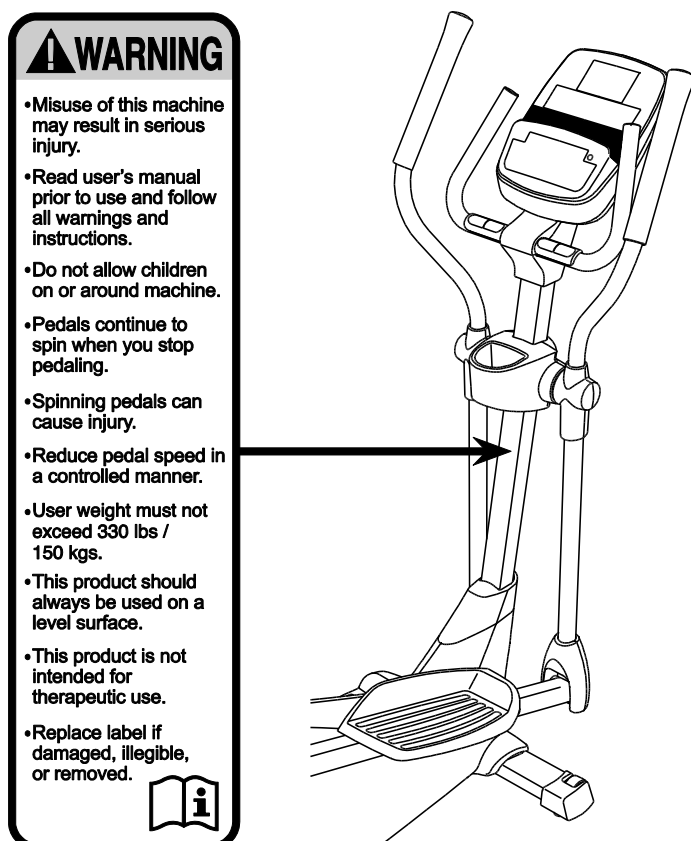
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet. Spar denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.



INNEHÅLL

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	4
Smådelar	5
Montering	6
Pulsbälte	15
Drift	16
Underhåll och felsökning	28
Riktlinjer	30
Lista över delar	32
Översiktsdiagram	34
Service	36

PLACERING AV VARNINGSDEKALER



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

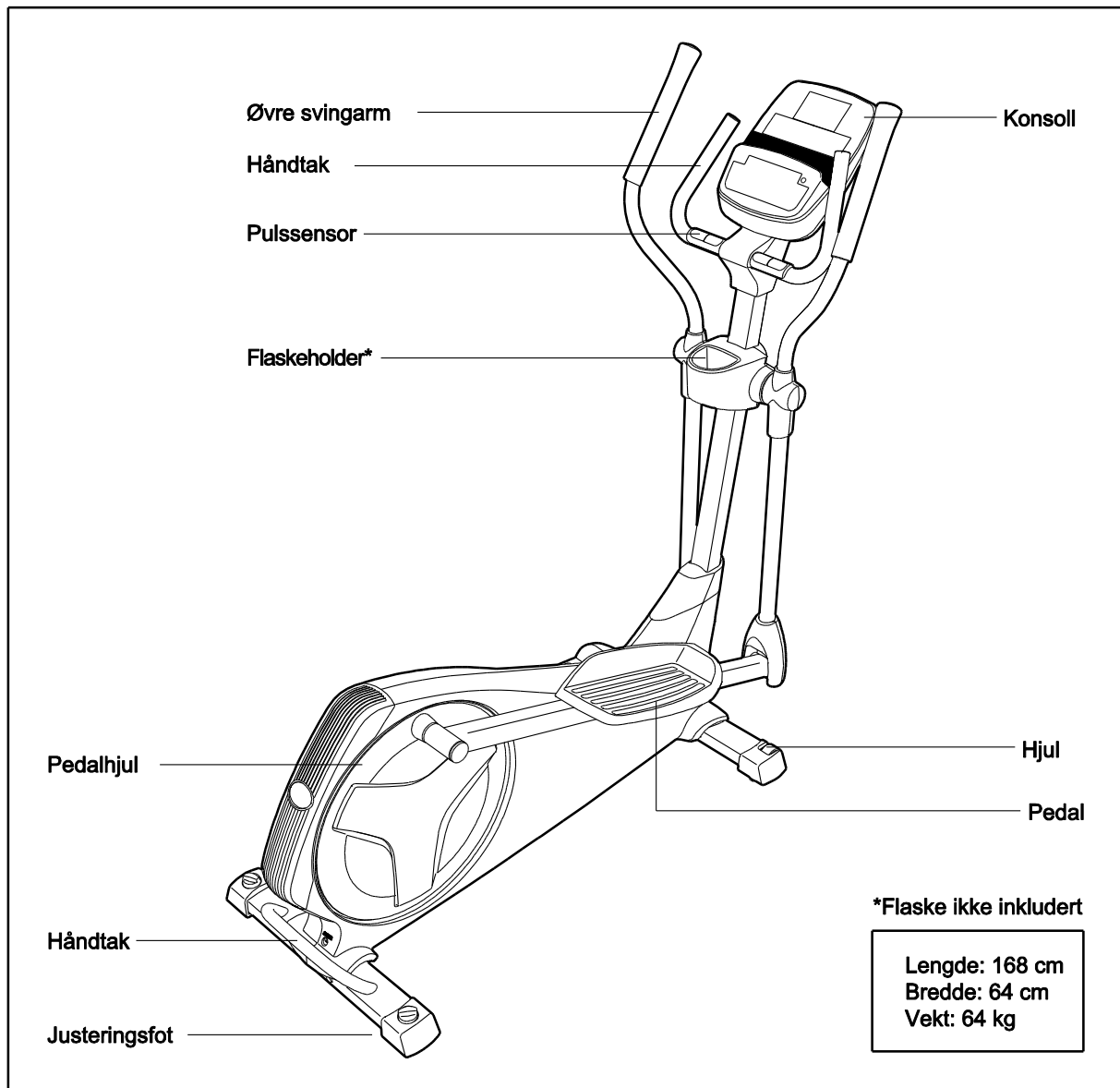
Obs: Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekalerna på enheten innan du börjar använda den.

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsredskapet har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
3. Använd träningsredskapet endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
5. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst en meters fritt utrymme framför och bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
6. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
7. Max. vikt för träningsredskapet är 150 kg.
8. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsredskapet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd inte enheten med bara ben, i strumplästen eller med sandaler.
9. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
10. Fatta tag om det fasta handtaget eller svängarmarna när du kliver av eller på enheten samt under användning.
11. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
12. Detta träningsredskap är endast avsett för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
13. Håll alltid ryggen rak när du använder enheten, böj inte på ryggen.
14. Enheten har inte något fritt svänghjul. Pedalerna fortsätter att röra sig tills svänghjulet stoppar. Minska därför hastigheten på ett kontrollerat sätt.
15. Överträning kan vara kontraproduktivt och skadligt för hälsan. Om du känner dig yr eller upplever annat obehag, avsluta genast träningen och påbörja nertrappningen.

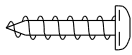
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde NORDICTRACK E9.2. Detta träningsredskap erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

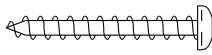
Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om du har några frågor efter att ha läst bruksanvisningen, hittar du kontaktinformationen till Mylna Sports servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



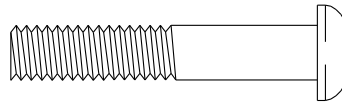
SMÅDELAR



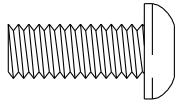
M4 x 16mm Skruer
(92)-6



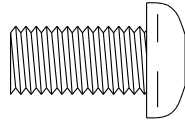
M4 x 28mm Skruer
(99)-4



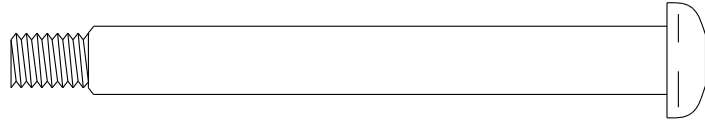
M8 x 45mm Bolt (76)-4



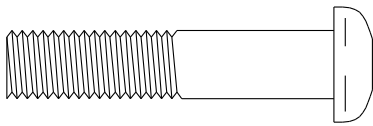
M8 x 20mm
Skruer (80)-2



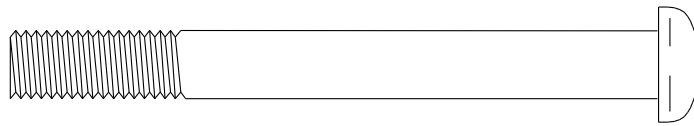
M10 x 20mm
Skruer (79)-6



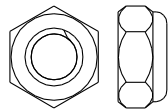
Skulderbolt (31)-2



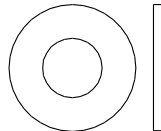
M10 x 48mm
Skruer (75)-6



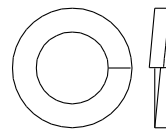
M10 x 95mm Skruer (82)-4



M8 Mutter
(77)-4



M8 Skive
(33)-2

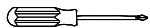


M10 Splittskive
(78)-10

MONTERING

Ni behöver vara två personer vid monteringen. Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.

Du behöver följande verktyg till monteringen:



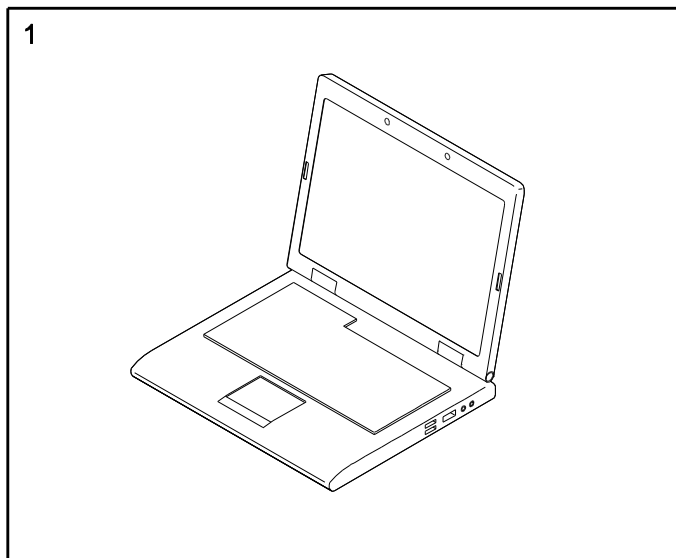
Stjärnskruvmejsel



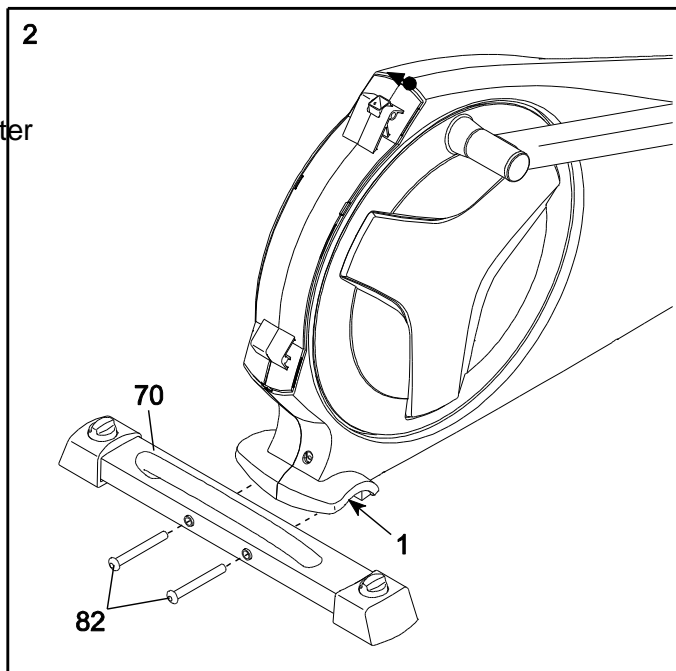
Gummiklubba

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.eu

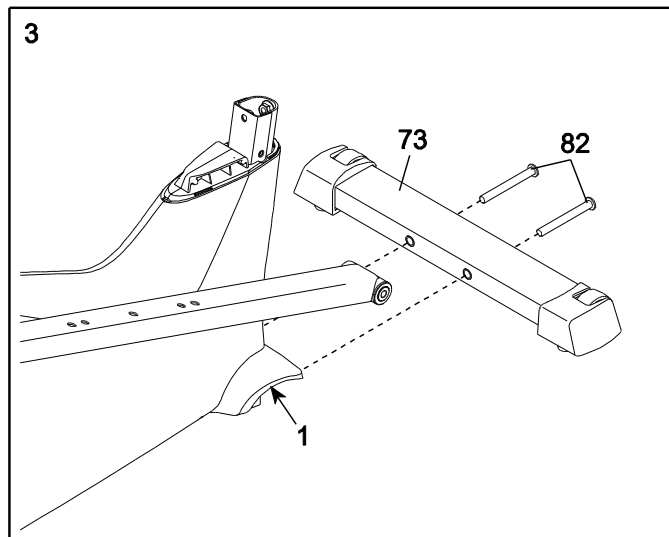
Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppgraderingar.



2. Ta hjälp av en annan person för att lyfta den bakre delen av ramen (1). Fäst därefter den bakre stabilisatorn (70) vid ramen med två M10 x 95 mm-skruvar (82).



3. Ta hjälp av en annan person för att lyfta den främre delen av ramen (1). Fäst därefter den främre stabilisatorn (73) vid ramen med två M10 x 95 mm-skruvar (82).

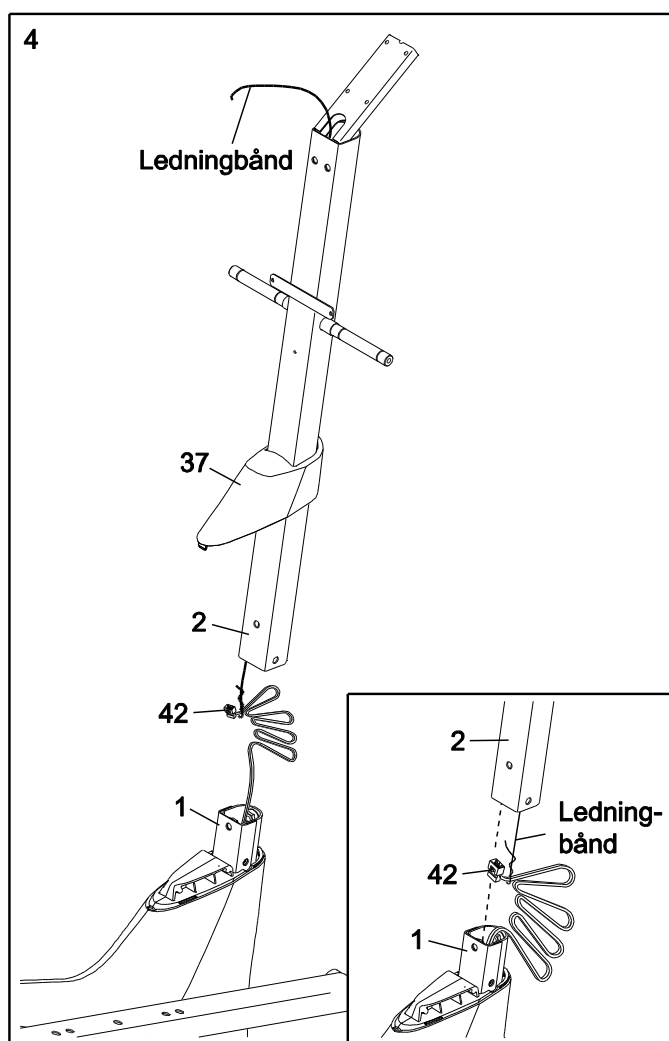


4. Positionera styrstången (2) och och det övre skyddet (37) enligt bilden. För upp det övre skyddet på styrstången.

Ta hjälp av en annan person som ska hålla styrstången (2) nära ramen (1).

Se den lilla bilden. Leta reda på sladdbandet inuti styrstången (2). Fäst nedre delen av sladdbandet vid sladdenheten (42). Dra därefter i den övre delen av sladdbandet för att få ut det från toppen av styrstången. Ta sedan bort sladdbandet.

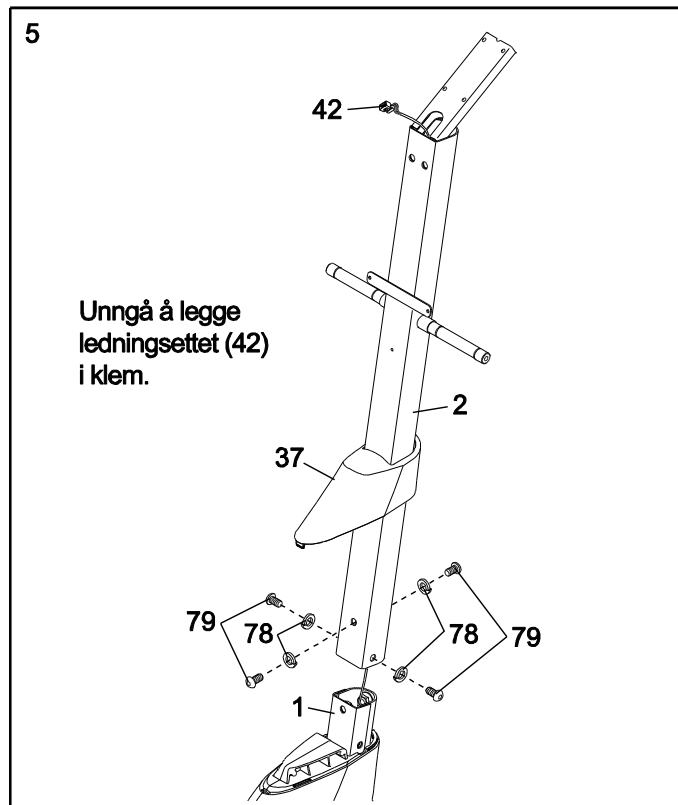
Tips: Undvik att sladdenheten (42) ramlar ner i styrstången (2) igen genom att fästa den med t.ex. en tejpbit.



5. För på styrstången (2) på ramen (1).
Tips: Ta hjälp av en annan person som ska hålla det övre skyddet (37) borta från kopplingspunkten.

Akta så att inte sladdenheten (42) kommer i kläm. Fäst styrstången (2) med fyra M10 x 20 mm-skruvar (79) och fyra M10 delade brickor (78).

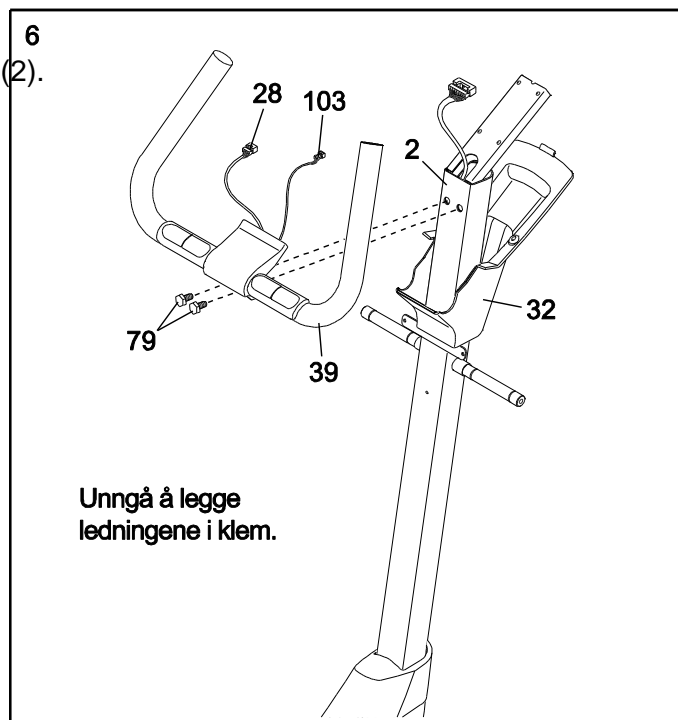
För det övre skyddet (37) neråt och tryck in det i ramen (1).



6. Positionera displayskyddet (32) enligt bilden. För därefter på det på styrstången (2).

Positionera handtaget (39) enligt bilden. **Passa på att dra ut pulssladden (28) och monitorsladden (103) från handtaget.** Akta så att inte sladdarna kommer i kläm.

Fäst handtaget (39) vid styrstången (2) med två M10 x 20 mm-skruvar (79).

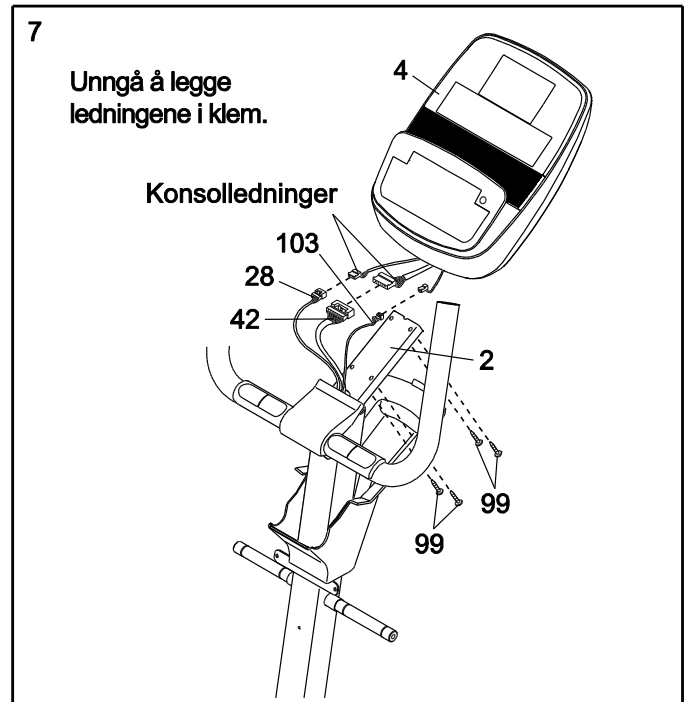


7. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayen (4) nära styrstången (2). Anslut därefter displaysladdarna till sladdenheten (42), pulssladden (28) och monitorsladden (103).

För in all överflödigt sladd i styrstången (2) eller displayen (4).

Akta så att inte sladdarna kommer i kläm.

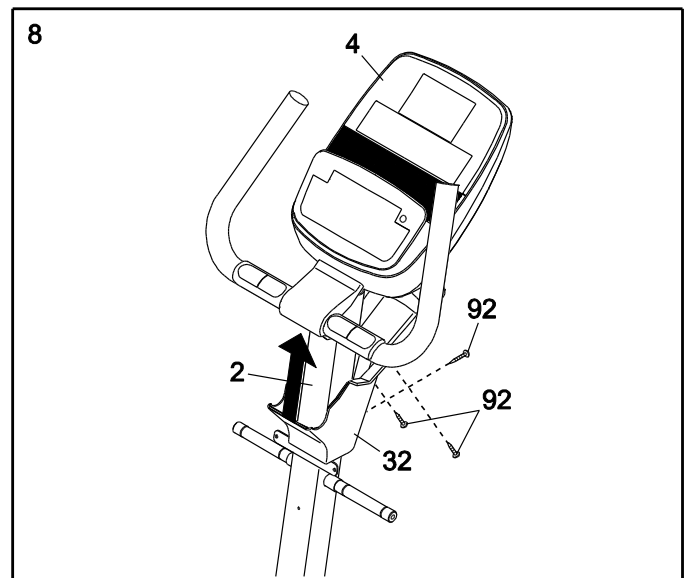
Fäst displayen (4) vid styrstången (2) med fyra M4 x 28 mm-skrivar (99).



8. För upp displayskyddet (32) till displayen (4).

Fäst displayskyddet (32) vid styrstången (2) med en M4 x 16 mm-skruv (92).

Fäst därefter displayskyddet (32) vid displayen (4) med två M4 x 16 mm-skrivar (92).

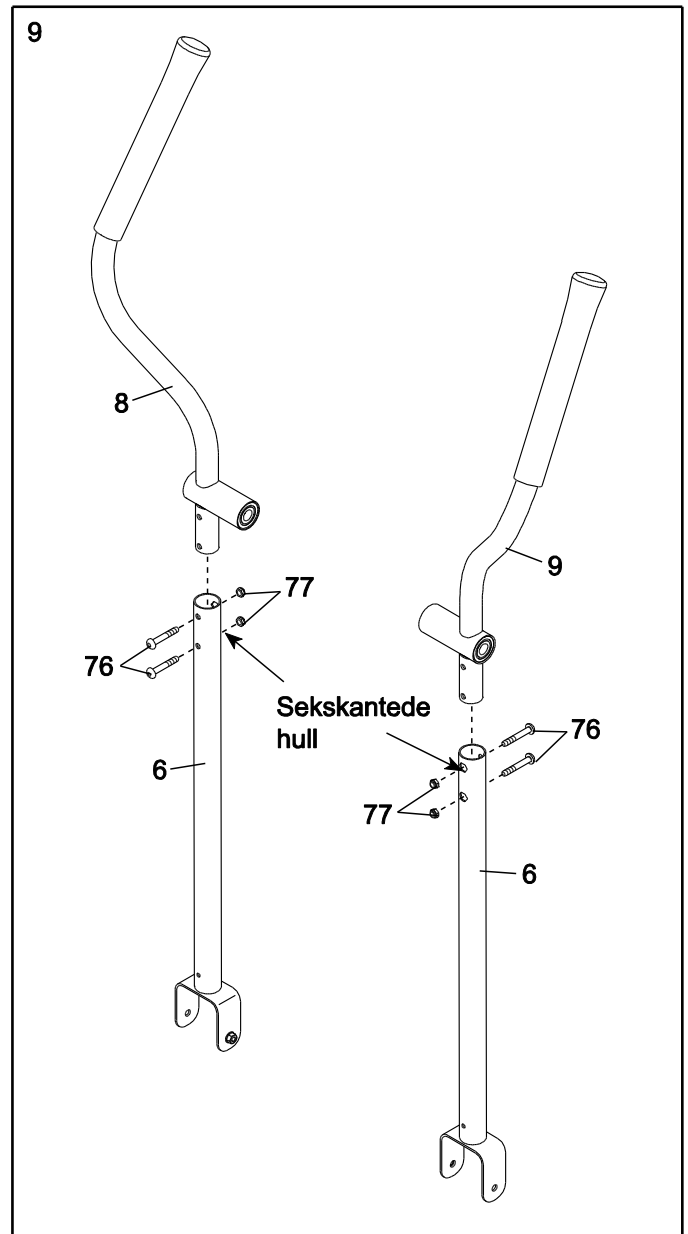


9. Leta reda på höger och vänster rörliga handtag (8,9) som är märkta med LEFT (vänster) och RIGHT (höger).

Positionera vänster svängarm (8) och en stav (6) enligt bild. **Kontrollera att de sexkantiga hålen är inriktade enligt bilden.**

För in vänster svängarm (8) i staven (6), och fäst med två M8 x 45 mm-bultar (76) och två M8-muttrar (77). **Se till att muttrarna får fäste i de sexkantiga hålen. Spänn inte bultarna ännu.**

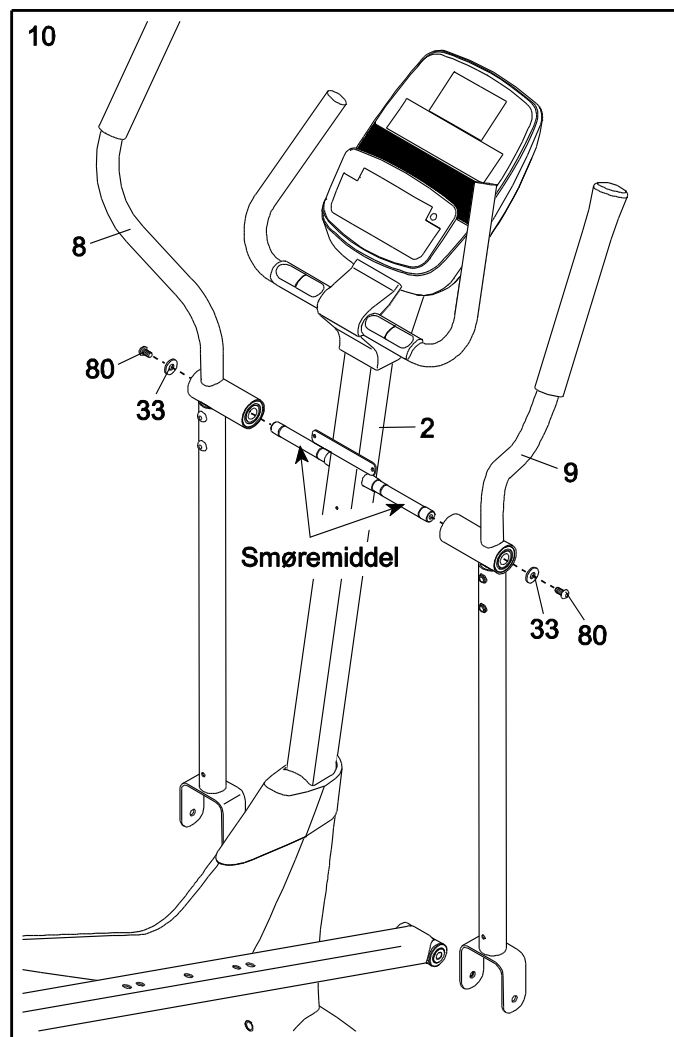
Fäst höger svängarm (9) vid den andra staven (6) på samma sätt.



10. Applicera rikligt med smörjmedel (medföljer) på styrstångens axlar (2).

Positionera vänster och höger svängarm (8,9) enligt bilden, och för på dem på vänster och höger sida av styrstången (2).

Fäst svängarmarna (8,9) med var sin M8 x 20 mm-skruv (80) och var sin M8-bricka (33).



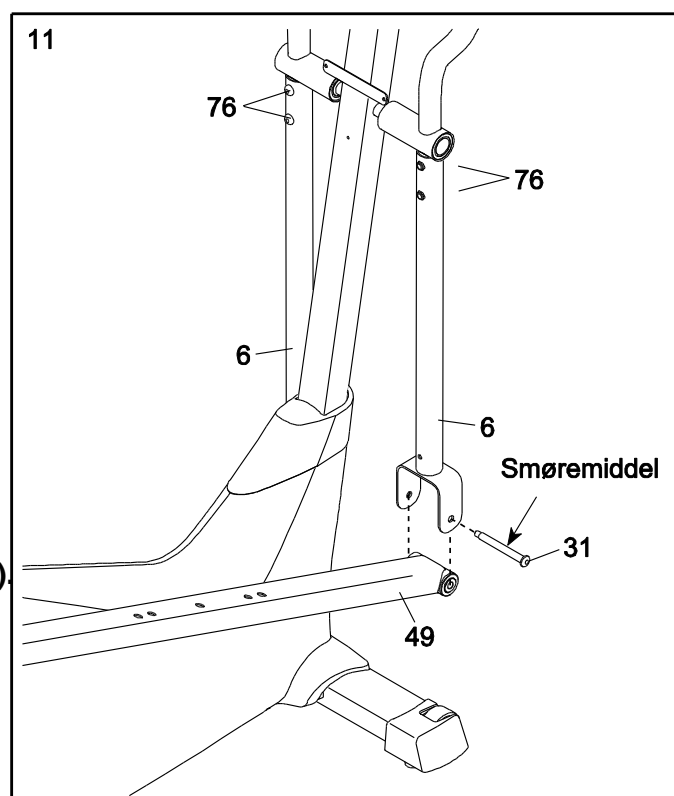
11. Applicera en liten mängd smörjmedel på en axelbult (31).

Ta hjälp av en annan person för att hålla främre delen av den högra fotskenan (49) inne i fästet på den högra staven (6). För in axelbulten (31) genom fotskenan och staven.

Spänn in axelbulten (31) i den gjutna muttern på staven (6).

Upprepa detta steg med vänster fotskena (visas inte) och vänster stav (6).

Spänn M8 x 45 mm-bultarna (76).

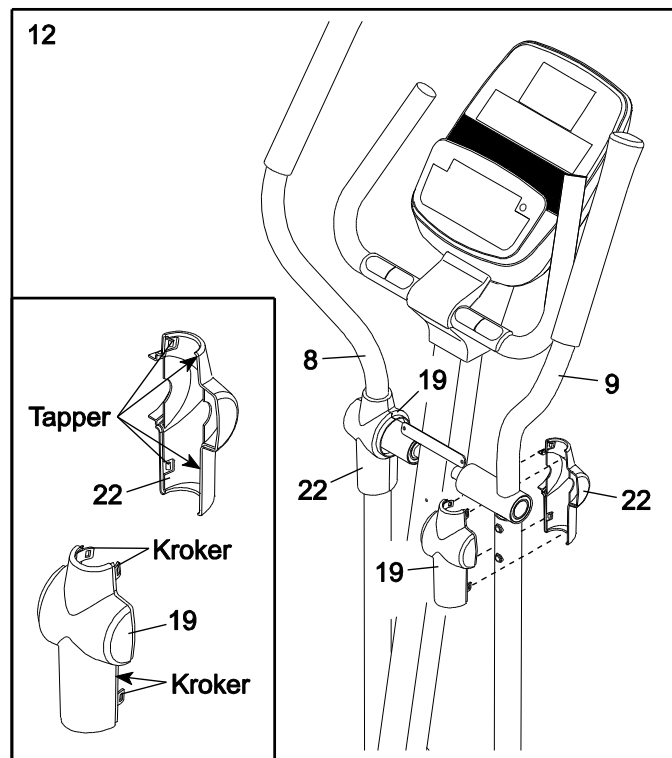


12. **Se den lilla bilden:** Leta reda på ett vridskydd A (19) med krokar, och ett vridskydd B (22) med tappar.

Tryck in vridskydd A (19) och vridskydd B (22) i varandra runt höger svänghjul (9).

Upprepa detta steg på vänster sida av enheten.

Kontrollera att vridskydden (19, 22) är placerade enligt bilden.

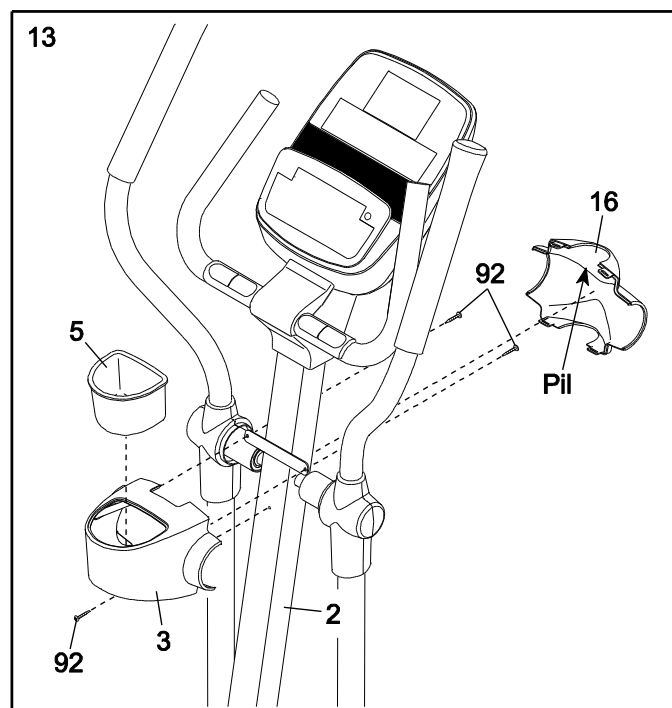


13. Fäst det bakre stångskyddet (3) vid styrstången (2) med tre M4 x 16 mm-skrivar (92).

Placera det främre stångskyddet (16) så att den indikerade pilen pekar uppåt.

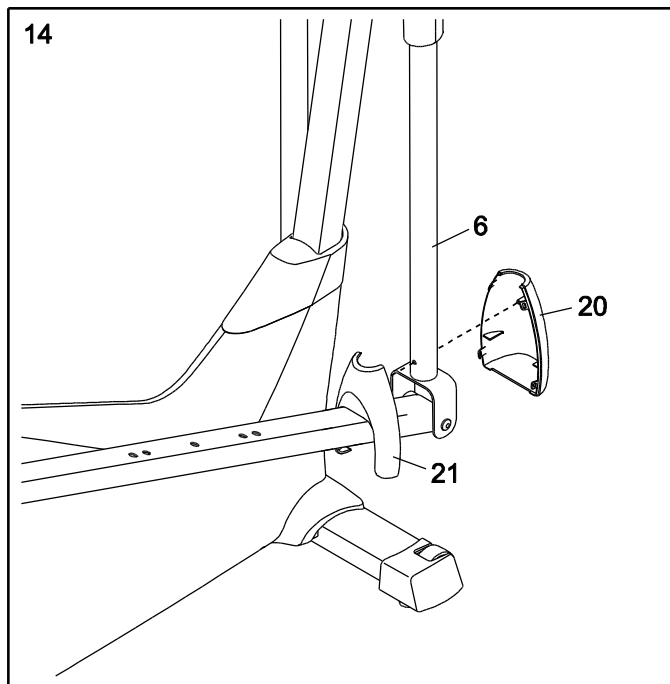
Tryck in det främre stolpskyddet (16) i det bakre stolpskyddet (3).

Tryck in flaskhållaren (5) i det bakre stångskyddet (3).



14. Tryck fast det främre skenskyddet (20) och det bakre skenskyddet (21) runt staven (6).

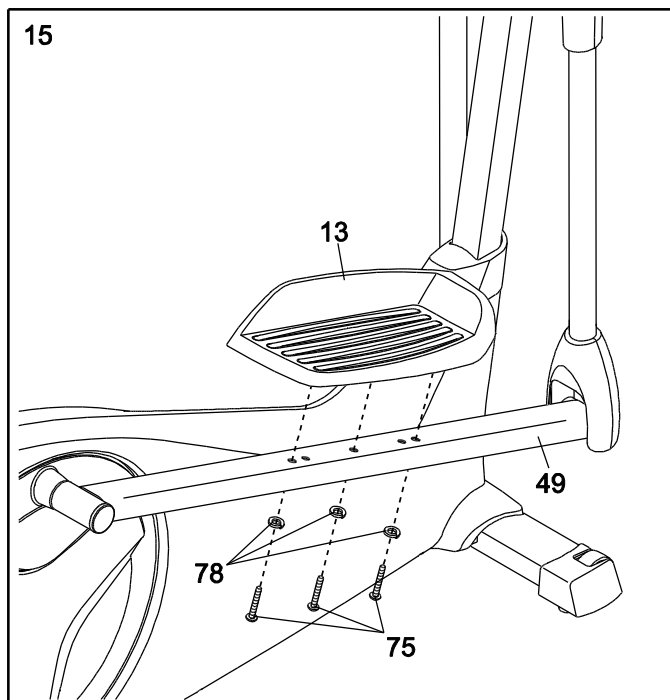
Upprepa detta steg på vänster sida av enheten.



15. Leta reda på höger pedal (13) som är märkt med klisterdekalen RIGHT.

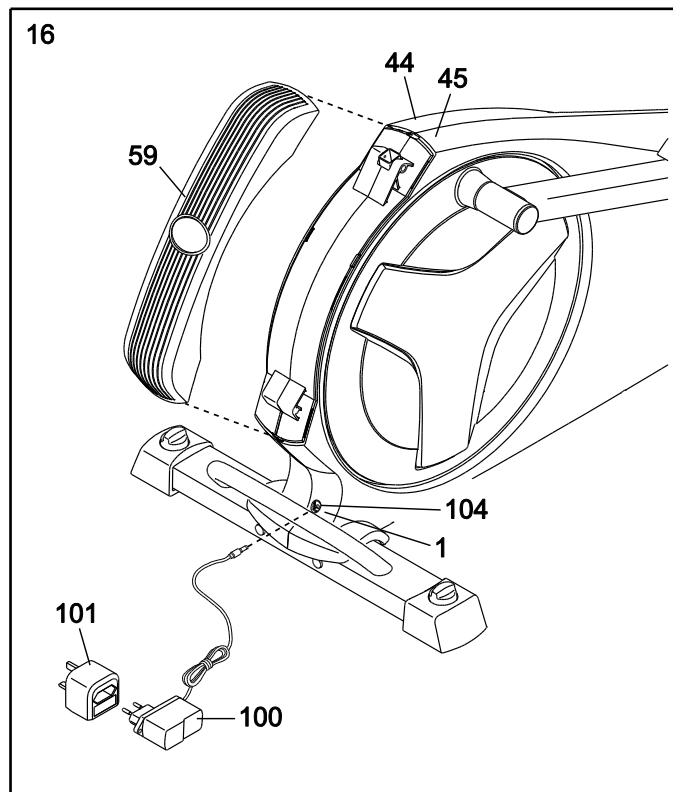
Fäst höger pedal (13) vid höger fotskena (49) med tre M10 x 48 mm-skruvar (75) och tre M10 delade brickor (78). **Använd det mittersta hålet och de två ytterhålen när du fäster pedalen.**

Fäst vänster pedal (visas inte) vid vänster fotskena (visas inte) på samma sätt.



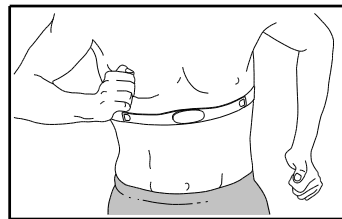
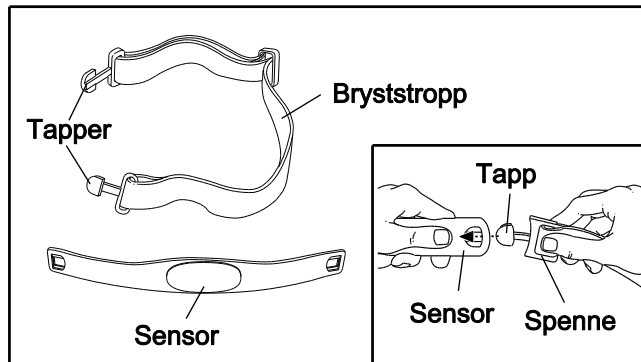
16. **Se den övre bilden:** Tryck på det bakre skyddet (59) på vänster och höger skydd (44,45).

Anslut strömadaptern (100) till uttaget (104) på ramen (1).



17. **Försäkra dig om alla delar på enheten är ordentligt fastspända.** Vissa smådelar kan bli över efter slutförd montering. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

ANVÄNDNING AV PULSBÄLTET



SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

Pulsbältet består av två komponenter: bröstremmen och sensorenheten (se bilderna nedan). För tappen på den ena änden av bröstremmen in i hålet på den ena änden av sensorenheten enligt den lilla bilden. Tryck änden av sensorenheten under spännet på bröstremmen.

För pulsbeltet runt ditt bröst och fäst den andra änden av bröstremmen vid sensorenheten. Justera längden på bröstremmen vid behov. Pulsbeltet bör vara placerat under dina kläder, ligga an mot huden och ligga så högt under bröstmusklerna eller bröstet som möjligt utan att det känns

obekvämt. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är uppochnar.

Dra ut sensorenheten någon centimeter från kroppen och leta reda på de två elektrodområdena på insidan av remmen (elektrodotplatserna är täckta av grunda räfflor). Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska på båda elektrodområdena. Spänn sensorenheten mot huden.

HANTERING OCH UNDERHÅLL AV PULSBÄLTET

Torka av pulsbeltet noga efter varje användning. Pulsbeltet aktiveras varje gång elektrodområdena fuktas och hjärtrytmmonitorn tillkopplas. Pulsbeltet stängs av när det tas bort eller när elektrodområdena är torra. Om pulsbeltet inte torkas efter varje användning kan det förbli aktiverat längre än nödvändigt, vilket leder till att batteriet tar slut i förtid.

- Förvara pulsbeltet på en varm, torr plats. - Förvara inte pulsbeltet i en plastpåse eller förvaringsbox som kan lagra fukt.
- Utsätt inte pulsbeltet för direkt solljus under en längre tid och utsätt det inte heller för temperaturer över 50°C eller under -10°C.
- Böj inte och tånj inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av pulsbeltet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstremmen kan tvättas för hand och torkas i friluft.

FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

Instruktionerna på de kommande sidorna förklarar hur pulsbeltet används ihop med displayen. Om pulsbeltet inte fungerar som det ska, prova följande steg:

- Kontrollera att pulsbeltet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs: Om pulsbeltet inte fungerar när det är placerat som beskrivet, prova att flytta det litet högre upp eller längre ned på bröstet.
- Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska för att fukta båda elektrodområdena på sensorenheten. Om avläsningarna av hjärtrytmen inte visas förrän du börjar svettas, prova att fukta elektrodområdena på nytt.
- Pulsbeltet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
- Pulsbeltet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledning eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera träningsredskapet på en annan plats i hemmet.

DRIFT

Ansluta till strömadaptern

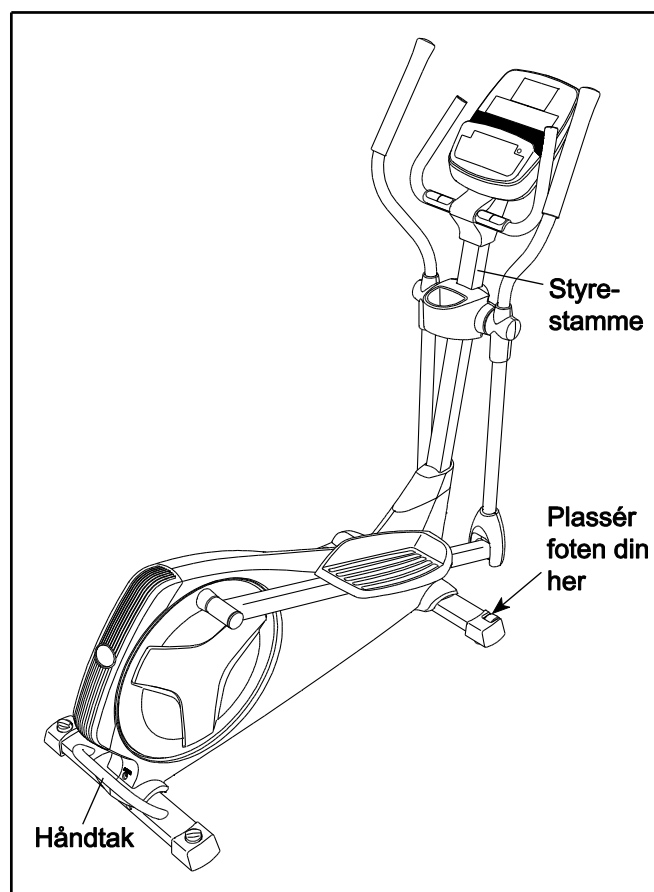
Obs: Om enheten har utsatts för kalla temperaturer, anslut den inte till ett vägguttag förrän den har värmts upp till rumstemperatur. I annat fall kan enhetens display och elektriska komponenter ta skada.

Anslut först strömadaptern till uttaget på enheten, och därefter till ett vägguttag,

Flytta enheten

På grund av enhetens storlek och vikt rekommenderas det att två personer hjälps åt med att flytta på enheten.

Stå framför enheten, fatta tag i styrstången och sätt en fot mot ett av transporthjulen. Dra i styrstången och få den andra personen att lyfta i handtaget baktill på enheten tills den rullar fritt på transporthjulen. Rulla försiktigt enheten till önskad plats och sänk ner den till golvet igen.



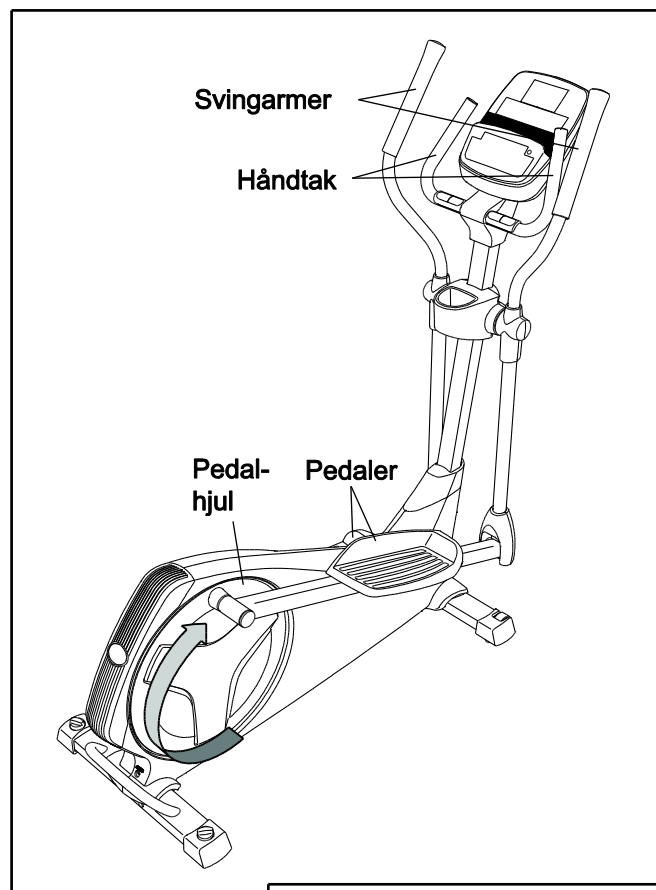
Träning

Kliv upp på enheten genom att fatta tag i det fasta handtaget eller svängarmarna, och kliv därefter upp på den pedal som befinner sig närmast underlaget. Kliv därefter upp på den andra pedalen.

Trampa därefter på pedalerna tills de börjat röra sig med en kontinuerlig rörelse.

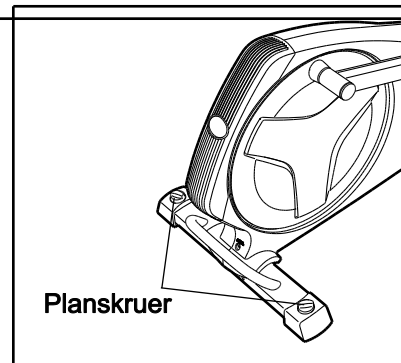
Obs: pedelhjulet kan röra sig åt båda håll. Det rekommenderas att du rör pedalen åt det håll som är indikerat med en pil på bilden; men för att variera dig kan du trampa på pedalerna åt motsatt håll.

Kliv inte av enheten förrän pedalerna har stannat. **Enhetens svänghjul rör sig inte fritt, och pedalerna stannar därför inte förrän svänghjulet har stoppat.** När pedalerna har stannat kliver du av den högsta pedalen innan du kliver av den lägsta pedalen.

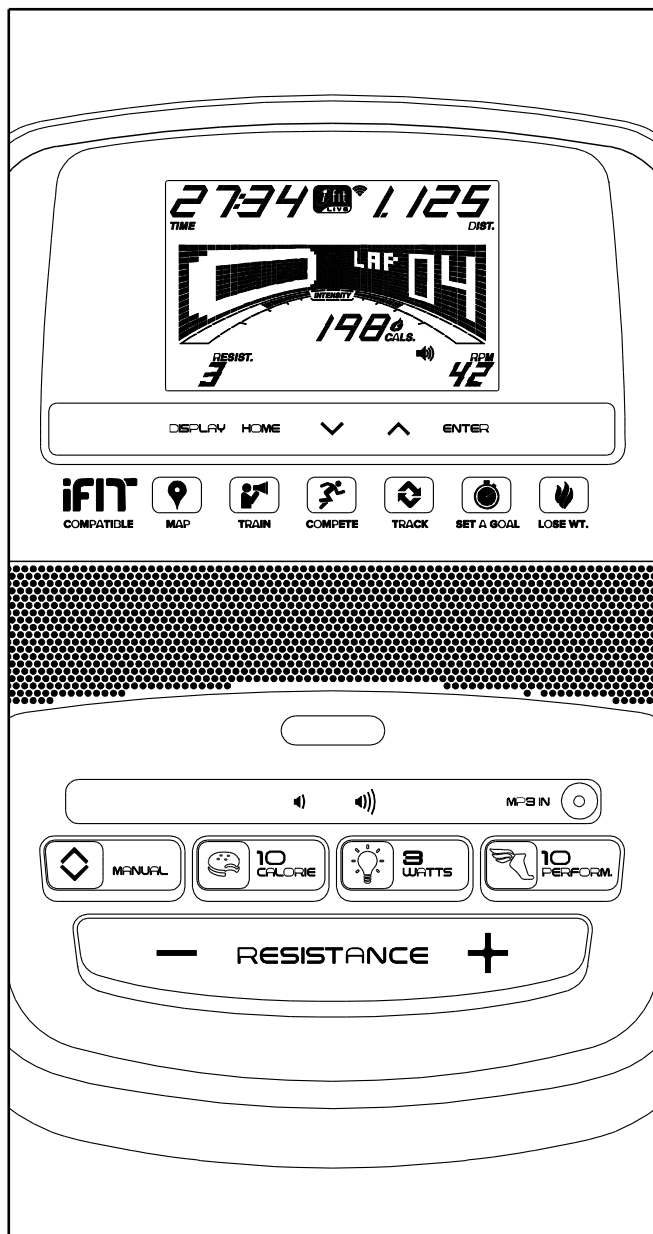


Planjustering

Om du tycker att enheten vippar lite under användning, skruva åt den ena eller båda planskruvarna på den bakre stabilisatorn tills enheten står stabilt på underlaget.



DISPLAY



Denna enhet är iFit-kompatibel. Med iFit får du tillgång till ett stort urval program från www.iFit.com som kan hjälpa dig att uppnå dina träningsmål.



Du kan träna var som helst i världen med redigeringsbara *Google Maps*.



Ladda ner träningspass som är utvecklade för att hjälpa dig att uppnå dina personliga träningsmål.



Mät din framgång genom att tävla mot andra användare som också använder iFit.



Ladda upp dina träningsresultat till iFit och håll koll på dina framsteg.



Ställ in målvärden för kalorier, tid eller distans i dina träningspass.



Välj och ladda ner olika typer av träningspass som är särskilt utvecklade för viktminskning.

Gå till www.iFit.com för att få veta mer.

Displayfunktioner

Displayen har en rad olika funktioner som utvecklats för att göra dina träningspass både mer effektiva och roligare.

I det manuella läget kan du enkelt ändra pedalmotståndet med en enda knapptryckning. Under träningen får du fortlöpande återkoppling av displayen. Du kan till och med mäta din hjärtrytm genom att använda handpulssensorerna eller det medföljande pulsbalet.

Displayen har 20 förinställda träningsprogram: Tio kaloripass och tio prestationspass. Alla program ändrar automatiskt pedalmotståndet och hjälper dig att variera pedalhastigheten samtidigt som du vägleds genom ett effektivt träningspass.

Displayen har även tre watt-baserade träningspass som ändrar pedalmotståndet och hjälper dig att variera pedalhastigheten för att hålla ditt watt-värde nära ett förhandsbestämt målvärde.

Dessutom erbjuder displayen iFit-systemet, som låter dig sätta in ett iFit-kort som innehåller träningspass som är särskilt utvecklade för att hjälpa dig att nå olika fitnessmål. **Gå till www.iFit.com eller se sista sidan med Mylna Sports kontaktinformation för att köpa iFit-kort.**

Du kan till och med ansluta din egen MP3-spelare till displayens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

Manuellt läge, se sidan 20.

iFit-program, se sidan 25.

Träningsprogram, se sidan 22.

Ljudsystem, se sidan 26.

Målprogram, se sidan 23.

Inställningar, se sidan 27.

Watt-program, se sidan 24.

Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du avlägsna denna.

MANUELLT LÄGE

1. **Tryck på valfri knapp på displayen eller börja trampa.**

Då aktiveras displayen och är klar att användas.

2. **Välj manuellt läge.**

Tryck på MANUAL för att välja manuellt läge.

Om en trådlös iFit-modul *inte* är ansluten till displayen och iFit, väljs det manuella läget automatiskt vid uppstart.

3. **Ändra motstånd efter önskemål.**

Medan du trampar med pedalerna kan du ändra motståndet genom att trycka på RESISTANCE (+) (-).

4. **Följ dina träningsframsteg på displayen.**

Displayen har följande skärmlägen:

CALORIES (kalorier): Detta skärmläge visar det ungefärliga antal kalorier du har förbränt under träningspasset.

CALORIES PER HOUR

(kalorier per timme: Cals./Hr): Detta skärmläge visar det ungefärliga antal kalorier du förbränner per timme.

DISTANCE (distans): Detta skärmläge visar hur många kilometer eller engelska mil du har rört dig.

RESISTANCE (motstånd: Resist.): Detta skärmläge visar under några sekunder efter ändrad motståndsnivå den nya motståndsnivån för pedalerna.

RPM (varv per minut): Detta skärmläge visar hur många varv pedalhjulet roterar per minut.

STRIDE (steg): Detta skärmläge visar det totala antal steg du har tagit.

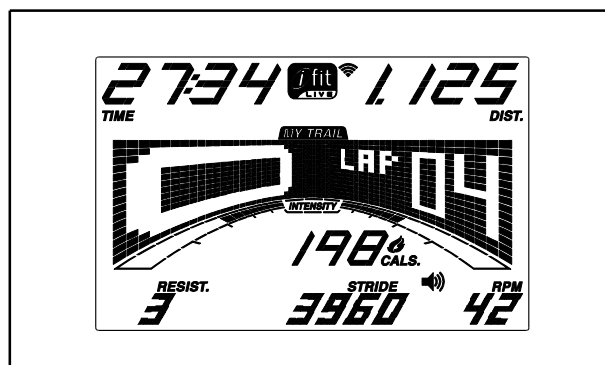
TIME (klocka): I det manuella läget visar denna skärm hur lång tid det har gått sedan träningspasset startade. Om du har valt ett program visar skärmen den återstående tiden av träningspasset.

WATTS: Detta skärmläge visar din energiförbrukning i watt.

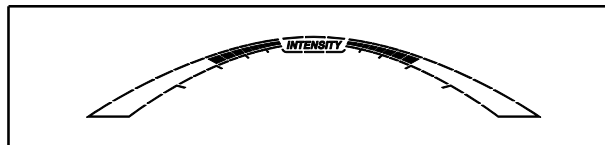
Matrisen erbjuder olika visningar av detta med hjälp av flikar. Tryck på DISPLAY tills önskad flik visas. Du kan även trycka på (+) eller (-) bredvid ENTER.

SPEED (hastighet): Detta skärmläge visar träningspassets hastighetsinställningar. Ett nytt segment inleds varje minut.

MY TRAIL (bana): Detta skärmläge visar en bana som representerar 400 meter. Blinkande indikatorer visar var du befinner dig på banan. Detta läge visar även hur många rundor du har genomfört.



Medan du tränar visar intensitetsmätaren din ungefärliga intensitetsnivå under träningspasset.



Tryck på HOME för att gå tillbaka till standardmenyn (se sidan 27 för instruktioner om hur du ställer in standardmenyn). Tryck en gång till på HOME vid behov.

När en trådlös iFit-modul är ansluten, visar den trådlösa symbolen överst på skärmen signalstyrkan för ditt trådlösa nätverk. Fyra streck indikerar full signalstyrka.



Om du vill lämna det manuella läget eller något annat program, tryck på HOME.

Om du vill ändra volym för displayen trycker du på VOLUME (+) (-).



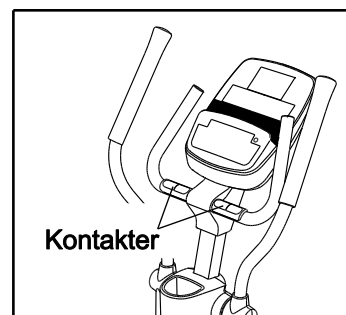
5. Mät din puls, om du så önskar.

Obs: Om du använder både handpulssensorer och ett pulsbälte samtidigt, riskerar du att signalerna förvirrar displayen och du får inga optimala uppgifter.

Se sidan 15 för mer information om pulsbältet. Om du vill använda handpulssensorerna, följ dessa instruktioner.

Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.

Håll i metallsensorerna för att använda handpulssensorerna. **Rör inte på händerna och håll inte för hårt.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**



Om din hjärtrytm inte visas på skärmen, kontrollera att du håller runt sensorerna enligt beskrivningen. För optimal prestanda, rengör metallkontaktytorna med en mjuk trasa och vatten med ett mildt rengöringsmedel. **Använd inte alkohol eller kemiska rengöringsmedel för att rengöra kontakterna.**

6. När du är klar med träningen stänger displayen av sig automatiskt.

Om displayen inte tar emot signaler från pedalerna under några sekunder, försätts den i viloläge. Om displayen inte tar emot signaler från pedalerna under några minuter och du inte trycker på några knappar, stänger displayen av sig och allt nollställs.

TRÄNINGSPROGRAM

1. Tryck på en valfri knapp på displayen eller börja trampa med pedalerna.

Då aktiveras displayen och är klar att användas.

2. Välj ett program.

Välj önskat träningspass genom att trycka upprepade gånger på de tio CALORIE-knapparna eller de tio PERFORM-knapparna tills önskat träningspass visas på skärmen.

När önskat träningspass är valt, visas träningspassets namn och varaktighet på skärmen. En profil av träningspassets hastighetsinställningar visas på matris-skärmen.

Max. motståndsnivå och max. hastighet visas också på skärmen.

3. Påbörja träningspasset genom att börja trampa med pedalerna.

Varje träningspass är indelat i flera segment på en minut vardera. En motståndsnivå och ett målvärde för hastighet är inprogrammerat för varje segment. Obs: Samma hastighet och målvärde kan förekomma i flera på varandra följande segment.

Under träningspasset visar programprofilen dina framsteg. Det blinkande segmentet representerar aktuell hastighet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet indikerar motståndsnivån för pågående segment.

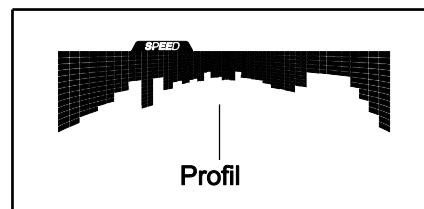
I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment i profilen blinkar på skärmen. Om nästa segment innehåller nya värden för motstånd och/eller hastighet, blinkar dessa värden på skärmen i några sekunder innan pedalernas motstånd ändras.

Medan du tränar uppmanar programmet dig att hålla pedalhastigheten nära målvärdet för det aktuella segmentet. Om en uppåtpil visas på skärmen, bör du öka hastigheten. Om en neråtpil visas på skärmen, bör du minska hastigheten. Om inga pilar visas på skärmen, kan du fortsätta att hålla din nuvarande hastighet.

Obs: Målvärdena är endast till för att ge dig motivation. Du kan cykla både snabbare eller långsammare. Det bästa är att cykla med en hastighet som känns bra för dig.

Om motståndet i det aktuella segmentet är för högt eller för lågt, kan du förbigå detta manuellt genom att trycka på RESISTANCE-knapparna. **När det aktuella segmentet är slut ställs pedalerna dock in efter inställningarna för det nästa segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.



4. Följ dina träningsframsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 20.

5. Mät din hjartrytm, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 21.

6. När du är klar med träningen stänger displayen av sig automatiskt.

Se steg 6 på sidan 21.

MÅLPROGRAM

1. **Tryck på en valfri knapp på displayen eller börja trampa med pedalerna.**

Då aktiveras displayen och är klar att användas.

2. **Ställ in önskat målvärde för kalorier, distans eller tid.**

Tryck på SET A GOAL-knappen.

Tryck därefter på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen. Tryck därefter på ENTER.

Tryck därefter på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att ställa in önskat målvärde.

3. **Börja trampa på pedalerna för att starta träningspasset.**

Under träningspasset visas ett målvärde för hastighet på skärmen. Håll din hastighet nära detta värde. **Obs: Detta målvärde är endast avsett att motivera dig. Rör dig alltid i ett tempo som inte känns obehagligt för dig.**

Obs: Målvärdet för kalorier är endast en uppskattning av det antal kalorier du förväntas förbränna genom att följa träningspasset. Det faktiska antal kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som t.ex. din vikt. Manuell förbikoppling av programmet påverkas också det antal kalorier som förbränns.

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.

4. **Följ dina träningsframsteg på skärmen.**

Se steg 4 på sidan 20.

5. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**

Se steg 5 på sidan 21.

6. **När du är klar med träningen stänger displayen av sig automatiskt.**

Se steg 6 på sidan 21.

WATT-PROGRAM

1. Tryck på valfri knapp på displayen eller börja trampa.

Då aktiveras displayen och är klar att användas.

2. Välja ett watt-träningspass.

Tryck upprepade gånger på 3 WATTS-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen.

Om du väljer WATTS WORKOUT 1, visas meddelandet SET WATT GOAL (ställ in wattmål) på skärmen.

Om du väljer WATTS WORKOUT 2 eller 3, visas träningspassets varaktighet på skärmen tillsammans med en profil med programmets motståndsnivåer.

3. Om du valde WATTS WORKOUT 1, skriv in önskat målvärde för WATT.

Under WATTS WORKOUT 1 förekommer samma WATT-inställning i alla segmenten i träningspasset, Tryck på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att ställa in önskat målvärde.

4. Starta träningspasset.

WATTS WORKOUT 1 är indelat i enminutssegment. Under träningspasset jämför displayen regelbundet ditt WATT-värde med målvärdet. Om ditt WATT-värde är för högt eller för lågt i förhållande till målvärdet, ändras pedalmotståndet automatiskt i förhållande till detta. Varje gång motståndet ändras visas detta på skärmen. Du kan när som helst förbigå WATT-värdet med hjälp av knapparna (+) och (-) bredvid ENTER-knappen.

WATTS WORKOUT 2 och 3 är indelade i enminutssegment. Ett motståndsnivå och ett målvärde för WATT är inprogrammerat för varje segment. Obs: Samma motståndsnivå och/eller målvärde för WATT kan förekomma i två eller flera segment i följd.

Träningsprofilen visar dina framsteg i programmet. Det blinkande segmentet representerar det aktuella segmentet, medan segmentets höjd indikerar motståndsnivån.

Medan du tränar uppmanar programmet dig att hålla pedalhastigheten nära målvärdet.

När det första segmentet är slutfört visas motståndsnivå och målvärde för nästa segment på skärmen. Därefter börjar det nya segmentet att blinka på skärmen och pedalmotståndet justeras automatiskt efter detta.

Om motståndet i det aktuella segmentet är för högt eller för lågt, kan du förbigå detta manuellt genom att vrida på motståndsratten. **När det aktuella segmentet är slut ställs pedalerna dock in efter inställningarna för nästa segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Displayen avger då en ljudsignal och klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.

5. Följ dina träningsframsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 20.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 21.

7. När du är klar med träningen stänger displayen av sig automatiskt.

Se steg 6 på sidan 22.

IFIT-TRÄNINGSPASS

iFit-kort säljs separat. Gå till www.iFit.com eller kontakta Mylna Sport för att köpa iFit-kort.

För att kunna använda iFit måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha iFit-medlemskap. Om du vill använda en trådlös iFit-modul, måste du dessutom ha ett eget trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID aktiverat. Dolda nätverk stöds inte.

Av säkerhetsskäl måste antennen och sändaren i modulen placeras minst 20 cm från användaren eller andra personer, oden den får inte vara i närheten av, eller kopplad till, andra antenner eller sändare.

1. Tryck på valfri knapp på displayen eller börja trampa.

Då aktiveras displayen och är klar att användas.

2. Ansluta ett iFit-kort och välj ett träningsprogram.

Kontrollera att iFit-modulen är ansluten till displayen.

3. Välj användare.

Om mer än en person är registrerad i ditt iFit-medlemskap, kan du växla mellan användarna på huvudskärmen. Tryck på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att välja användare.

4. Välj ett iFit-träningspass.

Om du vill ladda ner ett iFit-träningspass till ditt träningsschema, tryck på någon av knapparna MAP, TRAIN eller LOSE WT. för att ladda ner nästa träningspass av denna typ till ditt schema. Tryck därefter på iFit-knappen för att ladda ner träningspasset.

Obs: Du kan ha tillgång till demo-träningspass genom dessa val även om du inte har anslutit en iFit-modul.

Om du vill tävla i ett avtalat lopp, trycker du på COMPETE.

Om du vill använda ett redan genomfört träningspass från ditt schema, tryck först på TRACK. Tryck därefter på (+) och (-) för att välja det önskade träningspasset. Tryck därefter på ENTER för att starta loppet.

Om du vill använda ett målprogram, tryck på SET A GOAL (se sidan 23).

Obs: Du måste lägga till träningspassen på schemat innan du kan ladda ner dem.

Se www.iFit.com för mer information om iFit-pass.

När du har valt ett iFit-pass visar skärmen passets varaktighet samt det ungefärliga antal kalorier du kommer att förbränna under passet. Skärmen visar även träningspassets namn, och om du har valt ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.

Obs: Målvärdet för kalorier är endast en uppskattning av det antal kalorier du förväntas förbränna genom att följa träningspasset. Det faktiska antal kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som t.ex. din vikt. Manuell förbikoppling av programmet påverkas också det antal kalorier som förbränns.

5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sidan 22.

En del av passen åtföljs av en personlig tränarröst som lotsar dig igenom passet. Du kan välja inställningar för denna röst (se sidan 27).

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Displayen avger då en ljudsignal och klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.

6. Följ dina träningsframsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 20.

7. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 21.

8. När du är klar med träningen stänger displayen av sig automatiskt.

Se steg 6 på sidan 22.

Gå till www.iFit.com för mer information om iFit.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Leta fram den medföljande ljudsladden och anslut den till MP3-porten. Anslut därefter den andra änden till din musikspelare. **Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på displayen med hjälp av VOLUME-knapparna. Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.



DISPLAYINSTÄLLNINGAR

Displayen har ett användarläge där du kan se användningsinformation, välja måttenhet och justera skärmkontrasten.

Om en iFit-modul är ansluten till displayen kan du även använda informationsläget för att välja inställningar för den personliga tränarrösten, ställa in standardmenyn, kontrollera iFit-modulens status samt söka efter nerladdningar.

1. Välj informationsläget.

Det gör du genom att hålla in DISPLAY-knappen tills informationsläget visas på skärmen.

2. Se användningsinformation.

Skärmen visar nu det totala antalet timmar som enheten har använts. Skärmen visar även den totala distans (i kilometer eller engelska mil) som pedalerna har rört sig.

3. Välj måttenhet.

Meddelandet ENGLISH (engelska mil) eller METRIC (metrisk kilometer) visas på skärmen för att indikera den inställda måttenheten. Tryck upprepade gånger på ENTER om du vill byta måttenhet.

4. Justera skärmens kontrastnivå om så önskas.

Tryck på (-) för att visa kontrastnivån. Den aktuella kontrastnivån visas på skärmen, och du kan ändra värdet genom att trycka på (+) eller (-).

5. Kontrollera om en iFit-modul är ansluten till displayen.

Om en iFit-modul är ansluten till displayen visar skärmen meddelandet WIFI MODULE eller USB MODULE.

Om ingen modul är ansluten visar skärmen meddelandet NO IFIT MODULE. Om ingen modul är ansluten, gå till steg 10.

6. Välj ljudinställningar för iFits personliga tränarröst om så önskas.

Tryck på (-) för att visa ljudinställningarna för iFits personliga tränarröst. Den aktuella inställningen visas på skärmen.

Du kan ändra inställningen genom att trycka upprepade gånger på ENTER för att sätta på rösten (ON) eller stänga av den (OFF).

7. Välj standardmeny om så önskas.

Tryck på (-) för att visa inställningarna för standardmenyn. Standardmenyn är den meny som visas på skärmen när du sätter på displayen. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja meny för det manuella läget eller iFit-menyn som standardmeny.

8. Kontrollera status för iFit-modul om så önskas.

Tryck på (-) för att visa statusskärmen för iFit. Meddelandet CHECK WIFI STATUS (kontrollera WiFi-status) eller CHECK USB STATUS (kontrollera USB-status) visas på skärmen.

Tryck därefter på ENTER. Efter några sekunder visas iFit-modulens status. Du lämnar denna skärm genom att hålla in DISPLAY-knappen i några sekunder.

9. Sök efter nerladdningar om så önskas.

Tryck på (-) för att visa nerladdningsskärmen. Meddelandet SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data) visas på skärmen. Tryck på ENTER så söker displayen efter iFit-träningspass och fasta programvarunerladdningar.

10. Lämna informationsläget.

Håll in DISPLAY-knappen för att lämna informationsläget.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

Kontrollera och spänn regelbundet alla delar på enheten. Byt omedelbart ut slitna delar.

Rengör enheten med en fuktig trasa och en liten mängd mildt rengöringsmedel. **OBS: Undvik att skada displayen genom att inte utsätta den för någon typ av vätska eller direkt solsken.**

Felsökning, display

Om skärmen täcks av linjer, se steg 4 på sidan 27 för att justera kontrastnivån.

Om handpulssensorerna inte fungerar som de ska, se steg 5 på sidan 21.

Om displayen inte visar ditt pulsvärde när du använder handpulssensorerna, se FELSÖKNING på sidan 15.

Justering av drivremmen

Om du känner att pedalerna glappar när du trampar, trots att motståndet är inställt på den högsta nivån, kan det bero på att drivremmen behöver justeras.

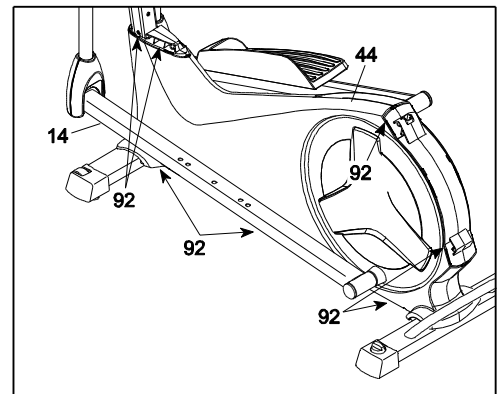
För att göra detta måste du avlägsna vänster pedal, det övre skyddet, det bakre skyddet samt vänster skydd.

Se steg 15 på sidan 13, och ta bort vänster pedal.

Se därefter steg 16 på sidan 14, och ta bort det bakre skyddet.

Se därefter steg 5 på sidan 8, och lossa det övre skyddet från vänster skydd. För det övre skyddet uppåt.

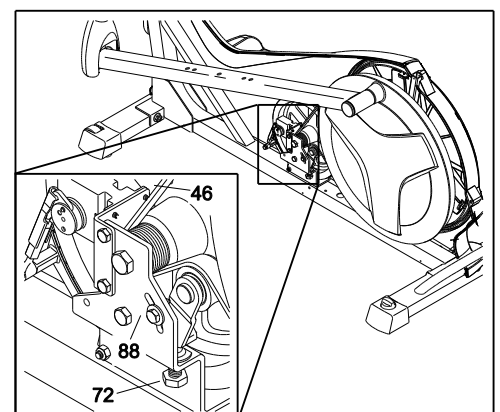
Ta bort M4 x 16 mm-skruvarna (92) från vänster skydd (44), och för försiktigt ut det vänstra skyddet över vänster fotskena (14).



Lossa sedan vridskruven (88). Spänn därefter drivremmens justeringsskruv (72) tills drivremmen (46) är spänd.

När drivremmen (46) är spänd, drar du åt vridskruven (88) igen.

Fäst därefter vänster skydd, det bakre skyddet, det övre skyddet samt vänster pedal. Anslut strömsladden.



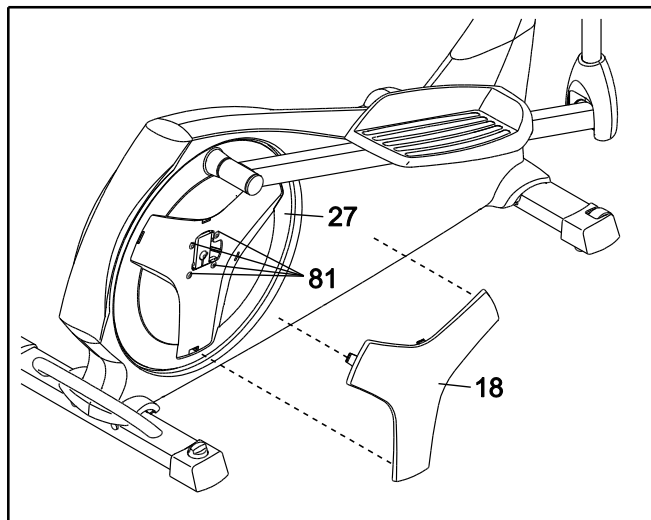
Justering av reedbrytaren

Om displayen visar felaktiga värden, bör reedbrytaren justeras.

Det gör du genom att ta av höger hjulskydd och höger pedalhjul.

Använd en platt skruvmejsel för att ta av det högra hjulskyddet (18).

Ta därefter av M8 x 12mm-skruvarna (81) från höger pedalhjul (27) och vrid försiktigt bort hjulet.

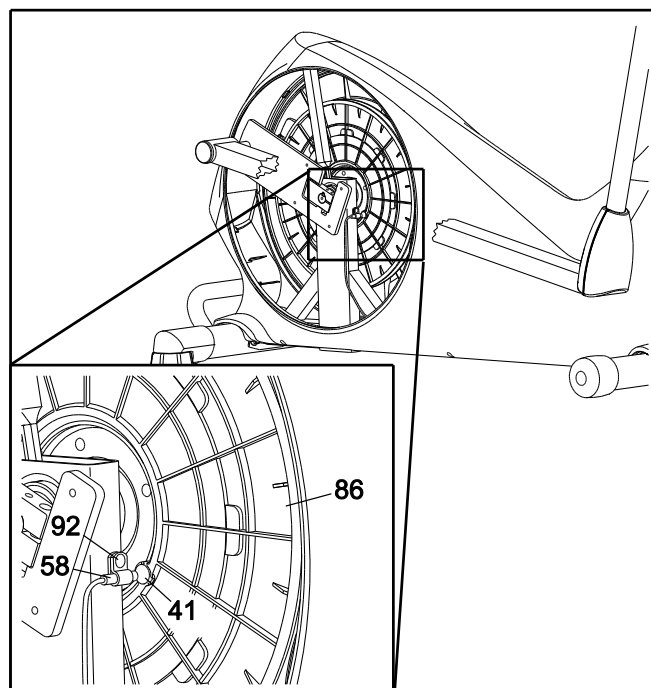


Leta reda på reedbrytaren (58). Lossa, men ta inte bort M4 x 16 mm-skruven (92).

Vrid därefter remskivan (86) tills en magnet (41) är inpassad med reedbrytaren (58). För reedbrytaren en liten aning mot eller bort från magneten, och spänn därefter M4 x 16 mm-skruven (92).

Anslut strömmen och rotera remskivan (24) ett ögonblick. Upprepa detta tills displayen visar rätt återkoppling.

När reedbrytaren är rätt justerad, fäst höger pedalhjul och hjulskydd igen.



RIKTLINJER




ARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Detta diagram visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.

Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du intensiteten på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det lägsta talet i din träningszon. För max. fettförbränning, intensiteten på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du utföra aerobiska övningar. Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera intensiteten på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-30 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nertrappning: Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet.

Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

3. Akillessena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen.

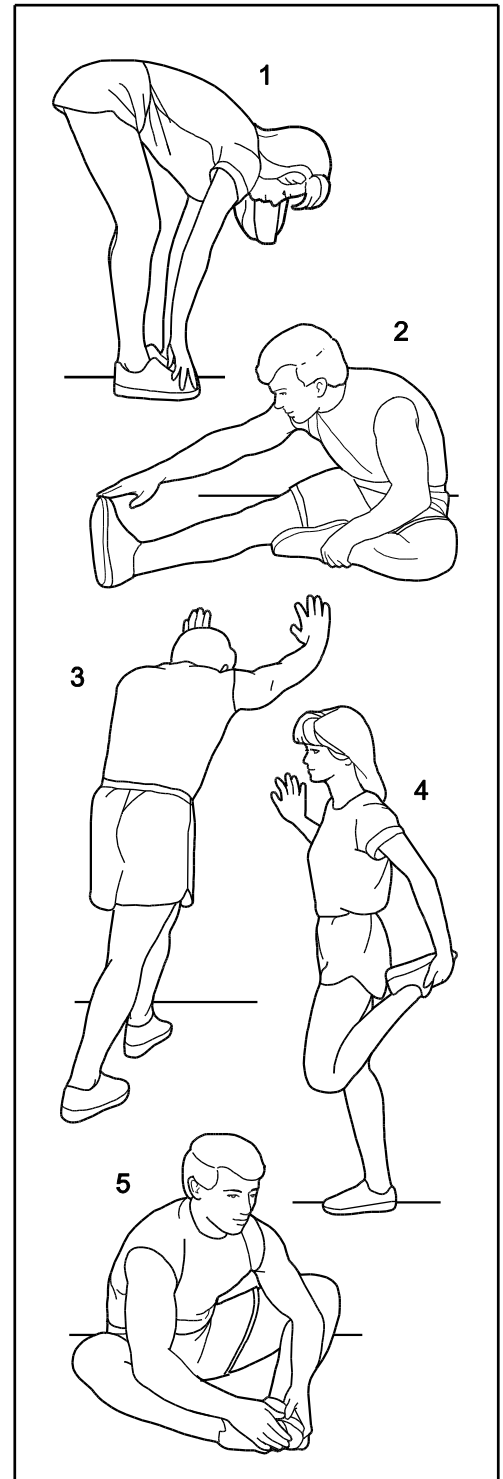
Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära stjärten som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer quadriceps och lårmuskler.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer quadriceps och lårmuskler.

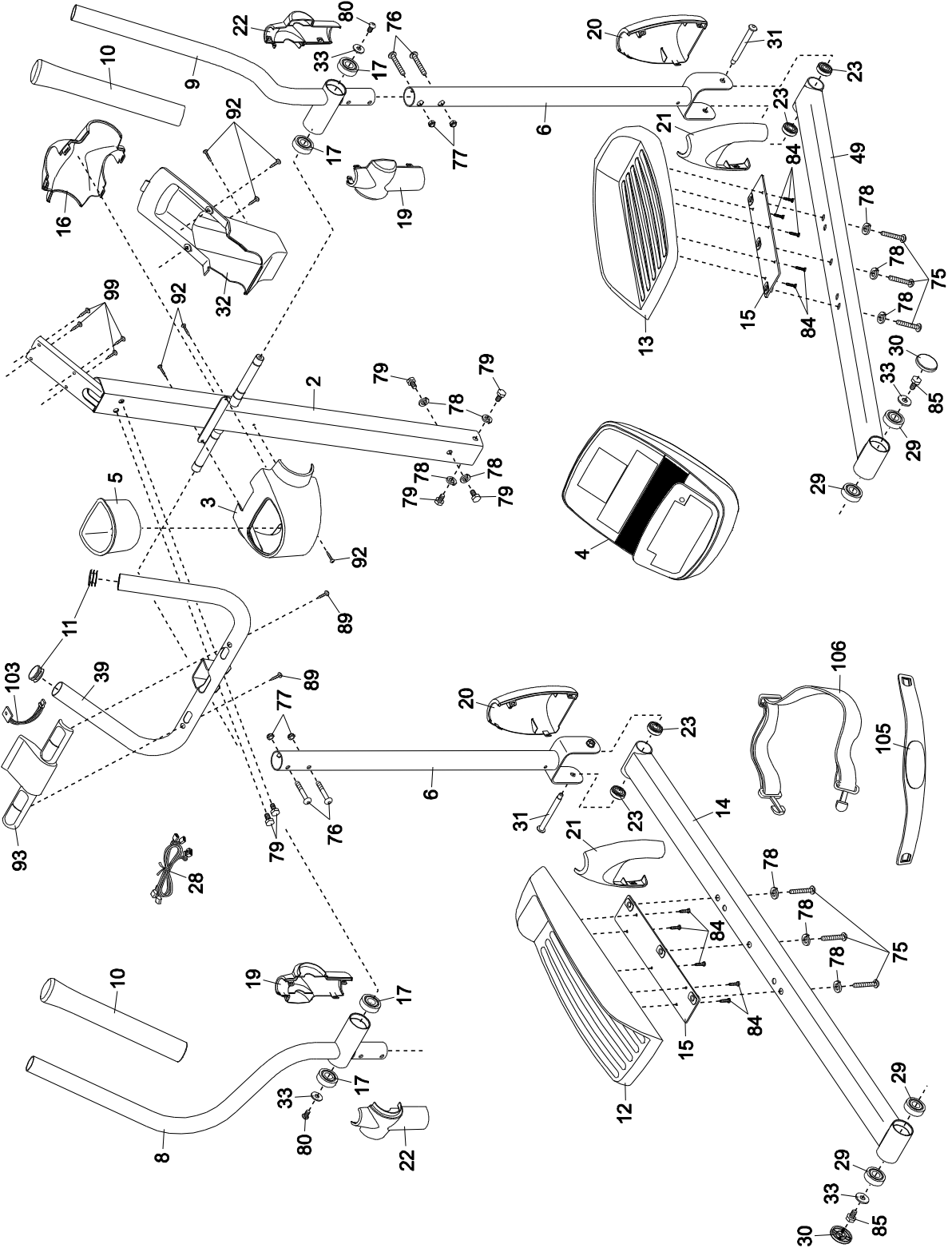


LISTA ÖVER DELAR

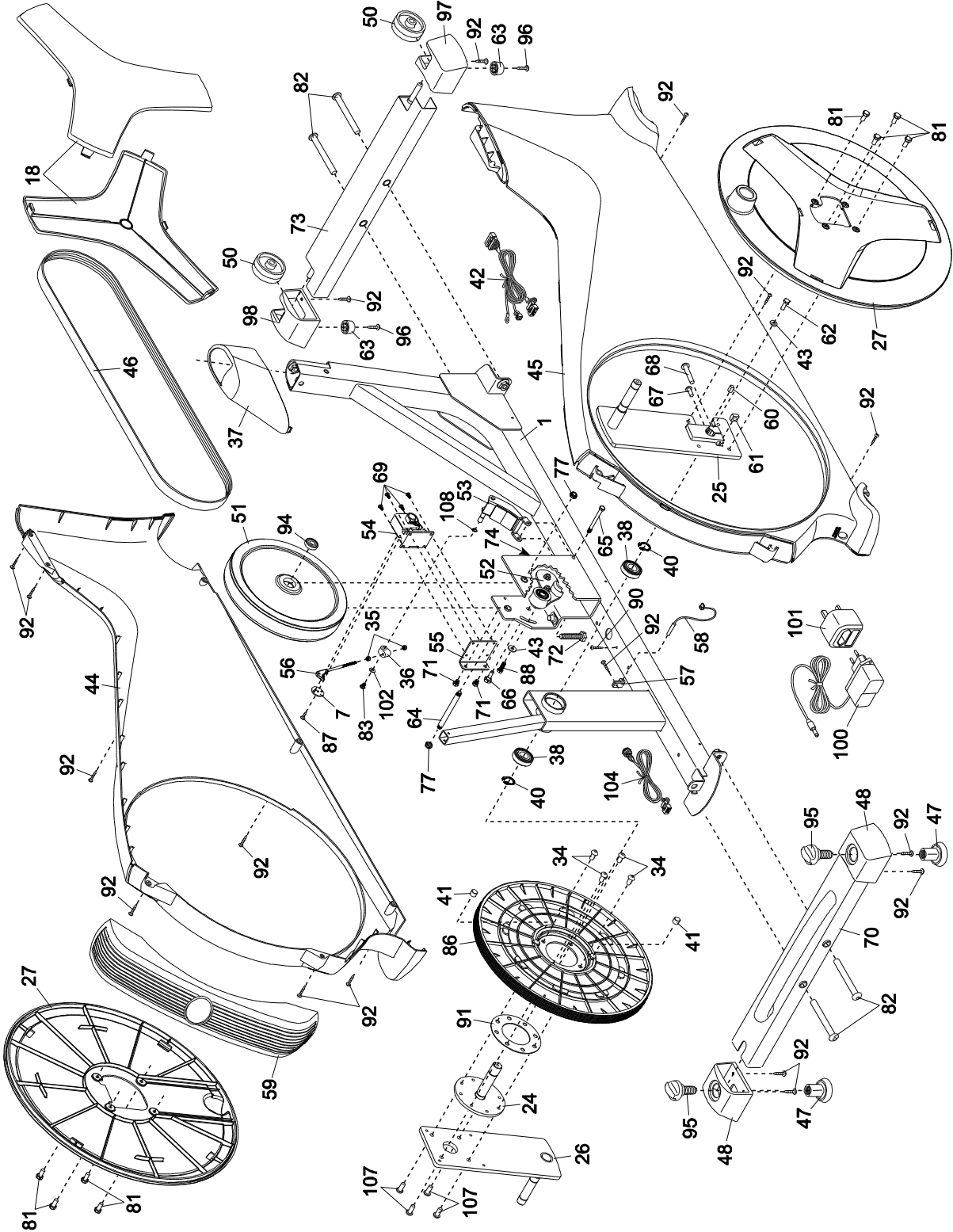
NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Ram	1	46	Drivrem	1
2	Styrstam	1	47	Planfot	2
3	Bakre stångskydd	1	48	Hätta, bakre stabilisator	2
4	Display	1	49	Höger fotskena	1
5	Flaskhållare	1	50	Hjul	2
6	Stav	2	51	Svänghjul	1
7	Motståndshjul	1	52	Tomgångshjul	1
8	Vänster svängarm	1	53	C-magnet	1
9	Höger svängarm	1	54	Motståndsmotor	1
10	Skumgrepp	2	55	Motorfäste	1
11	Övre hätta	2	56	Motståndsarm	1
12	Vänster pedal	1	57	Klämma	1
13	Höger pedal	1	58	Reedbrytare/sladd	1
14	Vänster fotskena	1	59	Bakre skydd	1
15	Pedalfäste	2	60	Nyckel	1
16	Främre stångskydd	1	61	Låsmutter, M8	1
17	Vridlager	4	62	Skruv, M6 x 16mm	1
18	Hjulskydd	2	63	Fot	2
19	Vridaxel A	2	64	Axel, svänghjul	1
20	Främre benskydd	2	65	Bult, C-magnet	1
21	Bakre benskydd	2	66	Bult, tomgångshjul	1
22	Vridskydd B	2	67	Nyckelskruv	1
23	Svänglager	4	68	Skruv, vevarm	1
24	Vevenhet	1	69	Bult, motståndsmotor	4
25	Höger vevarm	1	70	Bakre stabilisator	1
26	Vänster vevarm	1	71	Skruv, motorfäste	2
27	Pedalskydd	2	72	Justeringskruv, drivrem	1
28	Pulssladd	1	73	Främre stabilisator	1
29	Lager	4	74	Låsmutter, M6	1
30	Hätta, fotskena	2	75	Skruv, M10 x 48mm	6
31	Axelbult	2	76	Bult, M8 x 45mm	4
32	Displayskydd	1	77	Mutter, M8	6
33	Bricka, M8	4	78	Delad bricka, M10	10
34	Skruv, M8 x 10mm	4	79	Skruv, M10 x 20mm	6
35	Justeringsmutter	2	80	Skruv, M8 x 20 mm	2
36	Motståndsfäste	1	81	Skruv, M8 x 12mm	8
37	Toppskydd	1	82	Skruv, M10 x 95 mm	4
38	Vevlager	2	83	Skruv, M5 x 7mm	1
39	Handtag	1	84	Skruv, #10 x 16 mm	10
40	Stor snäppring	2	85	Sexkantig skruv, M8 x 18 mm	2
41	Magnet	2	86	Remskiva	1
42	Sladduppsättning	1	87	Skruv, M3,5 x 12 mm	1
43	Bricka, M6	2	88	Vridskruv	1
44	Vänster skydd	1	89	Skruv med platt huvud, M4 x 16mm	2
45	Höger skydd	1	90	Jordskruv, M4 x 16 mm	1

NR	BESKRIVNING	ANT		NR	BESKRIVNING	ANT
91	Distansbricka, remskiva	1		103	Monitormottagare/sladd	1
92	Skruv, M4 x 16 mm	23		104	Strömuttag/sladd	1
93	Pulssensor	1		105	Sensorenhet	1
94	Lager, svänghjul	1		106	Bröstrem	1
95	Planskruv	2		107	Skruv, M8 x 16mm	4
96	Skruv, M4 x 19mm	2		108	Liten snäppring	1
97	Höger planhätta	1			Bruksanvisning	
98	Vänster planhätta	1			Monteringsverktyg	
99	Skruv, M4 x 28mm	4			Smörjmedel	
100	Strömadapter	1			Sladdband	
101	Adapter	1				
102	Bricka, M5	1				

ÖVERSIKTSDIAGRAM A



ÖVERSIKTSDIAGRAM B



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylnasport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

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

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

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

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").



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 Mjøndalen
Norway
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com