

**X** XTERRA<sup>®</sup> FITNESS



**F3.9e**

# NORSK BRUKERVEILEDNING

## INNHOOLD

Forholdsregler, sikkerhet	2
Forholdsregler, drift	3
Transport	3
Montering	7
Smøring og transport	11
Konsoll	12
Pulsprogrammer	15
Oversiktsdiagram	17
Deleliste	18

### **Merk:**

Dette apparatet er utviklet for hjemmebruk. All annen bruk av dette ugyldiggjør garantien.

# FORHOLDSREGLER, SIKKERHET

Når du benytter deg av et elektrisk apparat bør du alltid følge grunnleggende forholdsregler. Vennligst les gjennom alle instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.

1. **KOBLE ALLTID FRA STRØMTILFØRSELEN UMIDDELBART ETTER HVER GANG DU BENYTTET DEG AV DETTE APPARATET OG FØR DU RENSER DET.**
2. Ikke la apparatet stå tilkoblet uten tilsyn. Koble fra apparatet når det ikke er i bruk eller når du utfører vedlikehold.
3. Ikke dekk til apparatet under bruk. Overflødig oppheting kan føre til brann eller elektrisk sjokk.
4. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke er godkjent av produsenten.
5. Ikke benytt apparatet dersom strømledningen eller støpslet er skadet; dersom apparatet ikke virker som det skal; dersom det har blitt skadet; eller blitt utsatt for vann. Kontakt ditt servicesenter for eventuelle reparasjoner.
6. Ikke benytt strømledningen til å bære eller flytte apparatet.
7. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
8. Ikke dekk til lufttilførselen.
9. Ikke før noe objekt inn i apparatet.
10. Ikke benytt apparatet utendørs.
11. Ikke benytt apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller oksygen blir forvaltet.
12. Koble apparatet kun til jordete uttak.
13. Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk.

# FORHOLDSREGLER, APPARAT

1. Koble fra apparatet ved å skru av alle brytere og kontroller. Fjern deretter støpslet fra uttaket.
2. Ikke benytt apparatet på tykke tepper eller underlag. Skader på både apparat og underlag kan forekomme.
3. Snakk med en lege før du begynner et nytt treningsprogram. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
4. Ikke berør deler i bevegelse.
5. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningene. Pulssensorene er kun ment for å gi brukeren en generell idé om sin fysiske form.
6. Ikke benytt apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
7. Ifør deg riktige treningssko.

## SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE

## **FORHOLDSREGLER, ELEKTRISK**

1. Fjern aldri deksler uten å koble fra strømledningen først.
2. Dersom spenningen i strømtilførselen varierer mer enn 10%, kan apparatets ytelse bli påvirket. Dette vil ikke dekkes av produktgarantien. Dersom du mistenker at du har varierende spenning i strømtilførselen, kontakt en elektriker.
3. Utsett aldri apparatet for regn eller fuktighet. Dette produktet er ikke utviklet for utendørs bruk; nær svømmebasseng eller spa; eller i andre fuktige omgivelser. Apparatets driftsskala ligger på 5 til 50 grader celsius, 95% fuktighet, ikke-kondenserende.

## **FORHOLDSREGLER, DRIFT**

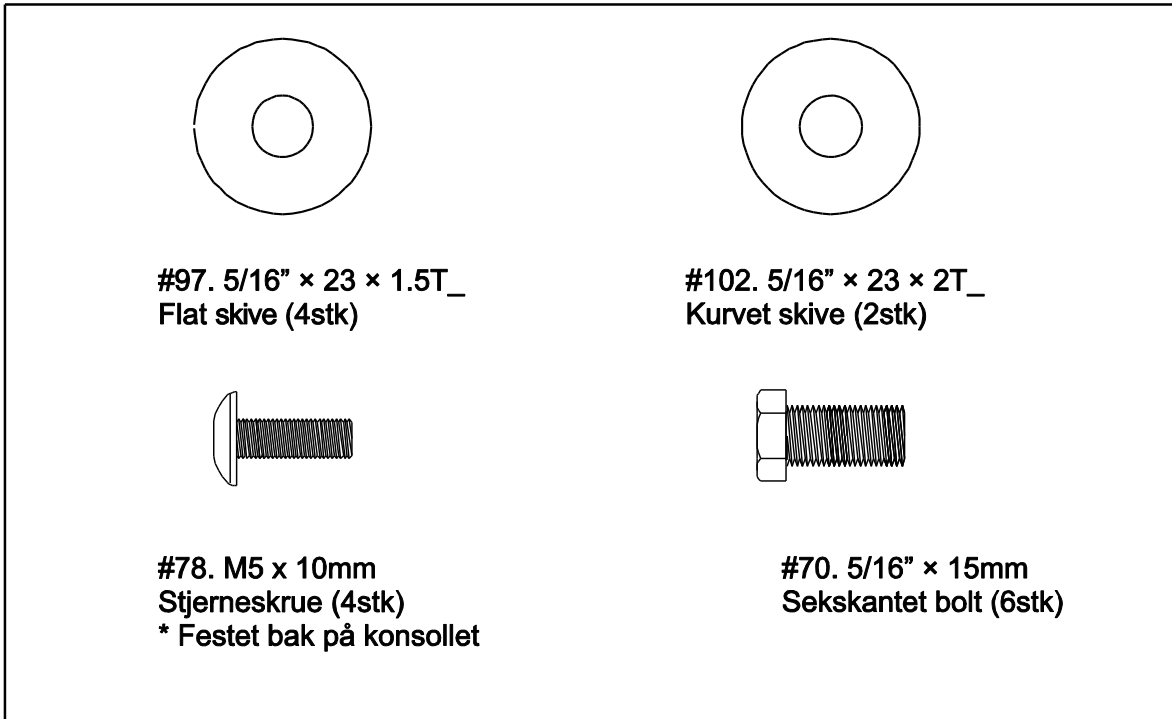
1. Lær deg konsollet å kjenne før du benytter deg av apparatet.
2. Forandringer i motstanden vil ikke inntreffe umiddelbart. Still inn ønsket motstand på konsollet og slipp justeringsknappen. Justeringen vil skje gradvis.
3. Hver forsiktig med å kombinere bruk av treningsapparatet med andre aktiviteter, som TV-titting og lesing da dette kan stjele oppmerksomhet bort fra apparatet.
4. Ikke bruk unødvendig kraft når du trykker på konsollknappene. De er utviklet til å fungere med minimalt trykk. Kontakt din forhandler dersom knappene ikke fungerer når du trykker på dem som normalt.

## **TRANSPORT**

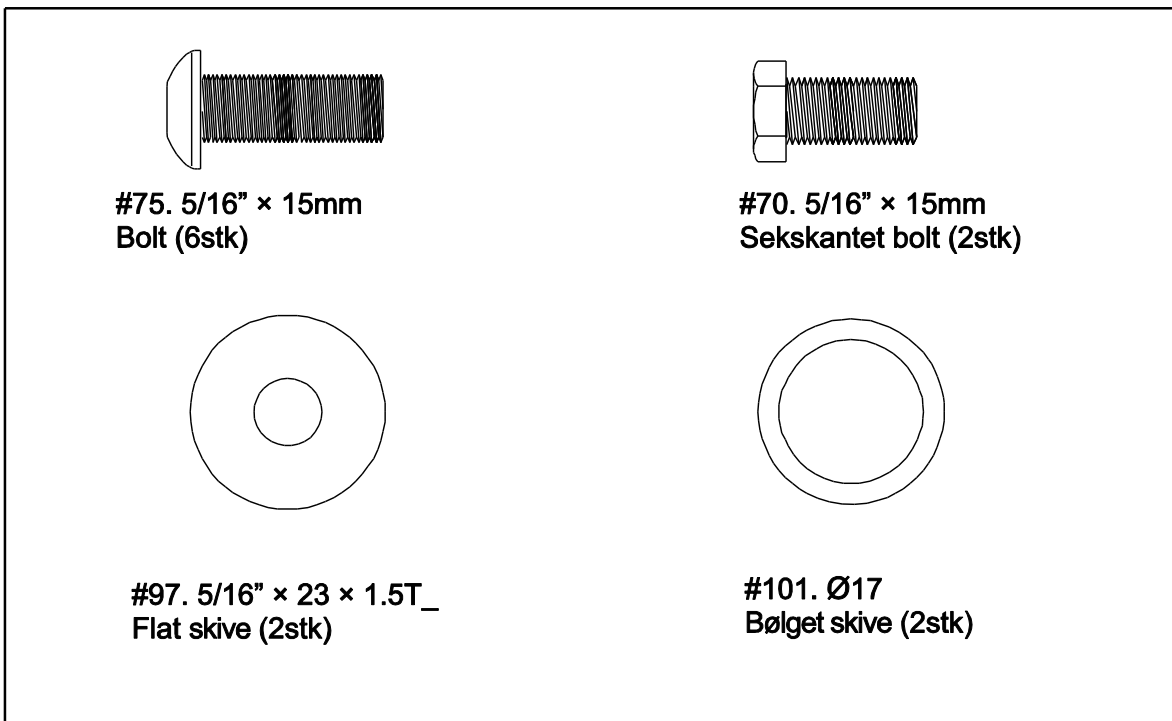
Apparatet er utstyrt med transporthjul som settes i drift når du løfter bakre del av elliptikalen.

# SJEKKLISTE, SMÅDELER

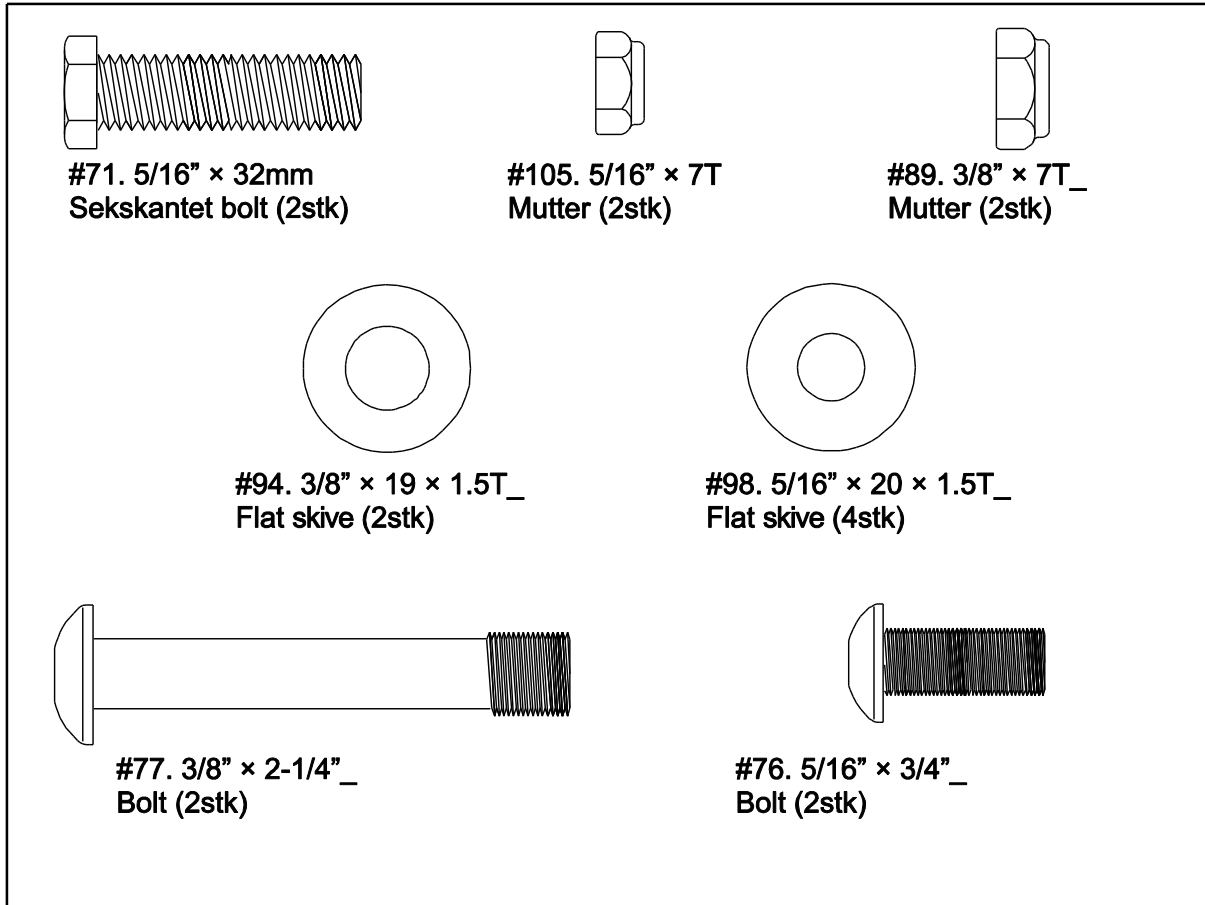
## 1. Smådel, steg 1



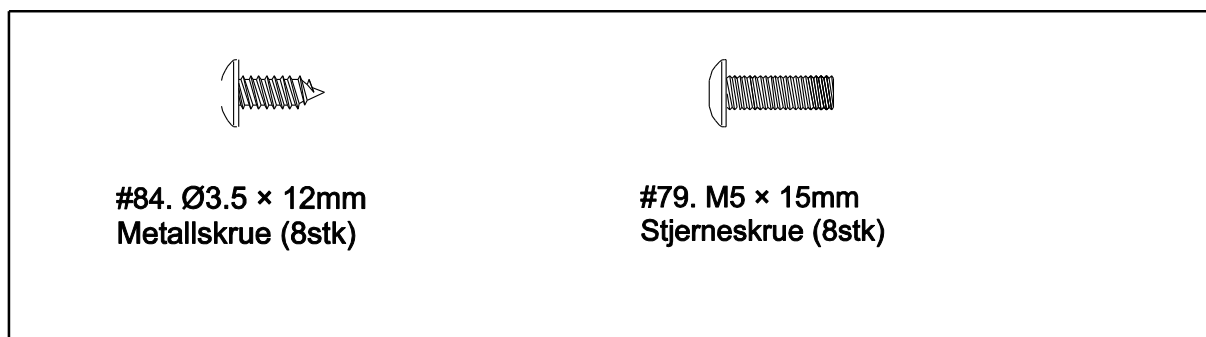
## 2. Smådel, steg 2



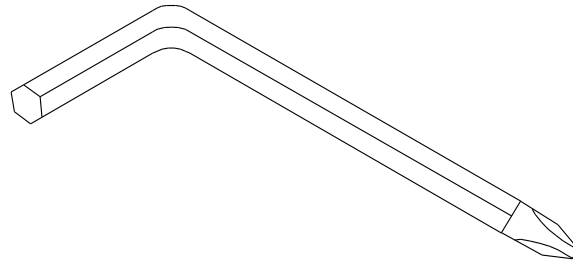
### 3. Smådeler, steg 3



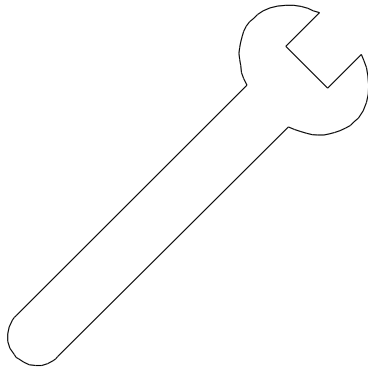
### 4. Smådeler, steg 4



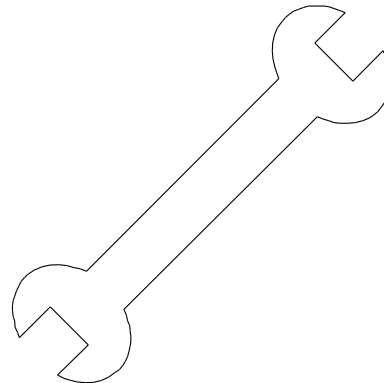
## MONTERINGSVERKTØY



#108. Kombinasjonsnøkkel, M5  
& stjernetrekker (1stk)



#110. 12mm nøkkel (1stk)



#111. 13/14mm nøkkel (2stk)

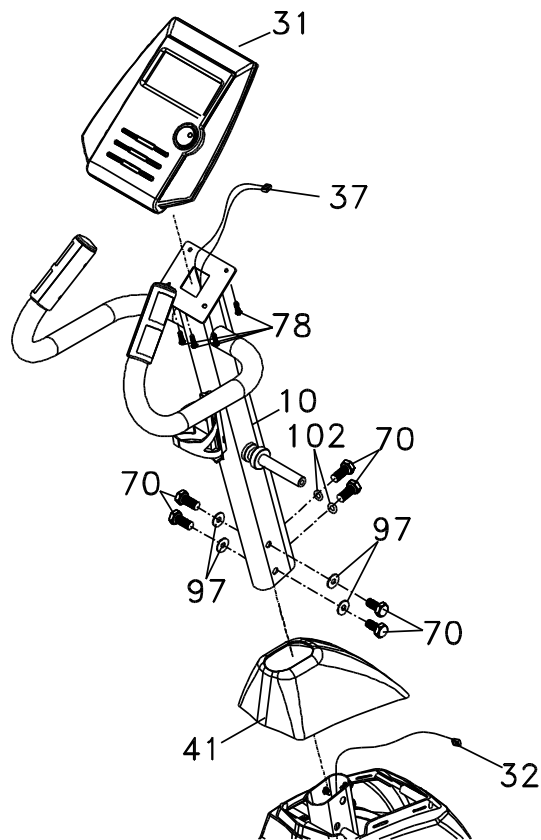
## MONTERING

### UTPAKKING

1. Bruk en verktøykniv til å kutte den ytre nedre kanten av boksen, langs den prikkete linjen. Løft deretter boksen over apparatet.
2. Fjern alle deler fra esken og inspiser apparatet og delene for skader eller mangler. Kontakt din forhandler umiddelbart dersom dette er tilfellet.
3. Identifiser pakningen med smådeler. Smådelene er separert i henhold til monteringsstegene. Fjern verktøyene først, og fjern deretter smådelene etter hvert som du har behov for dem.

## 1. MONTERING AV STYRESTAMME

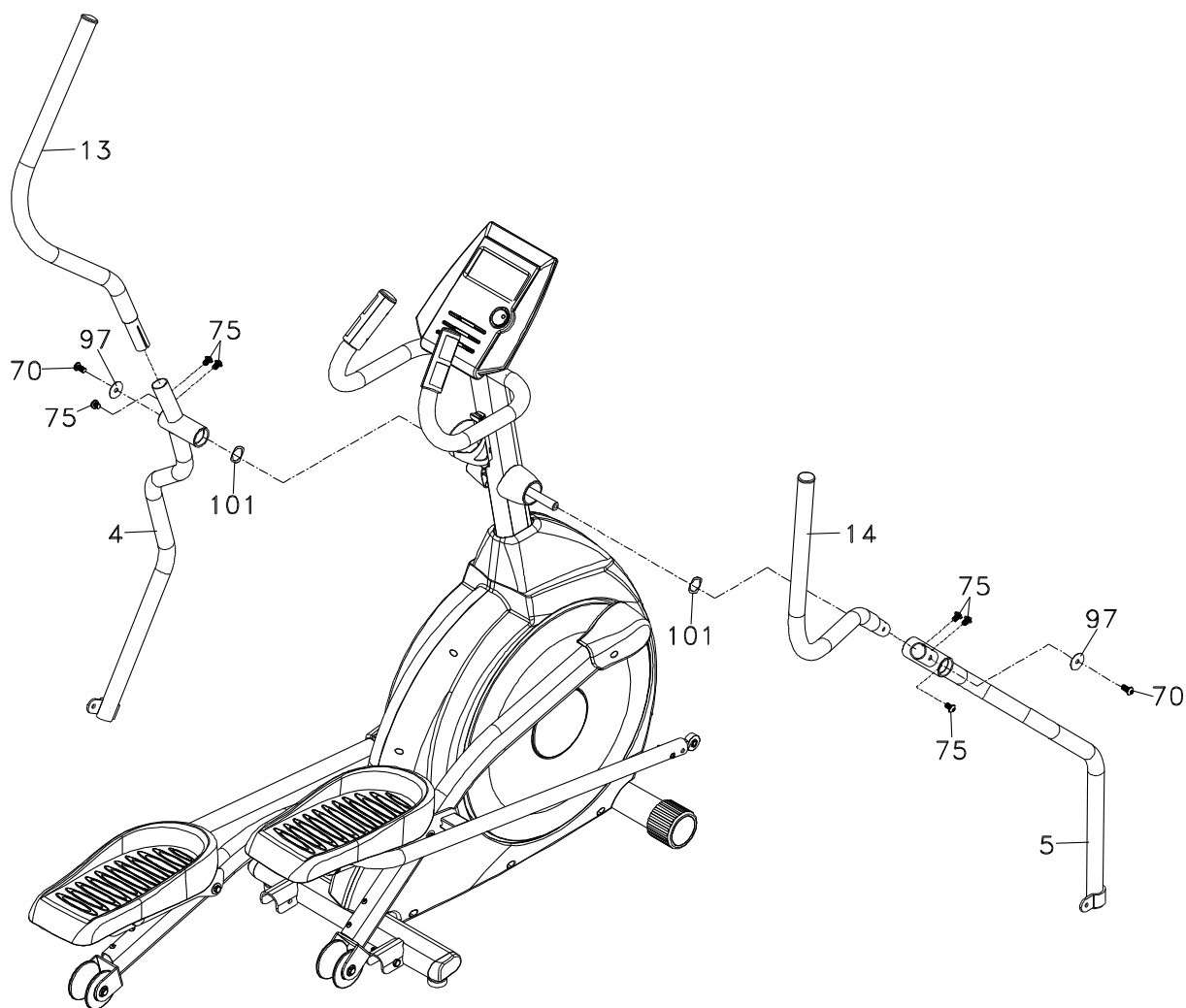
1. Identifiser styrestammen (10) og stammedekslet (41), og før dekslet så langt inn på stammen som mulig. Forsikre deg om at dekslet er vendt riktig vei.
2. På den øverste åpningen i hovedrammen (1) vil du finne en computerkabel (32). Rett ut denne kablen og før den inn i bunnen av styrestammen (10) og ut av den øvre åpningen.
3. Fest styrestammen (10) til mottakerbraketten øverst på hovedrammen (1) med fire 5/16" 23 x 1.5T flate skiver (97) og fire 5/16" x 15mm sekskantede bolter (70) ; i tillegg til to 5/16" x 23 x 2T kurvede skiver (102) og to 5/16" x 15mm sekskantede bolter (70).
4. Identifiser konsollsettet (31) og de tilhørende fire M5 x 10mm stjerneskrue (78). Løsne skruene.
5. Du vil finne tre ledningstykker i det øverste hullet på styrestammen (10): to håndpulsledninger (37) og computerkabelen (32). Koble disse til tilsvarende ledninger bak på konsollsettet (31). Stykkene skal enkelt kunne klikkes på plass – dersom stykkene ikke klikker sammen, snu ett av dem og prøv på nytt.
6. Før all overflødig ledningslakk inn i styrestammen (10). Fest konsollsettet (31) forsiktig på styrestammens festebrakett med de fire M5 x 10mm stjerneskrue (78) fra steg 4.





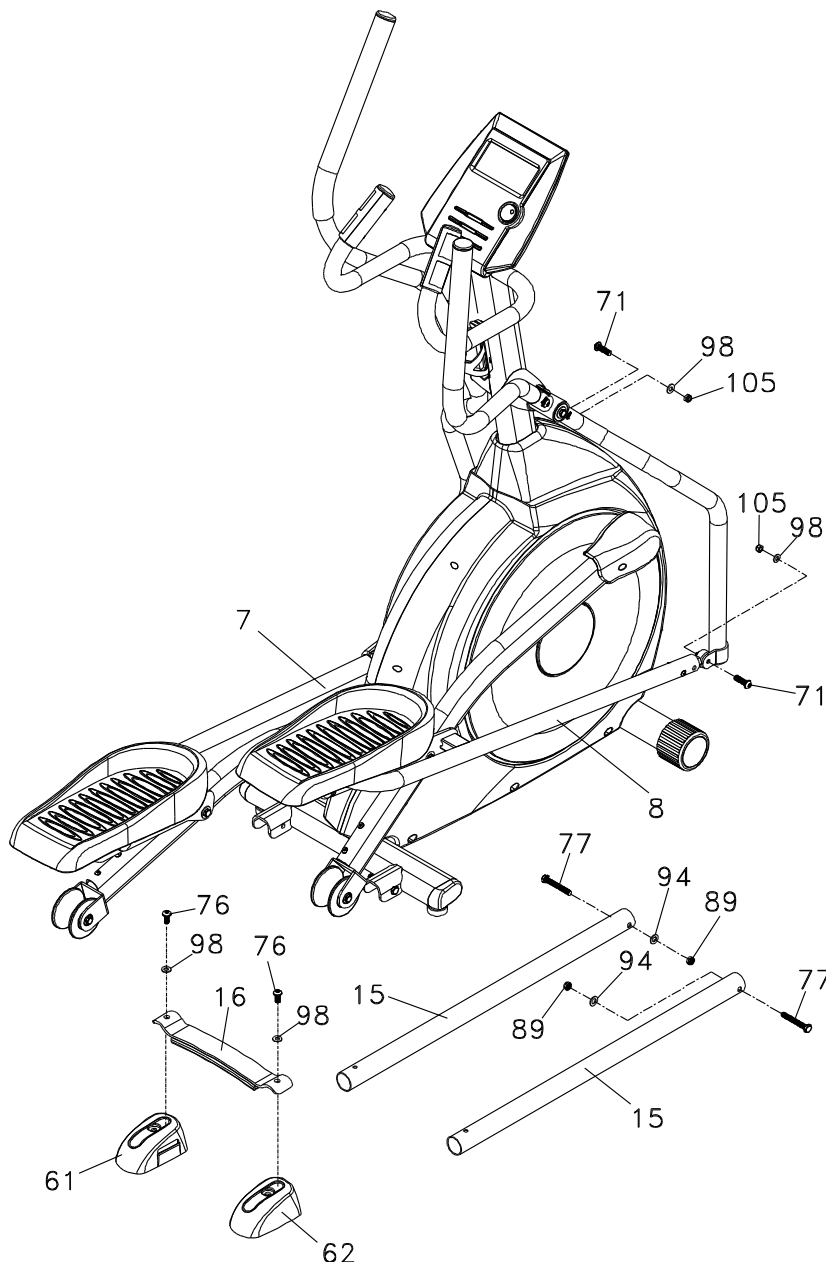
## 2. MONTERING AV SVINGARMER

1. Før to Ø17 bølgede skiver (101) på venstre og høyre side av armakselen.
2. Før nedre venstre og nedre høyre svingarmer (4 & 5) på sine respektive sider av akselen.
3. Fest med to 5/16" x 23 x 1.5T flate skiver (97) og to 5/16" x 15mm sekskantede bolter (70).
4. Fest øvre venstre og øvre høyre svingarmer (13 & 14) på de nedre svingarmene (4 & 5) med seks 5/16" x 15mm bolter (75).



### 3. MONTERING AV SKINNER

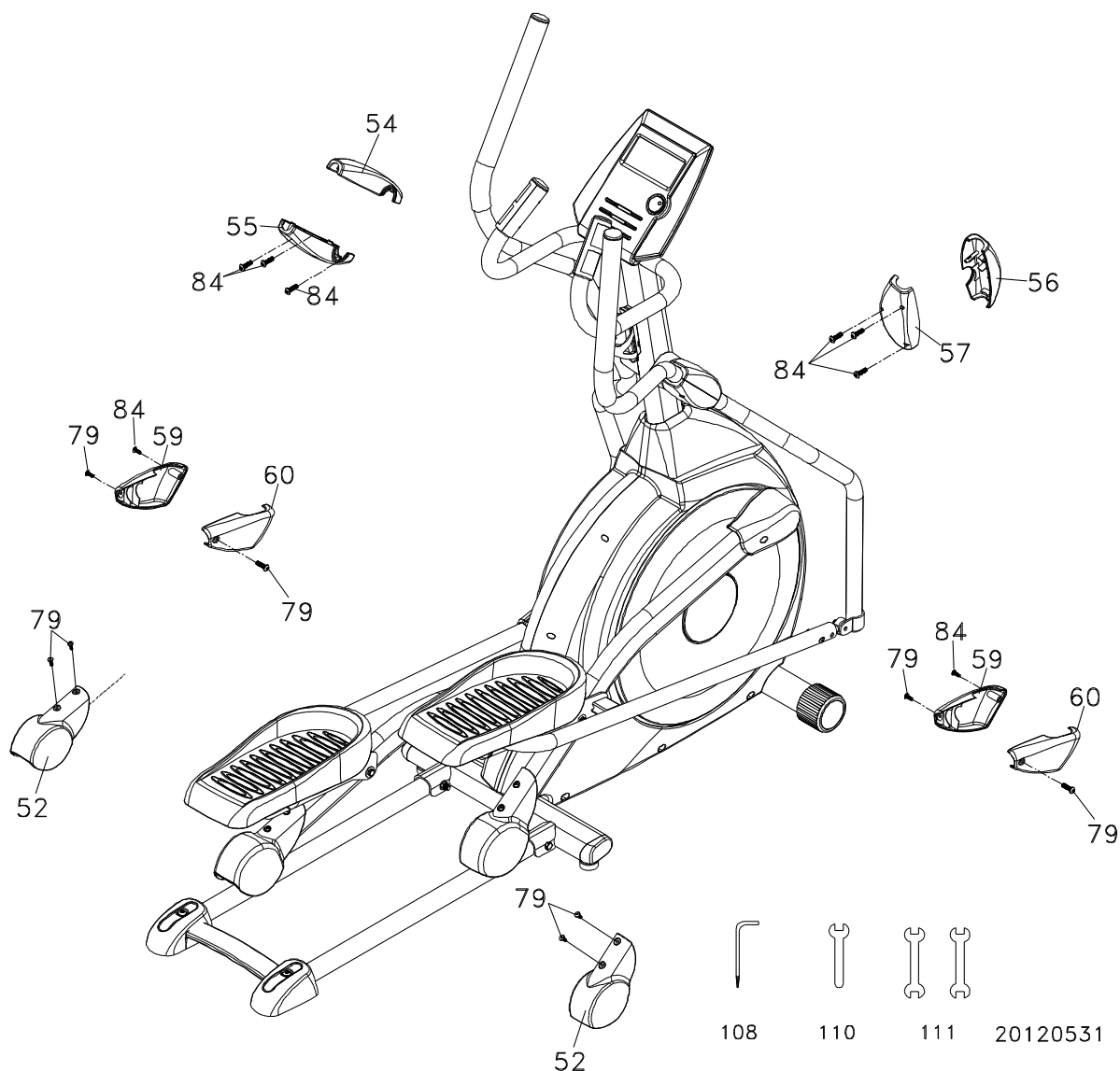
1. Juster hullet i enden av venstre og høyre skinner (7 & 8) (dreie-enden) med hullet på braketten til de nedre svingarmene (4 & 5). Stang-enden skal være på innsiden av de nedre svingarm-brakettene. Fest to 5/16" x 32mm sekskantede bolter (71) gjennom brakettene på de nedre svingarmene og stang-enden. Fest deretter to 5/16" x 20 x 1.5T flate skiver (98), to 5/16" x 7T muttere (105). Stram godt.
2. Fest to skinnnetuber (15) til braketten på enden av hoveddrammen (1) med to 3/8" x 2 1/4" bolter (77), to 3/8" x 19 x 1.5T flate skiver (94) og to 3/8" x 7T muttere (89).
3. Fest venstre og høyre fotdeksler (61 & 62) til skinnebjelken (16). Fest deretter til skinnnetubene (15) med to 5/16" x 3/4" bolter (76) og to 5/16" x 20 x 1.5T flate skiver (98).



#### 4. DEKSLER OG PLASTIKKDELER

1. Monter venstre og høyre skinnedeksler (59 & 60) over det området der skinnene og svingarmene er koblet sammen. Fest med fire M5 x 15mm stjerneskruer (79) og to Ø3.5 x 12mm metallskruer (84).
2. Fest to glidehjuldeksler (52) med fire M5 x 15mm stjerneskruer (79).
3. Monter venstre og høyre fremre håndtaksdeksler (54 & 56), samt venstre og høyre bakre håndtaksdeksler (55 & 57) over håndtaksakselen med seks Ø3.5 x 12mm metallskruer (84).

**Forsikre deg om at alle smådeler er strammet riktig før du benytter deg av dette apparatet.**



# SMØRING OG TRANSPORT

## Smøring

1. Før to milliliter med smøremiddel på midten av undersiden til skinnen. Pass på å smøre dette området hver tredje måned.
2. Før også to milliliter med smøremiddel på samme område dersom du opplever ujevne bevegelser eller hører ulyder i apparatet.



## TRANSPORT

Apparatet er levert med to transporthjul som settes i drift når du løfter bakre del av elliptikalen.



# KONSOLL



## Hurtigstart

Det første du må gjøre etter å ha skrudd på konsollet er å stille inn dato og tid. Gjør dette ved å rotere ENTER-knappen, før du avslutter med å trykke ENTER for å bekrefte. Dersom du nå ønsker å påbegynne en treningsøkt umiddelbart kan du trykke START for å sette i gang hurtigstartprogrammet. I dette programmet vil klokken telle opp fra null, og motstanden kan justeres ved å rotere ENTER-knappen. Konsollet vil også begynne å telle distanse og det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner.

Feltet nede til høyre vil veksle mellom å vise RPM og hastighet med fem sekunders intervall. RPM teller antall pedalrotasjoner pr minutt, mens hastighet telles i MPH (engelske mil pr time), og indikerer den omtrentlige hastigheten du ville beveget deg i dersom du syklet i syvende gir.

Distanse-feltet viser hvor langt du har beveget deg i engelske mil basert på pedalhastigheten.. Puls-feltet viser hjerterytmen din i slag pr minutt, så lenge du benytter deg av håndpulsensorene eller et pulsbelte.

Kaloritelleren viser det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent. WATT-telleren indikerer intensiteten av økten din. Dersom WATT-telleren viser tallet 100, betyr dette at du arbeider hardt nok til å produsere strøm for en 100 watts lyspære.

## MANUELL MODUS

1. I oppstartsmodus, velg MANUAL-ikonet på bunnen av skjermen og trykk ENTER.
2. Profilen vil nå blinke på skjermen, og du kan rotere ENTER for å justere intensiteten på programmet. Bekreft deretter ved å trykke ENTER.
3. Klokken (TIME) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere treningstiden, og trykk ENTER.
4. Distansen (DISTANCE) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere måldistansen, og trykk ENTER.
5. Kalorier (CALORIES) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere antall kalorier du ønsker å forbrenne, og trykk ENTER.
6. Puls (PULSE) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere målverdi for puls, og trykk ENTER.
7. Trykk deretter START for å påbegynne treningsøkten.

## PROGRAMMER

1. Du kan velge mellom 12 forskjellige programmer. I oppstartmodus, roter ENTER for å velge PROGRAM-ikonet. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Skjermen vil nå vise beskjeden P1 i to sekunder før den viser programprofilen til P1. Alternativt kan du rotere ENTER-knappen for å velge et annet av de 12 programmene. Når du har funnet ønsket program, trykk ENTER. Du kan nå velge om du ønsker tilpasse innstillingene eller om du ønsker å benytte deg av standardinnstillingene på programmet.
3. Ønsker du å tilpasse innstillingene, roter ENTER-knappen. Verdiene i profilen vil øke i takt med dette. Trykk ENTER når du er fornøyd med intensiteten. Alternativt kan du trykke ENTER umiddelbart dersom du er fornøyd med intensiteten.
4. Klokken (TIME) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere treningstiden, og trykk ENTER.
5. Distansen (DISTANCE) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere måldistansen, og trykk ENTER.
6. Kalorier (CALORIES) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere antall kalorier du ønsker å forbrenne, og trykk ENTER.
7. Puls (PULSE) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere målverdi for puls, og trykk ENTER.
8. Trykk deretter START for å påbegynne treningsøkten. Alternativt kan du trykke START når som helst under tilpassingen for å begynne å trene. All data som ikke er forhåndsprogrammert vil telles opp fra null.
9. Når treningsøkten er over vil apparatet lydindikere, og du kan velge om du vil starte programmet på nytt eller om du ønsker å avslutte.

## BRUKERPROGRAMMER

1. Dette programmet lar deg utvikle ditt eget program. I oppstartmodus, roter ENTER for å velge USER-ikonet på bunnen av skjermen. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
2. Første søyle i profilen vil nå blinke. Roter ENTER for å justere intensiteten, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Andre søyle vil nå blinke. Gjenta steg 2 for å justere intensiteten, og trykk ENTER for å bekrefte. Fortsett slik til alle søylene er tilpasset etter ditt ønske. Alle innstillinger vil bli lagret som ditt brukerprogram.
4. Trykk START for å påbegynne treningsøkten.

## MÅLPROGRAMMER

1. Dette programmet lar deg stille inn en målverdi for pulsen din, og apparatet vil automatisk justere intensiteten for å bringe pulsen din så nære målverdien som mulig. I oppstartmodus, roter ENTER for å velge TARGET HR, og trykk ENTER.
2. Skjermen vil nå vise et tall samtidig som AGE-ikonet vil blinke. Still inn din alder ved å rotere ENTER, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Skjermen vil nå vise et blinkende prosent-tall eller bokstavene THR. Roter ENTER for å velge 55%, 75%, 90% eller THR. Dette valget vil reflektere maks pulsverdi i løpet av programmet. Det er derfor viktig at du stiller inn riktig alder ettersom konsollet vil benytte seg av en formel for å regne ut riktig prosent.

Dersom du for eksempel er 30 år gammel, vil maks pulsverdi være 190 BPM, basert på formelen  $(200 - 30 = 190)$ .

Dersom du som 30 år gammel ønsker å trene i 75% av sin makspuls, vil målverdien legge seg på 142 BPM.

Velg ønsket prosentverdi ved å rotere ENTER-knappen, og trykk ENTER for å bekrefte.

4. Klokken (TIME) vil nå blinke på skjermen. Roter ENTER for å justere treningstiden, og trykk ENTER.
5. Ønsker du å stille inn din egen målverdi, velger du THR og trykk ENTER. Puls-feltet vil nå blinke. Roter ENTER for å stille inn den egen målverdi, og trykk ENTER for å bekrefte.

## WATT

1. I oppstartmodus, roter ENTER for å velge WATT-ikonet. Trykk ENTER for å bekrefte. I WATT-modus vil apparatet automatisk justere motstanden for å opprettholde intensiteten. Dersom du stiller WATT til 100 vil apparatet justere motstanden slik at det alltid skal gjenspeile 100 Watt. Watt bestemmes utfra intensiteten i treningsøkten din, hvilket på elliptikalen er lik hastigheten kombinert med motstanden.
2. Dersom du forandrer hastighet i WATT-modus, vil apparatet automatisk forandre motstanden for å opprettholde samme Watt-verdi. Dersom du trækker raskere vil motstanden senkes, og dersom du trækker saktere vil motstanden økes.
3. Når du har stilt inn alle parameterne, trykker du START for å påbegynne treningsøkten.

## FUNKSJONER

<b>Time (tid):</b>	Teller opp fra 0 til 99:59. Teller ned fra en forhåndsinnstilt tid til 0.
<b>Speed/RPM (Hastighet/RPM):</b>	Skifter automatisk mellom hastighet og RPM hvert sjette sekund. Kan telles i MPH eller KM/T.
<b>Distance (distanse):</b>	Teller opp fra 0.00 til 99.00 Teller ned fra forhåndsinnstilt distanse til 0.
<b>Calories (kalorier):</b>	Teller opp fra 0 til 999. Dette er et omtrentlig tall da det er umulig å telle nøyaktig antall kalorier man forbrenner på et treningsapparat.
<b>Watt:</b>	Indikerer treningsintensitet i Watts.
<b>Pulse (puls):</b>	Viser inneværende hjerterytme ved bruk av håndpulssensorer eller pulsbelte.
<b>Load (motstand):</b>	Vises ved siden av treningsprofilen. Indikerer motstandsnivå fra 1 til 8.
<b>Recovery (rekonvalesens):</b>	Måler hvor raskt pulsen (HR) din returnerer til hvilepuls etter en øvelse. Dess raskere pulsen returnerer til hvilepuls, dess bedre form er brukeren. Ved å trykke RECOVERY-knappen vil konsollet telle ned fra 60 sekunder. Hold tak i håndpulssensorene, og <i>ikke</i> tren under nedtellingen. Etter at nedtellingen er over vil du motta en karakter fra F1 til F6, hvor F1 er best.
<b>Temperature (temperatur):</b>	Viser inneværende romtemperatur på en skala fra 0 til 60 grader Celcius.



# HJERTERYTME

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

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

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

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

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

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

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

Eksempel:

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

$220 - 40 = 180$  (maks hjerterytme)

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

(60% av maks hjerterytme)

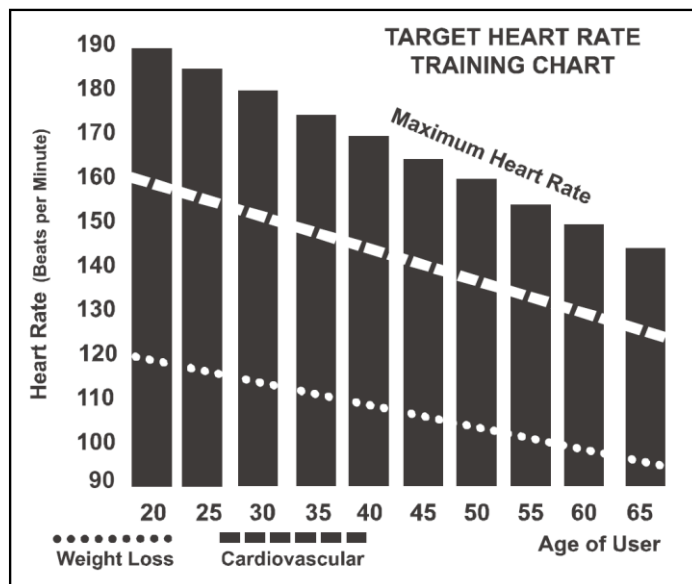
$180 \times 0,8 = 144$  slag pr minutt (bpm)

(80% av maks hjerterytme)

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

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

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



## OPPFATTET INTENSITET

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

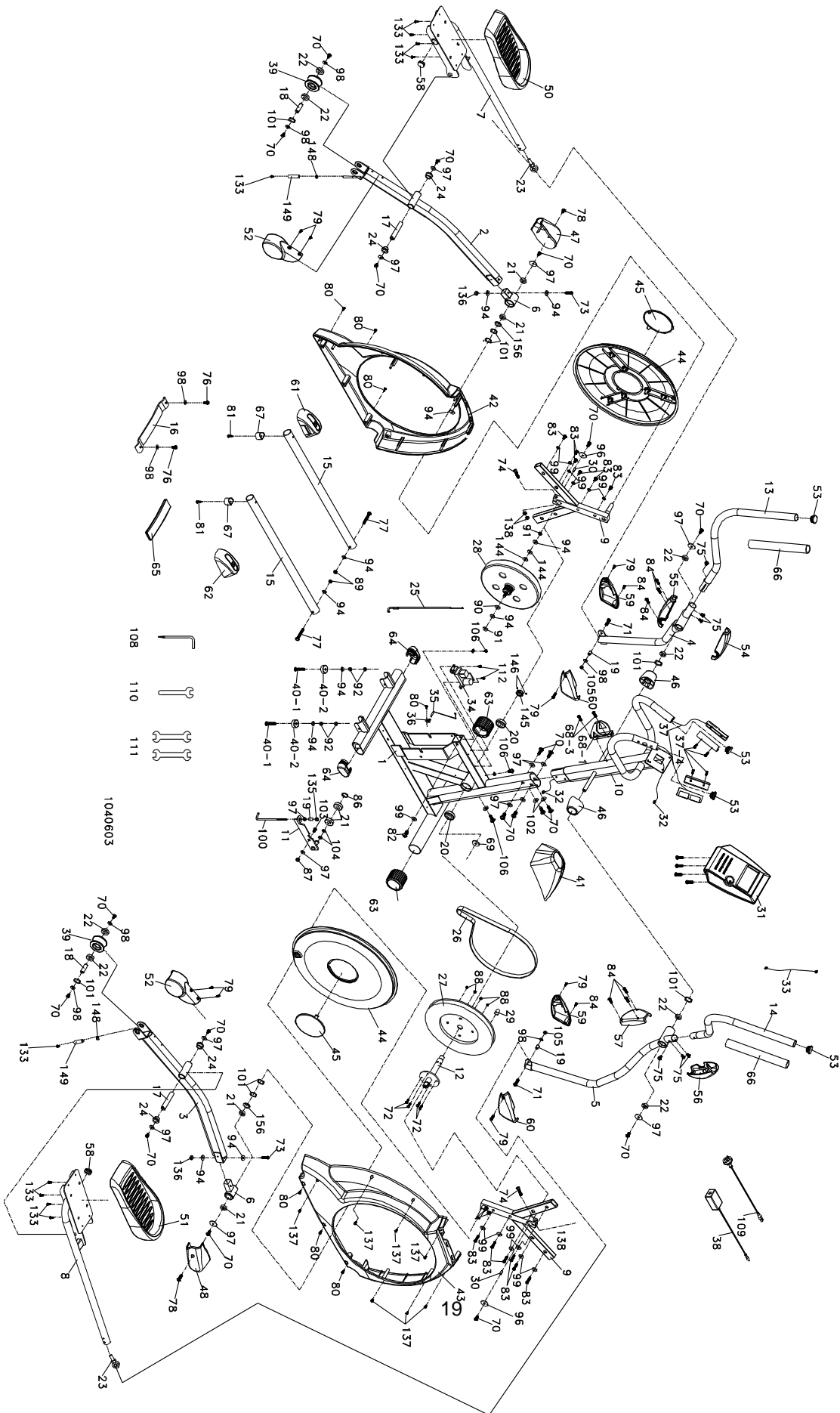
Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

### RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

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

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

# OVERSIKTSDIAGRAM



## DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Venstre pedalarm	1
3	Høyre pedalarm	1
4	Venstre nedre svingarm	1
5	Høyre nedre svingarm	1
6	Forerom, skinne	2
7	Venstre koblearm	1
8	Høyre koblearm	1
9	Tverrbjelke	2
10	Styrestamme	1
11	Drivhjulsett	1
12	Krankaksel	1
13	Venstre svingarm	1
14	Høyre svingarm	1
15	Skinnetube	2
16	Skinnebjelke	1
17	Pedalarbor	2
18	Glidehjulaksel	2
19	Hylse, stangende	3
20	Lager, 6005	2
21	Lager, 6203	6
22	Lager, 6003	8
23	Lager, stangende	2
24	Foring, Ø31 x Ø25.5 x Ø19 x 16+3T	4
25	Stålkabel	1
26	Drivbelte	1
27	Drivreimskive, Ø330	1
28	Svinghjul	1
29	Magnet	1
30	Woodruffnøkkel	2
31	Konsollsett	1
32	Computerkabel, 1100mm	1
33	DC strømkabel, 600mm	1
34	Girmotor	1
35	Sensor m/kabel, 250mm	1
36	Sensorhylle	1
37	Håndpuls m/kabelsett, 850mm	2
37-4	Skrue, Ø3 x 20mm	4
38	Strømadapter	1
39	Glidehjul	2
40-1	Bolt, 3/8" x 2"	2
40-2	Gummifot	2
41	Styrestamme	1
42	Venstre sidedeksel	1
43	Høyre sidedeksel	1
44	Rund disk	2
45	Deksel, rund disk	2
46	Deksel, svingarmaksel	2

<b>Nr</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
47	Venstre pedalarmdeksel	1
48	Høyre pedalarmdeksel	1
50	Venstre pedal	1
51	Høyre pedal	1
52	Deksel, glidehjul	2
53	Plugg	4
54	Venstre fremre håndtaksdeksel	1
55	Venstre bakre håndtaksdeksel	1
56	Høyre fremre håndtaksdeksel	1
57	Høyre bakre håndtaksdeksel	1
58	Rund hette	2
59	Deksel, venstre koblearm	2
60	Deksel, høyre koblearm	2
61	Venstre deksel	1
62	Høyre deksel	1
63	Transporthjul	2
64	Oval endehette	2
65	Skum for skinnebjelke	1
66	Håndgrep	2
67	Gummifot	2
68-1	Flaske (valgfri)	1
68-2	Flaskeholder	1
68-3	Stjerneskrue, M5 x 12mm	2
69	Foring, 35 x 25.5 x 5T	1
70	Sekskantet bolt, 5/16" x 15mm	20
71	Sekskantet bolt, 5/16" x 32mm	2
72	Sekskantet bolt, 1/4" x 3/4"	4
73	Bolt, 3/8" x 2 1/4"	2
74	Bolt, M8 x 40L	2
75	Bolt, 5/16" x 15mm	6
76	Bolt, 5/16" x 3/4"	2
77	Bolt, 3/8" x 2 1/4"	2
78	Stjerneskrue, M5 x 10mm	2
79	Stjerneskrue, M5 x 15mm	8
80	Skruer, 5 x 16mm	7
81	Skruer, 5 x 25mm	2
82	Metallskruer, 4.8 x 38mm	1
83	Skruer, 5 x 16mm	12
84	Metallskruer, Ø3.5 x 12mm	8
86	C-Ring, Ø17	1
87	Mutter, M8 x 7T	1
88	Mutter, 1/4"	4
89	Mutter, 3/8" x 7T	2
90	Mutter, 3/8"-UNF26 x 4T	1
91	Mutter, 3/8"UNF26 x 11T	2
92	Mutter, 3/8" x 7T	4
94	Flat skive, 3/8" x 19 x 1.5T	11
96	Flat skive, 5/16" x 35 x 1.5T	2

<b>Nr</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
97	Flat skive, 5/16" x 23 x 1.5T	14
98	Flat skive, 5/16" x 20 x 1.5T	8
99	Flat skive, 1/4" x 19mm	13
100	J-bolt	1
101	Bølget skive, Ø17	8
102	Kurvet Skive, 5/16" x 23 x 2T	2
103	Vognbolt, M8 x 20mm	1
104	Flat skive, Ø17 x Ø23.5 x 2T	2
105	Mutter, 5/16" x 7T	2
106	Skruer, 3.5 x 16mm	3
108	Kombinasjonsnøkkel, M6 unbrakonøkkel/stjernetrekker	1
109	Strømledning, 1100mm	1
110	Nøkkel, 12mm	1
111	Nøkkel, 13.14mm	2
112	Skruer, 5 x 19mm	2
133	Stjerneskrue, M5 x 10mm	10
135	Mutter, M8 x 9T	1
136	Mutter, 3/8" x 11T	2
137	Metallskruer, 3.5 x 16mm	7
138	Mutter, M8 x 6.3T	4
144	Mutter, 3/8" –UNF26 x 6T	1
145	Akseldemper	1
146	Skruer, M5 x 5mm	2
148	E-klemme	2
149	Hylse, Ø15 x Ø8.5 x 50L	2
156	Spacerforing	2

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

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