

SOLE

FITNESS



TREADMILL

SVENSK BRUKSANVISNING

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

INNEHÅLL

<u>Förhållningsregler, säkerhet</u>	3
<u>Förhållningsregler, elektronik</u>	4
<u>Förhållningsregler, drift</u>	4
<u>Montering</u>	7
<u>Hopfällning</u>	13
<u>Transport</u>	13
<u>Drift</u>	14
<u>Bluetooth®</u>	18
<u>Program</u>	20
<u>Underhåll</u>	27
<u>Checklista/diagnosguide</u>	30
<u>Översiktsdiagram</u>	32
<u>Lista över delar</u>	33

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, SÄKERHET

NOTERA - Läs igenom alla förhållningsregler och instruktioner innan du använder denna maskin.

NOTERA – Koppla ifrån strömförsörjningen varje gång du rengör eller utför underhåll av maskinen.

NOTERA – Montera maskinen på en plan och jämn yta med tillgång till 230-volts, 10-ampères jordad stickkontakt och att löpbandet är den enda apparat som är kopplat på denna säkring.

ANVÄND INTE FÖRLÄNGNINGSKABEL SOM ÄR MINDRE ÄN 14 AWG. FÖRLÄNGNINGSKABELN SKA HA EN ANSLUTNINGSPUNKT. BYT INTE UT JORDNINGEN MOT ANDRA ADAPTRAR, OCH GÖR INGA ÄNDRINGAR PÅ STRÖMKABELN.

Felaktig jordning kan resultera i en elektrisk stöt, brandrisk och skador på elektroniken. Se jordningsinstruktioner på sidan 4.

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

SPARA ANVISNINGARNA FÖR FRAMTIDA BRUK.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ELEKTRONIK

OBSERVERA

- Använd ALDRIG jordfelsbrytare som ofta löser ut sig när denna maskin är i bruk. Dra strömkabeln på avstånd från löpbandets alla rörliga delar, inklusive lutningsmekanism och transporthjul.
- Ta aldrig av kåporna utan att koppla ifrån strömkabeln.
- Prestandan kan påverkas om spänningen varierar med 10 %. *Dessa situationer omfattas inte av produktgarantin.* När du misstänker att spänningen är för låg bör du kontakta din elleverantör eller en professionell elektriker för att testa strömmen.
- Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Den här produkten har inte utvecklats för användning utomhus, i närheten av en simbassäng, spa eller i andra fuktiga omgivningar. Driftstemperaturen för denna maskin är mellan 5 och 45 grader Celsius, och fuktigheten är 95 % icke-kondenserande (så att inga vattendroppar bildas på överdelen).
- Automatsäkring: Det finns ingen automatsäkring på maskinen för de höga startströmmar som kan uppstå när löpbandet startas eller under normal användning. Om någon brytare löser ut i ditt hem medan brytaren på löpbandet fortfarande är på, kan du behöva byta till en brytare med högre kapacitet.

JORDNINGSSINSTRUKTIONER

Maskinen måste vara jordad. Om kortslutning skulle uppstå i maskinen, hjälper jordningen strömmen att hitta den ledning som har minst motstånd, vilket reducerar risken för en elektrisk stöt. Denna maskin har en strömkabel med jordad kontakt, som ska kopplas till en passande eluttag som har installerats i enlighet med regler för jordning.

Observera: Felaktig anslutning av jordningskontakten kan medföra risk för stötar. Kontakta en elektriker om du är tveksam på om träningsredskapet är korrekt jordat. Om inte kontakten inte passar eluttaget, kontakta en elektriker för att installera ett korrekt eluttag.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, DRIFT

- Använd aldrig denna maskin utan att först ha läst och förstått vad inställningarna på datorn betyder.
- Motstånd och lutning ändras inte omedelbart. Ställ in önskat motstånd på displayen och släpp justeringsknappen. Datorn kommer automatiskt att justera motståndet gradvis.
- Använd inte maskinen under åskväder, då det kan medföra risk för överspänning, som i sin tur kan medföra skador på maskinen. Därför ska du också koppla ifrån maskinens strömkabel under åskväder.
- Var försiktig om du utför andra aktiviteter samtidigt som du använder enheten, till exempel att titta på TV eller läsa en bok. Distraction kan öka risken för att tappa balansen.
- Tryck inte för hårt på konsolknapparna. De har utvecklats för att reagera på lätta fingertryck.
- Kliv inte på eller av löpbandet när det är igång. SOLE-löpbandet startar vid en tillräckligt låg hastighet för att det ska gå att stå på bandet när det startar.
- Håll alltid i handtagen när du manövrerar kontrollknapparna.
- Om du inte tycker att knapparna fungerar som de ska, bör du kontakta din återförsäljare.

SÄKERHETSNYCKEL

Denna maskin levereras med en säkerhetsnyckel. Det är en enkel funktion som bör nyttjas vid varje användning. Genom att fästa den i dina kläder kommer den att dras ur konsolen och stänga av maskinen om du skulle ramla eller hamna för långt bak på löpbandet.

Gör enligt följande:

1. Placera nyckelmagneten i den runda metalldelen av konsolen. Maskinen startar inte om inte nyckeln är i. När magneten inte sitter på plats förhindras även obehörig användning.
2. Fäst plastklämman i dina kläder och kontrollera att den sitter fast ordentligt. Magneten är tillräckligt stark för att klara små ryck, och klämman bör därför fästas så att den inte tappar greppet. Beroende på hastighet kommer löpbandet att stanna ett eller två steg efter att nyckeln har dragits ur. Vänligen använd STOP-knappen för att stoppa maskinen under gång.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, UPPACKNING

LÄS DETTA INNAN DU PACKAR UPP MASKINEN.

Löpband är tunga maskiner, ska packas upp korrekt för att undvika skador.

Löpbandet är försett med kardborrband som förhindrar att den fälls ut under frakt. Om inte bandet avlägsnas korrekt riskerar löpbandet att öppnas hastigt och förorsaka skador på personer och omgivningen.

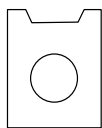
Tillse att löpbandet står plant på underlaget i den riktning du önskar att maskinen vanligtvis ska brukas. Vält INTE löpbandet på sidan när du avlägsnas bandet, då det kan orsaka att maskinen öppnas oväntat. Där kardborrbandet sträcker sig under maskinen, för handen efter bandet utan att tippa upp maskinen.

UNDERHÅLLSSCHEMA

Dammsug under under motorkåpa och kontrollera ledningar (varje	Rengöra och kontrollera plattform för smörjning (Varannan månad)	Smörj plattform (Efter 90 timmars bruk, eller tidigare vid behov)	Kontrollera bältescentrering (månadsvis) Justera efter behov	Dato

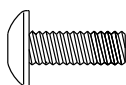
F85 CHECKLISTA, SMÅDELAR

2 SMÅDELAR, STEG 2



#128. M5
Mutterklämmor (6 st)

3 SMÅDELAR, STEG 3

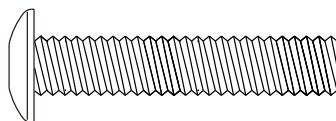


#130. 5/16 tum x
1/2 tum
Bult (8 st)

5 SMÅDELAR, STEG 5

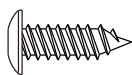


#113. Ø 10 x 1.5T
Låsbricka (4 st)



#133. 3/8 tum x 1-3/4 tum
Bult (4 st)

6 SMÅDELAR, STEG

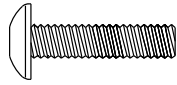


6

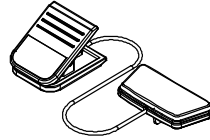
#168. 3,5 x 16 mm

Metallskruv (6 st)

7 SMÅDELAR, STEG 7

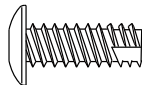


#151. 5/16 tum x 3/4 tum
Bult (4 st)



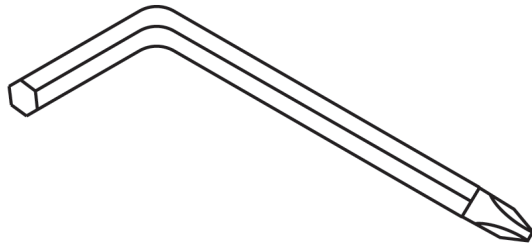
#75. Säkerhetsnyckel

8 SMÅDELAR, STEG 8

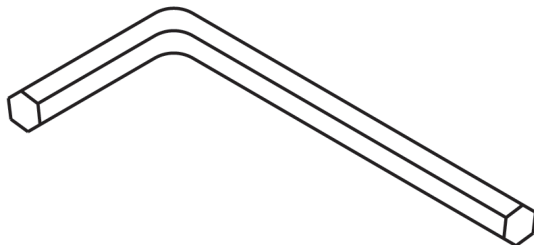


#120. 5 x 16 mm
Mekanisk skruv (6 st)

MONTERINGSVERKTYG



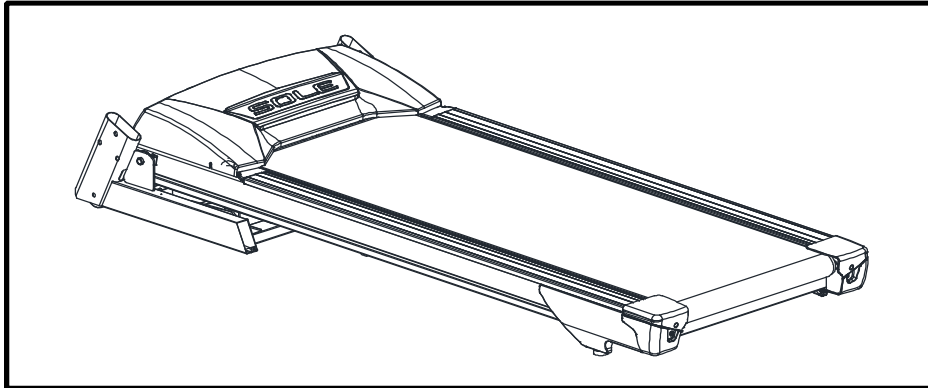
#131. Kombinationsnyckel, M5-
insexnyckel
& Stjärnskruvmejsel



#132. M6-insexnyckel

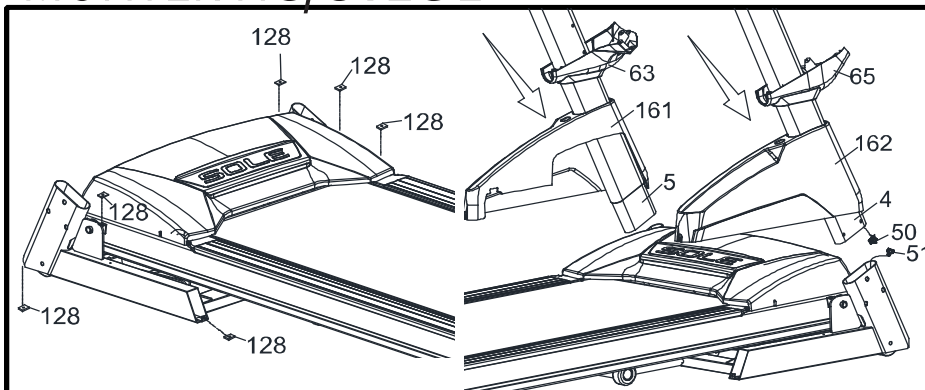
F85 MONTERING

1 MONTERING, STEG 1



1. Ta ur löpbandet ur emballaget och placera den på ett jämnt och plant underlag. Den bakre delen av enheten ska placeras på minst en meters avstånd från närmaste vägg eller föremål. Ta inte bort kardborrbandet förrän du har tagit bort plasten och frigoliten under maskinen. **Tippa inte löpbandet på sidan efter att du har tagit bort bandet eftersom detta kan medföra skador.**

2 MONTERING, STEG 2



SMÅDELAR, STEG 2

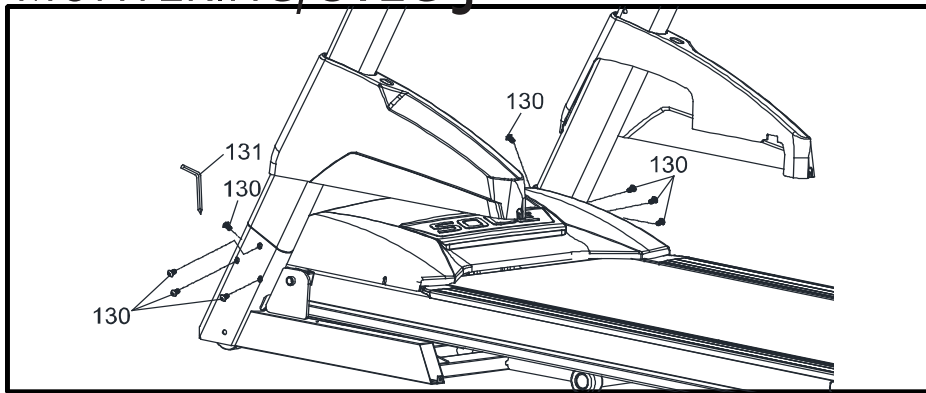
#128. M5 Mutterklämmor
(6 st)

1. Installera de sex mutterklämmorna (128) på vänster och höger sida av rambasen.
2. För den nedre handtagsskyddet (63 & 65) på konsolstolparna (ställ dem som det visas på bilden).
3. För rambashättorna (161L & 162R) över stolparna (4 & 5).
Anslut den nedre datorkabeln (51) till den mellersta datorkabeln (50) på höger sida av enheten.

Kontrollera att kablarna inte hamnar i kläm.

3

MONTERING, STEG 3



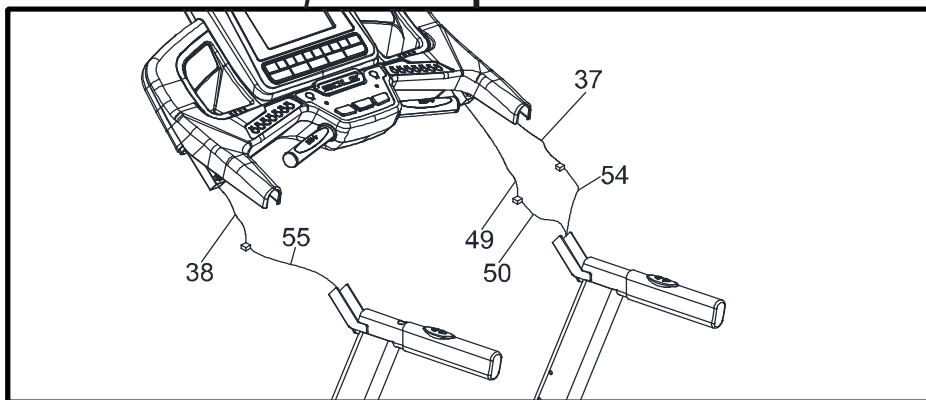
SMÅDELAR, STEG 3

#130. 5/16 tum x 1/2 tum
Bult (8 st)

1. Fäst stolprören (4 och 5) vid rambasen (2) med 8 bultar (130). Spänn inte dessa bultar innan steg 7 är färdigt.

4

MONTERING, STEG 4

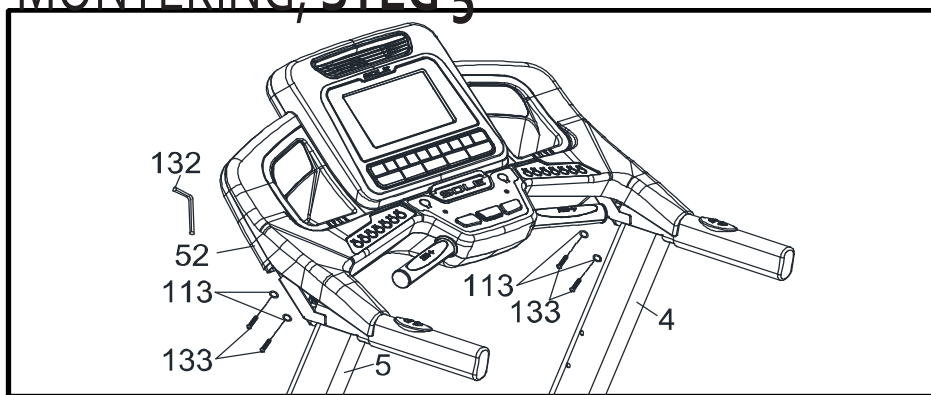


Det krävs att du endera får hjälp att hålla konsolen eller placerar det på ett annat förmål i rätt höjd för att genomföra detta steg.

1. Anslut hastighetskabeln (54) till den övre hastighetskabeln (37). Anslut stigningskabeln (55) till den övre stigningskabeln (38). Anslut den mittersta datorkabel (50) till den övre datorkabeln (49). För in all överflödiga kabel in i handtaget för att förhindra att det hamnar i kläm.

Kontrollera att kablarna inte hamnar i kläm.

5 MONTERING, STEG 5



SMÅDELAR, STEG

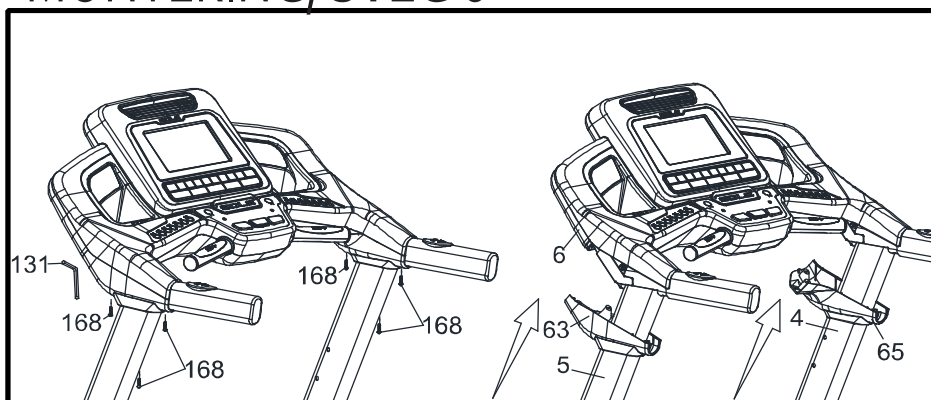
5

#133. 3/8 tum x 1-3/4 tum bult (4 st)

#113. Ø 10 x 1.5T
Låsbricka (4 st)

1. Fäst displayenheten (52) vid stolprören (4 och 5) med 4 bultar (133) och fyra delade brickor (113). Dra åt ordentligt.

6 MONTERING, STEG 6



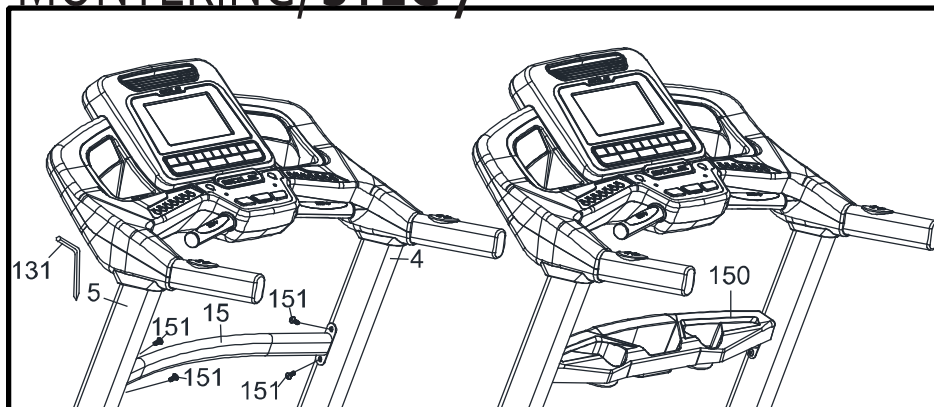
SMÅDELAR, STEG

6

#168. 3,5 x 16 mm
Metallskruv (6 st)

1. Fäst det vänstra (63) och högra (65) handtagsskyddet på ändarna av stolparna (4 och 5) med sex metallskruvar (168).

7 MONTERING, STEG 7



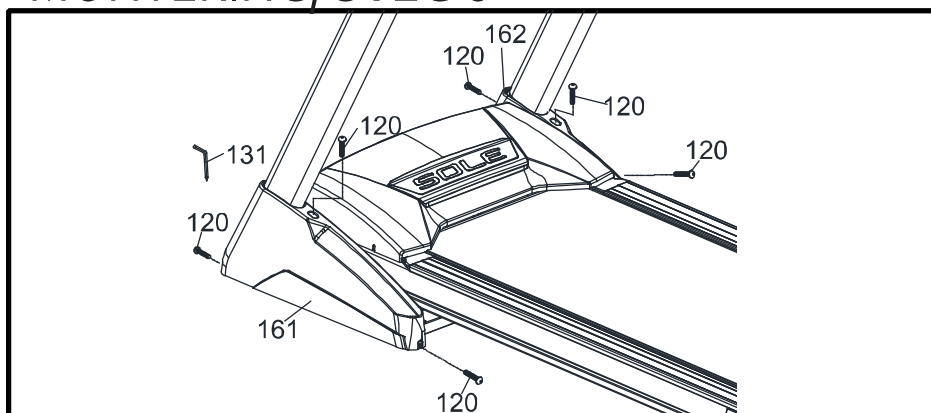
SMÅDELAR, STEG 7

#151. 5/16 tum x 3/4 tum bult (4 st)

#75. Säkerhetsnyckel

1. Fäst en tvärstång (15) mellan stolprören (4 och 5) med fyra bultar (151). Dra åt ordentligt.
2. Placera flaskhållaren (150) ovanpå tvärstången (15) enligt bilden.
3. Placera säkerhetsnyckels magnet (75) mellan START- och STOP-knapparna.
Maskinen kan inte starta utan nyckeln.
4. Försäkra dig om alla bultar är ordentligt åtdragna.

8 MONTERING, STEG 8



SMÅDELAR, STEG 8

#120. 5 x 16 mm Mekanisk skruv (6 st)

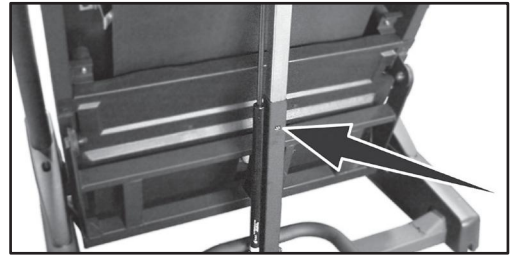
1. Dra åt bultarna från Steg 2.
2. Fäst konsolstolpskydden (161 och 163) vid rambasen (2) med 8 bultar (120).

HOPFÄLLNING

Maskinen bör endast flyttas när den är ihopfälld i låst position. Kontrollera att strömkabeln inte kommer till skada när enheten flyttas. Håll i båda handtagen när du ska flytta enheten till önskad position.

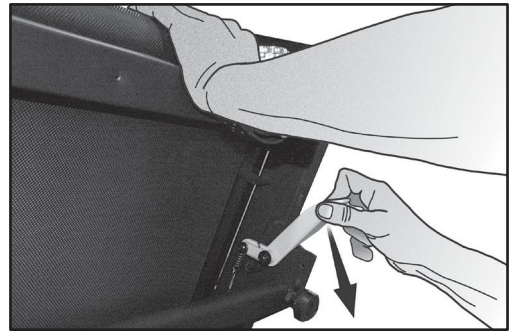
■ FÄLLA IHOP

Försäkra dig om att enhetens stigning är inställd i det lägsta position. Fäll ihop enheten genom att lyfta upp plattformen tills låset klickar på plats.



■ FÄLLA UT

Fäll upp maskinen inför användning genom att tippa plattformen en aning framåt med ena handen på området kring den bakre valsen. Dra därefter låsspaken neråt och sänk försiktigt ner plattformen på golvet. När plattformen kommit ner till ungefär midjehöjd, sänks den automatiskt ner resten av vägen.



TRANSPORT

Träningsmaskinen är försedd med transporthjul. Dessa tas i drift så snart enheten låses i hopfälld position. Därefter kan träningsmaskinen rullas till önskad plats.

DRIFT

KONTROLLPANELEN

F85 KONSOL



UPPSTARTANDE

Anslut strömkabeln och sätt på strömbrytaren, som sitter framtill på enheten. Kontrollera att säkerhetsnyckeln är ansluten eftersom enheten inte fungerar utan den.



När konsolen slås på kommer uppstartsskärmen att visa odometer-angivelser en kort stund; TOTAL TIME anger hur många timmar löpbandet har varit i bruk; TOTAL DISTANCE anger hur många kilometer eller engelska mil löpbandet har gjort. Nu kan du börja använda enheten.

SNABBSTART

1. Koppla in säkerhetsnyckeln.
2. Tryck på START för att starta löpbandet. Justera hastigheten med hjälp av SPEED (+)(-). Alternativt kan du använda snabbknapparna för hastighet (SPEED 2,3,4,5,7,9,12).
3. För att sänka hastigheten, kan du trycka på SPEED(-) till önskad hastighet. Du kan också använda snabbknapparna.
4. Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP eller genom att ta ur säkerhetsnyckeln.



PAUS/STOPP/RESET

1. Under användning kan du trycka en gång på STOP för att pausa enheten. Då minskar löpbandet hastigheten tills det stoppar, och stigningen minskar till 0. Värderna för tid (TIME), distans (DISTANCE) och kalorier (CALORIE) sparas i fem minuter. Om enheten inte startas om inom fem minuter nollställs skärmarna, och displayen återgår till huvudmenyn.
2. Om du vill fortsätta träningspasset innan det har gått fem minuter, tryck på START. Hastighet och stigning återgår till de sparade värdena.
3. Om du har pausat enheten, kan du trycka en gång till på STOP för att avsluta träningspasset. Nu visar skärmen en tränings-sammanfattning. Om du trycker en tredje gång på STOP, återgår displayen till huvudmenyn. Håll in STOP i minst tre sekunder för att nollställa displayen.

STIGNING

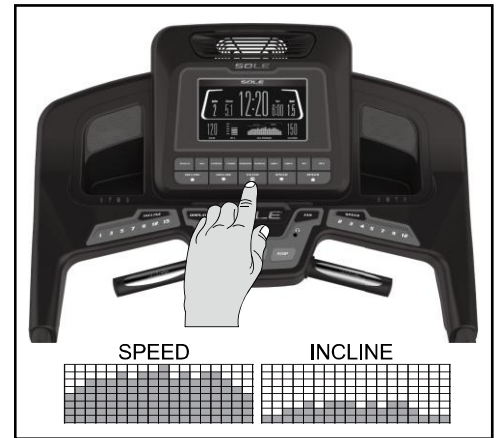
1. Du kan justera träningsmaskinens stigning när som helst medan löpbandet är igång.
2. Håll in INCLINE (+)(-) tills enheten justerat sig till önskad stigning. Alternativt kan du använda snabbknapparna för stigning (INCLINE 1,3,5,7,9,12,15) på vänster sida av displayen.
3. Stigningsfönstret uppdateras med de nya stigningsvärdena.



MATRISSKRÄMEN:

Varje träningspass består av 18 segment indelade i åtta kvadrater. Kvadraterna representerar ungefärlig intensitet för hastighet och stigning, men indikerar inte nödvändigtvis ett riktigt värde. Under användning visar matris-skärmen en profil av de olika värdena för hastighet och stigning. När ordet SPEED visas ovanför matrisen, indikerar detta att matrisen visar hastighetsinställningarna. När ordet INCLINE visas ovanför matrisen, indikerar detta att matrisen visar stigningsinställningarna.

Tryck på ENTER för att växla mellan de båda profilerna. När du trycker en tredje gång på ENTER, växlar skärmen automatiskt mellan de båda profilerna med fem sekunders mellanrum.



KALORISKÄRM

Kaloriskärmen visar det ungefärliga antal kalorier som du förbränt under träningspasset. Detta är bara ett uppskattat värde, eftersom det exakta värdet kan variera pga. externa faktorer. Denna funktion kan inte användas som ett medicinskt verktyg.

LJUDPORT

Displayen har inbyggda högtalare och en ljudport som du kan ansluta din ljudenhet till. Ljudkabel följer med produkten. Du kan även ansluta hörlurar.

HANDPULSMÄTARE

Med hjälp av handpulssensorerna eller ett pulsbande kan du läsa av din hjärtrytm via pulsskärmen. Detta är den övre skärmen och anger pulsangivelser så länge konsolen tar emot signaler.



SÅ HÄR STÄNGER DU AV TRÄNINGSMASKINEN

1. Skärmen går i viloläge automatiskt efter 30 minuter utan aktivitet när den är ställd i PAUSE/STOP-läge. Nästan all ström stängs av i detta läge frånsett om sensorerna registrerar beröring så att konsolen kan väckas igen. I detta läge kommer konsolen att bruka lika mycket ström som en avstängd TV:
2. Dra ur säkerhetsnyckeln för att försätta maskinen i samma läge.
3. Genom att slå av strömbrytaren på löpbandet stänger du av strömtillförseln till maskinen helt.

OBS:

Displayen har ett inbyggt demo-läge, som är till för demonstrationsenheter som visas hos återförsäljare. Om enhetens demo-läge är aktivt, förblir displayen aktiv ända tills du stänger av enheten med hjälp av strömbrytaren. Om du vill lämna detta läge trycker du på STOP, ENTER och DISPLAY i fem sekunder. Nu får du möjlighet att inaktivera/aktivera detta läge. Du inaktiverar läget genom att trycka på antingen PROGRAM, INCLINE eller SPEED (+). Bekräfta genom att trycka på ENTER.

BLUETOOTH®

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

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

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

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

Synkronisera applikationen med din maskin:

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

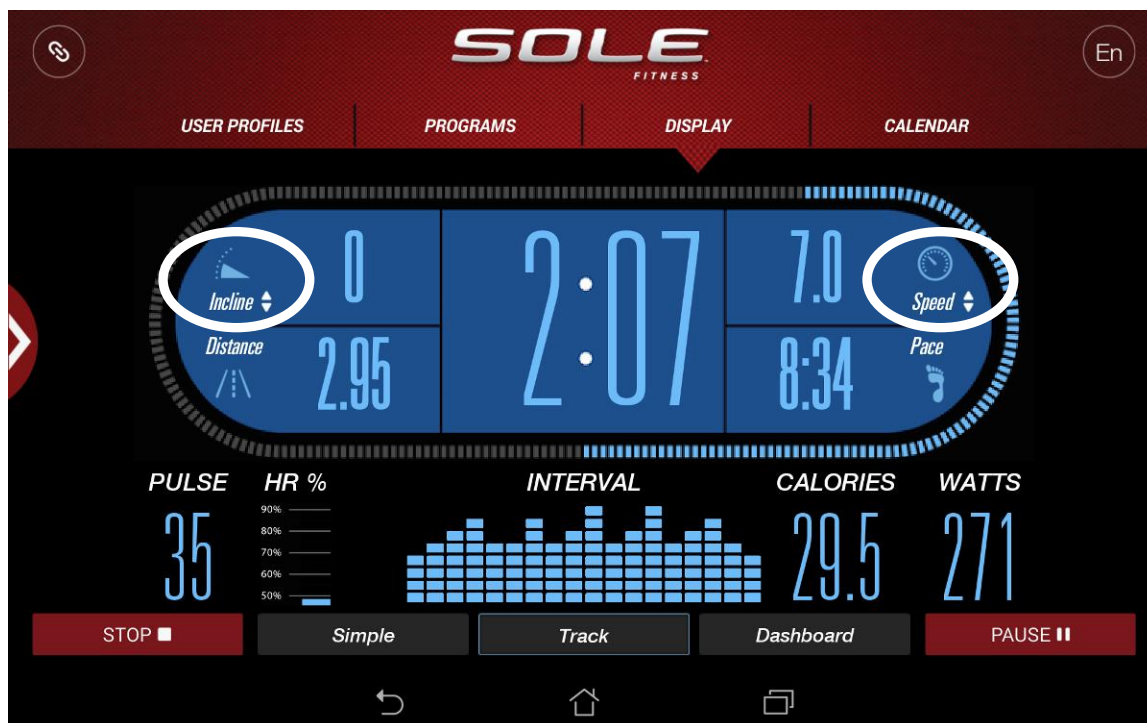
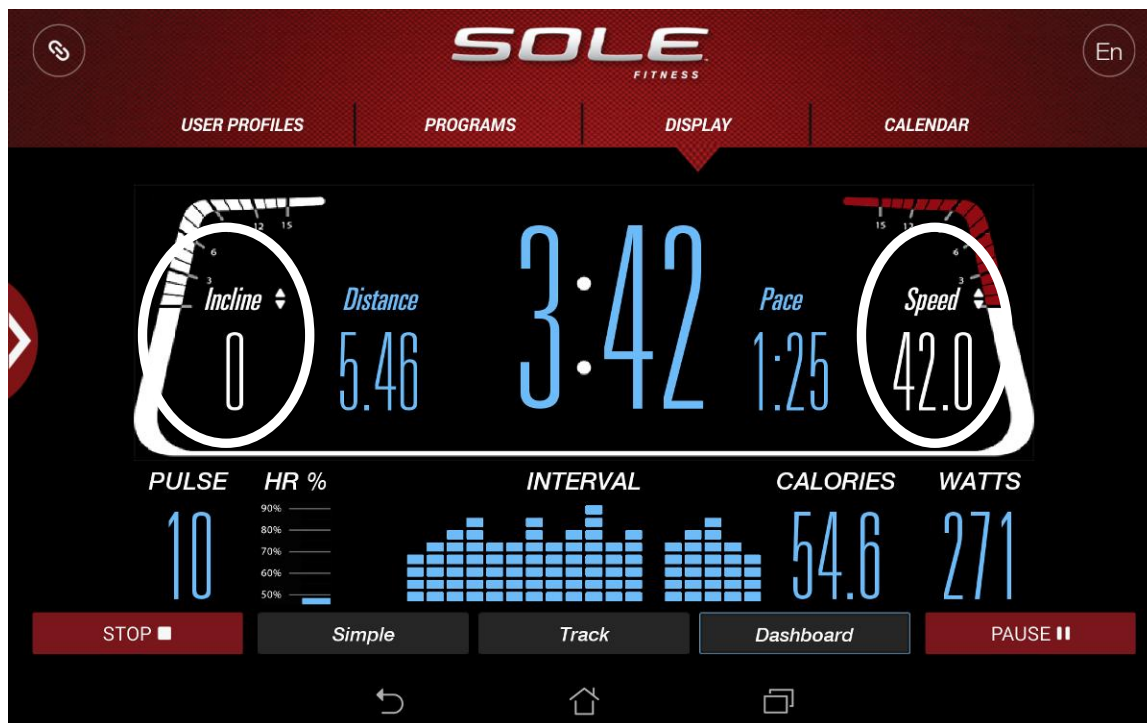


När produkten är upptäckt, tryck CONNECT. Bluetooth-symbolen på maskinens konsol kommer att lysa när maskinen och applikationen är sammankopplade. Du kan nu börja använda din SOLE-produkt.

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

Instruktioner för SOLE Fitness APP

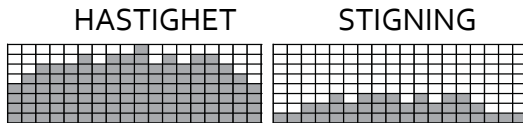
Applikationen använder to-veis-kontroll, vilket betyder att användaren kan justera stigning och motståndsnivå direkt i applikationen. Funktionsknapparna är märkta nedan.



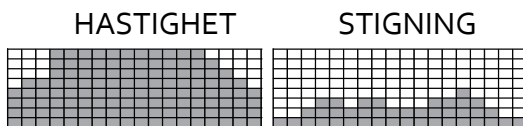
PROGRAM

Träningsmaskinen har tio program: ett manuellt program, fem förprogrammerade profiler (P1 till P5), två användardefinierade profiler (U1 och U2) samt två hjärtrytmprogram (HR1 och HR2).

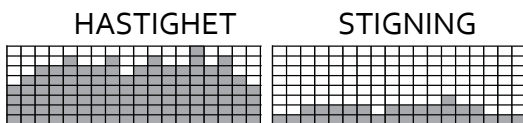
Hill (backe): Detta programmet simulerar träning upp- och nedför en backe. Motståndet i pedalerna ökar först gradvis och minskar därefter gradvis.



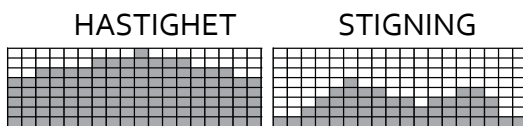
Fat burn (förbränning): Detta program är utvecklat för att uppnå max. fettförbränning. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att förbränna fett på är genom att träna med lägre intensitet under längre tid. Det bästa sättet att förbränna fett är genom att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till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



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



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



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



SÅ HÄR VÄLJER DU PROGRAM

1. Tryck PROGRAM(+)(-) för att bläddra igenom de tillgängliga programmen. Sedan kan du välja att antingen trycka på START för att starta träningspasset genast, eller också kan du slutföra programmeringen genom att skriva in information om exempelvis ålder och vikt.

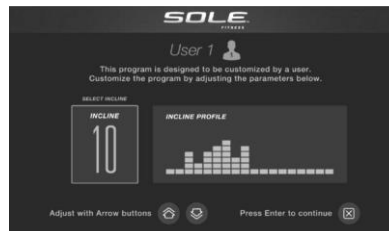
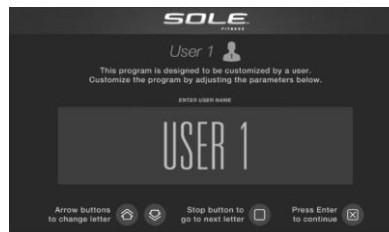


2. Meddelandet AGE (ålder) visas på skärmen. Använd (+)(-)-knapparna för att ange din ålder, och tryck på ENTER för att bekräfta. *Du kan när som helst trycka på START för att starta träningspasset omedelbart.*
3. Ett värde som representerar din vikt visas nu på skärmen. Tryck på (+)(-) för att ställa in din vikt. Detta är viktigt om du vill ha en så exakt kaloriavläsning som möjligt. Tryck på ENTER för att bekräfta. Observera: Kaloriavläsningen är endast ett ungefärligt värde, och kan bara användas för att ge användaren en uppfattning om hur många kalorier som förbränns.
4. Nu visas ett värde som representerar önskad träningstid i tidsfönstret. Ställ in önskad träningstid med hjälp av (+)(-) och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Nu visar meddelandefönstret den maximala hastigheten i det program du har valt. Tryck på (+)(-) för att justera denna hastighet, och bekräfta genom att trycka på ENTER. Varje program ändrar automatiskt hastighet flera gånger under träningspasset.
6. Tryck på START för att starta träningspasset. Programmet inleds med tre minuters uppvärmning. Du kan hoppa över denna del genom att trycka på START igen.



ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM

1. Välj USER 1 eller USER 2 genom att trycka på SPEED (+)(-) följt av ENTER.
2. Om det valda programmet redan innehåller sparad information, visas denna på matrisen. Om programmet inte innehåller någon sparad information, kan du skriva in namnet på användaren. Bokstaven "A" blinkar i meddelandefönstret. Använd (+)(-) för att välja önskad bokstav, och tryck på ENTER för att gå vidare till nästa bokstav. Du kan välja mellan bokstäverna A-Z och du kan mata in upp till sju bokstäver. Tryck på STOP för att spara det namn du har matat in.
3. Nu blinkar AGE (ålder) på skärmen. Använd INCLINE (+)(-) för att skriva in din ålder. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Nu blinkar ett viktvärde på skärmen. Skriv in din vikt och bekräfta genom att trycka på ENTER.
5. Nu blinkar ett tidsvärde på både tidsskärmen och meddelandefönstret. Skriv in önskad träningstid och tryck på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blinkar den första stapeln (segmentet) i programmet. Använd SPEED (+)(-) eller snabbknapparna för att ställa in önskad hastighetsnivå och tryck på ENTER för att bekräfta. Upprepa detta tills alla staplarna är programmerade.
7. Nu blinkar den första stapeln återigen. Upprepa steget här ovanför för att programmera önskad stigningsnivå för varje segment.
8. Tryck på START för att spara programmet och starta träningspasset.
9. Profilbilden kommer att skalanspassas för att passa fönstret, men inställningarna för hastighet och stigning förblir som i programmet.



HJÄRTRYTMPROGRAM

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

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

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

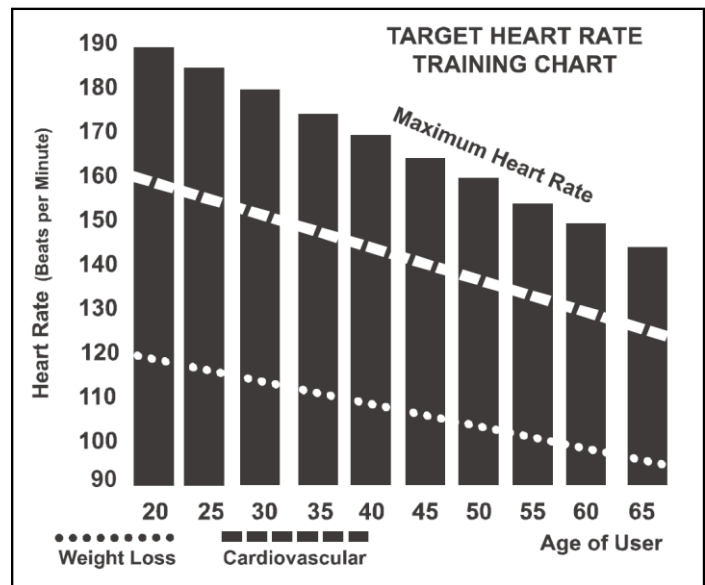
50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.

60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning.

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

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

för det bästa allmänna resultatet.



Exempel:

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

$220 - 40 = 180$ (max. hjärtrytm)

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

(60 % av max. hjärtrytm)

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

(80 % av max. hjärtrytm)

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

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

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

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

Uppfattad intensitet

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

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

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

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

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

PULSBÄLTE

Så här sätter du på pulsbältet:

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



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

Felsökning

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

Följande kan påverka avläsningen:

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

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

PULSPROGRAM

Observera: Hjärtrytmprogrammen är endast utvecklade för att användas tillsammans med pulsbältet – använd inte handpulssensorerna eftersom handrörelserna stör handpulssensorerna.

HR1 är programmerat till 60 % av maxpuls, och har utvecklats för användare som vill gå ner i vikt. HR2 är programmerat till 80 % av maxpuls, och har utvecklats för användare som vill förbättra sitt kardiovaskulära system och sin lungfunktion.

1. Välj antingen HR1 eller HR2 med hjälp av (+)(-)-knapparna och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Nu blinkar användarens ålder i meddelandefönstret. Ställ in rätt ålder och bekräfta genom att trycka på ENTER. Programmeringen av ålder påverkar målvärdet för hjärtrytm.
3. Användarens vikt blinkar i meddelandefönstret. Ställ in rätt vikt och bekräfta genom att trycka på ENTER.
4. Tidsfönstret kommer att visa ett värde för hur länge du avser att träna. Justera nivån och bekräfta genom att trycka på ENTER.
5. Nu uppmanas du att justera värdena för antingen HR1 eller HR2. Standardvärdet ligger på 60 % (formel: $220 - \text{ålder} \times 0,60$) och 80 % (formel: $220 - \text{ålder} \times 0,80$). Du kan justera denne procent genom att trycka på SPEED (+)(-) och bekräfta genom att trycka på ENTER.
6. Nu kan du starta träningspasset genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP för att gå tillbaka och justera inställningarna.
7. Du kan när som helst justera löpbandets hastighet genom att trycka på SPEED (+)(-).
8. Du får också möjlighet att bläddra bland önskad information på skärmen genom att trycka på DISPLAY.
9. Tryck på START för att starta träningspasset.

Nu kontrollerar programmet automatiskt din hjärtrytm, och justerar träningsmaskinens inställningar för att din puls ska hamna så nära det förinställda värdet som möjligt.

UNDERHÅLL

Löpband och plattform:

Plattformen presterar bäst när den är ren. Du kan rengöra plattformen med en mjuk och fuktig trasa eller med hushållspapper. Torka av kanten på löpbandet och området mellan kanten och ramen. Försök även att torka under löpbandet så långt in du kan. Om du rengör plattformen en gång per månad, förlänger du träningsmaskinens livstid. Du kan rengöra ovansidan av löpbandet med mild tvålatten. Var noga med att låta löpbandet torka innan du använder träningsmaskinen igen.

Damm från löpbandet:

Ibland kan svart damm från löpbandet hamna bakom träningsmaskinen. Detta är helt normalt och kan inträffa innan löpbandet har stabiliserats.

Allmän rengöring:

Du rekommenderas att dammsuga under träningsmaskinen varje månad för att undvika att damm och liknande kan ansamlas. Om du inte regelbundet rengör under träningsmaskinen, finns det risk för att damm kan sugas in i motorn. Varannan månad bör du också ta av kåporna och dammsuga under dessa. **KOM IHÅG ATT KOPPLA IFRÅN STRÖMFÖRSÖRJNINGEN**

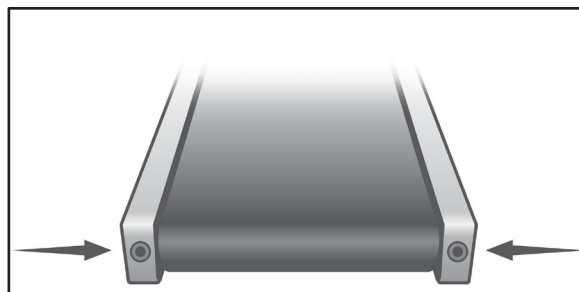
BÄLTESJUSTERING

Om du använder träningsmaskinen för att jogga eller löpa, är det viktigt att du håller ett öga på motståndet i löpbandet, eftersom det ombesörjer en jämn löpyta.

Du kan justera löpbandet genom att använda en 6 mm insexnyckel (132) för att justera den bakre valsen. Justeringsbultarna kan finnas på änden av fotskenorna, enligt bilden.

Se till att inte spänna den bakre valsen hårdare än vad som krävs för att undvika att löpbandet glappar under användning. Skruva justeringsbultarna ett kvarts varv vardera, och kontrollera därefter löpbandet genom att gå på det. Upprepa detta tills löpbandet inte glappar mer. Se till att båda justeringsbultarna justeras på samma sätt, så att löpbandet förblir centrerat. **SPÄNN INTE JUSTERINGSBULTARNA FÖR HÅRT.**

Det kan skada löpbandet och förkorta träningsmaskinens livstid. Om löpbandet fortsätter att glappa trots upprepade åtdragningar, kanske problemet ligger hos drivremmen. Drivremmen sitter under motorhöljet, och förbinder motorn med den främre valsen. Drivremmen får endast spännas av en behörig servicetekniker.



Justera i de små hålen i ändarna.

CENTRERING

Träningsmaskinens utformning ser till att löpbandet förblir någorlunda centrerat under användning. Men det är ändå inte ovanligt att löpbandet gradvis drar sig mot ena sidan. Därmed kan det bli nödvändigt att centrera löpbandet.

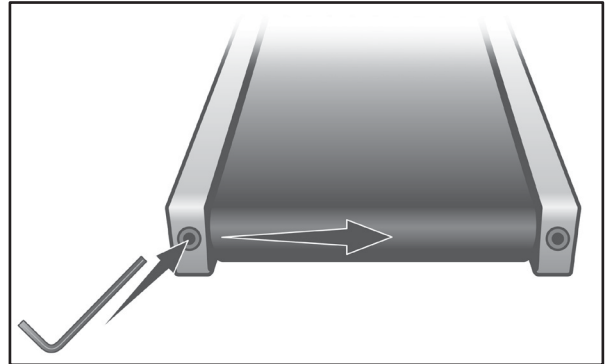
En 6 mm insexnyckel (132) krävs för att centrera löpbandet. Tänk på att små justeringar av justeringsbulten kan få stora utslag för löpbandet:

Använd insexnyckeln för att justera vänster justeringsbult, och ställ därefter in löpbandets hastighet på 5 km/h.

Om löpbandet har dragit sig åt vänster, skruva justeringsbulten ett kvarts varv medsols. Vänta därefter i några minuter för att ge löpbandet tid att justera sig självt. Fortsätt med att justera valsbulten ett kvarts varv åt gången tills löpbandet är centrerat.

Om löpbandet har dragit sig åt höger, skruva justeringsbulten ett kvarts varv motsols. Vänta därefter i några minuter för att ge löpbandet tid att justera sig självt. Fortsätt med att justera valsbulten ett kvarts varv åt gången tills löpbandet är centrerat.

Observera: Skador på löpbandet som orsakats av felaktig centrering/motstånd täcks inte av träningsmaskinens försäkring.



LÖPBANDET

Maskinens löpband är tillverkat av högkvalitetsgummi, utvecklat för att klara hårda förhållanden. När löpbandet är nytt och har legat nedpackad några månader innan den används, kan löpbandet runt valsen formas något av valsen. Det är helt normalt och när löpbandet slås på kommer denna utbuktning att låta något varje gång den passerar valsen. Ljudet och utbuktningen kommer att försvinna efter några träningspass.

SMÖRJNING AV BÄLTE/PLATTFORM

Börja med att använda en ren trasa för att få bort större smutspartiklar som kan ha fastnat mellan plattformen och motorskyddet. För in trasan mellan plattformen och motorskyddet och fatta tag i båda ändarna av trasan. Dra därefter trasan fram och tillbaka några gånger innan du tar bort den.

Maskinen bör inte smörjas med andra medel än de som är godkända av SOLE Fitness. Produkten levereras med ett paket smörjmedel, fler kan beställas från din återförsäljare.

Regelbunden smörjning av plattformen förlänger träningsmaskinens livstid. Om smörjmedlet torkar ut, leder friktion mellan löpbandet och plattformen till onödig påfrestning för drivmotorn och drivremmen, vilket i sin tur kan leda till fel på viktiga komponenter i träningsmaskinen. Det är användarens ansvar att kontrollera att träningsmaskinen är smord på rätt sätt – fel som orsakats av dålig smörjning täcks inte av garantin.

Både löpbandet och plattformen smörjs in på fabriken. Konsolen kommer att påminna dig om att smörja var 90:e timme, men det är rekommenderat även kontrollera runt om varannan månad. Löpbandet måste lossas före smörjning.

1. Vrid av strömmen och koppla från strömkabeln.
2. Mät upp 45 cm från änden av motorhöljet och för in tuben med smörjmedel cirka 10-15 cm under löpbandet. Applicera en 40 cm lång S-formad linje med smörjmedel vinkelrätt mot motorhöljet.
3. Upprepa detta på andra sidan av plattformen.
4. Anslut strömkabeln och slå till strömbrytaren.
5. Gå på löpbandet i lugn takt i fem minuter för att fördela smörjmedlet jämnt.

Om meddelandet «LUBE» visas på meddelandeskärmen, gör så här för att nollställa meddelandet:

1. Gå in i ENGINEERING MODE genom att trycka in och hålla kvar START, STOP och ENTER samtidigt som du ansluter säkerhetsnyckeln. Håll in knapparna tills meddelandefönstret öppnar menyn i ENGINEERING MODE. Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på SPEED (+)(-) tills LUBE MESSAGE RESET-valet visas på skärmen. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på STOP för att lämna ENGINEERING MODE.

KONTROLLISTA/DIAGNOSGUIDE

PROBLEM

ORSAK/LÖSNING

Konsolen aktiveras inte.	<ol style="list-style-type: none">1. Säkerhetsnyckeln är inte inkopplad.2. Strömkabeln är bortkopplad.3. Strömbrytaren är frånslagen.4. Någon av husets säkringar kan ha gått.5. Maskinen fungerar inte – kontakta din återförsäljare.
Löpbandet förblir inte centrerat/ löpbandet glappar.	<ol style="list-style-type: none">1. Användaren lägger mer vikt på det ena benet. Om detta är användarens naturliga rörelsemönster, kan det hjälpa att justera löpbandet en aning åt motsatt håll. Se avsnittet om allmänt underhåll.
Ingen respons från motorn när du har tryckt på START.	<ol style="list-style-type: none">1. Om löpbandet stannar efter kort tid och skärmen visar meddelandet E1, ska du kalibrera träningsmaskinen.2. Om löpbandet <i>inte</i> rör sig alls och skärmen visar meddelandet E1, kontakta servicepersonal.
Träningsmaskinen kommer upp i cirka 7 mph, även om skärmen indikerar en högre hastighet.	Motorn får inte tillräckligt med ström. Använd inte en förlängningskabel om det kan undvikas. Om du måste använda en förlängningskabel, se till att den är så kort som möjligt och minst 16 gauge. Det är även möjligt att nätströmmen i huset är för låg – kontakta en elektriker eller din återförsäljare. Minst 220 V växelström krävs.
Löpbandet stoppar tvärt när säkerhetsnyckeln tas ut.	Detta indikerar hög friktion mellan löpbandet och underlaget. Se avsnittet UNDERHÅLL
Löpbandet slås av vid 10 amperes säkring.	Detta indikerar hög friktion mellan löpbandet och underlaget. Se avsnittet UNDERHÅLL
Datorn stänger av sig när du rör vid konsolen vid användning under kalla dagar.	Eventuellt är träningsmaskinen inte jordad, och statisk elektricitet kan få datorn att krascha.
Säkringar i huset slås av, men inte löpbandets säkringar.	Det finns ingen automatsäkring på maskinen för de höga startströmmar som kan uppstå när löpbandet startas eller under normal användning. Om någon brytare löser ut i ditt hem medan brytaren på löpbandet fortfarande är på, kan du behöva byta till en brytare med högre kapacitet.

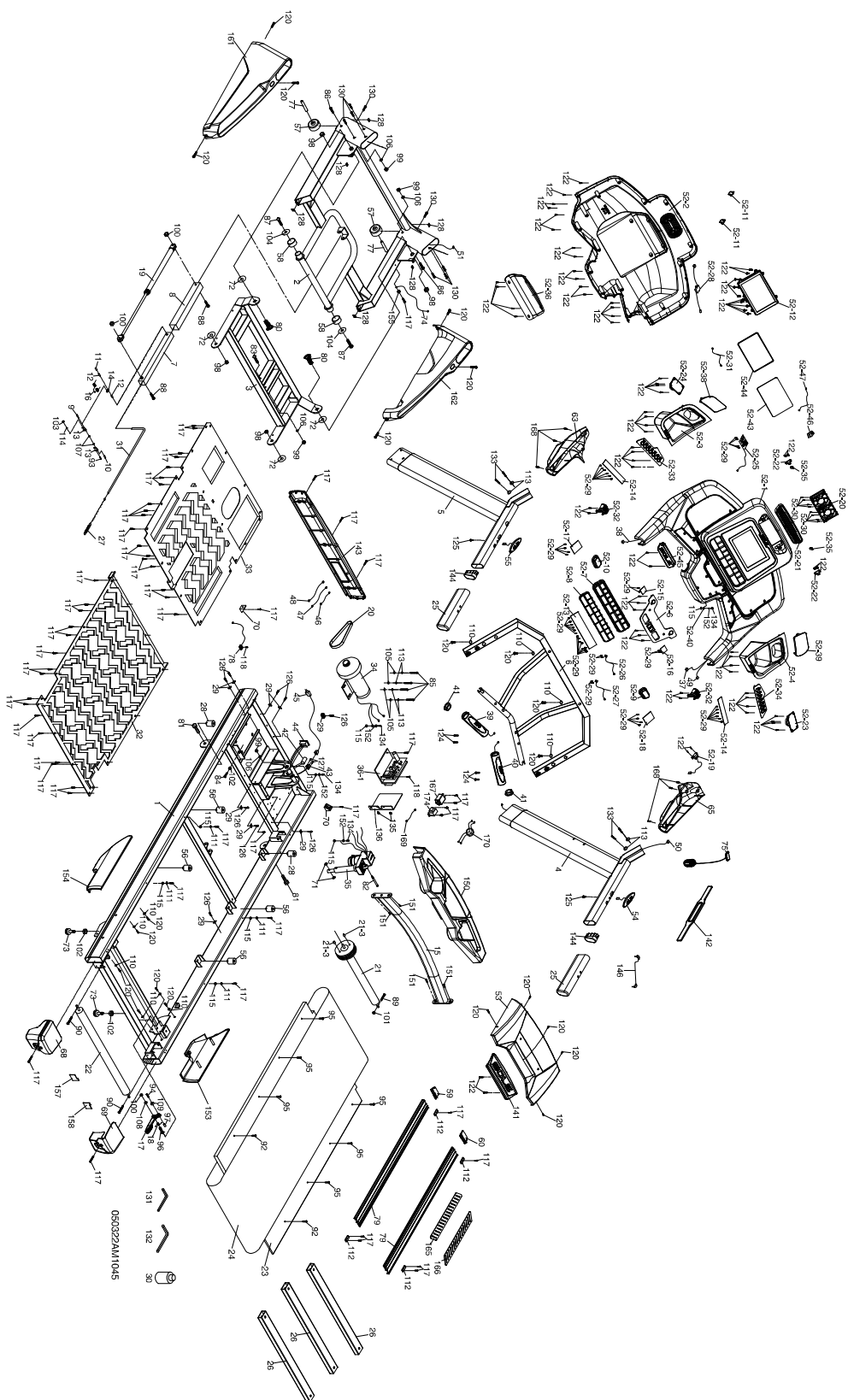
KALIBRERING

1. Ta bort säkerhetsnyckeln.
2. Håll in START och SPEED (+) samtidigt som du sätter i säkerhetsnyckeln. Håll in knapparna tills meddelandet CALIBRATION MODE visas på skärmen.
3. Tryck ENTER för att ange om du vill att skärmen ska visa metriska kilometer eller engelska mil.
4. GRADE RETURN = ON. Detta gör att stigningen återgår till 0 när du trycker på STOP. EU-standarder kräver att denna funktion är avstängd för att kunna säljas.
5. Tryck på START för att kalibrera. Detta görs automatiskt. Stå inte på löpbandet eftersom det kommer att sätta igång utan förvarning.

UNDERHÅLLSMENY

1. Håll in START, STOP och ENTER samtidigt som meddelandet ENGINEERING MODE (ev. MAINTENANCE MENU, beroende på programvara) visas på skärmen. Tryck därefter på ENTER.
2. Nu kan du bläddra igenom menyn med hjälp av SPEED (+)(-). Tryck på STOP för att gå tillbaka till föregående menyval.
3. Menyvalen är:
 - A. KEY TEST (knapptest). Låter dig testa alla knappar för att kontrollera att de fungerar.
 - B. DISPLAY MODE (skärmläge). Inaktivera denna funktion om du vill att displayen ska stängas av automatiskt efter 30 minuter utan aktivitet.
 - C. PAUSE MODE (pausläge). Slå på funktionen om du vill tillåta en fem minuters paus; inaktivera funktionen om du vill sätta konsolen på paus i obestämd tid.
 - D. LUBE MESSAGE RESET. Nollställa påminnelsen om smörjning.
 - E. KEY TONE (knapp ljud). Inaktivera eller aktivera tangenttoner.
 - F. BARNLÅS. Låter dig låsa knappsatsen för att förhindra obehörig användning. Du låser knappsatsen genom att hålla in START och ENTER i tre sekunder.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT
1	Huvudram	1
2	Rambas	1
3	Lutningsfäste	1
4	Höger stolpe	1
5	Vänster stolpe	1
6	Konsolstöd	1
7	Sätesslid	1
8	Yttre skjutreglage	1
9	Lyftögla	1
10	Fästbussning	1
11	Länkskaft	1
12	Skaftbussning	2
13	Fästhållare	2
14	Länk	1
15	Handtagsstöd	1
16	Dubbel torsionsfjäder	1
17	Frigörelsespak	1
18	ChenChin-torsionsfjäder	1
19	Cylinder	1
20	Drivrem	1
21	Främre vals med remskiva	1
21~3	Magnet	2
22	Bakre vals	1
23	Plattform	1
24	Löpband	1
25	PVC-handgrepp	2
26	Tvärstång	3
27	Stålfjäder	1
28	Dämpare	2
29	Kabelbandsfäste	9
30	Smörjmedel	1
31	Stålvajer	1
32	Övre ramskydd	1
33	Nedre ramskydd	1
34	Drivmotor	1
35	Stigningsmotor	1
36-01	Motorkontrollenhet	1
37	800 mm_Övre hastighetskabel	1
38	800 mm_Övre stigningskabel	1
39	650 mm_Handpulsenhet med röd kabel	1
40	650 mm_Handpulsenhet med vit kabel	1
41	Ändhätta, handpuls	2

NR	BESKRIVNING	ANT
42	Säkring	1
43	Strömingång	1
44	Strömbrytare	1
45	Strömkabel	1
46	70 mm_Svart kabelledning	1
47	100 mm_Vit kabelledning	1
48	100 mm_Svart kabelledning	1
49	800 mm_Övre datorkabel	1
50	1 250 mm_Mellersta datorkabel	1
51	1 200 mm_Nedre datorkabel	1
52	Konsolenhet	1
52~1	Övre displayskydd	1
52~2	Nedre displayskydd	1
52~3	Vänster flaskhållare	1
52~4	Höger flaskhållare	1
52~6	Inre främre displayskydd	1
52~7	Funktionsknapp	1
52~8	Yttre skydd, funktionsknapp	1
52~9	STOP-knapp	1
52~10	START-knapp	1
52~11	Kvadratisk stopplatta, magnet	2
52~12	Konsolskärmknapp	1
52~13	Knappsats	1
52~14	Snabbknapp	2
52~15	Skärmknapp	1
52~16	Flätknapp	1
52~17	Startknapp	1
52~18	Stoppknapp	1
52~19	400 mm_brytarmodul med kabel	1
52~20	Fläksats (valfri)	1
52~21	Fläktgaller	1
52~22	Fästplatta, fläkt	2
52~23	550 mm, valfri högtalare med kabel	1
52~24	200 mm, valfri högtalare med kabel	1
52~25	Valfria förstärkarkontroller	1
52~26	500 mm, valfri ljudknapp med kabel	1
52~27	500 mm, valfri ljudknapp med vit kabel	1
52~28	300 mm_W/Valfri pulsmottagare	1
52~29	2,3 × 6 mm_Metallskruv	46
52~30	3,5 × 32 mm_Metallskruv (valfri)	8
52~31	600 mm_Förstärkarkabel (valfri)	1
52~32	Fästblock, handgrepp	2
52~33	Vänster snabbknapp	1
52~34	Höger snabbknapp	1

NR	BESKRIVNING	ANT
52~35	Fäste, fläktgaller	2
52~36	Logo-skylt	1
52~38	Vänster högtalarnät	1
52~39	Höger högtalarnät	1
52~40	400 mm_Konsolljordkabel	1
52~43	10.1 tum Klar akryl	1
52~44	10,1 tum vattenavstötande gummi	1
52~45	Hylla	1
52~46	Bluetooth	1
52~47	250 mm_Kabelledning	1
53	Övre motorkåpa	1
54	Hastighetsbrytare med kabel	1
55	Stigningsbrytare med kabel	1
56	Dämpare	4
57	Ø75 × 35L_Transporthjul (A)	2
58	Ø62 × Ø32 × 30L_Transporthjul (B)	2
59	Vänster fotstödshållare	1
60	Höger fotstödshållare	1
63	Vänster stolpskydd	1
65	Höger stolpskydd	1
68	Vänster bakre justeringsbas	1
69	Höger bakre justeringsbas	1
70	Fäste, motorkåpa	2
71	Ø24 × Ø10 × 3T_Nylonbricka (A)	2
72	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylonbricka (B)	4
73	Justeringsfotkudde	2
74	900 mm_Jordledning	1
75	Säkerhetsnyckel	1
77	Hjulhylsa	2
78	1 200 mm_sensor med kabel	1
79	Aluminiumfotstöd	2
80	1/2 tum×1-1/4 tum_Bult	2
81	1/2 tum × 1 tum_bult	2
82	3/8 tum × 4-1/2 tum_Bult	1
83	3/8 tum × 3-3/4 tum_Bult	1
84	3/8 tum × 1-1/2 tum_Bult	1
85	3/8 tum × 1-1/4 tum_Bult	4
86	3/8 tum × 2 tum_bult	2
87	5/16 tum × 1 tum_bult	2
88	5/16 tum × 2-3/4 tum_Bult	2
89	M8 × 60L_Bult	1
90	M8 × 80L_Bult	2
92	M8 × 25L_Bult	2
93	M3 × 10L_Stjärnskruv	1

NR	BESKRIVNING	ANT
94	M5 × 20L_Stjärnskruv	1
95	M8 × 45L_Bult	6
96	5/16 tum × UNC18 × 42L_Bult	1
97	M5 × 5T_nylockmutter	1
98	1/2 tum × 8T_Nylocmutter	4
99	3/8 tum × 7T_Nylocmutter	4
100	5/16 tum × 6T_Nylocmutter	3
101	M8 × 7T_Nylocmutter	1
102	3/8 tum × 7T_Låsmutter	3
103	M3 × 2.5T_Låsmutter	1
104	Ø5/16 tum × Ø35 × 1.5T_Bricka	2
105	Ø3/8 tum × Ø25 × 2.0T_Bricka	4
106	Ø3/8 tum × Ø19 × 1.5T_Bricka	4
107	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Bricka	2
108	Ø5/16 tum × Ø18 × 1.5T_Bricka	1
109	Ø5 × Ø12 × 1.0T_Bricka	1
110	Ø5 × Ø15 × 1.0T_Bricka	10
111	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T_Bricka	4
112	Ø5.5 × 27 × 60 × 1T × 2.5H_Konkav bricka	4
113	Ø10 × 2.0T_Fjäderbricka	8
114	M3_Fjäderbricka	1
115	M5_Stjärnbricka	8
117	Ø5 × 16L_Mekanisk skruv	58
118	5 × 19 mm_Mekanisk skruv	2
120	5 × 16L_Mekanisk skruv	21
122	3,5 × 12 mm_Metallskruv (8 st valfri)	74
124	3 × 10L_Mekanisk skruv	4
125	4 × 50L_Metallskruv	2
126	3.5 × 16L_Mekanisk skruv	9
127	3 × 10L_Metallskruv	2
128	M5_Mutterklämma	6
130	5/16 tum × 1/2 tum_Bult	8
131	Kombinerad M5 insexnyckel och stjärnskruvmejsel	1
132	L insexnyckel	1
133	3/8 tum × 1-3/4 tum_Bult	4
134	M5 × 10L_Stjärnskruv	4
135	3 × 8L_Metallskruv	2
136	Kontrollenhetsplatta	1
141	Övre motorskydd	1
142	Bröstrem (valfri)	1
143	Främre motorskydd	1
144	Oval ändhätta	2
146	400 mm_Ljudkabel (valfri)	1
150	Flaskhållare	1

NR	BESKRIVNING	ANT
151	5/16 tum × 3/4 tum_Bult	4
152	Ø5 × 1.5T_Fjäderbricka	4
153	Höger logotypskydd	1
154	Vänster logotypskydd	1
155	Kabelklämma	1
157	Vänster bakre valsskydd	1
158	Höger bakre valsskydd	1
161	Vänster ramskydd	1
162	Höger ramskydd	1
165	Vänster gummi (valfri)	1
166	Höger gummi (valfri)	1
167	Filter	1
168	3.5 × 16L_Metallskruv	6
169	200 mm_Kabelledning	1
170	600 mm_Motorkabelledning	1
174	Choke	1

UNDERHÅLLSSCHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning:	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning:	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera bandet för förslitningar, att det är tillräckligt stramt och att det är i rätt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löparplatta	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att den är tillräckligt insmord och att överdelen är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar, etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Följ tillverkarens rekommendationer rörande smörjning.

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylnasport.no – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.