

SOLE

FITNESS



E35 ELLIPTICAL

SVENSK BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

<u>Förhållningsregler, säkerhet</u>	<u>3</u>
<u>Förhållningsregler, elektronik</u>	<u>4</u>
<u>Förhållningsregler, drift</u>	<u>5</u>
<u>Transport</u>	<u>5</u>
<u>Montering</u>	<u>8</u>
<u>Funktioner</u>	<u>13</u>
<u>Drift</u>	<u>14</u>
<u>Bluetooth®</u>	<u>17</u>
<u>Program</u>	<u>18</u>
<u>Pulsband</u>	<u>24</u>
<u>Underhåll</u>	<u>26</u>
<u>Översiktsdiagram</u>	<u>28</u>
<u>Lista över delar</u>	<u>29</u>

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

VIKTIGT – Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda denna träningsmaskin.

VIKTIGT – Minska risken för elektriska stötar genom att koppla ur maskinen från elnätet innan du rengör eller utför underhåll på maskinen.

VIKTIGT – Minska risken för brännskador, elektrisk stöt och personsador genom att montera maskinen på ett plant och jämnt underlag med tillgång till ett jordat uttag på 220 V, 10 A (120 V, 15 A) där denna är den enda maskinen som är anslutet till kretsen.

ANVÄND FÖRLÄNGNINGSKABLAR ENDAST SOM DE ÄR AV 14 AWG ELLER HÖGRE OCH ENDAST HAR ETT UTTAG. FÖRSÖK INTE MODIFIERA EN JORDAD KONTAKT MED FEL ADAPTER OCH GÖR INGA ÄNDRINGAR PÅ STRÖMKABELN.

Datorproblem kan leda till elektrisk stöt och brandfara – se jordningsinstruktionerna på sida 3.

- Använd inte träningsmaskinen på en tjock eller mjuk matta. Både mattan och maskinen kan drabbas av skador.
- Barn under 13 år bör inte ha tillgång till maskinen, efter den har klämpunkter som kan orsaka skador.
- Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
- Använd inte maskinen om strömkabeln eller kontakten är skadad. Kontakta din återförsäljare om maskinen inte fungerar som den ska.
- Håll strömkabeln borta från varma ytor.
- Använd inte maskinen på platser där aerosolprodukter används eller där syrgas förvaras. Gnistor från motorn kan antända gaser i luften.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus.
- När du ska koppla bort maskinen ska du stänga av alla kontroller och sedan dra ur strömkabeln.
- Använd inte enheten till något annat ändamål än den är avsedd för.
- Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, bland annat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningens precision. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren en uppfattning om ungefärlig puls.
- Använd ordentliga löparskor. Höga klackar, sandaler eller barbent lämpar sig inte för användning med den här maskinen. Löparskor av god kvalitet rekommenderas för att undgå trötthet i benen.
- Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör inte använda denna maskin utan uppsikt.
- Dra inte träningsredskapet efter kabeln.

SPAR DENNA BRUKSANVISNING

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ELEKTRONIK

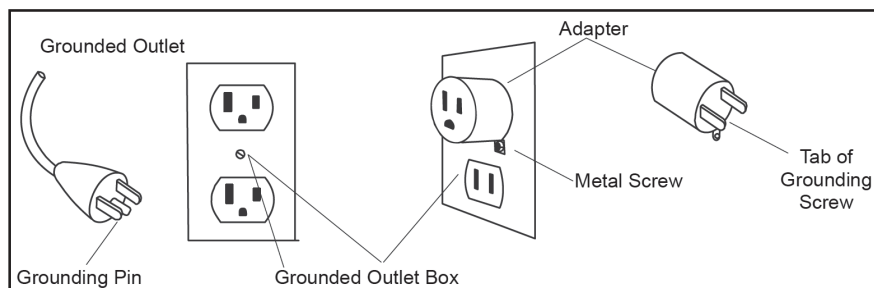
VIKTIGT!

- Ta aldrig av kåporna utan att koppla från strömtillförseln först. Om spänningen varierar med mer än 10 % kommer maskinens prestanda att påverkas. Dessa förhållanden omfattas inte av produktgarantin. Om du misstänker att spänningen är låg ska du kontakta ditt elbolag eller en elektriker för att testa utrustningen.
- Utsätt inte enheten för regn eller fukt. Maskinen har inte utvecklats för utomhusbruk, nära en bassäng eller spa eller andra omgivningar med hög fuktighet. Maximal drifttemperatur för maskinen är 40 °C och maximal fuktighet är 95 % icke-kondenserande (inga droppar ska bildas på ytorna).

JORDNINGSSINSTRUKTIONER

Produkten måste vara jordad. Om maskinen går sönder ser jordningen till att strömmen hittar en väg med minsta möjliga motstånd, för att på så sätt minska risken för elstötar. Den här produkten levereras med en strömkabel med jordad kontakt. Kontakten ska anslutas till ett eluttag som har installerats och jordats i enlighet med gällande bestämmelser.

VIKTIGT: Felaktig anslutning av jordningskontakten kan öka risken för stötar. Kontakta en elektriker om du är tveksam till om uttaget är korrekt jordat. Du får inte modifiera strömkontakten som medföljer produkten om den inte passar i eluttaget – kontakta i stället en utbildad elektriker. Den här produkten är utvecklad för användning på en nominell krets på 220 V, 10 A (110 V, 15 A), och har en jordningskontakt som liknar kontakten nedan. En tillfällig adapter som liknar adaptern nedan kan användas för att ansluta kontakten till ett annat uttag om jordningskontakten inte är tillgänglig. Adaptorn bör endast användas tills det att en elektriker har installerat ett jordat uttag..



DRIFT

- Använd aldrig maskinen utan att läsa och förstå konsekvenserna av driftsändringarna som du skriver in på displayen.
- Var medveten om att förändringar av hastighet och stigning inte sker omedelbart. När du ställer in önskade ändringar på displayen ändrar maskinen gradvis hastigheten och eller stigningen.
- Använd inte maskinen i åskväder. Överspänning kan inträffa och detta kan skada maskinernas komponenter. Dra ut strömkabeln ur eluttaget vid åskväder.
- Var försiktig när du gör andra saker samtidigt som du använder maskinen, till exempel ser på tv eller läser böcker. Distraktioner kan göra att du tappar balanser eller avviker från mitten av löpbandet, vilket i sig kan medföra allvarliga skador.
- Håll alltid i handtagen när ändrar stigning, hastighet eller liknande.
- Tryck inte för hårt på displayknapparna. De är utvecklade för att känna av lätta fingertryck, och hårdare fingertryck gör maskinen varken snabbare eller långsammare. Om knapparna inte fungerar som de ska, kontakta din återförsäljare.



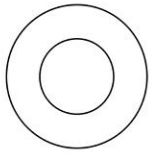
Strömtillförsel: På maskinens främre vänstra sida.

TRANSPORT

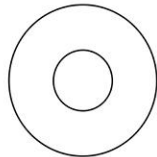
Maskinen är utrustad med två transporthjul som fälls ut när maskinen lyfts upp.

CHECKLISTA FÖR MONTERING

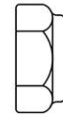
1. Smådelar, steg 1



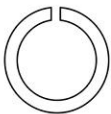
#164. 3/8" x 19 x 1.5T
Flat Washer (6 pcs)



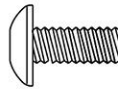
#170. 5/16" x 20 x 1.5T
Flat Washer (4 pcs)



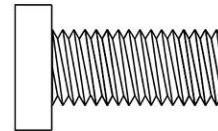
#157. 3/8" x 7T
Nylon Nut (2 pcs)



#180. 3/8" x 2T
Split Washer (4 pc)



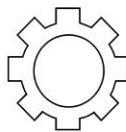
#141. M5 x 10mm
Phillips Head Screw
(6 pcs)



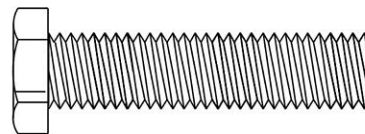
#125. 3/8" x 3/4"
Socket Head Cap Bolt
(4 pcs)



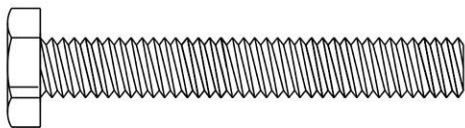
#182. 5/16" x 1.5T
Split Washer (4 pcs)



#183. 5/16"
Star Washer (4 pcs)

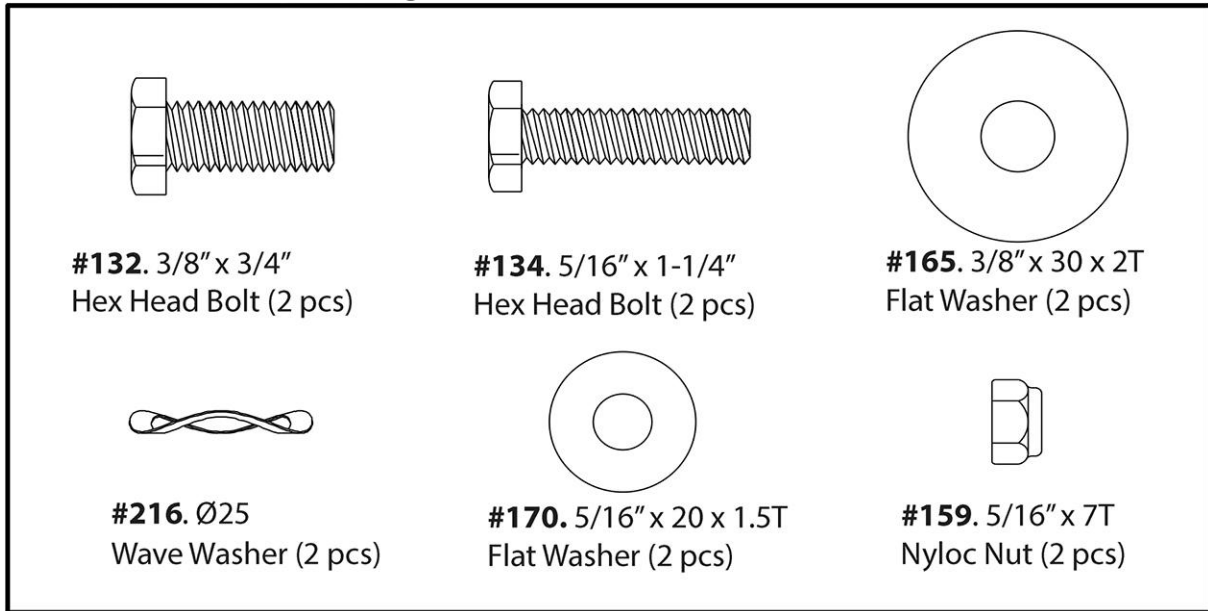


#133. 3/8" x 1-1/2"
Hex Head Bolt (2 pcs)

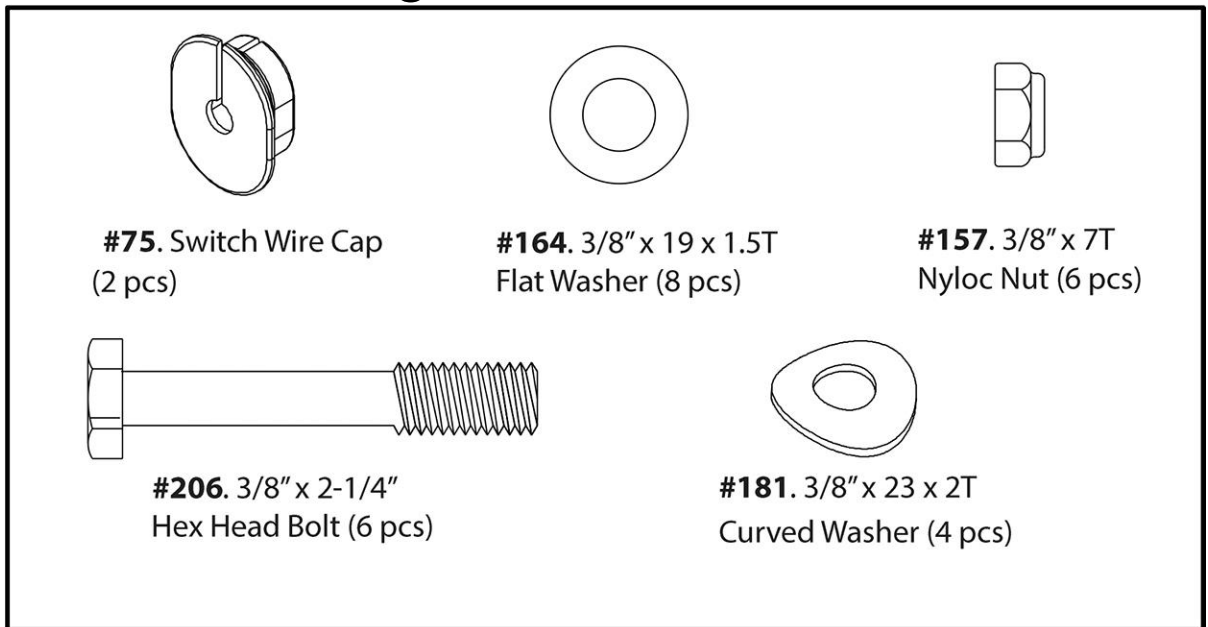


#135. 5/16" x 2-1/4"
Hex Head Bolt (4 pcs)

2. Smådelar, steg 2



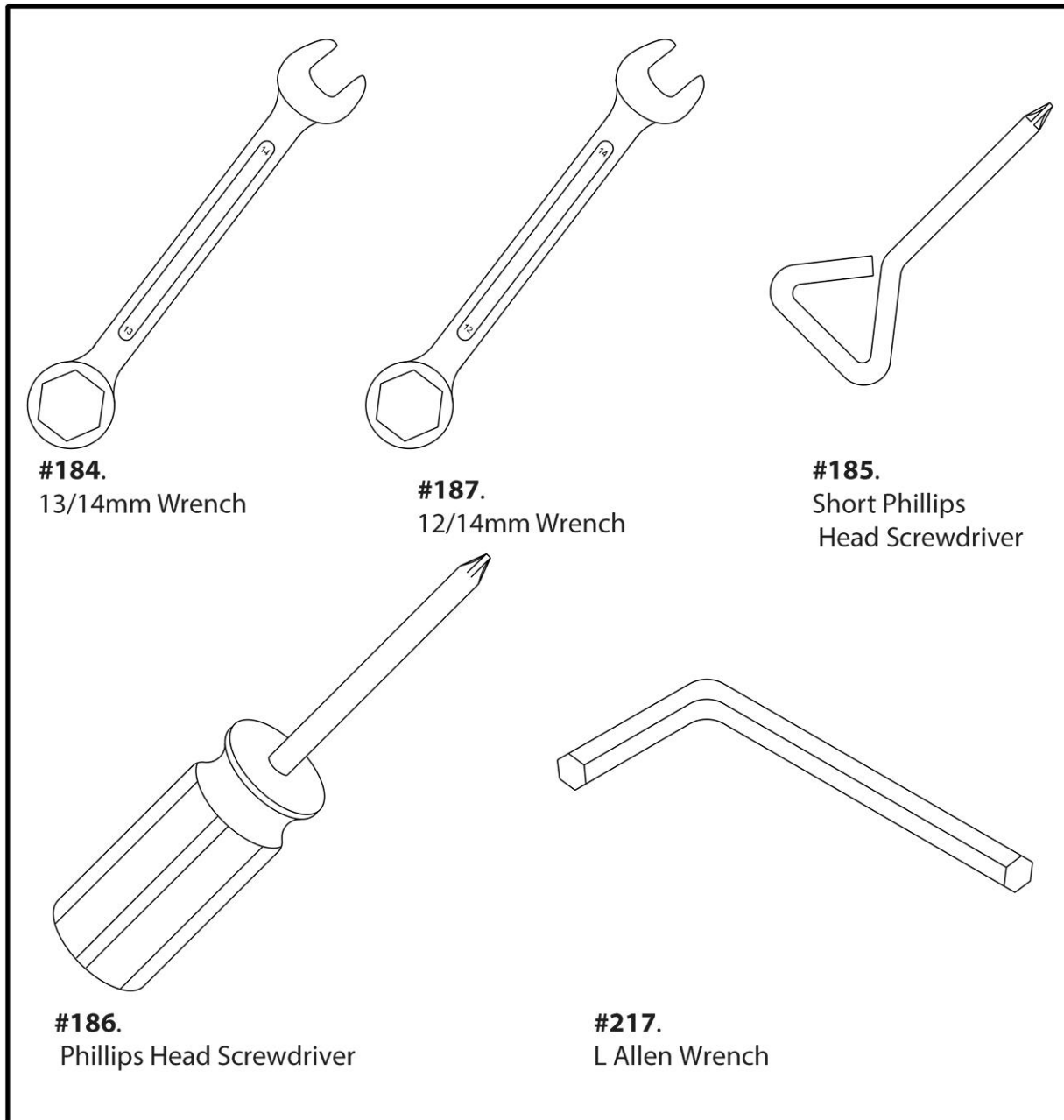
3. Smådelar, steg 3



4. Smådelar, steg 4



Monteringsverktyg



#184.
13/14mm Wrench

#187.
12/14mm Wrench

#185.
Short Phillips
Head Screwdriver

#186.
Phillips Head Screwdriver

#217.
L Allen Wrench

MONTERING ÖPPNA PAKETET

1. Använd en vass kniv och skär längs den yttre, nedre delen av lådan, längs med skärmarkeringarna. Lyft av kartongen från maskinen.
2. Ta försiktigt ut alla delar ur förpackningen och inspektera dem med avseende på skador och fel. Om du upptäcker skador eller fel ska du kontakta din återförsäljare.
3. Leta reda på förpackningen med smådelar och öppna verktygen först. Öppna sedan förpackningen efterhand som du behöver dem. Siffrorna inom parentes är artikelnummer som används för att identifiera delar i monteringsinstruktionerna.

1 STABILISATOR/STYRSTÅNG

SMÅDELAR, STEG 1

se nästa sida för bild

1. Montera stigningsskenuppsättningen (2) i U-kanalfästet på huvudramen (1). Fäst med sex bultar och tillhörande smådelar enligt följande: På båda sidorna monterar du två bultar (133) med två platta brickor (164) och två nylonmuttrar (157). På ovansidan monterar du fyra bultar (135), fyra låsbrickor (182), fyra platta brickor (170) och fyra stjärnbrickor (183).
2. Anslut de tre kabeluppsättningarna: stigningsmotorkabeln (48) till uttaget på stigningsgskenuppställningen (2). Anslut sensorkontakten: stigningsmotorkabeln (49) till uttaget på stigningsskenuppsättningen (2).
3. För datorkabeln (50) genom styrstången (12) och dra upp motsatt ända genom styrstången tills kabeln kommer ut längst upp. Montera styrstången i huvudramen (1) med fyra bultar (125), fyra låsbrickor (180) och fyra platta brickor (164). Dra lite i den övre delen av datorkabeln under monteringen. Detta gör att den inte hamnar i kläm när du monterar styrstången.
4. Montera flaskhållaren (94) på styrstången (12) med två stjärnskruvar (141). Flaskhållaren *måste* monteras innan displayen.
5. Anslut alla kabelstycken på baksidan av displayen, inklusive datorkabeln (50), två handpuls-kablar (57, 57-1), motståndsbrytarkabeln (60) och stigningsbrytarkabeln (61). Fäst displayen (45) i fästplattan med fyra stjärnskruvar (141).

#125. 3/8" x 3/4" Socket Head Cap Bolt (4 pcs)
#133. 3/8" x 1-1/2" Hex Head Bolt (2 pcs)
#135. 5/16" x 2-1/4" Hex Head Bolt (4 pcs)
#141. M5 x 10mm Phillips Screw (6 pcs)
#157. 3/8" x 7T Nylon Nut (2 pcs)
#164. 3/8" x 19 x 1.5T Flat Washer (6 pcs)
#170. 5/16" x 20 x 1.5T Flat Washer (4 pcs)
#180. 3/8" x 2T Split Washer (4 pcs)
#182. 5/16" x 1.5T Split Washer (4 pcs)
#183. 5/16" Star Washer (4 pcs)

2 NEDRE HANDTAG

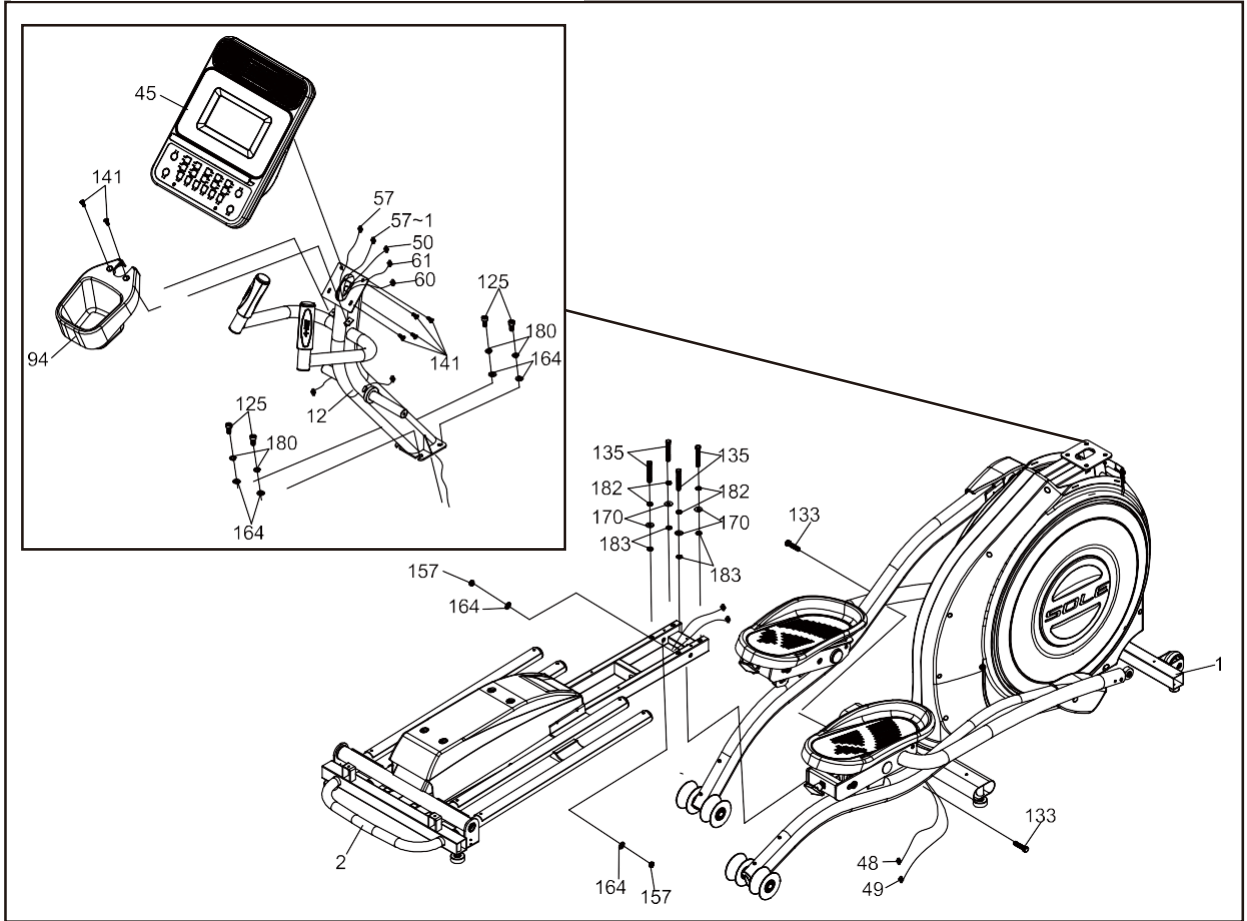
SMÅDELAR, STEG 2

Se nästa sida för bild.

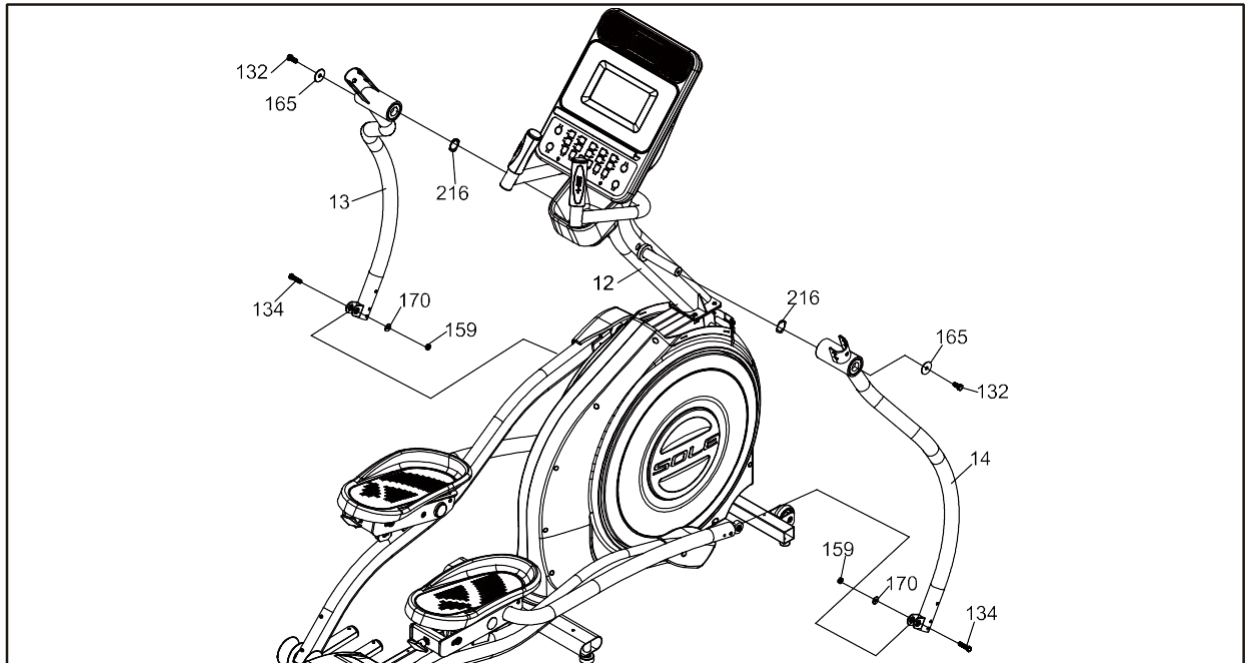
1. Montera två svängda brickor (216) på vänster och höger sida av handtagsaxeln.
2. Trä på vänster (13) och höger (14) nedre handtag på respektive sidor av axeln. Armarna är märkta med "L" för vänster och "R" för höger. Kontrollera att handtagen är rättvända – se bild på nästa sida.
3. Montera två platta brickor (165) och två bultar (132) i spårhålen på änden av axeln.
4. Lossa bandet från hylsdistansen (24) på stångänden av de nedre handtagsarmarna (13, 14). Rikta in hålen på stångändarna med hålen i fästena på vänster och höger handtagsarmar. Änden på kopplingsarmarna ska vara positionerade inuti handtagsfästet och fästas med en bult (134), platt bricka (170) och nylonmutter (159).

#132. 3/8" x 3/4" Hex Head Bolt (2 pcs)
#134. 5/16" x 1-1/4" Hex Head Bolt (2 pcs)
#159. 5/16" x 7T Nyloc Nut (2 pcs)
#165. 3/8" x 30mm Flat Washer (2 pcs)
#170. 5/16" x 20 x 1.5T Flat Washer (2 pcs)
#216. Ø25 Wave Washer (2 pcs)

1 MONTERING



2 MONTERING



3 ÖVRE HANDTAG

Se nästa sida för bild.

1. Anslut vänster svängarm (**L-10**) till vänster nedre arm (**13**) och anslut höger svängarm (**R-11**) till höger nedre arm (**14**). Fäst dem med sex bultar (**206**), åtta platta brickor (**164**), fyra svängda brickor (**181**) och sex muttrar (**157**).
2. Koppla ihop de två kablarna (**L-61 till 62 & R-60 till 62**) på vänster och höger sida och stoppa in alla överblivna kablar och kontaktstycken i styrstången (**12**). Placera en gummiöljett (**75**) över kabeln på varje sida och klicka in den i hålen på styrstången.

SMÅDELAR, STEG 3

#75. Switeh Wire Cap
(2 pes)
#157. 3/8"x 7T
Nyloe Nut (6 pes)
#164. 3/8"x 19 x I.ST
Flat Washer (8 pes)
#181. 3/8"x 23 x 2T
Curved Washer (4 pes)
#206. 3/8"x 2-1/4"
Hex Head Bolt (6 pes)

4 PLASTDELAR

Se nästa sida för bild.

1. Para ihop vänster (L) och höger (R) kopplingsarmkåpa (**112** och **111**) på vänster kopplingsarm (**L**) (**8**) och fäst med två stjärnskruvar (**139**) och två metallskruvar (**142**). Para sedan ihop höger (R) och vänster (L) kopplingsarmkåpa (**109** och **110**) på den nedre delen av vänster nedre handtag (**13**) och fäst med två stjärnskruvar (**139**) och två metallskruvar. Upprepa på den andra sidan.
2. Montera hjulkåporna (**104**) över varje sida av hjulen och fäst med stjärnskruvar (**139**).
3. Använd två stjärnskruvar (**139**) för att fästa vänster och höger stabilisatorkåpa (**117** och **18**) på den mittersta stabilisatorn.
4. Använd två stjärnskruvar (**139**) för att fästa den främre stabilisatorkåpan (**103**) på den främre stabilisatorn.
5. Montera kåpfästena (**25**) med hålet på den böjda änden vänt bakåt, och fäst dem på stigningsskenuppsättningen (**2**) med fyra stjärnskruvar (**145**). Montera stigningsskenuppsättningen (**115**) på skenbasen med två stjärnskruvar (**139**).
6. Fäst den bakre stångkåpan (**116**) på den bakre stabilisatorn och kåpfästena (**25**) med fyra stjärnskruvar (**139**).
7. Montera den nedre stigningskåpan (**113**) på stigningsskenuppsättningen (**2**) med fyra stjärnskruvar (**139**).
8. Montera handtagskåporna (**105 & 106, 107 & 108**) över kopplingspunkten till handtagsaxeln. Fäst med åtta metallskruvar (**142**).
9. Para ihop höger och vänster styrstångskåpa (**95 & 96**). Fäst i styrstången (**12**) med fyra metallskruvar (**142**).
10. Montera hållaren för surfplatta (**93**) i bak på displayen med fyra metallskruvar (**142**).

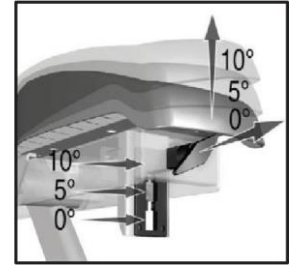
SMÅDELAR, STEG 4

#139. MS x 15mm
Phillips Head Screw
(26 pes)
#142. 3.5 x 12mm Sheet
Metal Screw (24pes)
#145. M6 x 10mm
Phillips Head Screw (4
pes)

FUNKTIONER

JUSTERBAR FOTPEDAL

Vill du justera vinkeln på fotdynorna till någon av de tillgängliga inställningarna drar du först i det röda handtaget som sitter i bak på undersidan av varje fotdyna. Den lägsta inställningen är 0 grader och innebär att fotpedalen ligger platt på botten av det elliptiska steget. Den mellersta inställningen är 5 grader och den högsta inställningen är 10 grader.



JUSTERING AV STIGNING

Maskinen har en stigningsfunktion som möjliggör mer varierande träningspass. På den lägsta inställningen får du ett normalt crosstrainerpass. Ju högre inställning desto högre måste du lyfta knäna i varje steg, vilket innebär att du får träningspass där mer muskelstyrka krävs.

Stigningen kontrolleras med hjälp av maskinens dator. Du kan justera stigningen med hjälp av knappar både på displayen och på svängarmarna. Om du använder displayens egna träningsprogram kontrollerar datorn stigningen automatiskt.

DISPLAY



HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN

Displayen startas automatiskt när du ansluter strömadaptorn. Strömbrytaren sitter i fram på maskinens vänstra sida, där strömkabeln sitter (se sida 4).

När enheten sätter på sig utför displayen ett självtest. Detta betyder att alla lampor på skärmen tänds. När lamporna slocknar visar meddelandefönstret programvaruversionen (exempel: VER 1.0), och DISTANCES-skärmen visar hur många virtuella kilometer som maskinen har rört sig. Skärmen TIME visar hur många timmar som enheten har använts.

Dessa värden visas bara på skärmen i några sekunder innan displayen automatiskt går till startskärmen. Matris-skärmen visar olika träningsprofiler, och meddelandefönstret visar startmeddelanden. Nu kan du börja använda displayen.



DISPLAYANVÄNDNING

SNABBSTART

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. Efter att du har satt på strömmen på displayen trycker du på START för att börja. Detta aktiverar snabbstartfunktionen. I den här funktionen räknar klockan upp från 0 och du kan justera motstånd och stigning manuellt genom att trycka på LEVEL(+)(-) och INCLINE (+)(-). Matris-skärmen visar en bana där en blinkande prick visar dina framsteg på banan.

GRUNDLÄGGANDE INFORMATION

Meddelandefönstret kommer att i utgångsläget att visa hur många varv du har slutfört. Varje gång du trycker på DISPLAY-knappen, visas nästa informationsvärde på skärmen. Informationen visas i följande ordningsföljd: SPEED (hastighet mätt i engelska mil per timme), RPM (rotationer per minut), LEVEL, WATTS, SEGMENT TIME och DATA SCAN. I det sistnämnda läget bläddrar programmet automatiskt igenom alla funktioner. Varje värde visas på skärmen i fyra sekunder innan nästa värde visas.

Maskinen har ett inbyggt pulssystem. När du tar tag runt pulssensorerna på handtagen eller sätter på dig ett pulsbånd visar displayen efter någon sekund en hjärtikon för att symbolisera att den känner av din puls. Pulsskärmen visar din hjärtrym i slag per minut (BPM) och HR-grafen visar din aktuella pulsprocent i förhållande till din maxpuls. Pulsbandet är den mest pålitliga metoden för att läsa av användarens puls.

Handpulssensorerna kan medföra avvikelse beroende på användarens fysiologi, träningsvana, hur hårt personen håller runt pulssensorerna och hur svettiga handflator personen har.

STOP-knappen har flera funktioner. Genom att trycka på knappen en gång under ett aktivt program kan användaren pausa programmet i upp till fem minuter. Om du behöver hämta något att dricka eller svara i telefon är det ett utmärkt sätt att pausa passet utan att avbryta det. Tryck på START-knappen när du är redo att återuppta passet. Om du trycker två gånger på STOP-knappen under ett träningspass avslutas programmet och ett sammandrag visas på skärmen.



Om du håller in STOP-knappen i tre sekunder nollställs displayen helt. Om du trycker på STOP medan du ställer in programvärden går skärmen tillbaka till föregående datainställning.

På framsidan av displayen finns en ljudport () och inbyggda högtalare. Här kan du ansluta din musikspelare (MP3, iPod, bärbar radio, CD-spelare och till och med ljudsignaler från TV eller dator). Displayen har också en port för hörlurar ().

PROGRAMMERING AV DISPLAYEN

Du kan skraddarsy alla program genom att mata in personlig information. Detta gör att programmet förändras för att passa bättre till just dina behov. En del värden är nödvändiga för att säkerställa att avläsningarna blir korrekta.

Du kommer att tillfrågas om AGE (ålder) och WEIGHT (vikt). Informationen om din ålder är nödvändig för att säkerställa att du tränar under rätt förhållanden i pulsprogrammet. Genom att mata in information om din vikt får du mer exakta resultat med kalorifunktionen. Displayen kan inte förutsäga exakt hur många kalorier du förbränner, men om du skriver

in din vikt hamnar avläsningen närmare det rätta värdet.

Angående kalorier: Kaloriavläsningar är aldrig 100 % exakta, oavsett om du tränar hemma eller på ett gym, och skillnaderna kan vara stora. Eftersom kaloriförbränningen varierar från person till person, är kaloriräknaren endast avsedd att fungera som en indikation på ungefär hur många kalorier du förbränner.

ÖPPNA PROGRAM OCH ÄNDRA INSTÄLLNINGAR

Tryck på varje programknapp för att gå igenom programvalen. Profilen för varje program visas på matris-skärmen. Tryck på ENTER för att välja program och öppna inställningsläget. Om

du vill träna utan att mata in ny information, tryck på START. Då hoppar programmet över programmeringsvärdena och tar dig direkt till starten av programmet. Om du vill ändra dina personliga inställningar, följ instruktionerna i meddelandefönstret. Om du startar ett program utan att ändra inställningar, används standardvärdena.

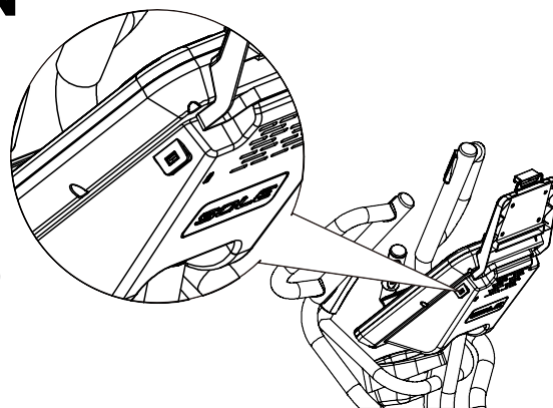
Obs! Varje gång du skriver in ny information för ålder och vikt, lagras dessa som nya standardinställningar. Om du skriver in denna information första gången du använder enheten, behöver du alltså inte skriva in den igen, såvida inte värdena förändras.

USB-LADDNINGSTATION

Du kan ladda dina mobila enheter under träningspasset med hjälp av displayens USB-port. För att ladda dina mobila enheter måste du först försäkra dig om att displayen är påslagen.

Steg 1: Anslut din USB-enhet (USB-kabel medföljer inte) till USB-porten och till din mobila enhet.

Steg 2: Kontrollera att batteriikonen på din mobila enhet indikerar att den laddas.



Obs!

- USB-kabel medföljer inte. Försäkra dig om att du använder en kompatibel kabel.
- Beroende på hur mycket ström enheten behöver för att laddas kan det hända att laddningsikonen inte aktiveras fastän enheten laddas, även om det är i en lägre hastighet.
- Displayens USB-port ger upp till 5 V likström/0,5 A och uppfyller kraven för USB 2.0. Det är inte möjligt att spara träningsinformation via den här USB-porten, då den endast är avsedd för laddning.

BLUETOOTH®

Ny SOLE-applikation tillgänglig på utvalda APPLE- och ANDROID-produkter.

SOLE har inkluderat en spännande ny funktion i alla sina produkter för att göra det enklare att uppnå dina träningsmål. Maskinen är utrustad med en Bluetooth-mottagare som gör det möjligt för displayen att kommunicera med utvalda smartphones och surfplattor via applikationen SOLE FITNESS.

Applikationen är gratis och kan laddas ned från antingen APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Följ sedan applikationens instruktioner gällande hur du synkroniserar smartenheten med träningsmaskinen. Detta gör det möjligt att se ditt aktuella träningspass på tre olika sätt på din enhet. Du kan enkelt växla mellan tränings-skärmen och Internet, sociala medier och e-post via ikoner på skärmen. När träningspasset är slutfört sparas träningsinformationen automatiskt i den inbyggda kalendern för framtida referens.

Den nya SOLE-applikationen gör det också möjligt att synkronisera med något av de olika fitnessmoln en som stöds, inklusive: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal och Fitbit.

Synkronisering av applikationen med din träningsmaskinen.

När du har laddat ned applikationen ska du försäkra dig om att Bluetooth-funktionen på din enhet är påslagen och tryck sedan på ikonen längst uppe i det vänstra hörnet för att söka efter SOLE-maskiner.



När maskinen har hittats trycker du på CONNECT. När applikationen och maskinen har synkroniserat aktiveras Bluetooth-ikonen på displayen. Du kan nu använda din nya SOLE-produkt.

Om maskinen inte är ansluten till appen visas meddelandet «SYNC» på skärmen efter träningspassets slut. Du kan sedan använda din telefon eller surfplatta till att spara träningsinformationen i appen. Displayen kan endast spara information från det senaste passet. När maskinen återgår till IDLE MODE raderas all träningsinformation.

*Obs! Din smartenhet måste ha iOS 7 eller senare eller Android 4.4 eller senare för att applikationen ska fungera.

Maskinens Bluetooth-funktion (BLE 4.0) kan också anslutas till Bluetooth-pulsband. Pulsbandet kan ta emot signaler även när maskinen redan är i bruk. Du kan göra det genom att trycka på pulsknappen på displayen. Följ dessa steg:

1. I stillastående läge lyser inte Bluetooth-lampan på displayen eftersom Bluetooth-funktionen är kopplad till appen.
2. Tryck på pulsknappen på displayen i stillastående läge. Bluetooth-funktionen aktiveras och kopplas till pulsbandet, och Bluetooth-lampan tänds. Du kan sätta på dig pulsbandet innan du ansluter det till maskinen. Displayen visar din puls så länge pulsbandet är anslutet till maskinen.
3. När träningspasset är slut ändrar displayen automatiskt tillbaka Bluetooth-anslutningen till appen.

Maskinen kan också spela upp musik via Bluetooth-funktionen. Aktiva Bluetooth på din mobiltelefon eller din surfplatta. Sök efter namnet "BT-SPEAKER" i maskinens Bluetooth-menyn. Klicka för att ansluta. Din smarta enhet kan nu spela upp musik trådlöst via träningsmaskinens högtalare.

PROGRAM

MANUELLT LÄGE

I det manuella läget kan du själv styra träningsmängden och träningstiden.

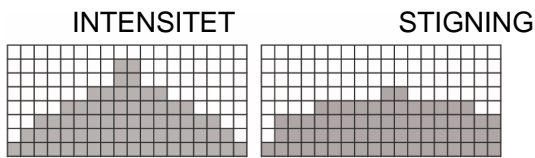
1. Tryck först på MANUAL och tryck därefter på ENTER.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Tryck på LEVEL (+)(-) för att ställa in ålder och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Tryck på LEVEL (+)(-) för att ställa in vikt och tryck sedan ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Tryck på LEVEL (+)(-)knapparna för att ställa in önskad tid, och tryck ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du gå tillbaka och justera dina inställningar genom att trycka på STOP.
6. När programmet startar försätts enheten på nivå 1. Detta är den lättaste nivån och ett bra sätt att värma upp. Om du vill öka träningsmängden trycker du på LEVEL(+). Tryck på LEVEL(-) för att minska träningsmängden.
7. I manuellt läge kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startskärmen.



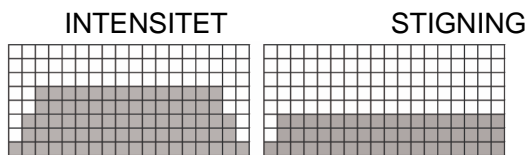
Förhandsinställda program

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

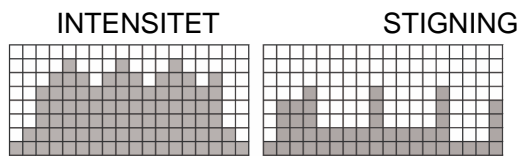
Hill (backe): Det här programmet simulerar träning upp och ned för en backe. Motståndet i pedalerna ökar först gradvis och minskar därefter gradvis.



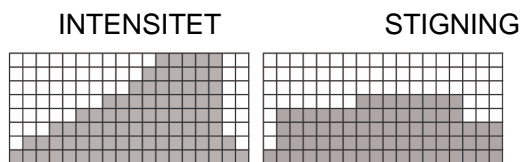
Fat burn (förbränning): Detta program är utvecklat för att uppnå max. fettförbränning. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att förbränna fett på är genom att träna med lägre intensitet under längre tid. Det bästa sättet att förbränna fett är genom att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till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



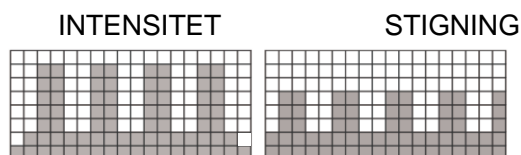
Cardio (kardio): Detta program är utvecklat för att hjälpa ditt kardiovaskulära system och uthållighet genom att träna upp ditt hjärta och dina lungor. Detta uppnås genom att träna med högre intensitet i korta intervall.



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



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



Ställa in program

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



Användarinställda program

Med dessa program kan användaren själv skapa ett unikt träningspass.

1. Tryck på USER (U1 eller U2) och tryck sedan på ENTER för att bekräfta. Om du redan har sparat ett program, visas detta på skärmen och är klart att användas. Om du inte har lagrat ett program, kan du välja att skriva in ett nytt programnamn. Bokstaven "A" blinkar i meddelandefönstret. Tryck på LEVEL (+)(-)-knapparna för att välja bokstäver, och tryck på ENTER för att gå vidare till nästa bokstav. Upprepa detta tills du har skrivit in ditt användarnamn på max. sju bokstäver. Tryck på STOP när du är klar.
2. Om ett program redan är sparat när du öppnar USER-läget, kan du välja mellan att köra detta program eller att radera det för att skapa ett nytt. När du trycker på START eller ENTER på lägets startskärm får du meddelandet «RUN PROGRAM?» («Köra programmet?»). Tryck på LEVEL (+)(-)-knapparna för att välja «YES» («ja») eller «NO» («nej»). Om du väljer NO tillfrågas du om du vill radera det befintliga programmet. Detta är nödvändigt om du vill skapa ett nytt program.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL (+)(-). Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blinkar den första stapeln på skärmen. Nu kan du justera intensitetsnivån för det första segmentet i träningspasset. Tryck på ENTER när du har justerat kolumnen till önskad nivå. Upprepa denna process med de övriga 19 segmentstaplarna.
7. Nu blinkar den första stapeln och du uppmanas att justera stigningsnivån för träningspassets första segment. Följ samma procedur som när du justerade intensitetsnivån.
8. Nu tillfrågas du om du vill spara programmet och påbörja träningspasset genom att trycka på START, eller om du vill redigera programmet genom att trycka på ENTER. Om du trycker på STOP kommer du tillbaka till meny innan.
9. Du kan när som helst öka eller minska intensitetsnivån genom att trycka på LEVEL (+)(-) -pilarna eller stigningen genom att trycka på INCLINE (+)(-). Detta gäller endast för de aktuella intensitetsvärdena.
10. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
11. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

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)

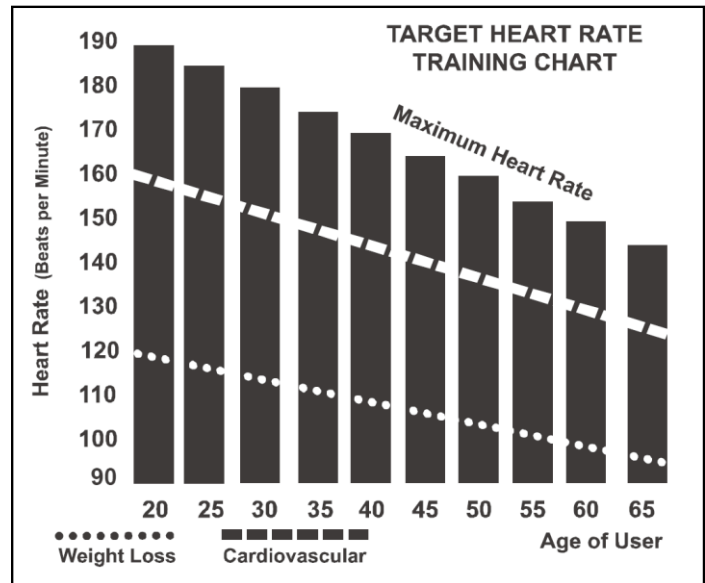
Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

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 viktninskning är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.

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



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 betygsätta dig själv 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 hårt
- 14 Lite hårt +
- 15 Hårt
- 16 Hårt +
- 17 Mycket hårt
- 18 Mycket hårt +
- 19 Mycket, mycket hårt
- 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 i 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 mottagare 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). Du bör 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 o.s.v.
2. Lysrörsljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Trådlösa stängsel för husdjur.
5. Enstaka användare upplever problem med mottagaren när de bär den direkt mot huden. Om du råkar ut för detta, testa att vrida mottagaren uppochner.
6. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
7. Andra pulsbälten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

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

Användning, hjärtrytmprogram

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

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

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

UNDERHÅLL

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten utvecklar konstiga ljud eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av det följande:
 - a) Smådelar som bultar och muttrar spändes inte tillräckligt hårt i monteringsfasen. Alla skruvar ska spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större nyckel än den som medföljde om du inte lyckas spänna skruvarna tillräckligt hårt.
 - b) Ansamling av damm på de bakre skenorna och hjulen kan också orsaka missljud. Detta kan ske i form av dunkande ljud som verkar komma inifrån maskinen. Rengör skenorna och hjulen med en trasa och alkohol. Efter att du har gjort detta kan du lägga på en liten mängd smörjmedel på skenorna. Torka bort överblivet smörjmedel.
3. Om du fortfarande hör missljud, kontrollera att enheten står på ett plant underlag.

Underhållsmenyn "MAINTENANCE på displayen

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

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

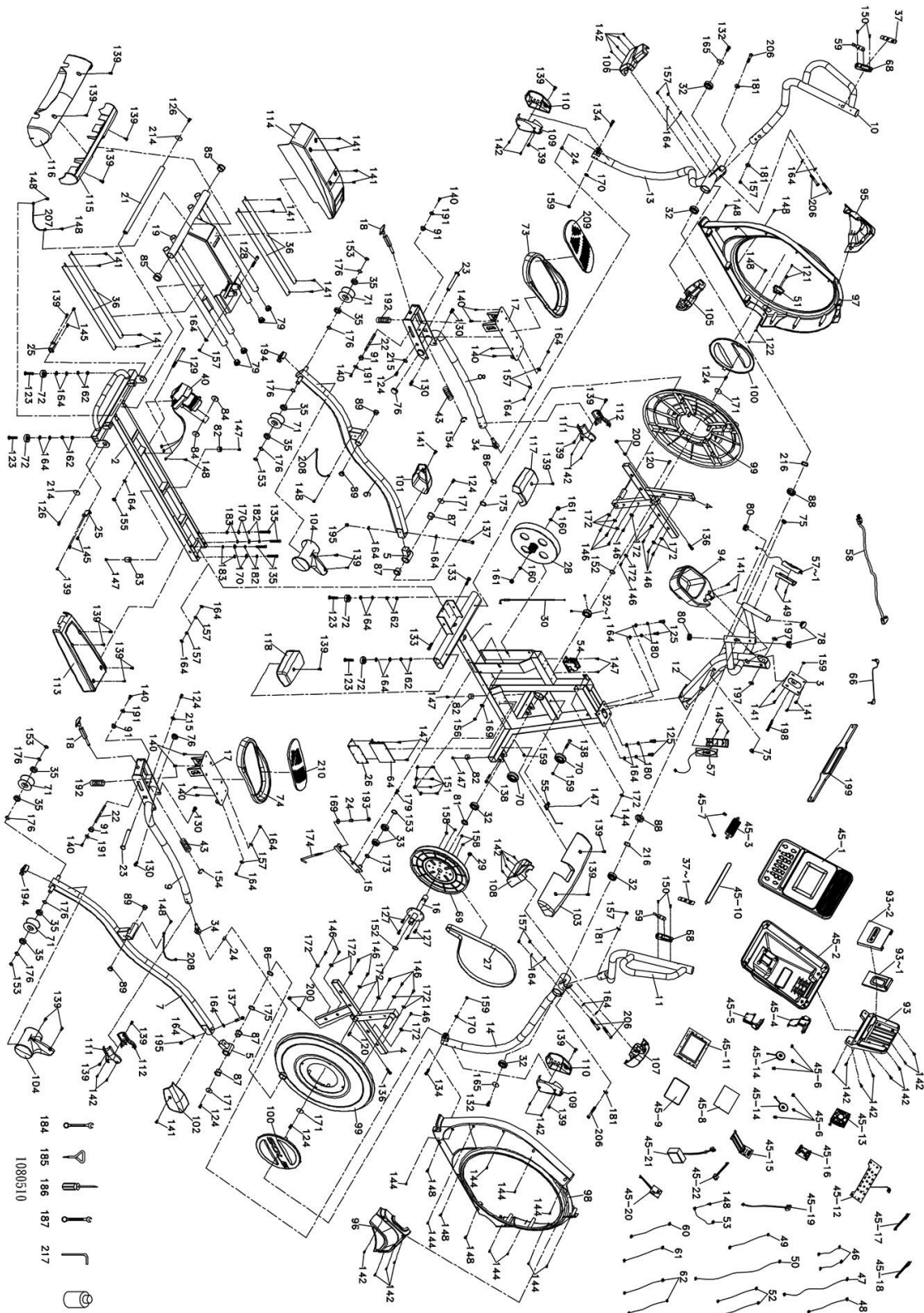
- A. **Knapptest:** Låter dig undersöka om alla knapparna fungerar.
- B. **Displaytest:** Undersöker automatiskt samtliga skärmar.
- C. **Funktioner:** Öppnar en ny meny:
 - I. ODO RESET: Nollställer distansmätaren.
 - II. UNITS (ENHETER): Väljer måtenhet mellan metriska kilometer och engelska mil
 -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

Stigningskalibrering: Om du upplever problem med stigningen, kan det hjälpa att kalibrera motorn. Tryck INCLINE (+) och START samtidigt, och håll ner dem i fem sekunder. Kalibreringen kommer nu att påbörjas automatiskt. Om problemen kvarstår, vänligen se sista sidan för information om service.

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Varje vecka	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

ÖVERSIKTSDIAGRAM

RAM



LISTA ÖVER DELAR (På engelska)

Nr	Engelskt namn	Ant.
1	Main Frame	1
2	Rail Base Assembly	1
3	Console Holder Assembly	1
4	Cross Bar	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	2
6	Pedal Arm(L)	1
7	Pedal Arm(R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Swing Arm (L)	1
11	Swing Arm (R)	1
12	Console Mast	1
13	Lower Handle Bar (L)	1
14	Lower Handle Bar (R)	1
15	Idler Bracket	1
16	Crank Axle	1
17	Adjustable Pedal (R)	2
18	Locking Pin Assembly	2
19	Rear Rail Assembly	1
21	Locking Tube Assembly	1
22	Axle Of Locking Pin	2
23	Ø19 × Ø15 × 110L_Carriage Bolt	2
24	Rod End Sleeve	3
25	Cover Holder	2
26	Controller Back Plate	1
27	Belt	1
28	Flywheel	1
29	Magnet	1
30	360m/m_Steel Cable	1
32	6005_Bearing	5
32-1	6005-2RS_Bearing	1
33	6203_Bearing	2
34	Rod End Bearing	2
35	6003_Bearing	8
36	Aluminum Rail	4
37	INCLINE_Handgrip Resistance Label	1
37~1	LEVEL_Handgrip Resistance Label	1
40	Incline Motor	1
43	Latch Spring	2
45	Console	1
45~1	Console Top Cover	1
45~2	Console Bottom Cover	1
45~3	Deflector Fan Grill	1
45~4	Wind Duct (L)	1

Nr	Engelskt namn	Ant.
45~5	Wind Duct (R)	1
45~6	Speaker Grill Anchor	6
45~7	Fan Grill Anchor	2
45~8	Transparent Piece	1
45~9	7.5"Water-resist Rubber	1
45~10	Book Rack	1
45~11	Console Display Board	1
45~12	Keyboard	1
45~13	Fan Assembly	1
45~14	450m/m_Speaker W/Cable	2
45~15	Interface Board	1
45~16	300m/m_Receiver, HR	1
45~17	300m/m_Earphone Socket(Red)	1
45~18	300m/m_Earphone Socket(White)	1
45~19	350m/m_Amplifier Cable	1
45~20	Bluetooth	1
45~21	Bluetooth 2W power amplifier board	1
45~22	200m/m_USB charging module	1
45-23	Speaker Grill Anchor	4
46	300m/m_Connecting Wire (Red)	2
47	550m/m_Computer Cable	1
48	900m/m_Connecting Wire, Incline Motor Power Cord	1
49	850m/m_Connecting Wire, Incline Motor	1
50	1550m/m_Computer Cable	1
51	AC Electronic Module	1
52	80m/m_Connecting Wire (White)	2
53	200m/m_Ground Wire	1
54	Gear Motor	1
55	500m/m_Sensor W/Cable	1
57	850m/m_Handpulse Assembly(White)	1
57~1	850m/m_Handpulse Assembly(Red)	1
58	Power Cord	1
59	Handgrip Resistance Button W/Cable	2
60	450m/m_Handle Wire (Upper), Resistance	1
61	450m/m_Handle Wire (Upper), Incline	1
62	900m/m_Handle Wire, Resistance/Incline	2
64	Incline Controller	1
66	400m/m_Audio Cable	1
68	Handle Switch Bracket	2
69	Drive Pulley	1
70	Ø62_Transportation Wheel	2
71	Ø78_Slide Wheel , Urethane	4
72	Ø35 × 10_Rubber Foot	4
73	Pedal (L)	1
74	Pedal (R)	1

Nr	Engelskt namn	Ant.
75	Switch Wire Cap	2
76	Pedal End Cover	2
78	Button Head Plug	2
79	Round Cap(32×2.5T)	4
80	Round Cap(Ø32×1.8T)	2
81	Spacer Bushing	1
82	Ø25 × Ø25 ×15T_Rubber Foot Pad	3
83	Ø25 × 25_Rubber Foot Pad	1
84	3/8" × Ø35 × 5T_Nylon Washer	2
85	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4+16T_Bushing	2
86	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_Nylon Wave Washer	2
87	WFM252821_Bushing	4
88	Isolator	2
89	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4
91	Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4)_Bushing	4
93	Tablet Holder (Bottom)	1
93-1	Tablet Holder Adjustable Clip	1
93-2	Tablet Holder (Front)	1
94	Bottle Holder	1
95	Console Mast Cover (L)	1
96	Console Mast Cover (R)	1
97	Side Case (L)	1
98	Side Case (R)	1
99	Round Disk	2
100	Round Disk Cover	2
101	Pedal Arm Cover (L)	1
102	Pedal Arm Cover (R)	1
103	Front Stabilizer Cover	1
104	Slide Wheel Cover	2
105	Front Handle Bar Cover (L)	1
106	Rear Handle Bar Cover (L)	1
107	Front Handle Bar Cover (R)	1
108	Rear Handle Bar Cover (R)	1
109	Connecting Arm Cover A(R)	2
110	Connecting Arm Cover A(L)	2
111	Connecting Arm Cover B(R)	2
112	Connecting Arm Cover B(L)	2
113	Incline Bottom Cover	1
114	Incline Cover	1
115	Inclinable Rail Cover	1
116	Rear Bar Cove	1
117	Middle Stabilizer Cover (L)	1
118	Middle Stabilizer Cover (R)	1
120	7 × 7 × 25m/m_Woodruff Key	2
121	M4 × 12m/m_Phillips Head Screw	2
122	M4 × 5T_Nylon Nut	2

Nr	Engelskt namn	Ant.
123	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	4
124	5/16" × 15m/m _Hex Head Bolt	6
125	3/8" × 3/4" _Socket Head Cap Bolt	4
126	5/16" × 25m/m _Hex Head Bolt	2
127	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
128	3/8" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
129	M10 × 130m/m _Hex Head Bolt	1
130	3/8" × 19m/m _Hex Head Bolt	4
132	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	2
133	3/8" × UNC16 × 1-1/2" _Hex Head Bolt	2
134	5/16" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	2
135	5/16" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	4
136	M8 × 40L _Socket Head Cap Bolt	2
137	3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
138	5/16" × UNC18 × 2" _Button Head Socket Bolt	2
139	M5 × 15m/m _Phillips Head Screw	26
140	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	12
141	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	20
142	3.5 × 12m/m _Sheet Metal Screw	28
144	3.5 × 16m/m _Sheet Metal Screw	10
145	M6 × 10m/m _Phillips Head Screw	4
146	5 × 16m/m _Tapping Screw	16
147	5 × 19m/m _Tapping Screw	9
148	5 × 16m/m _Tapping Screw	12
149	3 × 20m/m _Tapping Screw	4
150	M5 × 20m/m _Flat Head Socket Screw	4
151	3.5 × 16m/m _Tapping Screw	4
152	∅25 _C Ring	2
153	∅17 _C Ring	5
154	∅10 _C Ring	2
155	M10 × 8T _Nylon Nut	1
156	M8 × 7T _Nylon Nut	1
157	3/8" × 7T _Nylon Nut	13
158	1/4" × 8T _Nylon Nut	4
159	5/16" × 7T _Nylon Nut	5
160	3/8" -UNF26 × 4T _Nut	2
161	3/8" -UNF26 × 11T _Nut	2
162	3/8" × 7T _Nut	8
164	∅3/8" × ∅19 × 1.5T _Flat Washer	32
165	∅3/8" × ∅30 × 2.0T _Flat Washer	2
169	∅5/16" × ∅23 × 1.5T _Flat Washer	2
170	∅5/16" × ∅20 × 1.5T _Flat Washer	6
171	∅5/16" × ∅35 × 2.0T _Flat Washer	4
172	1/4" × 19m/m _Flat Washer	17
173	∅17 × ∅23.5 × 1T _Flat Washer	1
174	M8 × 170m/m _J Bolt	1

Nr	Engelskt namn	Ant.
175	Ø25_Wave Washer	2
176	Ø17 × 0.5T_Wave Washer	8
179	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
180	Ø10 × 2T_Split Washer	4
181	Ø3/8" × 23 × 2T_Curved Washer	4
182	Ø8 × 1.5T_Split Washer	4
183	Ø5/16" _Star Washer	4
184	13/14m/m_Wrench (160m/m)	1
185	Short Phillips Head Screw Driver	1
186	Phillips Head Screw Driver	1
187	12/14m/m_Wrench (160m/m)	1
191	Ø5 × 15 × 1.5T_Flat Washer	4
192	Pedal Tension Spring	2
193	M8 × 9T_Nylon Nut	1
194	Oval End Cap	2
195	3/8" × 11T_Nylon Nut	2
197	Ø5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer	2
198	5/16" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
199	Chest Strap	1
200	M8 × 6.3T_Nut	4
206	3/8" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	6
207	250m/m_Ground Wire	1
208	150m/m_Ground Wire	2
209	Pedal Foam (L)	1
210	Pedal Foam (R)	1
214	Ø38 × Ø8.5 × 4T_Flat Washer	2
215	Ø5/16" × Ø23 × 3T_Flat Washer	2
216	Ø17 × 0.5T_Wave Washer	2
217	L Allen Wrench	1

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.se – 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.