



SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation



CT850 LÖPBAND SVENSK BRUKSANVISNING

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

INNEHÅLL

Förhållningsregler	3
EI-information	4
Driftinstruktioner	5
Montering	7
Drift	10
Funktioner	13
Fitnessstest	16
Målvärden för puls	19
Pulsbälte	20
Drift, pulsmätare	21
Underhåll	22
Kontrollista/diagnosguide	24
Översiktsdiagram	27
Lista över delar	28
Service	31

FÖRHÅLLNINGSGREGLER

Observera: Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda denna maskin.

Observera: Ta ur kontakten från eluttaget när löpbandet inte används, för att minska risken för el-stöt.

Observera: Montera maskinen på ett jämnt underlag i närheten av ett eluttag.

ANVÄND INTE FÖRLÄNGNINGSKABEL SOM ÄR MINDRE ÄN 14 AWG. Löpbandet bör vara den enda maskinen som är kopplad till den aktuella kretsen. MODIFIERA INTE STRÖMKABELN ELLER KONTAKTEN.

- Använd inte maskinen på en tjock matta eftersom det kan vara skadligt för både löpbandet och underlaget.
- Det ska vara minst en meters avstånd mellan löpbandet och närmaste föremål bakom.
- Barn under 12 år och husdjur bör inte ha tillgång till enheten.
- Håll händerna borta från rörliga delar.
- Använd inte maskinen om kabeln eller kontakten är skadade. Om löpbandet inte fungerar korrekt ska du kontakta din återförsäljare.
- Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
- Använd inte maskinen på platser där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
- För inte in några föremål i öppningarna på maskinen.
- Löpbandet är endast avsett att användas inomhus.
- Stäng av maskinen genom att slå från alla kontroller. Ta av säkerhetsnyckeln och koppla från strömkabeln.
- Använd inte enheten till något annat ändamål än den är avsedd för.
- Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelsemönster, kan påverka sensorernas noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd att ge användaren ett hum om sin fitnessnivå.
- Använd handtagen.
- Använd joggingskor för att få ut mesta möjliga av träningspasset – använd inte maskinen med höga klackar, sandaler, i strumpsock eller barfota.
- Den här maskinen är inte konstruerad att användas av personer (inkluderat barn) med fysiska eller psykiska handikapp.

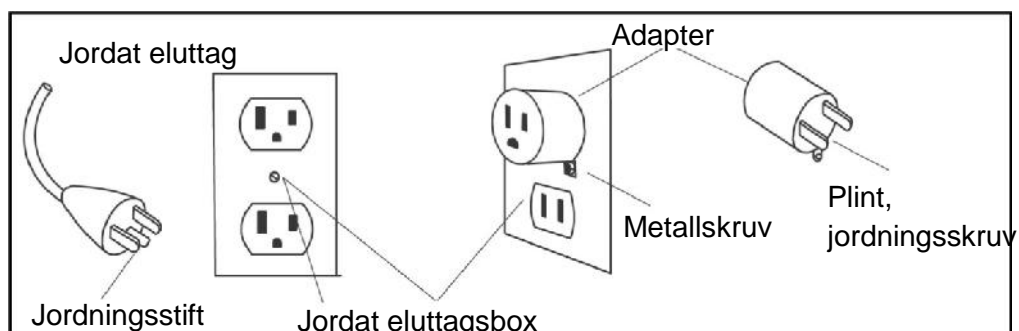
Ta bort säkerhetsnyckeln när maskinen inte används.

EL-INFORMATION

- Använd aldrig jordfelsbrytare för den här maskinen. Jordfelsbrytare slår ständigt ifrån om de används tillsammans med en maskin med stor motor.
- Dra strömkabeln på avstånd från löpbandets alla rörliga delar, inkluderat lutningsmekanism och transporthjul.
- Ta aldrig av kåporna utan att koppla från strömkabeln.
- Om spänningen varierar med 10 % eller mer kommer maskinens prestanda att påverkas. **Sådana situationer omfattas inte av produktgarantin.** Om du misstänker att spänningen är låg bör du kontakta en elektriker.
- Utsätt inte enheten för regn eller fukt. Det här löpbandet har inte utvecklats för utomhusbruk, nära en bassäng eller spa eller andra fuktiga omgivningar. Temperaturspecifikationerna är 40 grader Celsius och fuktigheten är 95 % ej kondenserande.
- Vissa automatsäkringar är inte konstruerade för de höga startströmmar som kan uppstå när löpbandet startas eller under normal användning. Om automatsäkringen i huset löser ut, men automatsäkringen på maskinen förblir outlöst, måste du byta säkring.

JORDNINGSINSTRUKTIONER

- Denna produkt måste vara jordad. Om det blir fel på löpbandets elsystem ser jordningen till att strömmen hittar den väg som har minst motstånd. Detta minskar risken för elstötar. Kontakta en elektriker om du är tveksam till om maskinen är korrekt jordad.
- Maskinen är utrustad med en strömkabel med jordad kontakt. Modifiera inte denna kontakt.
- Denna produkt är avsedd att användas på en 220 volts strömkrets och har en jordningskontakt som illustrationen nedan visar.
- En tillfällig adapter som ser ut som adaptern som illustreras nedan kan användas för att koppla den här kontakten till ett 2-poligt uttag som visas nedan om det inte finns något jordat eluttag tillgängligt. Den tillfälliga adaptern bör endast användas i ett jordat uttag och kan installeras av en elektriker. De gröna utsprången på adaptern ska kopplas till en fast jordpunkt, till exempel ett jordat eluttag. Varje gång du använder adaptern, ska den fästas med en metallskruv .



DRIFTINSTRUKTIONER

- Använd inte den här maskinen utan att ha läst och förstått hur datorn fungerar.
- Hastighetsändringar sker gradvis. Ställ in önskad hastighet, släpp justeringsknappen så ändrar datorn hastigheten gradvis.
- Använd *aldrig* maskinen när det åskar.
- Var försiktig när du kombinerar ett träningspass med andra aktiviteter, till exempel TV eller böcker. Se till att du inte blir distraherad.
- Gå aldrig av eller på löpbandet medan det är igång. Starthastigheten är så låg att det inte är något problem att starta löpbandet medan du står på det.
- Håll i handtagen när du ställer in lutning, hastighet eller liknande.
- Tryck inte hårt på konsolknapparna. Det är inställt för att registrera lätta knapptryckningar. Om knapparna inte fungerar som de ska, kontakta din återförsäljare.

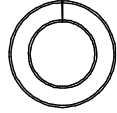
SÄKERHETSNYCKEL

För att öka säkerheten på löpbandet levereras den med en magnetisk nyckel som bör användas varje gång maskinen är i bruk. Nyckeln kan fästas i dina träningskläder och om du faller eller rör dig för långt tillbaka på löpbandet dras den ut från konsolen och stoppar löpbandet.

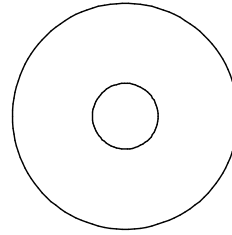
1. Placera magneten i mottagaren på konsolen. Maskinen startar inte om inte nyckeln är tillkopplad.
2. Fäst klämman i dina träningskläder. Testa nyckeln genom att ta ett bar steg bakåt. Om nyckeln dras ut ur mottagaren är klämman ordentligt fäst.

CHECKLISTA, SMÅDELAR

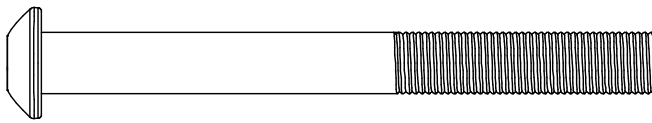
Steg 1



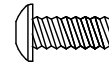
#117 - 3/8" x16.5 x2.0T x4H
Splittskive (6 stk)



#116 - ϕ 3/8" x 35 x 2T
Flat skive (6 stk)



#144 - 3/8"-16 x 3"
Bolt (6 stk)



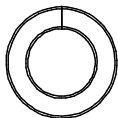
#134 - M5 x 12mm
Stjerneskrue (4 stk)

Steg 2

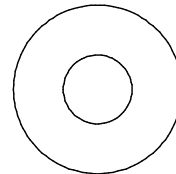


#134 - M5 x 12mm
Stjerneskrue (4 stk)

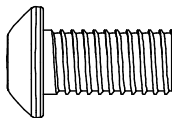
Steg 3



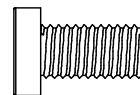
#117 - 3/8" x16.5 x2.0T x4H
Splittskive (6 stk)



#125 - ϕ 3/8" x25 x2T
Flat skive (6 stk)



#145 - 3/8"-16 x3/4"
Bolt (6 stk)

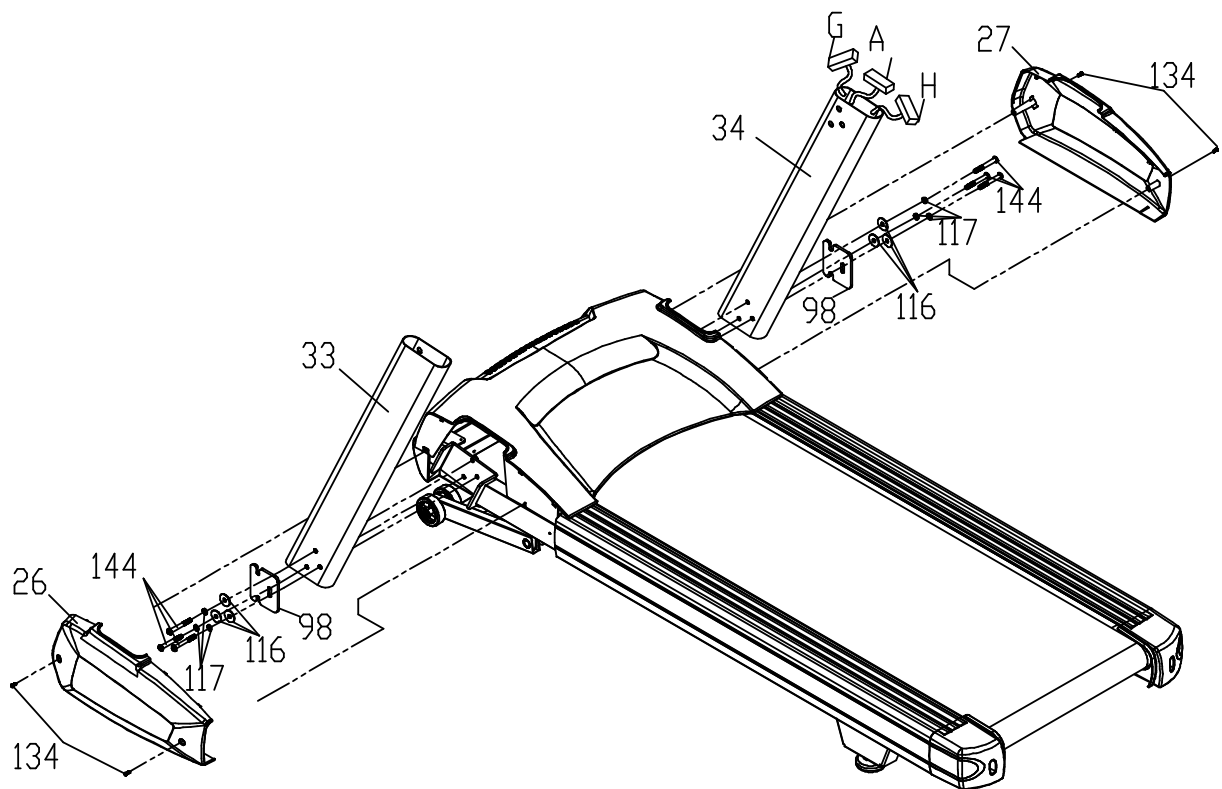


#146 - M8 x1.25x12mm
Bolt (6 stk)

MONTERING

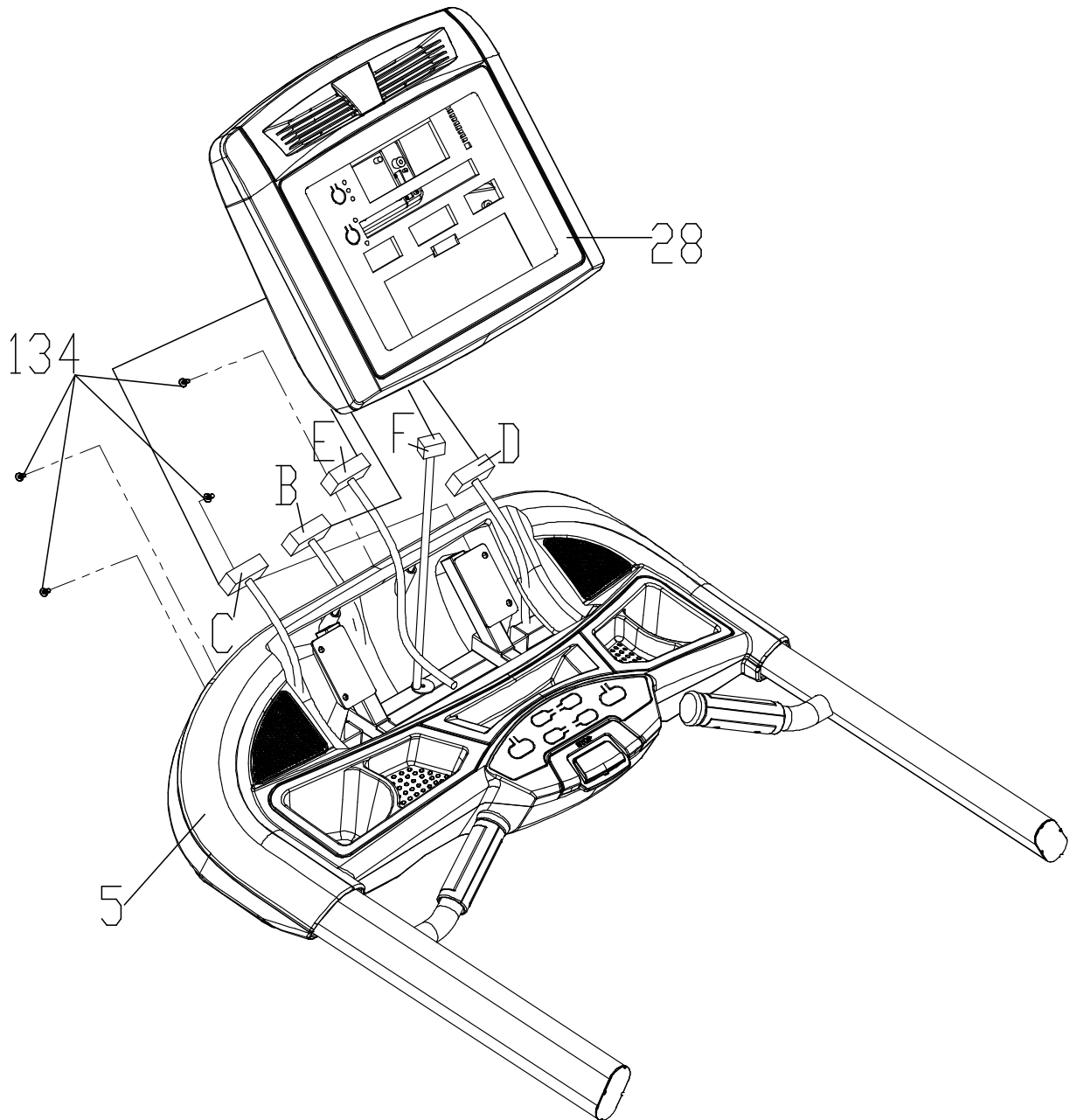
Steg 1: Stolpar

1. Höger stolpe (34) levereras tillsammans med nedre datorkabel A (42). Se till att kabeln inte kommer i kläm när du fäster stolparna i basenheten. Fäst stolparna i basenheten med 3/8"-16 x 3" skruv (144) och 3/8" x 16.5 x 2.0 x 4H låsbricka (117) och 3/8" x 35 x 2T plan bricka (116) genom det översta hålet på fästplattan (98) och motsvarande översta hål på stolpröret. Fäst därefter de två andra 3/8"-16 x 3" skruvarna (144) med 3/8" x 16.5 x 2.0 x 4H låsbrickor (117) och 3/8" x 35 x 2T plana brickor (116). Spänn åt alla skruvarna ordentligt.
2. Gör på samma sätt för att montera vänster stolpe (33).
3. Fäst vänster och höger motorkåpa (26, 27) med fyra M5 x 12L stjärnskravar (134).



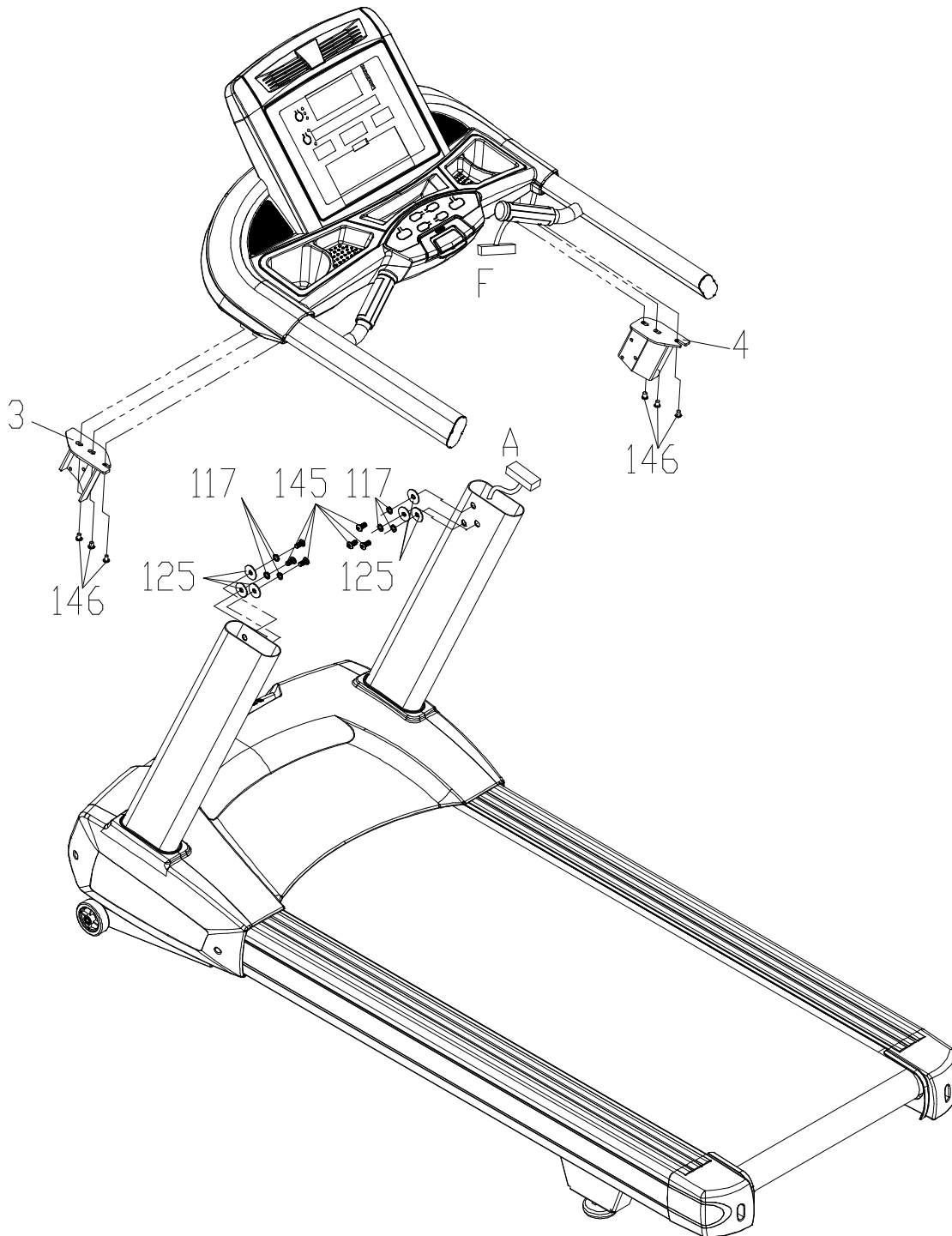
Steg 2: Konsol

1. Koppla den övre datorkabeln B (41), handpulsenheten C (37), D (38), touch-kabel E (43) och jordkabel F (35) till (28) kortet på konsolens baksida.
2. Fäst konsolenheten i konsolstödet (5) med fyra M5 x 12L stjärnskruvar (134).



Steg 3: Fastsättning av konsolen i stolparna

1. Fäst konsolen i stolparna (3,4) med sex M8 × 1.25 × 12L skruvar (146).
2. Koppla samman den övre datorkabeln F (41) med den nedre datorkabeln A (42).
3. Fäst konsolen med sex 3/8"-16 × 3/4" skruvar (145), sex 3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H låsbrickor (117) och sex 3/8" × 25 × 2T plana brickor (125) på toppen av stolparna. Se till att inga kablar kommer i kläm.



DRIFT



Start

Sätt i löpbandets strömkabel i ett eluttag. Slå därefter till strömbrytaren framtill på löpbandet under motorkåpan. Sätt i säkerhetsnyckeln – löpbandet startar inte om detta inte har gjorts.

Konsolen aktiveras när strömmen har slagits till. TIME- och DISTANCE-skärmen visar därefter distansavläsningar i några sekunder. Sedan visar TIME-skärmen hur många gånger löpbandet har använts och DISTANCE-skärmen visar hur många metriska kilometer eller engelska miles som löpbandet har rört sig. Efter ett kort meddelande om konsolens programvaruversion är datorn redo för start.

Snabbstart

- Tryck på START för att starta löpbandet i en hastighet på 8 km/h. Ställ därefter in hastigheten med FAST-/SLOW-knapparna.
- Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen.

FUNKTIONER

PAUS/STOP/RESET (PAUS/STOPP/NOLLSTÄLL):

- Under användning kan du pausa löpbandet genom att trycka en gång på STOP-knappen. Lutningen förblir inställd på samma nivå och informationen för TIME (tid), DISTANCE (sträcka) och CALORIE (kalorier) sparas tills löpbandet startar igen. Om du inte startar löpbandet inom fem minuter nollställs skärmarna och datorn återgår till huvudmenyn.
- Tryck på START om du under pausläget vill fortsätta träningen.
- Tryck två gånger på STOP om du önskar avsluta träningspasset. En sammanställning av passet visas nu på skärmen. Om du trycker en tredje gång på STOP, återgår konsolen till huvudmenyn.
- Om du håller STOP intryckt i mer än tre sekunder nollställs konsolen helt.
- Medan du anger information som tid och ålder kan du trycka på STOP för att gå tillbaka till föregående inställningsval.

LUTNING:

- Lutningen kan justeras när som helst medan löpbandet är igång.
- Tryck på upp- och nerknapparna för att ställa in lutningen på önskad nivå.

MATRISSKÄRM:

Varje träningsnivå i manuellt läge representeras av en fyrkant på matris-skärmen – tio rader med fyrkanter tillsammans. Fyrkanterna visar endast en ungefärlig hastighet/lutning. De indikerar inte ett specifikt värde – endast en ungefärlig intensitetsnivå. I manuellt läge visar matris-skärmen en profil efter hand som värdena förändras under träningspasset. Det är totalt 24 staplar som indikerar tid. Varje stapel representerar alltså 1/24 av den totala tränings-tiden. Om tränings-tiden räknas från 0 representerar varje stapel en minut.

Bredvid matris-skärmen finns tre LED-lampor, markerade med TRACK (bana), SPEED (hastighet) och INCLINE (lutning) tillsammans med DISPLAY-knappen. De här lamporna indikerar vilken profil som visas på matris-skärmen. Detta kan ändras genom att trycka på DISPLAY. Om du bläddrar genom alla tre profilerna startas en automatisk bläddringsfunktion där skärmen själv ändrar profil var fjärde sekund. Tryck på DISPLAY för att endast se en av profilerna.

BANA:

Matrisen kan visa en virtuell bana som representerar 400 meter. Den blinkande fyrkanten på skärmen indikerar hur långt du har kommit på den här banan. I mitten av banan ser du hur många runder du har sprungit.

HJÄRTRYTM:

Pulsfönstret visar under träningspasset din aktuella hjärtrytm i slag per minut. Du måste placera dina händer på pulssensorerna för att konsolen ska kunna läsa av din hjärtrytm. Så länge konsolen tar emot signaler visas detta värde på skärmen.

DIAGRAM, HJÄRTRYTM:

Den här funktionen visar en grafisk presentation av hjärtfrekvensen som ett procentuellt värde av din maximala hjärtfrekvens. När du skriver in din ålder under programmeringen kommer konsolen att beräkna din maximala hjärtrytm för att därefter lysa upp diagrammet för att visa hur många procent av maximal hjärtfrekvens du har kommit upp i just nu.

MEDDELANDEFÖNSTER:

Visar meddelanden som hjälper dig genom programmeringen. Under ett program visar meddelandefönstret din träningsinformation.

SÅ HÄR STÄNGER DU AV LÖPBANDET:

Konsolen övergår automatiskt till viloläge efter 30 minuter utan aktivitet. Den här funktionen kallas viloläge. I viloläge stänger löpbandet av det mesta men känner av knapptryckningar och säkerhetsnyckeln så att maskinen startar igen om dessa aktiveras. Viloläget förbrukar lite ström och det går bra att stänga av löpbandet på det här sättet. Du kan naturligtvis även ta bort säkerhetsnyckeln eller slå från strömbrytaren för att stänga av löpbandet.

Om du vill lyssna till musik eller ljudböcker kan du ansluta din MP3-spelare till uttaget på konsolen eller sätta i hörlurar i hörlursuttaget. När telefonuttaget är anslutet kommer högtalaren att spela upp ljud.

PROGRAM

Det här löpbandet har 12 program: HILL (backe), FAT BURN (fettförbränning), CARDIO (kardio), CALORIE (kalori), INTERVAL (intervall), STRENGTH (styrka), 5K RUN (5 km), 10K RUN (10 km), HR1 (hjärtrytm 1), HR2 (hjärtrytm 2), CUSTOM (användarinställt), ett Gerkin-baserat fitnessstest och manuellt program.

FUNKTIONER:

SÅ HÄR VÄLJER OCH STARTAR DU ETT PROGRAM:

- Välj ett program och tryck på ENTER för att ställa in det med din personliga information. Du kan alternativt trycka på START för att starta träningspasset med standardinställningarna.
- När du har valt ett program visar TIME-skärmen träningstiden med en standardinställning på 20 minuter. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera träningstiden. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta. Observera: I CALORIE-programmet kan du trycka på START när som helst under inställningsläget för att träna utifrån den information som du redan har skrivit in.
- INCLINE-skärmen blinkar och visar ett värde som anger din ålder. Om du skriver in rätt ålder blir pulsgrafan mer exakt. Den här informationen är även nödvändig för hjärtrytmprogrammen. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera din ålder, men du kan även använda siffertangenterna på konsolen. När du är färdig trycker du på ENTER för att bekräfta.
- INCLINE-skärmen visar ett värde som anger din vikt. Genom att ange den här informationen blir KCAL-avläsningen mer exakt. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera värdet, men du kan även använda siffertangenterna på konsolen. När du är färdig trycker du på ENTER för att bekräfta.
- SPEED-skärmen visar ett värde som representerar max hastighet i det valda programmet. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera värdet, men du kan även använda siffertangenterna på konsolen. När du är färdig trycker du på ENTER för att bekräfta. I varje program varierar hastigheten med segmenten och med den här inställningen kan du begränsa den högsta hastigheten under träningspasset.
- Tryck på START för att starta träningspasset.
- Varje pass startar med en tre minuter lång uppvärmning. Du kan trycka på START för att hoppa över detta och starta huvudpasset. Under uppvärmningen räknar konsolen ner tiden från tre minuter. 5K RUN, 10K RUN, HR1, HR2, CUSTOM och manuellt läge har *inte* uppvärmningsläge.

INSTÄLLNING AV HASTIGHET OCH LUTNING

De förinställda hastigheterna och lutningarna i varje program visas i tabellen nedan. Hastighetsvärdena indikerar procent av max hastighet i det aktuella programmet. Hastighetsinställningen för P1 (program 1, HILL) visar till exempel värdet 20. Detta betyder att detta segment har en hastighet på 20 % av programmets max-hastighet (som användaren själv har ställt in). Om användaren har bestämt att den högsta hastigheten i det här programmet ska vara 10 km/h kommer löpbandet att under detta segment röra sig i 2 km/h. Lägg märke till att det tolfte segmentet visar värdet 100 vilket betyder att hastigheten kommer att ligga på 100 % av max-hastigheten.

Prog	SEG	Warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down						
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20				
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0			
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20				
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0		
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20		
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0		
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20		
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0		
P5	Speed	20	30	40	50	50	60	80	90	100	70	100	70	100	70	100	70	100	70	100	70	100	90	80	70	60	50	50	40	30	20		
	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
P6	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	80	80	90	90	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	90	80	60	50	40	30	20		
	Incline	0	0	0	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	1	1	0	0

P1=HILL ; P2=FAT BURN ; P3=CARDIO ; P4=INTERVAL ; P5=CALORIE ; P6=STRENGTH

CALORIES (kaloriprogram)

- Tryck på CALORIE för att välja kaloriprogrammet och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in din ålder och bekräfta genom att trycka på ENTER. Åldern kan ställas in på INCLINE-skärmen.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in din vikt och bekräfta genom att trycka på ENTER. Vikten kan ställas in på INCLINE-skärmen.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in ett målvärde för fettförbränning och bekräfta genom att trycka på ENTER. Detta målvärde kan ställas in på INCLINE-skärmen.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in max-värdet för hastighet och bekräfta genom att trycka på ENTER. Detta värde kan ställas in på SPEED-skärmen.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in max-värdet för lutningen och bekräfta genom att trycka på ENTER. Detta värde kan ställas in på INCLINE-skärmen. Meddelandefönstret kommer nu att visa meddelandet «PROGRAM TIME». Därefter kommer konsolen automatiskt att beräkna träningstiden och visa den på TIME-skärmen.
- Tryck därefter på START för att starta träningspasset.

CUSTOM (användarinställt program)

- Tryck på CUSTOM för att välja användarinställda program. Du kan antingen trycka på ENTER för att ange personlig information eller START om du vill börja träna utan att göra några inställningar. Om du trycker på ENTER visar matrisskärmen det blinkande meddelandet U1. Meddelandefönstret kommer samtidigt att be dig om att välja användare 1 eller 2 följt av ENTER. Observera att matrisskärmen visar en rad med fyrkanter längst ner om det tidigare inte har lagrats något användarinställt program.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in träningstiden och bekräfta genom att trycka på ENTER. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera värdet, men du kan även använda siffertangenterna på konsolen. Träningstiden kan ställas in på TIME-skärmen.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in din ålder och bekräfta genom att trycka på ENTER. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera värdet, men du kan även använda siffertangenterna på konsolen. Om du skriver in rätt ålder blir pulsgrafan mer exakt. Detta värde kan ställas in på INCLINE-skärmen.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in din vikt och bekräfta genom att trycka på ENTER. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera värdet, men du kan även använda siffertangenterna på konsolen. Genom att skriva rätt vikt blir KCAL-avläsningen mer exakt. Detta värde kan ställas in på INCLINE-skärmen.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in hastigheten för det första segmentet. Detta segment kommer att blinka på matrisskärmen. Tryck på FAST/SLOW för att justera önskad hastighet och bekräfta genom att trycka på ENTER.
- Nu blinkar nästa segment. Upprepa föregående steg tills alla segmenten har ställts in.
- Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att ställa in lutningen för det första segmentet. Detta segment kommer att blinka på matrisskärmen. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW för att justera önskad lutning och bekräfta genom att trycka på ENTER.
- Nu blinkar nästa segment. Upprepa föregående steg tills alla segmenten har ställts in.
- Tryck på start för att spara i konsolens minne och för att starta träningspasset.

5K RUN och 10K RUN (5 och 10 km)

Det här programmet ställer automatiskt in ett träningspass med 5 och 10 kilometers distans som målvärde. Banan på skärmen representerar en runda med vald distans. När du startar träningspasset kommer distansen att räknas ner till 0 efter hand som du arbetar mot målvärdet. När du har slutfört 5 eller 10 kilometer avslutas programmet.

FITNESSTEST

Fitnesstestet är baserat på Gerkin-protokollet och är en submax Vo2-test (volym syre).

Testet kommer att öka hastighet och lutning tills du når 85 % av målvärdet för din hjärtrytm (THR). $THR = (220 - \text{ålder}) \times 0,85$. Den tid det tar för dig att uppnå THR bestämmer vilket betyg du får i tabellen nedan.

Steg	Tid	Hastighet	Grad	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2km/t	0%	31.15
2.1	1:00	7.2km/t	2%	32.55
2.2	1:30	7.2km/t	2%	33.6
2.3	1:45	7.2km/t	2%	34.65
2.4	2:00	8.0km/t	2%	35.35
3.1	2:15	8.0km/t	2%	37.45
3.2	2:30	8.0km/t	2%	39.55
3.3	2:45	8.0km/t	2%	41.3
3.4	3:00	8.0km/t	4%	43.4
4.1	3:15	8.0km/t	4%	44.1
4.2	3:30	8.0km/t	4%	45.15
4.3	3:45	8.0km/t	4%	46.2
4.4	4:00	8.8km/t	4%	46.5
5.1	4:15	8.8km/t	4%	48.6
5.2	4:30	8.8km/t	4%	50
5.3	4:45	8.8km/t	4%	51.4
5.4	5:00	8.8km/t	6%	52.8
6.1	5:15	8.8km/t	6%	53.9
6.2	5:30	8.8km/t	6%	54.9
6.3	5:45	8.8km/t	6%	56
6.4	6:00	9.6km/t	6%	57
7.1	6:15	9.6km/t	6%	57.7
7.2	6:30	9.6km/t	6%	58.8
7.3	6:45	9.6km/t	6%	60.2
7.4	7:00	9.6km/t	8%	61.2
8.1	7:15	9.6km/t	8%	62.3
8.2	7:30	9.6km/t	8%	63.3
8.3	7:45	9.6km/t	8%	64
8.4	8:00	10.4km/t	8%	65
9.1	8:15	10.4km/t	8%	66.5
9.2	8:30	10.4km/t	8%	68.2
9.3	8:45	10.4km/t	8%	69
9.4	9:00	10.4km/t	10%	70.7
10.1	9:15	10.4km/t	10%	72.1
10.2	9:30	10.4km/t	10%	73.1
10.3	9:45	10.4km/t	10%	73.8
10.4	10:00	11.2km/t	10%	74.9
11.1	10:15	11.2km/t	10%	76.3
11.2	10:30	11.2km/t	10%	77.7
11.3	10:45	11.2km/t	10%	79.1
11.4	11:00	11.2km/t	10%	80

Steg	Tid	Hastighet	Grad	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5MPH	0	31.15
2.1	1:00	4.5MPH	2	32.55
2.2	1:30	4.5MPH	2	33.6
2.3	1:45	4.5MPH	2	34.65
2.4	2:00	5.0MPH	2	35.35
3.1	2:15	5.0MPH	2	37.45
3.2	2:30	5.0MPH	2	39.55
3.3	2:45	5.0MPH	2	41.3
3.4	3:00	5.0MPH	4	43.4
4.1	3:15	5.0MPH	4	44.1
4.2	3:30	5.0MPH	4	45.15
4.3	3:45	5.0MPH	4	46.2
4.4	4:00	5.5MPH	4	46.5
5.1	4:15	5.5MPH	4	48.6
5.2	4:30	5.5MPH	4	50
5.3	4:45	5.5MPH	4	51.4
5.4	5:00	5.5MPH	6	52.8
6.1	5:15	5.5MPH	6	53.9
6.2	5:30	5.5MPH	6	54.9
6.3	5:45	5.5MPH	6	56
6.4	6:00	6.0MPH	6	57
7.1	6:15	6.0MPH	6	57.7
7.2	6:30	6.0MPH	6	58.8
7.3	6:45	6.0MPH	6	60.2
7.4	7:00	6.0MPH	8	61.2
8.1	7:15	6.0MPH	8	62.3
8.2	7:30	6.0MPH	8	63.3
8.3	7:45	6.0MPH	8	64
8.4	8:00	6.5MPH	8	65
9.1	8:15	6.5MPH	8	66.5
9.2	8:30	6.5MPH	8	68.2
9.3	8:45	6.5MPH	8	69
9.4	9:00	6.5MPH	10	70.7
10.1	9:15	6.5MPH	10	72.1
10.2	9:30	6.5MPH	10	73.1
10.3	9:45	6.5MPH	10	73.8
10.4	10:00	7.0MPH	10	74.9
11.1	10:15	7.0MPH	10	76.3
11.2	10:30	7.0MPH	10	77.7
11.3	10:45	7.0MPH	10	79.1
11.4	11:00	7.0MPH	10	80

Före testet:

- Försäkra dig om att du har bra hälsa. Om du är äldre än 35 år eller har kända hälsoproblem bör du prata med en läkare innan du utför några träningsövningar.
- Värm upp och stretcha innan du gör testet.
- Intag inte koffein före testet.
- Håll lätt i pulssensorerna– inte hårt runt dem.

Programmering av fitnessstest:

1. Tryck på FITNESS-TEST och bekräfta genom att trycka på ENTER.
2. Nu kommer meddelandefönstret att fråga om din ålder. Justera detta med hjälp av UPP/NER/FAST/SLOW eller sifferknapparna och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Nu kommer meddelandefönstret att fråga om din vikt. Justera detta med hjälp av UPP/NER/FAST/SLOW eller sifferknapparna och tryck på ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på START för att starta testet.

Under testet:

- Konsolen måste kunna läsa av en stabil hjärtrytm innan testet startar. Du kan använda handpulssensorerna eller ett pulsbalte.
- Testet startar med en tre minuter lång uppvärmning med hastighet på 5 km/h. Informationen som visas under testet är:
 - a. TIME indikerar tiden som har gått.
 - b. INCLINE visar lutningen i procent.
 - c. DISTANCE visar distansen i engelska mile eller metriska kilometer.
 - d. SPEED visar hastighet i MPH eller km/h.
 - e. Målvärde och faktiskt värde för hjärtrytm visas i meddelandefönstret.

Efter testet:

- Varva ner i en till tre minuter.
- Läs av ditt betyg – konsolen kommer automatiskt att gå tillbaka till huvudmenyn efter några minuter.

Det här betyder dina resultat:

VO₂max-tabell för män, och kvinnor i mycket bra form

	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65	65+
	år	år	år	år	år	år
Mycket bra	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bra	52–60	49–56	43–51	39–45	36–41	33–37
Över genomsnittet	47–51	43–48	39–42	35–38	32–35	29–32
Genomsnittlig	42–46	40–42	35–38	32–35	30–31	26–28
Under genomsnittet	37–41	35–39	31–34	29–31	26–29	22–25
Dålig	30–36	30–34	26–30	25–28	22–25	20–21
Väldigt dålig	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO₂max-tabell för kvinnor, och män i mycket dålig form

	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65	65+
	år	år	år	år	år	år
Mycket bra	56	52	45	40	37	32
Bra	47–56	45–52	38–45	34–40	32–37	28–32
Över genomsnittet	42–46	39–44	34–37	31–33	28–31	25–27
Genomsnittlig	38–41	35–38	31–33	28–30	25–27	22–24
Under genomsnittet	33–37	31–34	27–30	25–27	22–24	19–22
Dålig	28–32	26–30	22–26	20–24	18–21	17–18
Väldigt dålig	<28	<26	<22	<20	<18	<17

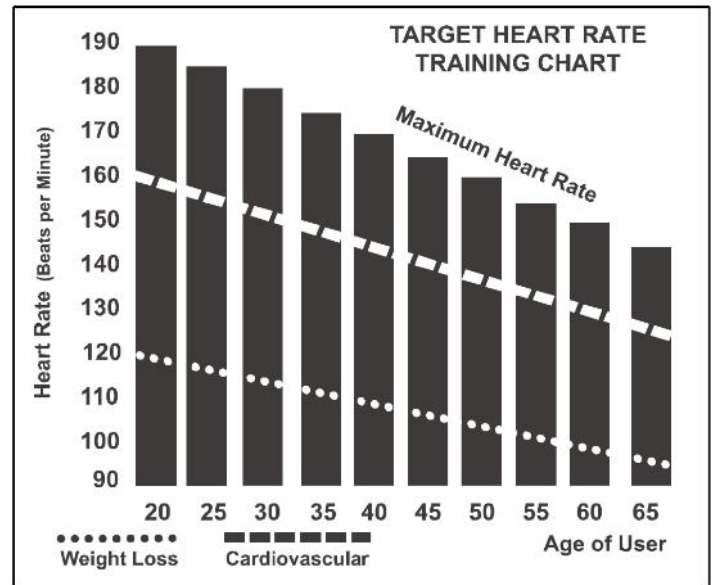
Hjärtrytmprogram:

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:

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

Om du skriver in din ålder under programmeringen av konsolen beräknas detta automatiskt.

Detta används av pulsprogrammen och för att beräkna pulsgrafen. Efter att din max-hjärtrytm har beräknats kan du bestämma vilket mål du vill jobba mot. De populäraste träningsmålen är kardiovaskulär träning och viktninskning. De svarta staplarna i tabellen till höger visar max. hjärtrytm utifrån ålder som står under varje stapel. Träningszonen för hjärtrytm för antingen kardiovaskulär fitness och viktninskning representeras av de två prickade linjerna som skär genom tabellen och som förklaras under. Om du önskar uppnå kardiovaskulär fitness eller viktninskning kan du göra detta genom att träna på 80 % eller 60 % av max hjärtrytm. Tala med en läkare innan du inleder ett sådant träningsprogram.



Med alla SPIRIT löpband kan du använda pulsfunktionen i samtliga program – inte bara i pulsprogrammen. Pulsprogrammen kontrollerar automatiskt löpbandets lutning.

OBSERVERA:

Målvärdena som används i HR1- och HR2-programmen är endast avsedda som ett förslag för vanliga och friska utövare. Överskrid inte dina egna gränser. Det kan hända att du inte klarar att uppnå ditt valda mål. Om du är tveksam kan det vara meningsfullt att skriva in en högre ålder så att du får ett lägre målvärde.

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 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 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.

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. Löpbandet är inte jordat.
2. Mikrovågsugn, TV, små elektriska apparater osv.
3. Lysrörsljus
4. Vissa säkerhetssystem.
5. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
6. Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta Mylna Sports serviceavdelning. Kontaktinformation finns på sista sidan.

Observera: Använd inte pulsprogrammet om inte din hjärtrytm registreras på skärmen.

PULSPROGRAM

SÅ HÄR FUNGERAR PULSPROGRAMMET

Pulsprogrammet (HRC) använder löpbandets lutningssystem för att justera din hjärtrytm. Ökning och minskning i lutningen påverkar hjärtrytmen effektivare än hastighetsförändringar och maskinen ändrar stigningen gradvis för att du ska uppnå målvärdet för din hjärtrytm.

VAL AV PULSPROGRAM

När du ställer in programmet kan du välja mellan ett viktmnskingsprogram (HR-1) eller ett kardiovaskulärt program (HR-2). Viktmnskingsprogrammet försöker hålla hjärtrytmen på 70 % av maxvärdet. Det kardiovaskulära programmet kommer att försöka hålla hjärtrytmen på 90 % av maxvärdet. Ditt maxvärde räknas ut med en formel som drar av åldern från 220 (THR). Ditt hjärtrytmvärde kommer automatiskt att beräknas när du skriver in åldern i inställningsläget.

PROGRAMMERING AV PULSPROGRAM

- Tryck PROGRAM HR för att välja pulsprogrammet. Du kan nu välja att trycka på START för att starta träningspasset direkt eller ENTER om du önskar att ställa in personlig träningsinformation.
- Trycker du på ENTER så får du meddelande om att trycka på 1 eller 2 följt av ENTER en gång till.
- Nu blir du ombedd att skriva in önskad träningstid. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW eller använd sifferknapparna för att skriva in önskat värde. Bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Nu blir du ombedd att skriva in information om din ålder. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW eller använd sifferknapparna för att skriva in önskat värde. Bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER. Genom att skriva in din ålder kan du påverka THR-värdet enligt beskrivningen ovan.
- Nu blir du ombedd att skriva in din vikt. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW eller använd sifferknapparna för att skriva in önskat värde. Bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Nu blir du ombedd att skriva in önskad hjärtrytm. Tryck på UPP/NER/FAST/SLOW eller använd sifferknapparna för att skriva in önskat värde. Bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Tryck på START för att starta träningspasset.

Observera: Om meddelandet "CHECK PULSE" visas på skärmen betyder detta att konsolen inte tar emot signaler från pulssensorerna och att programmet inte kommer att köra. Kontrollera att pulsbältet fungerar som det ska.

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:

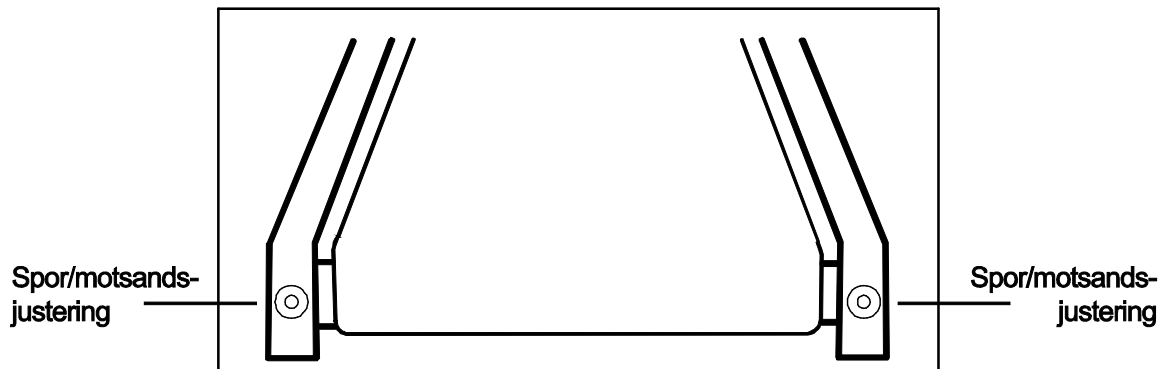
Damm från löpbandet dyker ibland upp bakom löpbandet. Detta är helt normalt och kan inträffa innan löpbandet har stabiliserats. Genom att borsta av damm med en fuktig trasa minskas ansamlingen av damm.

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. En gång per år bör du dessutom koppla bort strömsladden, ta av motorhöljet och dammsuga motorn.

JUSTERING AV LÖPBAND

Motståndet justeras vid den bakre valsen. Justeringsskruvarna finns på änden av fotskenorna som illustrationen nedan visar.



Merk: Juster løpebåndet via de små hullene i endehettene

Se till att du endast spänner de bakre valsskruvarna tillräckligt för att den främre valsen inte ska släppa. Skruva båda justeringsskruvarna ett kvarts varv åt gången och inspektera motståndet genom att gå på löpbandet i låg hastighet. Om löpbandet inte längre glappar behöver du inte justera det mera.

Observera! Om löpbandet är tillräckligt stramt men ändå glappar kan problemet vara en lös motordrivrem under motorkåpan.

SPÄNN INTE LÖPBANDET FÖR HÅRT. Om löpbandet spänns för hårt kan det skadas och komponenternas livslängd bli kortare.

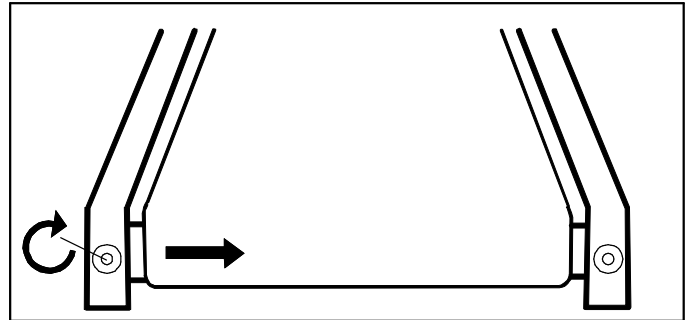
CENTRERING AV LÖPBANDET

Kontrollera att maskinen står på ett jämnt underlag eftersom det kan minska behovet av konstant centrering.

Löpbandets 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 10 mm insexnyckel (medföljer) krävs för att centrera löpbandet. Använd insexnyckeln för att justera vänster justeringsbult, och ställ därefter in löpbandets hastighet på 3–5 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.



Löpbandet kan behöva regelbunden centrering beroende av användning och löpmönster. Ju mer löpbandet används desto mer sällan behöver du centrera det. *Alla löpband måste centreras.*

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

FELSÖK

Om du har problem med löpbandet kan du titta på informationen nedan för att se om du själv kan reparera problemet utan att använda tid och pengar på att kontakta din återförsäljare.

PROBLEM

ORSAK/LÖSNING

Konsolen aktiveras inte.	<ol style="list-style-type: none">1. Säkerhetsnyckeln är inte inkopplad.2. Strömsladden 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 stoppar efter kort tid och skärmen visar meddelandet LOW SPEED ska du kalibrera maskinen (se nästa sida).2. Om löpbandet <i>inte</i> rör sig alls och skärmen visar meddelandet LOW SPEED ska du kontakta servicepersonal.
Löpbandet kommer upp i cirka 10 km/h även om skärmen indikerar en högre hastighet.	Motorn får inte tillräckligt med ström. Använd inte en förlängningssladd om det kan undvikas. Om du måste använda en förlängningssladd, 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.
Löpbandets 15 A säkring löser ut	Detta indikerar hög friktion mellan löpbandet och underlaget. Se ALLMÄNT 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. Se sidan 3
Säkringen i huset löser ut, men inte löpbandets säkring.	Hussäkringen måste bytas. Se sidan 3 för detaljerad information.

KALIBRERING

1. Ta bort säkerhetsnyckeln.
2. Håll INCLINE och SPEED intryckta med ena handen samtidigt som du sätter i säkerhetsnyckeln. Håll in knapparna tills meddelandet FACTORY SETTINGS (fabriksinställningar) visas på skärmen, och tryck därefter på ENTER.
3. Tryck på UPP/NER eller FAST/SLOW för att växla mellan önskade måttenheter: metriska kilometer och engelska miles. Tryck ENTER för att bekräfta.
4. Kontrollera att hjulets diameter har ställts in på 2,98 och tryck på ENTER.
5. Justera vid behov maxhastigheten till 20 km/h (eller 12 mph) och tryck på ENTER.
6. Justera vid behov minimihastigheten till 0,8 km/h (eller 0,5 mph) och tryck på ENTER.
7. Justera vid behov den maximala stigningen till 15 och tryck på ENTER.
8. Meddelandefönstret kommer visa meddelandet "CALIBRATION ON". Tryck på START för att kalibrera. Detta görs automatiskt. Stå inte på löpbandet eftersom det kommer att sätta igång utan förvarning. När kalibreringen är färdig stoppar den automatiskt.

JUSTERING AV HASTIGHETSSENSOR

Om kalibreringen inte ger önskat resultat, kan det bli nödvändigt att kontrollera justeringen av hastighetssensorn.

1. Ta av motorkåpan genom att lossa skruvarna som håller den på plats. Du behöver inte ta bort skruvarna.
2. Du hittar hastighetssensorn på vänster sida av ramen, bredvid den främre valsremskivan. Hastighetssensorn är liten, svart kvadrat och ansluten till en kabel.
3. Kontrollera att sensorn befinner sig så nära remskivan som möjligt utan att vidröra den. På remskivan hittar du en magnet; se till att sensorn är inpassad med denna magnet. Sensorn hålls på plats med en skruv. Du måste lossa denna skruv för att kunna justera sensorn. Spänn skruven igen när du är klar.

NOLLSTÄLLNING AV ACKUMULERAD DISTANS OCH TID

1. Ta av säkerhetsnyckeln och tryck på "0" på sifvertangenterna följt av ENTER innan du sätter i nyckeln igen för att se ackumulerad distans och tid. Tiden visas på TIME-skärmen medan den totala distansen och programversionen visas på MW-skärmen.
2. Om du vill nollställa värdena ska du trycka på 7, 8, 9, 7 i ordningsföljd innan du trycker på ENTER. Detta nollställer både ackumulerad tid och distans.
3. Tryck på STOP för att lämna det här läget.

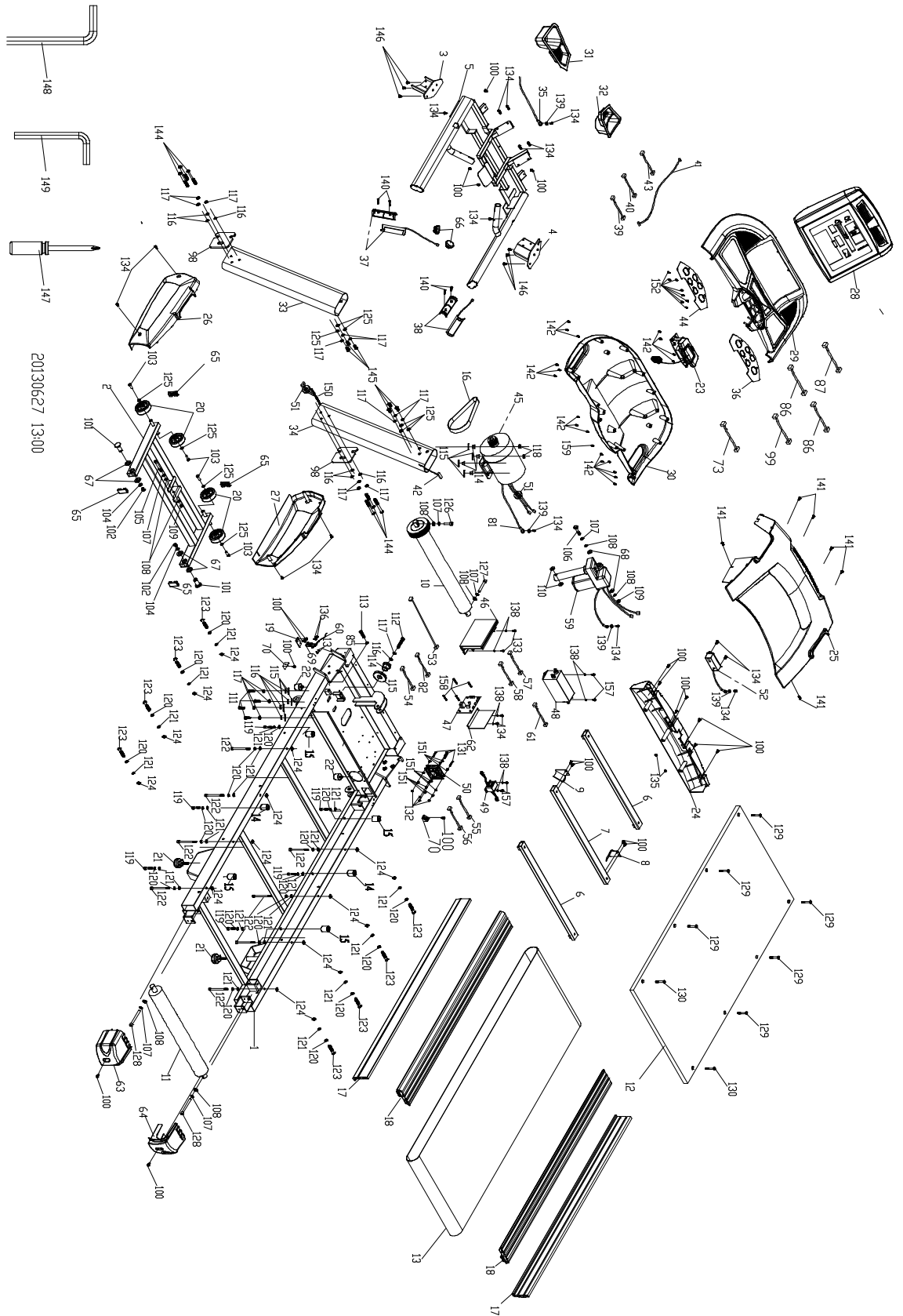
UNDERHÅLLSMENY

1. Ta ur nyckeln och håll SPEED och ENTER intryckta samtidigt som du sätter i säkerhetsnyckeln. Meddelandet ENGINEERING MODE visas på skärmen. Tryck därefter på ENTER.
2. Nu kan du bläddra igenom menyn med hjälp av UPP/NER eller FAST/SLOW. Tryck ENTER för att bekräfta valet. Tryck på STOP för att gå tillbaka till föregående menyval.
3. Menyvalen är:
 1. KEY TEST – Tryck på varje knapp för att kontrollera att de fungerar korrekt. Tryck på ENTER för att köra.
 2. DISPLAY TEST – tänder samtliga LED-lampor på skärmen. Tryck på ENTER för att köra.
 3. Funktioner (Tryck på ENTER för att öppna den här funktionen)
 - a) SLEEP – Aktiverar eller avaktiverar viloläget. När det är avaktiverat är skärmen alltid aktiv.
 - b) PAUSE – Avaktiverar eller aktiverar pausläget. När det är aktiverat varar varje paus i fem minuter.
 - c) MAINTENANCE – nollställer odometervärdena.
 - d) UNITS – Väljer mellan metriska och engelska måtenheter.
 - e) GRADE RETURN (GS MODE) – Återställer lutningen till den lägsta nivån när konsolen ställs i pausläge.
 - f) BEEP – slår till/från knappljuden.
 4. SECURITY – aktiverar barnlåset. Den här funktionen låser sifferknapparna tills en förutbestämd kod knappas in. När barnlåset är aktiverat visar MW-skärmen meddelandet CONSOLE LOCKED. Du måste trycka på "0" och ENTER samtidigt för att låsa upp konsolen.
 5. Tryck på STOP för att lämna den här menyn.

INSTÄLLNING AV DISTANSLÅS

1. Ta bort säkerhetsnyckeln och håll 1, 2, och 3 intryckta på sifferknapparna samtidigt som du kopplar till nyckeln igen. Detta öppnar inställningsmenyn.
2. Meddelandefönstret kommer visa meddelandet "LOCK SETTING = ON/OFF".
3. Tryck på UPP/NER eller FAST/SLOW för att koppla från eller till och bekräfta med ENTER.
4. Om du ställer in den på OFF kommer konsolen att återgå till viloläge. Om du har ställt den på ON kommer den att öppna kodinställningsproceduren.
5. Meddelandefönstret kommer nu att visa meddelandet "PASSWORD=****" Använd sifferknapparna för att skriva in en fyrsiffrig kod. Tryck därefter på ENTER för att slutföra.
6. Skriv in koden en gång till för att bekräfta och avsluta med ENTER.
7. Meddelandefönstret kommer nu att visa meddelandet "MILEAGE XXX KM". Tryck på (UPP/NER) för att ställa in önskad sträcka. Tryck ENTER för att slutföra. MW-skärmen visar nu meddelandet "LOCK SETTING OK#" och återgår till viloläge.
8. Lås upp genom att hålla 1, 2 och 3 intryckta samtidigt på sifferknapparna.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT
1	Huvudram	1
2	Lutningsfäste	1
3	Vänster fästkonsol	1
4	Höger fästkonsol	1
5	Konsolstöd	1
6	Tvärstång A, plattform	2
7	Tvärstång B, plattform	1
8	Höger remförare	1
9	Vänster remförare	1
10	Främre valsset med remskiva	1
11	Bakre valsset	1
12	Plattform	1
13	Löpband	1
14	Dyna A	2
15	Dyna B	4
16	Motordrivrem	1
17	Aluminiumskena, 122 x 39 3 1 390 mm	2
18	Aluminiumskena, 125 x 29 3 1 390 mm	2
19	Fästhållare, sensor	1
20	Transporthjul	4
21	Nivåglid	2
22	Gummibom, lutning	2
23	Nödstans	1
24	Främre skydd	1
25	Toppskydd, motor	1
26	Vänster bashätta, motor	1
27	Höger bashätta, motor	1
28	Konsolenhet	1
29	Toppskydd, konsol	1
30	Bottenskydd, konsol	1
31	Vänster flaskhållare	1
32	Höger flaskhållare	1
33	Vänster stolpe	1
34	Höger stolpe	1
35	Jordledning	1
36	Knappsats, pekskärm	1
37	Handpuls med kabelsats A, 900 mm	1
38	Handpuls med kabelsats B, 900 mm	1
39	Övre handpuls-kabel	1
40	Nedre handpuls-kabel	1
41	Övre datorkabel, 700 mm	1
42	Nedre datorkabel, 1 700 mm	1

43	Dyna/bakljuskabel, 700 mm	1
44	Knappsats	1
45	AC-motor	1
46	Inverter	1
47	Lutningsbräda	1
48	Filter	1
49	Choke	1
50	Motorfläkt	1
51	O-ring för magnet	2
52	AC. Inmatningsmodul	1
53	450 mm vit förlängningskabel	1
54	450 mm svart förlängningskabel	1
55	300 mm svart motorfläktkabel	1
56	300 mm vit motorfläktkabel	1
57	300 mm vit förlängningssladd	1
58	300 mm svart förlängningssladd	1
59	Stigningsmotor	1
60	Sensor med kabel	1
61	RS485-kabel	1
62	Kontrollfäste	1
63	Vänster ändkåpa, bakre vals	1
64	Höger ändkåpa, bakre vals	1
65	25 × 50mm kvadratisk ändhätta	4
66	Rund ändkåpa	2
67	Lutningsdistans	4
68	Ø10 × Ø25 × 0.8T nylonbricka	2
69	Sensorstativ	1
70	Fäste, motorkåpa	2
73	400 mm, ljudkabel	1
81	300 mm, motorjordkabel	1
82	450 mm vit förlängningskabel	1
85	Ändkåpa, högtalare	1
86	400 mm, högtalare med kabel	2
87	500 mm, jordkabel	1
98	Skumkudde	2
99	Strömsladd	1
100	5 × 20mm skruv	21
101	Ø18 × Ø19 × 41L fästskruv	2
102	M8 × 1.25 × 12L sexkantskruv	2
103	3/8"-16 × 25L sexkantskruv	4
104	Ø8.5 × 26 × 2.0T plan bricka	2
105	M10 × 65L sexkantskruv	1
106	M10 × 50L sexkantskruv	1
107	Ø10 × 1.5T låsbricka	6
108	Ø10 × Ø19 × 1,5T plan bricka	8
109	M10 × 8.0T nylockmutter	2
110	Ø10 × Ø24 × 2T nylonbricka	2
111	3/8"-16 × 1-1/2" _skruv	4

112	3/8" × 2-1/2" sexkantskruv	1
113	3/8"-16 × 2" skruv	1
114	Ø10 × Ø14 × 14L isoleringsförling	5
115	13 × 35 × 5T nylonbricka	9
116	Ø3/8" × 35 × 2T plan bricka	11
117	3/8" × 16.5 × 2.0T × 4H låsbricka	17
118	3/8" × 7T nylockmutter	2
119	M8 × 1.25 × 40L skruv	6
120	Ø8 × 1.5T låsbricka	22
121	Ø8 × 16 × 1T plan bricka	22
122	M8 × 1.25 × 90L skruv	8
123	M8 × 1.25 × 55L sexkantskruv	8
124	M8 × 1.25 × 6.5T mutter	16
125	Ø3/8" × 25 × 2T plan bricka	10
126	M10 × 1.5 × 40L skruv	1
127	M10 × 1.5 × 80L skruv	1
128	M10 × 1.5 × 100L skruv	2
129	M8 × 1.25 × 55L skruv	6
130	M8 × 1.25 × 35L skruv	2
131	3 × 50L stjärnskruv	44
132	3 × 5T nylockmutter	2
133	M5 × 20L stjärnskruv	18
134	M5 × 12L stjärnskruv	2
135	M5 nylockmutter	2
136	3,5 × 12L skruv	2
137	M5 × 1.5T skruv	8
138	M5 × 1.5T låsbricka	8
139	M5 stjärnbricka	4
140	3 × 20L metallskruv	4
141	M5 × 12L skruv	6
142	3,5 × 12L metallskruv	19
144	3/8"-16 × 3" skruv	6
145	3/8"-16 × 3/4" skruv	6
146	M8 × 1.25 × 12L skruv	6
147	Stjärnskruvmejsel	1
148	8 mm L insexnyckel	1
149	3/8" L insexnyckel	1
150	Ändtejp	1
151	Isoleringsdyna	12
152	2.3 × 6L metallskruv	8
157	M5 × 12L stjärnskruv	4
158	M3 × 10L stjärnskruv	4
159	3 × 10L metallskruv	1

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här finns det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till vår hemsida: www.mylnasport.no/service. Här finns det massor av information om våra produkter.

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

Kundtjänst: 23 27 27 27

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

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller skriv till

Kundtjänst: 32 27 27 27

E-post: service@mylnasport.no

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

- Modellnumret
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Artikelnumret på reservdelarna (finns i bruksanvisningen)
- Beskrivning av den del du behöver, se sprängskissen i bruksanvisningen.



Leverantör:

Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge

E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör

Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige

E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Leverantör

Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norge

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