

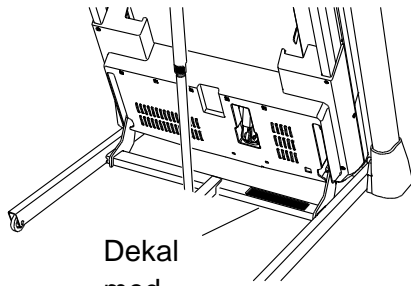
PRO-FORM[®]

ENDURANCE M7

Modellnr. PETL80914.0

Serienr. _____

Skriv in serienumret i utrymmet
ovan som referens.



Dekal
med
serienummer

BRUKSANVISNING



FÖRSIKTIGHET

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter
och
instruktioner i denna bruksanvisning
innan du använder
denna utrustning. Spara denna
bruksanvisning för framtida referens.

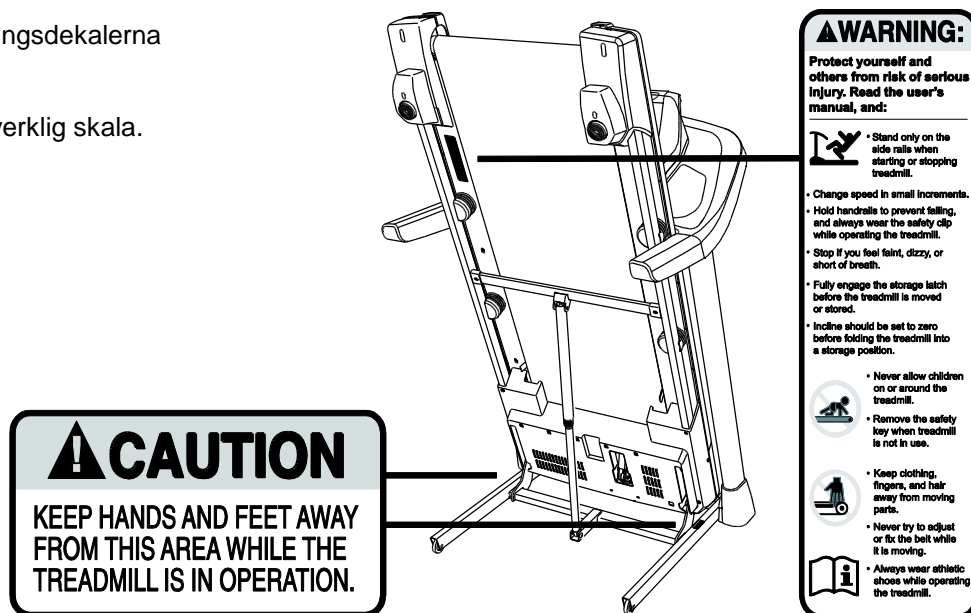
INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKAL.....	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER.....	3
INNAN DU SÄTTER IGÅNG.....	5
IDENTIFIKATIONSDIAGRAM ÖVER DELAR.....	6
MONTERING.....	7
SÅ HÄR ANVÄNDER DU TRÄNINGSMASKINEN.....	16
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP OCH FLYTTAR TRÄNINGSMASKINEN.....	22
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING.....	23
RIKTLINJER FÖR TRÄNING.....	26
LISTA ÖVER DELAR.....	27
SPRÄNGSKISS.....	28
SERVICE.....	Bakre hölje

PLACERING AV VARNINGSDEKAL

Denna ritning indikerar var varningsdekalerna sitter.

Obs: Dekalerna visas ev. inte i verklig skala.



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

VARNING: För att minska risken för brännskada, brand, elstöt eller personskada, läs alla viktiga säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekalerna på träningsmaskinen innan du använder den. **ICON åtar sig inget ansvar för skada på person eller egendom som orsakats av eller uppstått genom användning av denna enhet.**

1. Det är ägarens eget ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått adekvat information om alla varningar och säkerhetsföreskrifter.
2. Innan du inleder ett träningsprogram, ska du alltid rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med tidigare hälsoproblem.
3. Använd träningsmaskinen enbart enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Träningsmaskinen är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte träningsmaskinen i kommersiell, uthyrnings- eller institutionsmiljö.
5. Förvara träningsmaskinen inomhus på en plats utan fukt och damm. Placera inte träningsmaskinen i ett garage, på en övertäckt altan eller nära vatten.
6. Placera träningsmaskinen på ett jämnt underlag med minst 2,4 meter fritt utrymme bakom den och 0,6 m fritt utrymme på vardera sidan. Placera inte träningsmaskinen på ett underlag som kan blockera dess ventilationsöppningar. Skydda underlaget genom att placera en matta under träningsmaskinen.
7. Använd inte träningsmaskinen på platser där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
8. Håll alltid barn under 12 år och husdjur borta från träningsmaskinen.,
9. Träningsmaskinen får endast användas av personer som väger högst 150 kg.
10. Låt aldrig mer än en person använda träningsmaskinen åt gången.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i träningsmaskinen. Specifika träningskläder rekommenderas för både män och kvinnor. *Använd alltid gymnastikskor. Använd aldrig träningsmaskinen barfota, i strumplästen eller med sandaler.*
12. Vid anslutning av strömsladden (se sida 16), anslut den till ett jordat uttag. Ingen annan apparat får vara ansluten till samma strömkrets. Vid byte av säkringen i strömsladdsadaptern, sätt in en ASTA-godkänd BS1362, 13 A-säkring i säkringshållaren.
13. Om en förlängningssladd behövs, använd endast en 3-ledad, 14-gauge (1 mm²) sladd som inte är längre än 1,5 m.
14. Håll strömsladden borta från varma ytor.
15. Gå inte på löpbandet när strömmen är avstängd. Använd inte träningsmaskinen om strömsladd eller -kontakt är skadade, eller om träningsmaskinen inte fungerar som den ska. (Se UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING på sidan 23 om träningsmaskinen inte fungerar som den ska.)
16. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du använder träningsmaskinen (se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18).
17. Stå inte på löpbandet när du ska starta träningsmaskinen. Håll alltid i handskenorna när du använder träningsmaskinen.
18. Träningsmaskinen kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsryck.

19. Hjärtfrekvensmonitorn är inte en medicinsk enhet. Olika faktorer, däribland användarens rörelser, kan påverka hjärtfrekvensavläsningen. Hjärtfrekvensmonitorn är endast avsedd att vara ett träningshjälpmedel som indikerar allmänna hjärtfrekvenstrender.
20. Lämna inte träningsmaskinen utan tillsyn medan den är igång. Ta alltid ur säkerhetsnyckeln, tryck strömbrytaren till avstängt läge (se bilden på sidan 5 angående strömbrytarens placering) och dra ut strömsladden när du inte ska använda träningsmaskinen.
21. Försök inte flytta träningsmaskinen förrän den är fullständigt monterad. (Se MONTERING på sidan 7 samt SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP OCH FLYTTAR TRÄNINGSMASKINEN på sidan 22.) Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att höja, sänka eller flytta träningsmaskinen.
22. När du fäller ihop eller flyttar träningsmaskinen, kontrollera att förvaringssparren håller ramen säkert på plats i förvaringspositionen.
23. Ändra inte träningsmaskinens lutning genom att placera föremål under träningsmaskinen.
24. För inte in något föremål i öppningarna på träningsmaskinen.
25. Inspektera och spänn regelbundet alla delar på träningsmaskinen.
26. **FARA:** Dra alltid ut strömsladden genast efter användning, före rengöring av träningsmaskinen samt innan du utför de underhålls- och justeringsprocedurer som beskrivs i denna bruksanvisning. Ta inte av motorhöljet, såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. All service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning måste utföras av en auktoriserad servicerepresentant.
27. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Om du känner dig yr eller känner smärta under träningen, avbryt omedelbart och trappa ned.

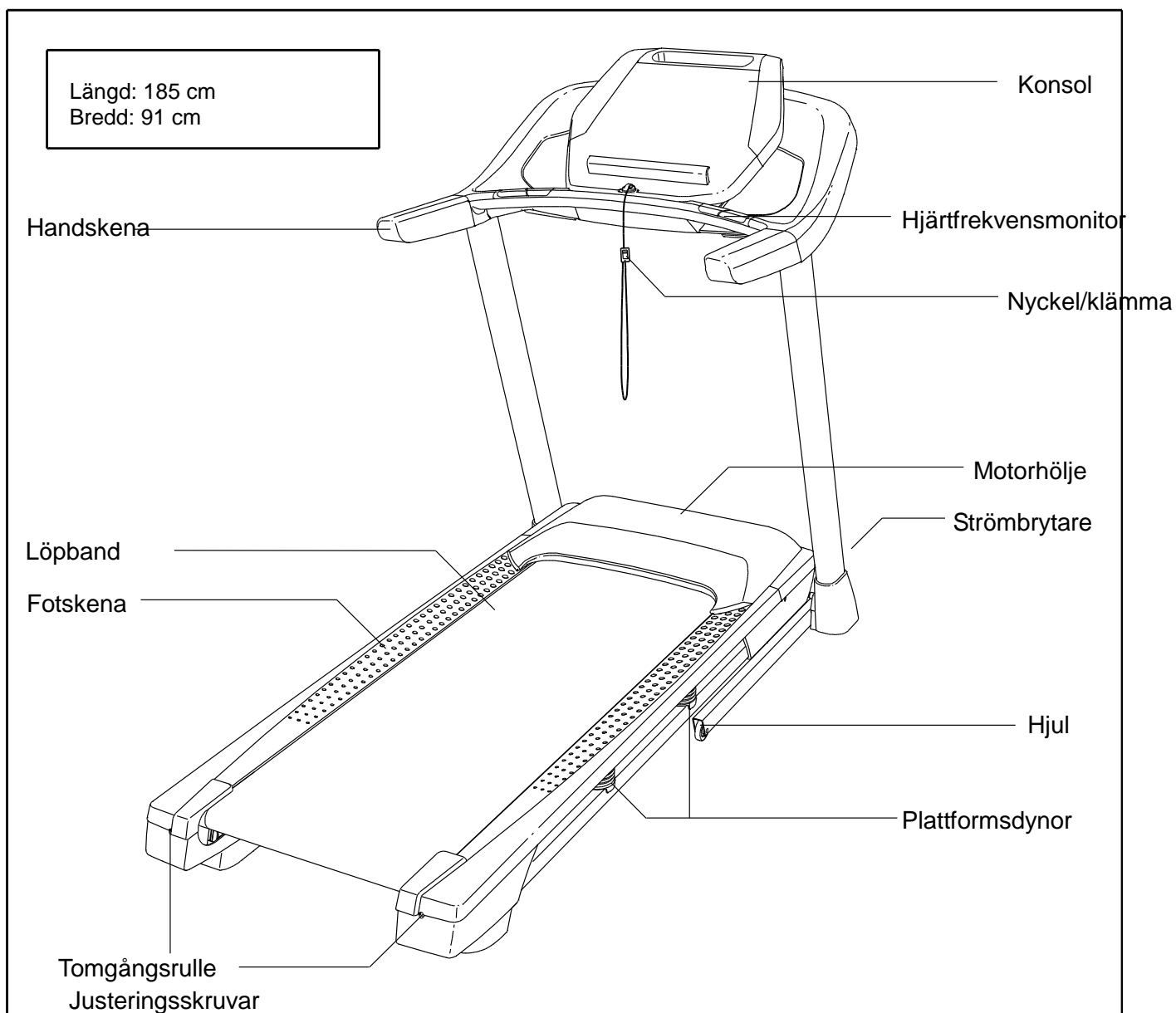
SPARA DENNA BRUKSANVISNING

INNAN DU SÄTTER IGÅNG

Tack för att du valde nya PROFORM® ENDURANCE M7. ENDURANCE M7 erbjuder ett imponerande urval av funktioner om är utformade för att göra dina träningspass i hemmet mer effektiva och njutbara.

För ditt eget bästa, läs noga igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsmaskinen. Om du har några frågor efter att ha läst denna bruksanvisning, vänligen se den främre pärmen på denna bruksanvisning. För att vi lättare ska kunna hjälpa dig, vänligen anteckna träningsmaskinens modellnummer och serienummer innan du kontakter oss. Placeringen av modellnumret och serienummerdekalen visas på den främre pärmen av denna bruksanvisning.

Innan du läser vidare, vänligen bekanta dig med de delar som indikeras på bilden nedan.

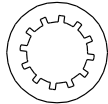


IDENTIFIKATIONS DIAGRAM ÖVER DELAR

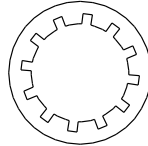
Använd ritningarna nedan för att identifiera små monteringsdelar. Siffran inom parentes under varje ritning är delens artikelnummer, från LISTA ÖVER DELAR mot slutet av denna bruksanvisning. Numret efter artikelnumret är det antal som krävs till monteringen. **Obs: Om någon del saknas i maskinvarusatsen, kontrollera om den redan är monterad på enheten. Extra delar kan medfölja.**



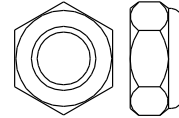
1/4"-stjärnbricka
(26) - 8



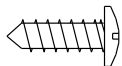
5/16"-stjärnbricka
(11) - 4



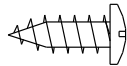
3/8"-stjärnbricka
(13) - 6



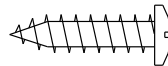
5/16"-mutter (34) - 2



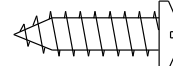
#8 x 1/2"-silverskruv
(10) - 1



#8 x 1/2"
-skruv (1) - 8



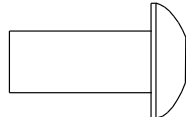
#8 x 3/4"
-skruv (4) - 8



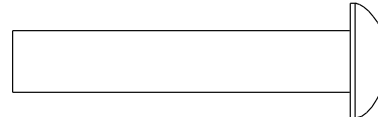
#10 x 3/4"-skruv
(9) - 4



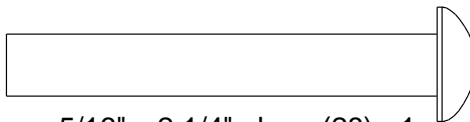
Spärrdistansbricka
(98) - 2



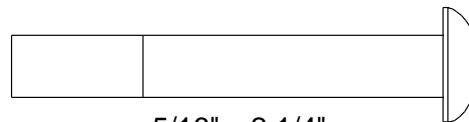
5/16" x 3/4"
-skruv (93) - 2



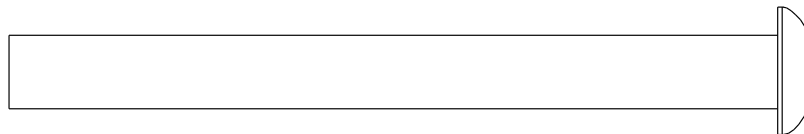
5/16" x 1 3/4"
-bult (94) - 1



5/16" x 2 1/4"-skruv (28) - 1



5/16" x 2 1/4"
-axelbult (95) - 1

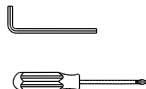


3/8" x 4"-skruv (7) - 6

MONTERING

- Monteringen kräver två personer.
- Placera alla delar på ett städat ställe och ta bort förpackningsmaterialet. Kassera inte förpackningsmaterialet förrän hela monteringen är slutförd.
- Efter transport kan det finnas en oljig substans på utsidan av träningsmaskinen. Detta är normalt. Om det finns en oljig substans på träningsmaskinen, torka av den med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipeffekt.
- Vänsterdelar är märkta "L" eller "Left", och högerdelar är märkta "R" eller "Right".
- För att identifiera små delar, se sidan 6.

• Monteringen kräver följande verktyg:
den medföljande insexnyckeln
en stjärnskruvmejsel
Använd inte elverktyg eftersom de kan skada

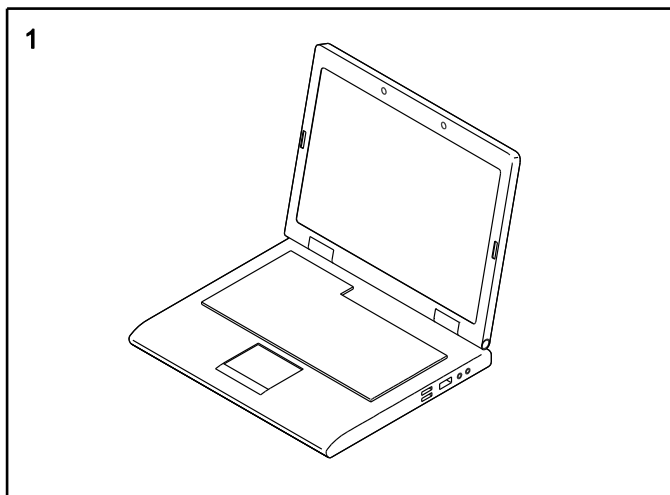


delarna.

1. Gå till www.iconsupport.eu och registrera din produkt.

- aktiverar din garanti
- sparar tid åt dig ifall du skulle behöva kontakta vår kundtjänst
- låter oss underrätta dig om uppgraderingar och erbjudanden

Obs: Om du inte har Internetåtkomst, kan du ringa till vår kundtjänst (se främre omslaget på denna bruksanvisning) för att registrera din produkt.

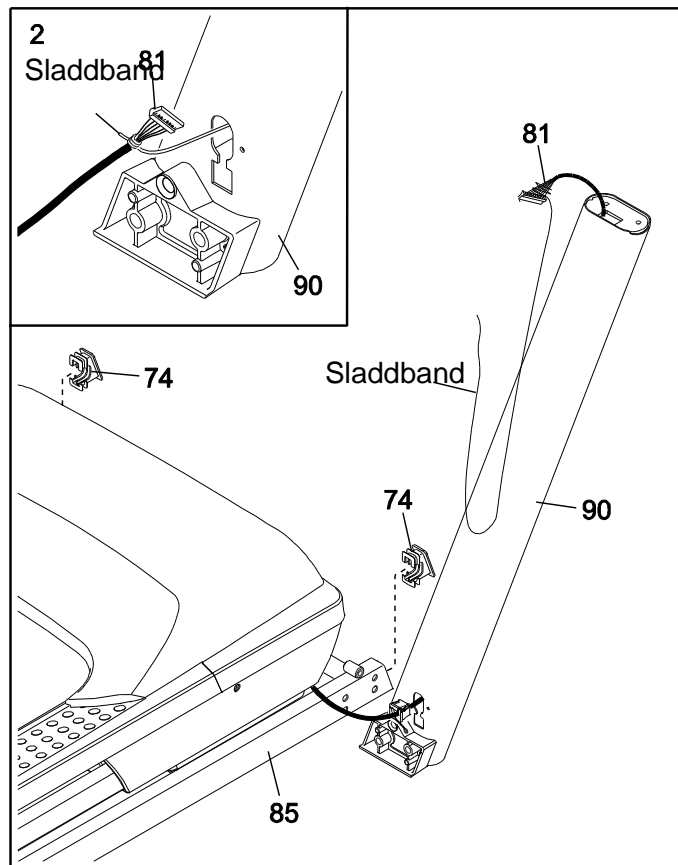


2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) på vardera sidan av basen (85).

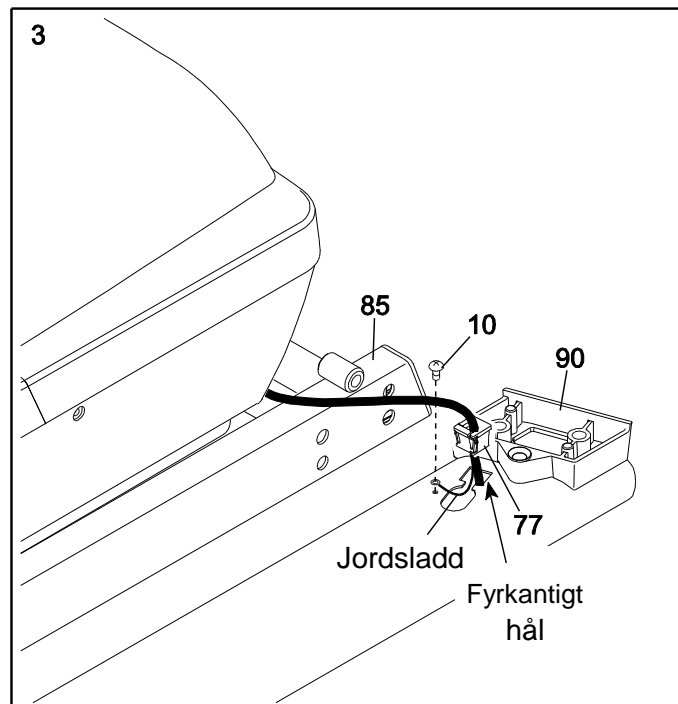
Identifiera höger stolpe (90). Låt en annan person hålla höger stolpe nära basen (85).

Se monteringsritningen. Knyt sladdbandet i höger stolpe (90) säkert runt änden på stolpsladden (81). För därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger stolpe, samtidigt som du drar ut den andra änden av sladdbandet ur höger stolpe.



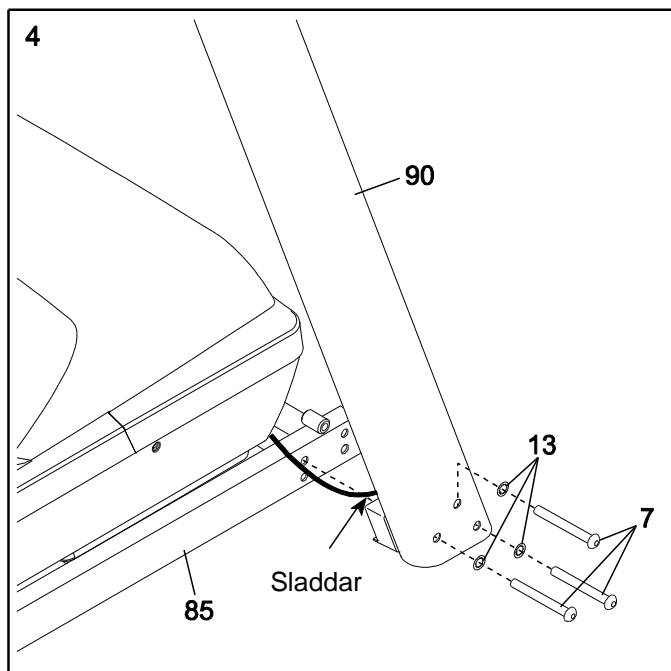
3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (85). Tryck in genomföringen (77) i det fyrkantiga hålet i höger stolpe. **Var försiktig så att du inte klämmer jordsladden.**

Anslut därefter jordsladden till höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10).

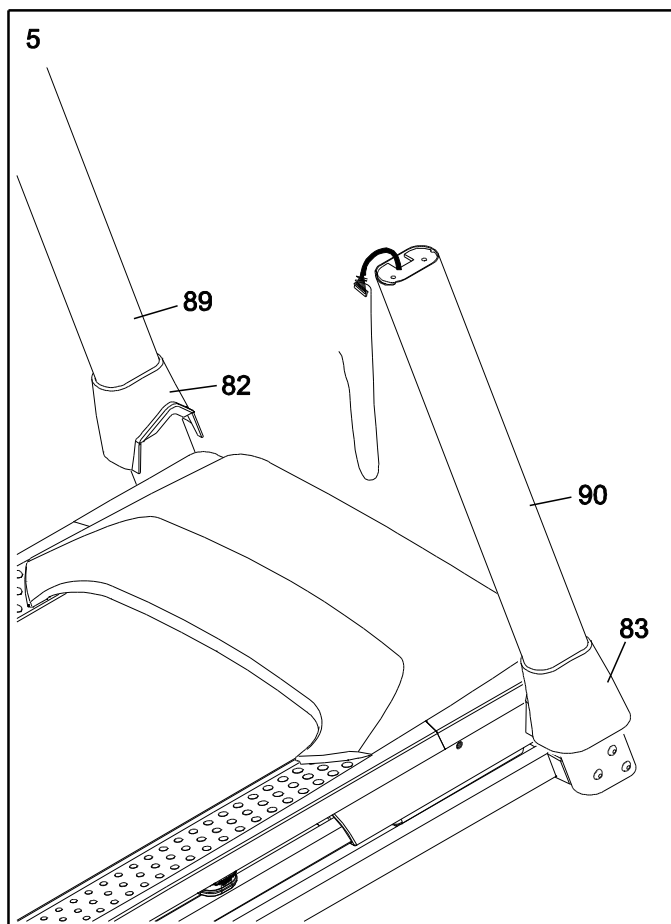


4. Håll höger stolpe (90) mot basen (85). **Var försiktig så att du inte klämmer sladdarna.** Spänn delvis tre 1/8" x 4"-skruvar (7) med tre 3/8"-stjärnbrickor (13) i höger stolpe och basen. **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

Sätt fast vänster stolpe (visas inte) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.



5. Identifiera vänster och höger basskydd (82, 83). För på vänster och höger basskydd på vänster och höger stolpe (89, 90) enligt bild.



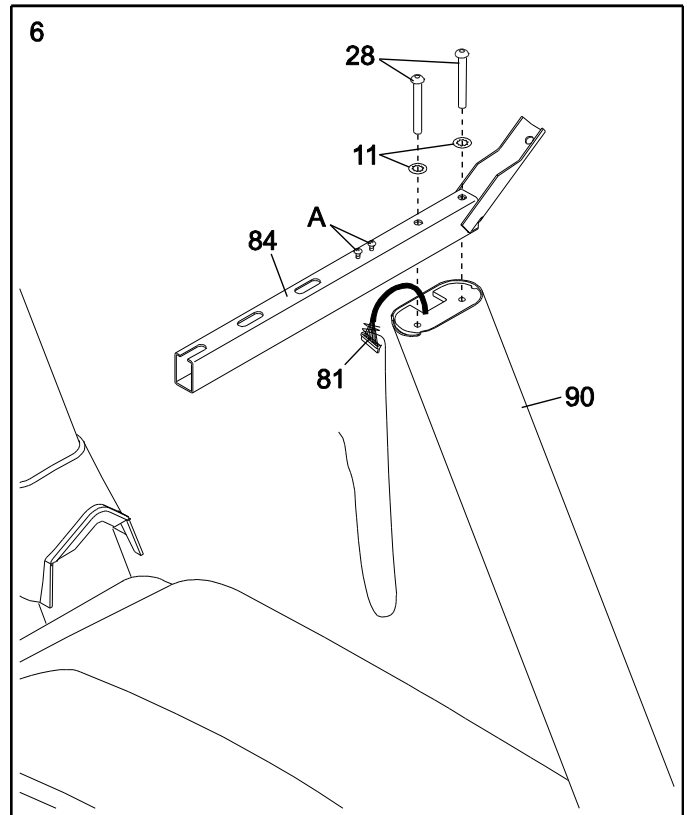
6 . Placera en handskena (84) på höger stolpe (90).
Kontrollera att stolpsladden (81) inte hamnar i kläm.

Sätt fast handskenan (84) med två 5/16" x 2 1/4"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11).

Fingerdra båda skruvar och spänn dem sedan.

Sätt fast den andra handskenan (visas inte) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.

Ta bort och kassera de två indikerade skruvarna (A) från båda handskenorna (84) (endast en sida visas).

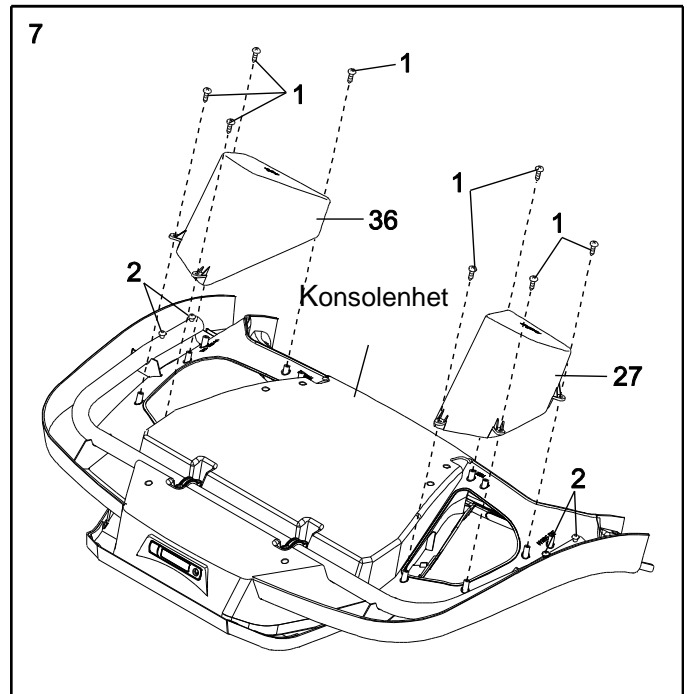


7. Lägg konsolenheten med framsidan neråt på ett mjukt underlag för att undvika repor.

Ta bort och spara de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2).

Identifiera vänster bricka (36) med hjälp av markeringen på undersidan. Sätt fast vänster bricka med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1). Fingerdra alla fyra skruvarna, och spänn dem sedan. **Var försiktig så att du inte spänner skruvarna för hårt.**

Sätt fast höger bricka (27) på samma sätt.

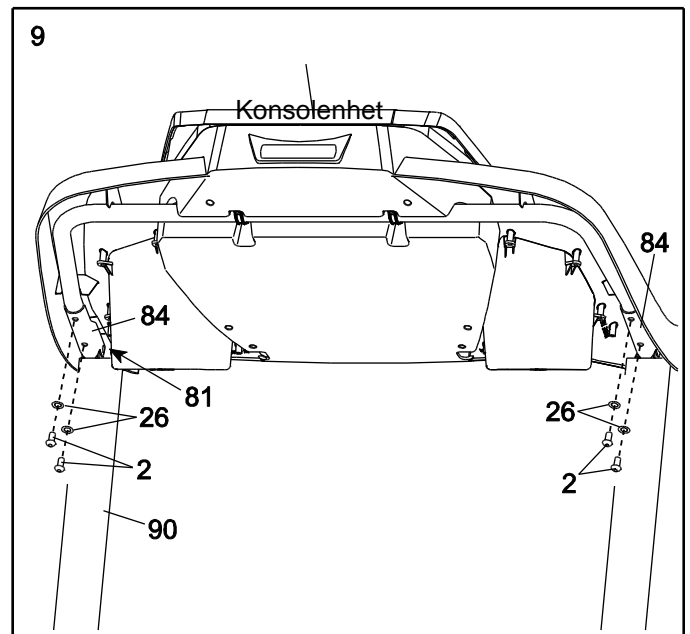
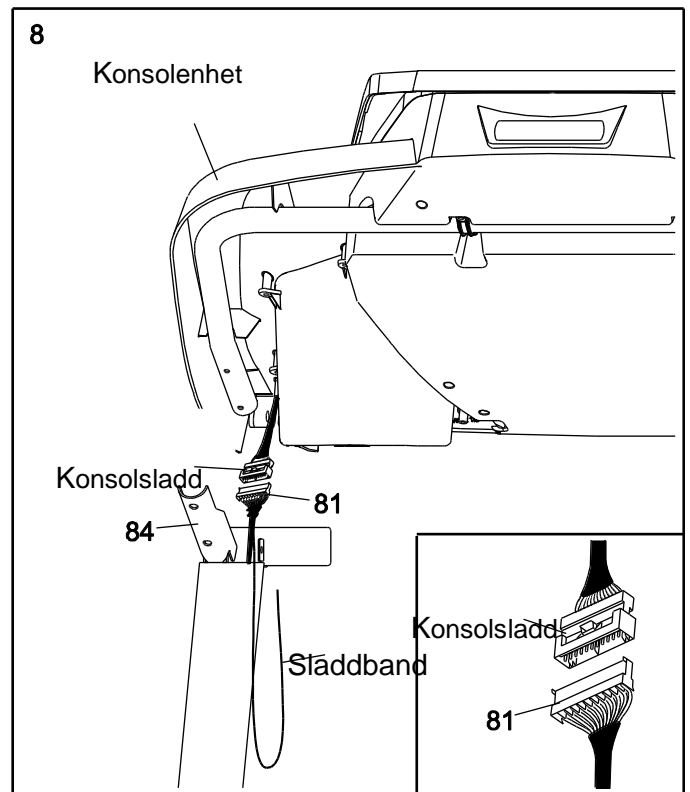


8. Ta hjälp av en annan person och håll konsolenheten nära handskenorna (84) (endast en sida visas).

Se monteringsritningen. Anslut stolpsladden (81) till konsolsladden. **Anslutningarna ska glida ihop enkelt och snäppas på plats.** Om inte, vänd på den enda anslutningen och försök igen. **OM DU INTE ANSLUTER ANSLUTNINGARNA PÅ RÄTT SÄTT, KAN KONSOLEN TA SKADA NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort sladdbandet från stolpsladden.

9. Placera konsolenheten på handskenorna (84). **Var försiktig så att du inte klämmer sladdarna.** För in överskottssladd (81) i höger stolpe (90).

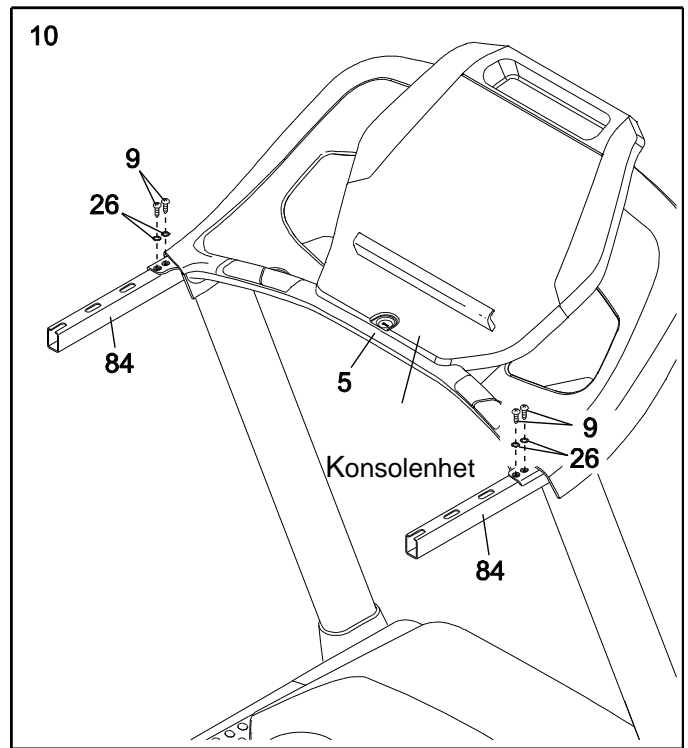
Sätt fast konsolenheten med de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2) som togs bort i steg 7 och fyra 1/4"-stjärnbrickor (26). **Spänn inte skruvarna ännu.**



10. **VIKTIGT: Undvik skada på pulsstängen (5) genom att inte använda elverktyg och inte spänna #10 x 3/4"-skruvarna (9) för hårt.**

Spänn fyra #10 x 3/4"-skruvar (9) med fyra 1/4"-stjärnbrickor (26) på pulsstängen (5) och handskenorna (84). **Fingerdra alla fyra skruvarna, och spänn dem sedan.**

Se steg 9. Spänn de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2).

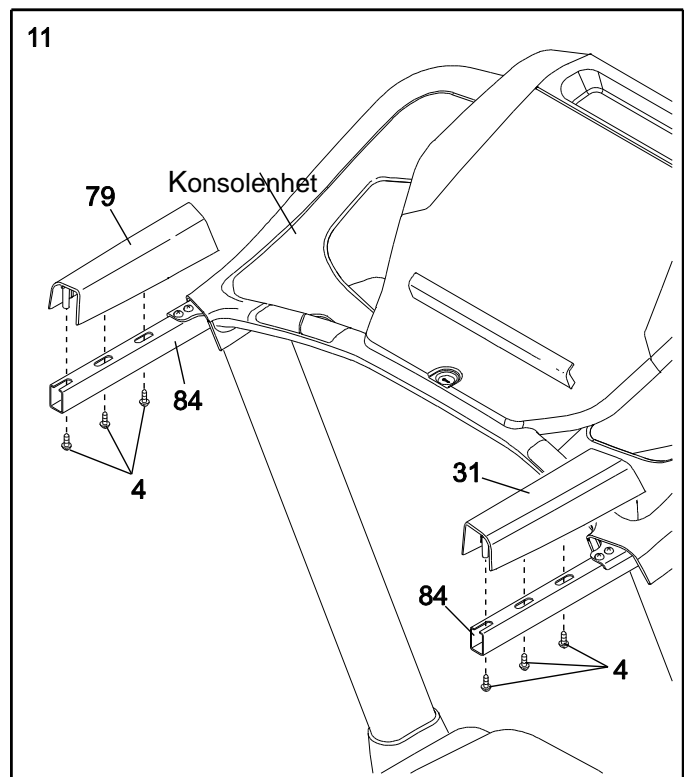


11. Identifiera insatserna (79, 83) till vänster och höger handskena (31).

Sätt fast insatsen till vänster handskena (79) på vänster handskena (84) med tre #8 x 3/4"-skruvar (4).

Obs: För insatsen till vänster handskena mot konsolenheten innan du spänner skruvarna.

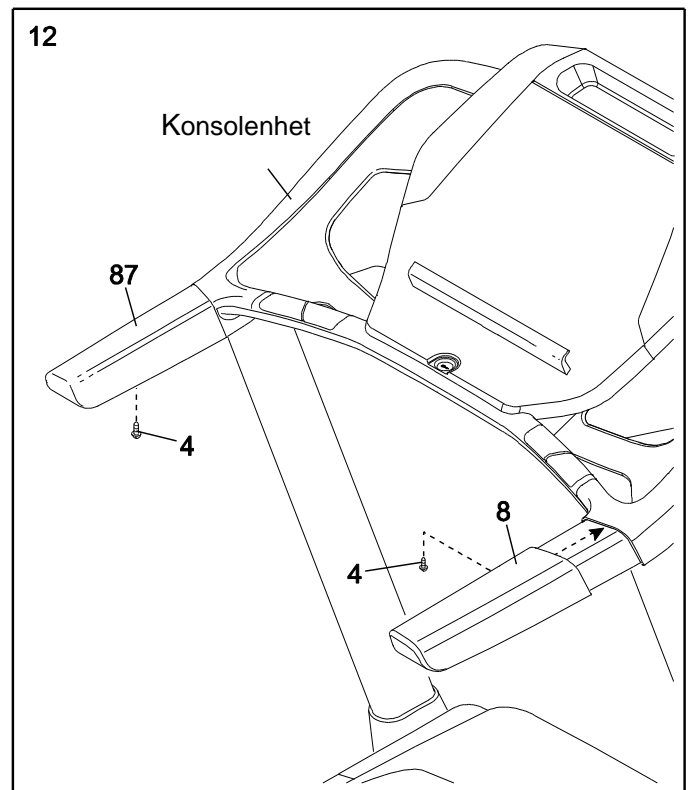
Sätt fast insatsen till höger handskena (31) på samma sätt.



12. Identifiera skydden (87, 8) till vänster och höger handskena.

För skyddet till vänster handskena (87) mot konsolenheten och spänn en #8 x 3/4"-skruv (4) nertill på skyddet till vänster handskena. **Spänn inte skruven för hårt.**

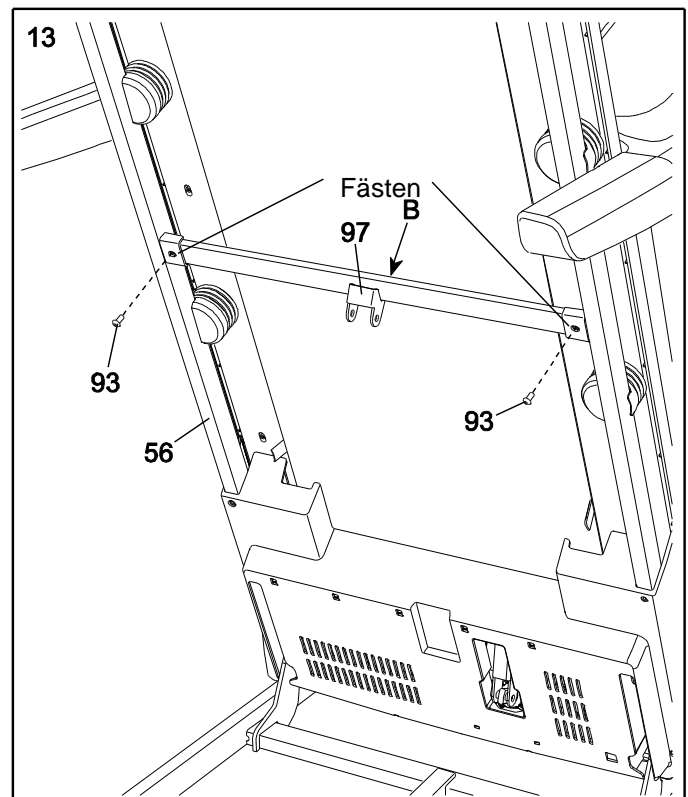
Sätt fast skyddet till höger handskena (8) på samma sätt.



13. **Obs: Om träningsmaskinen monteras ihop på ett slätt underlag, kan den rulla framåt under detta steg.**

Lyft upp ramen (56) till upprätt läge. **Låt en annan person hålla ramen tills steg 15 är slutfört.**

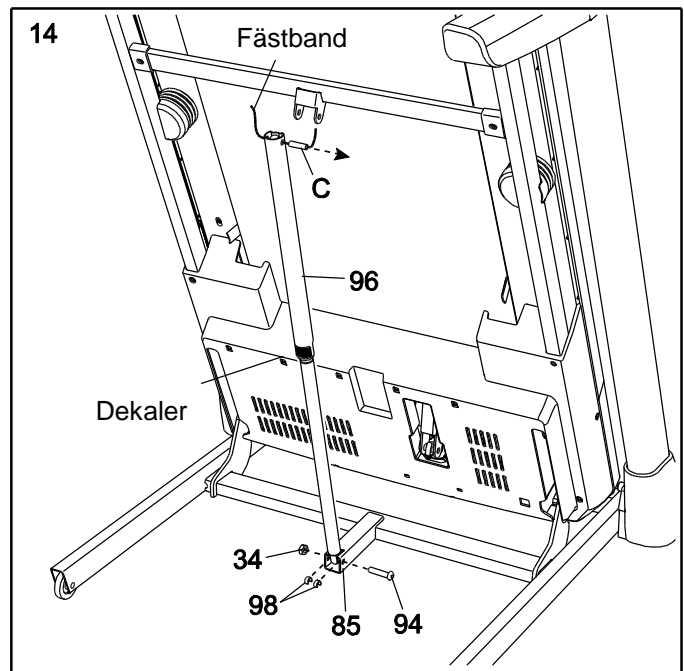
Rikta in spärrstängningen (97) enligt bild. **Se till att dekalen "This side toward belt" (denna sida mot löpbandet) (B) är vänd mot träningsmaskinen.** Sätt fast spärrstängningen på fästena på ramen (56) med två 5/16" x 3/4"-skruvar (93).



14. Passa in förvaringsspärren (96) så att dekalerna är vända bort från träningsmaskinen enligt bild.

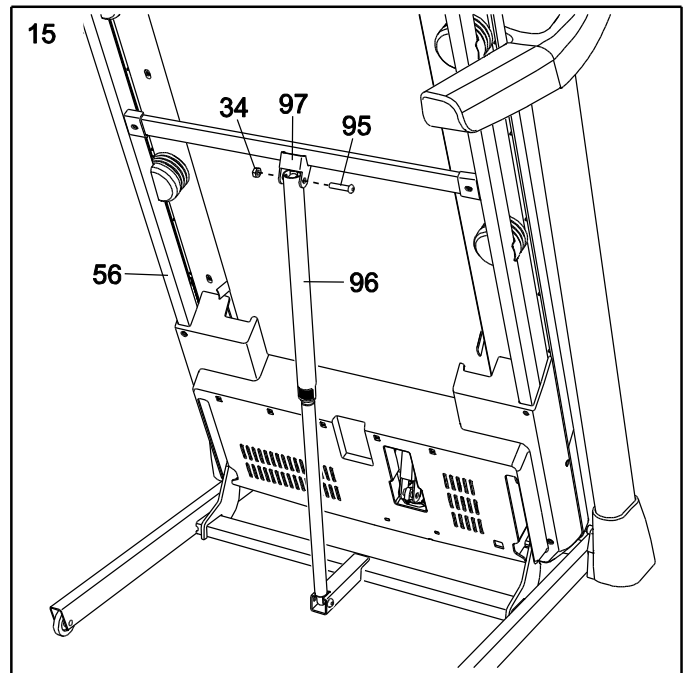
Sätt fast den nedre änden av förvaringsspärren (96) på fästet på basen (85) med en 5/16" x 1 3/4"-bult (94), två spärrdistansbrickor (98) och en 5/16"-mutter (34) enligt bild.

Höj förvaringsspärren (96) till vertikalt läge. Om ett fästband och en distansbricka (C) sitter upptill på spärren, ta bort dem och kassera dem.

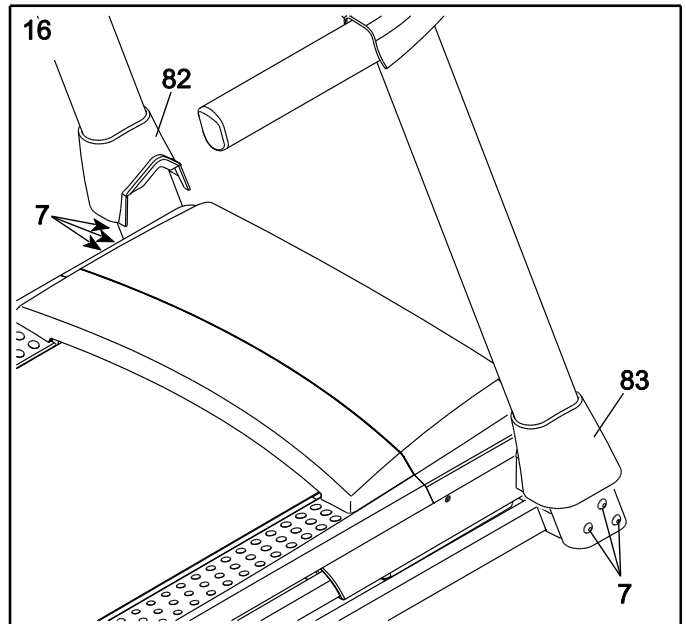


15. Sätt fast den övre änden av förvaringsspärren (96) på fästet på spärrstängningen (97) med en 5/16" x 2 1/4"-axelbult (95) och en 5/16"-mutter (34).

Sänk ner ramen (56) (se SÅ HÄR SÄNKER DU NER TRÄNINGSMASKINEN FÖR ANVÄNDNING på sidan 22).



16. Spänn alla sex 3/8" x 4"-skruvar (7) ordentligt. För därefter vänster och höger basskydd (82, 83) neråt.



17. **Kontrollera att alla delar är ordentligt spända innan du använder träningsmaskinen.** Om det sitter plast över dekalerna på träningsmaskinen, ta bort den, Skydda underlaget genom att placera en matta under träningsmaskinen. Undvik skada på konsolen genom att inte placera träningsmaskinen i direkt solljus. Förvara den medföljande insexnyckeln på ett säkert ställe. Insexnyckeln används för att justera löpbandet (se sida 24 och 25). Obs: Extra beslag kan medfölja.

ANVÄNDNING OCH JUSTERING

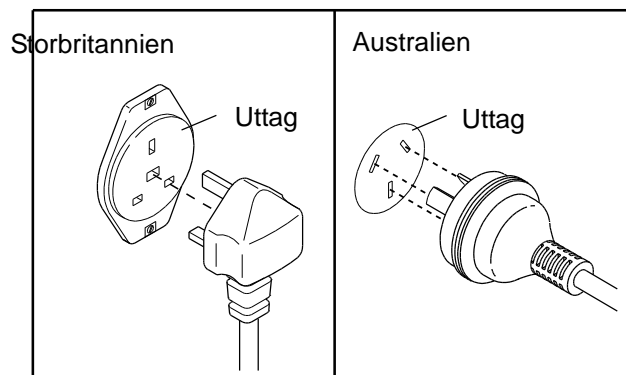
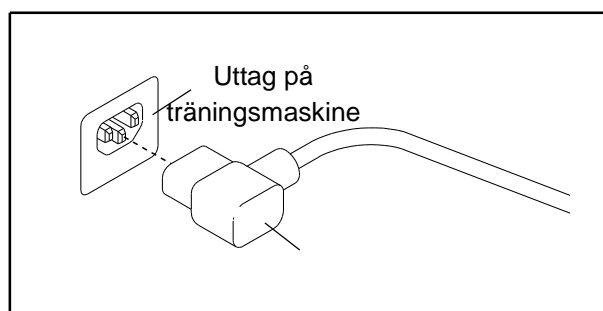
SÅ HÄR ANSLUTER DU STRÖMSLADDEN

Denna träningsmaskin måste jordas. Vid fel eller haveri tillhandahåller jordningen en minsta motståndets bana för strömmen som minskar risken för elektrisk stöt. Enhetens strömsladd har en utrustningsjordande ledare och en ledaranslutning. **VIKTIGT:** Om strömsladden är skadad måste den bytas ut mot en hel strömsladd av en typ som rekommenderas av tillverkaren.

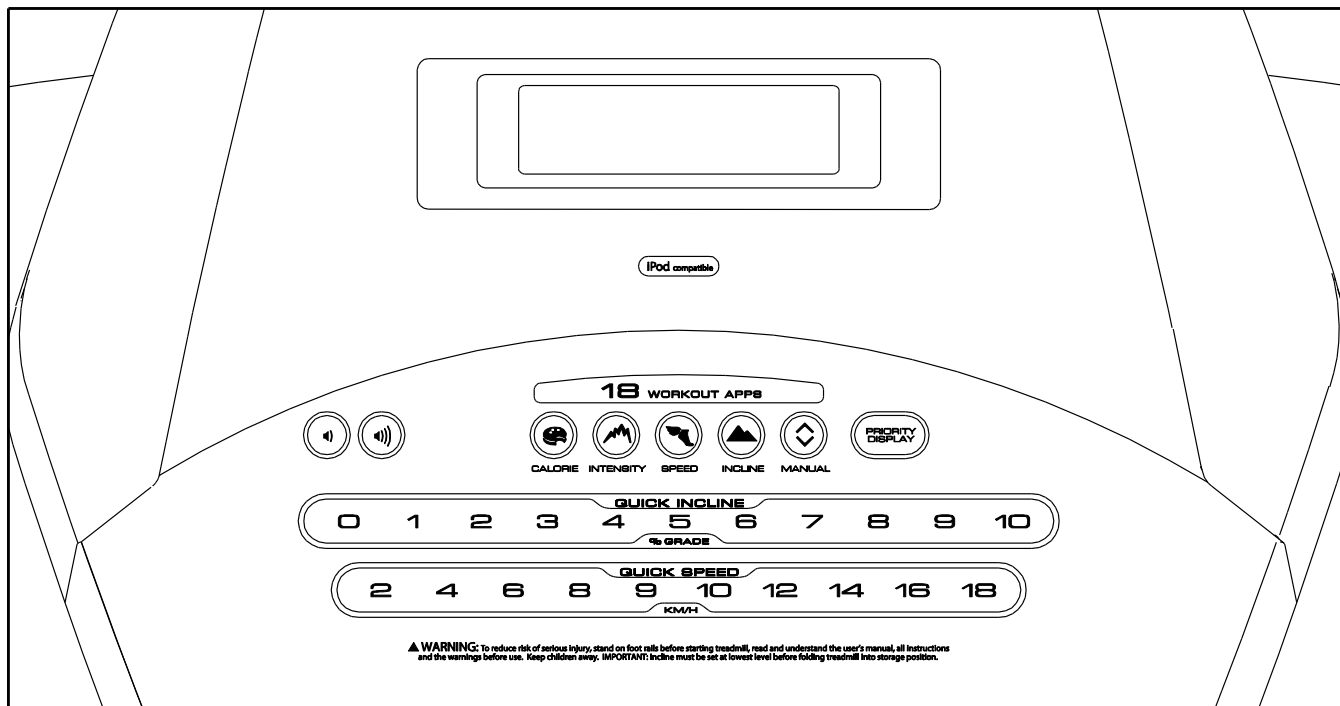
FARA: Om den utrustningsjordande ledaren ansluts fel kan det öka risken för elektrisk stöt. Rådfråga en behörig elektriker eller tekniker om du är tveksam om huruvida träningsmaskinen är rätt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer träningsmaskinen – om den inte passar i uttaget, anlita en behörig elektriker för att sätta in ett lämpligt uttag.

Följ stegen nedan för att ansluta strömsladden.

1. Anslut den indikerade änden av strömsladden till uttaget på träningsmaskinen.



KONSOLDIAGRAM



KONSOLENS FUNKTIONER

träningssmaskinens konsol erbjuder ett imponerande urval av funktioner som är utformade för att göra dina träningspass mer effektiva och njutbara. I det manuella läget kan du ändra träningssmaskinens hastighet och stigning med en enda knapptryckning. Medan du tränar visar konsolen omedelbar träningsfeedback. Du kan till och med mäta din hjärtfrekvens med hjälp av hjärtfrekvensmonitors handgrepp eller hjärtfrekvensmonitorn för bröstkor (tillval).

Dessutom erbjuder konsolen ett urval av inbyggda träningspass. Varje träningspass kontrollerar automatiskt träningssmaskinens hastighet och stigning samtidigt som du vägleds genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med lyssna på din favoritträningssmusik eller ljudböcker via konsolens ljudsystem medan du tränar.

Sätta på strömmen, se sida 18. **Använda det manuella läget**, se sida 18. **Använda det manuella läget**, se sida 20. **Använda informationsläget**, se sida 21. **Använda ljudsystemet**, se sida 21.

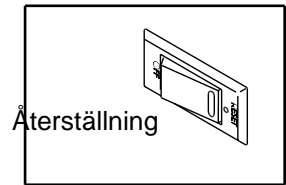
Obs: Konsolen kan visa hastighet och distans i antingen engelska mil eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se **INFORMATIONSLÄGET** på sida 21. För enkelhetens skull gäller alla instruktioner i denna bruksanvisning kilometer.

VIKTIGT: Om det finns plast på konsolen ska du ta bort plasten. Undvik skada på löpbandet genom att alltid bära rena löparskor när du använder träningssmaskinen. Första gången du använder träningssmaskinen ska du iaktta löpbandets inriktning, och centrera det vid behov (se sida 25).

SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN

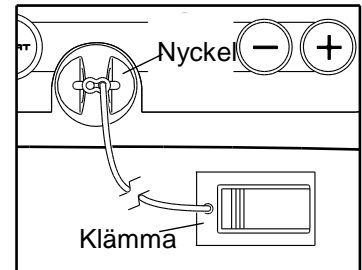
VIKTIGT: Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, låt den värmas upp till rumstemperatur innan du sätter på strömmen. I annat fall kan du skada konsoldisplayerna eller andra elektriska komponenter.

Anslut strömsladden (se sida 16). Leta därefter reda på strömbrytaren på träningsmaskinens ram, nära strömsladden. Tryck strömbrytaren till återställningsläget.



VIKTIGT: Konsolen har ett demoläge som är avsett för demonstration i butik. Om displayerna tänds så snart du ansluter strömsladden och trycker strömbrytaren till återställningsläget, är demoläget aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in Stop-knappen i några sekunder. Om displayerna förblir tända, se **INFORMATIONSLÄGET** på sida 21 angående hur du stänger av demoläget.

Ställ dig därefter på fotskenorna på träningsmaskinen. Leta reda på klämman som är ansluten till nyckeln, och sätt fast klämman i linningen på dina kläder. Sätt därefter in nyckeln i konsolen. Displayerna tänds efter ett ögonblick. **VIKTIGT:** I en nödsituation kan nyckeln dras bort från konsolen så att löpbandet sakta av och stannar. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från konsolen, justera klämmans position.



SÅ HÄR ANVÄNDER DU DET MANUELLA LÄGET

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se **SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN** till vänster.

2. Välj det manuella läget.

När nyckeln sätts in väljs det manuella läget. Om ett inbyggt träningspass har valts, ta ut nyckeln och sätt sedan in den igen.

3. Starta löpbandet.

Du startar löpbandet genom att trycka på Start-knappen, Speed-ökningsknappen eller någon av Quick Speed-knapparna som är numrerade 2-18.

Om du trycker på Start-knappen eller Speed-ökningsknappen, börjar löpbandet röra sig med 2 km/t. När du tränar kan du ändra löpbandets hastighet genom att trycka på Speed-höjnings- och sänkningsknapparna. Varje gång du trycker på någon av knapparna ändras hastighetsinställningen med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastighetsinställningen i steg om 0,5 km/t. Obs: När du har tryckt på knappen kan det ta ett ögonblick innan löpbandet når den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade Quick Speed-knapparna, ändrar löpbandet gradvis hastighet tills det når den valda hastighetsinställningen.

Du stoppar löpbandet genom att trycka på Stop-knappen. Tiden börjar blinka i displayen. Du startar om löpbandet genom att trycka på Start-knappen eller Speed-ökningsknappen.

4. Ändra träningsmaskinens stigning enligt önskemål.

Du ändrar träningsmaskinens stigning genom att trycka på Incline-öknings- eller minskningsknappen eller någon av Quick Incline-knapparna som är numrerade 0-10. Varje gång du trycker på någon av knapparna justeras träningsmaskinen gradvis till den valda stigningsinställningen.

5. Följ dina framsteg på displayerna.

När du väljer det manuella läget visas en bana som representerar 400 m (1/4 mile) i matrisen. När du går eller löper på träningsmaskinen, visas indikatorerna runt banan i ordningsföljd tills hela banan blir synlig. Därefter försvinner banan igen och indikatorerna börjar återigen visas i ordningsföljd.

Den nedre vänstra displayen kan visa den förflutna tid och en distans som du har gått eller sprungit under ditt träningspass. Varje gång du ändrar stigningen visar displayen stigningsinställningen under några sekunder. Obs: När ett träningspass är valt visar displayen den återstående tiden av träningspasset i stället för den förflutna tiden.

Den nedre högra displayen kan visa löpbandets hastighet och det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt under träningspasset. Displayen visar även din hjärtfrekvens när du använder hjärtfrekvensmonitorn med handgrepp (se steg 6).

Den övre displayen kan visa den förflutna tiden, den distans du har gått eller sprungit eller det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt, eller löpbandets hastighet. Tryck upprepade gånger på Priority Display-knappen tills den övre displayen visar den information du vill se. Obs: När denna information visas i den övre displayen, visas inte samma information i den nedre vänstra eller högra displayen.



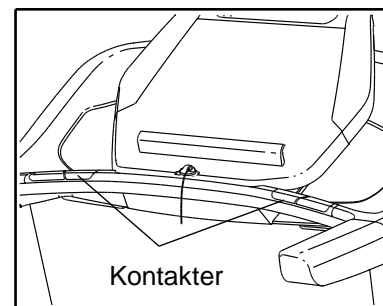
Du återställer displayerna genom att trycka på Stop-knappen, ta ut nyckeln och därefter sätta in nyckeln igen.

6. Mät din hjärtfrekvens om du vill.

Obs: Om du använder hjärtfrekvensmonitorn med handgrepp och hjärtfrekvensmonitorn för bröstkorgen (tillval) samtidigt, kommer inte konsolen att visa din hjärtfrekvens korrekt. Om du vill köpa hjärtfrekvensmonitorn, se sida 21.

Innan du använder hjärtfrekvensmonitorn med handgrepp, ta bort plasten från metallkontaktarna. Se även till att du är ren om händerna.

Du mäter din hjärtfrekvens genom att **stå på fotskenorna** och placera händerna på metallkontaktarna - **undvik att röra på händerna**. När din puls detekteras, visas din hjärtfrekvens. **För den mest exakta hjärtfrekvensavläsningen, fortsätt att hålla på kontaktarna i cirka 15 sekunder.**



7. När du har tränat färdigt, ta ut nyckeln från konsolen.

Ställ dig på fotskenorna, tryck på Stop-knappen och **justera träningsmaskinens stigning till noll. Stigningen måste vara noll när du fäller ihop träningsmaskinen till förvaringsläget, annars kan den ta skada.** Ta därefter ut nyckeln ur konsolen och lägg den på ett säkert ställe.

När du är klar med att använda träningsmaskinen, tryck strömbrytaren till frånslaget läge och dra ut strömsladden. **VIKTIGT: Om du inte gör detta, kan träningsmaskinens elektriska komponenter slitas ut i förtid.**

SÅ HÄR ANVÄNDER DU DE INBYGGDA TRÄNINGSPASSEN

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN på sida 18.

2. Välj ett inbyggt träningspass.

För att välja ett inbyggt träningspass, tryck upprepade gånger på Calorie-knappen, Intensity-knappen, Speed-knappen eller Incline-knappen tills önskat träningspass visas i displayen.

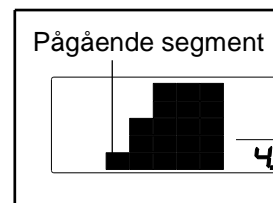
När du väljer ett inbyggt träningspass, visar displayerna max. stigning, varaktighet, max. hastighet och namnet på träningspasset. Dessutom visas en profil med träningspassets hastighetsinställningar i matrisen. Om du väljer ett kaloriträningspass, visas det ungefärliga antalet kalorier som du kommer att förbränna i träningspassets namn.

3. Starta träningspasset.

Tryck på Start-knappen eller på Speed-ökningshastigheten för att starta träningspasset. Ett ögonblick efter det att du har tryckt på knappen, justeras träningsmaskinen automatiskt till träningspassets första hastighets- och stigningsinställningar. Håll i handskenorna och börja gå. Obs: Om du väljer ett hastighetsträningspass, inleds träningspasset med ett uppvärmningspass på tre minuter innan själva hastighetsträningspasset.

Varje träningspass är uppdelat i segment. En hastighets- och en stigningsinställning är programmerad för varje segment. Obs: Samma hastighetsinställning och/eller stigningsinställning kan vara programmerad för flera segment.

Under träningspasset visar profilen dina framsteg. Profilens blinkande segment representerar det aktuella segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet indikerar hastighetsinställningen för det pågående segmentet. I slutet av varje segment ljuder flera signaler och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en ny hastighetsinställning och/eller stigningsinställning är programmerad för det nästa segmentet, visas den nya hastighetsinställningen och/eller stigningsinställningen i displayerna under några sekunder och träningsmaskinen justeras automatiskt till den nya hastighetsinställningen och/eller stigningsinställningen.



Träningspasset fortsätter på detta sätt tills det sista segmentet i profilen blinkar i displayen och det sista segmentet avslutas. Då saktar löpbandet av och stannar sedan helt.

Obs: Kalorimålet är en uppskattning av det antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det faktiska antalet kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som exempelvis din vikt. Dessutom, om du manuellt ändrar hastighet eller stigning för träningsmaskinen under träningspasset, påverkas det antal kalorier du förbränner.

Om hastighets- eller stigningshastigheten är för hög eller för låg vid något tillfälle under träningspasset, kan du förbigå inställningen manuellt genom att trycka på Speed- eller Incline-knapparna. **Men när nästa segment i träningspasset startar, justeras träningsmaskinen automatiskt till hastighets- och stigningsinställningarna för det nästa segmentet.**

Du stoppar löpbandet när som helst under träningspasset genom att trycka på Stop-knappen. Tiden börjar blinka i displayen. Du fortsätter träningspasset genom att trycka på Start-knappen eller Speed-ökningsknappen. Löpbandet börjar att röra sig med 2 km/t. När nästa segment i träningspasset startar, justerar träningsmaskinen automatiskt hastighets- och stigningsinställningarna för nästa segment.

4. Följ dina framsteg på displayerna.

Se steg 5 på sida 19. Displayen visar den återstående tiden i stället för den förflutna tiden.

5. Mät din hjärtfrekvens om du vill.

Se steg 6 på sida 19.

6. När du har tränat färdigt, ta ut nyckeln från konsolen.

Se steg 7 på sida 19.

INFORMATIONSLÄGET

Konsolen har ett informationsläge som håller koll på information om hur träningsmaskinen används och som låter dig välja en måttenhet för konsolen. Du kan även aktivera/inaktivera demoläget.

Du väljer informationsläget genom att sätta in nyckeln i konsolen medan du håller in Stop-knappen. Släpp därefter Stop-knappen. När informationsläget är valt visas följande information:

Den övre displayen visar det totala antalet timmar som träningsmaskinen har använts.

Den nedre vänstra displayen visar det totala antal kilometer eller miles som löpbandet har rört sig.



Ett "E" för engelska miles eller ett "M" för metriska kilometer visas i den nedre högra displayen. Tryck på Speed-ökningsknappen om du vill ändra måttenheten.

Konsolen har ett demoläge som är avsett för demonstration i butik. När demoläget är aktiverat fungerar konsolen som normalt när du ansluter strömladdan, trycker strömbrytaren till återställningsläget och sätter in nyckeln i konsolen. Men när du tar ut nyckeln fortsätter displayerna att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas ett "d" i den nedre högra displayen när informationsläget är valt. Tryck på Speed-minskningsknappen för att sätta på eller stänga av demoläget.

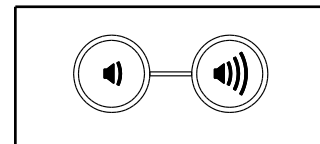
Du stänger informationsläget genom att ta bort nyckeln från konsolen.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU LJUDSYSTEMET

För att spela musik eller ljudböcker genom konsolens ljudsystem medan du tränar, anslut en 3,5 mm hane till 3,5 mm hanljudsladd (medföljer inte) till uttaget på n och till ett uttag på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan ljudspelare.

Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten. Obs: Du kan köpa en ljudsladd i din närmaste elektronikbutik.

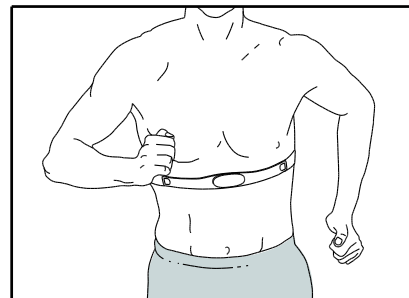
Tryck därefter på Play-knappen på din personliga ljudspelare. Justera ljudvolymen med hjälp av knapparna för ljudökning/minskning på konsolen eller med volymkontrollen på din ljudspelare.



Om du använder en bärbar CD-spelare och CD-skivan hoppar, ställ CD-spelaren på golvet eller på något annat plant underlag i stället för på konsolen.

HJÄRTFREKVENSMONITOR FÖR BRÖSTKORG (TILLVAL)

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller att stärka ditt kardiovaskulära system, är nyckeln till att uppnå de bästa resultaten att upprätthålla rätt hjärtfrekvens under träningspassen. Hjärtfrekvensmonitorn för bröstorg (tillval låter dig fortlöpande övervaka din hjärtfrekvens medan du tränar, vilket hjälper dig att nå dina personliga träningsmål. **Om du vill köpa en hjärtfrekvensmonitor för bröstkorgen, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.**



SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP OCH FLYTTAR TRÄNINGSMASKINEN

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN

Undvik att skada träningsmaskinen genom att justera stigningen till noll innan du fäller ihop träningsmaskinen. Ta därefter ut nyckeln och koppla bort strömsladden.

FÖRSIKTIGHET: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att höja, sänka eller flytta träningsmaskinen.

1. Håll stadigt i metallramen på den punkt som indikeras av pilen nedan. **FÖRSIKTIGHET:** Håll inte i ramens plastfotskenor. Böj på knäna och håll ryggen rak när du lyfter.

2. Lyft upp ramen tills förvaringsspärren låses i förvaringspositionen. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att förvaringsspärren låses.

Skydda underlaget genom att placera en matta under träningsmaskinen. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus. Lämna inte träningsmaskinen i förvaringspositionen i temperaturer över 30°C.

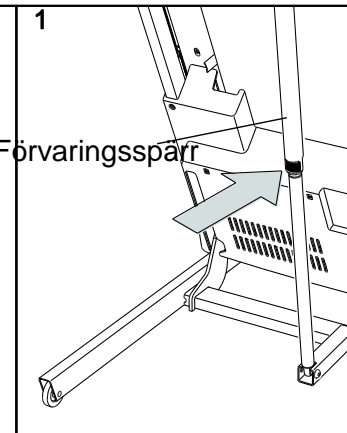
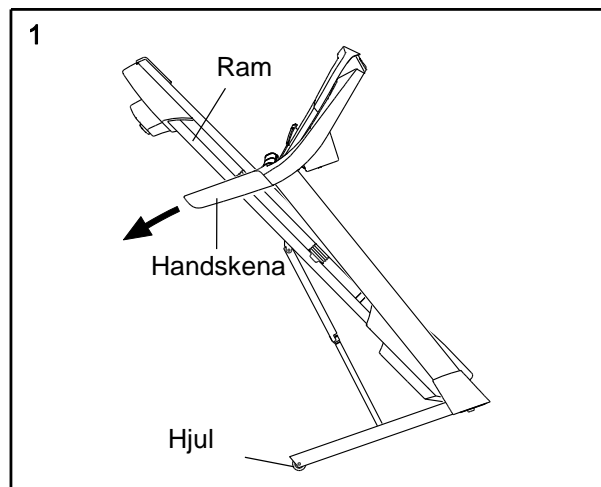
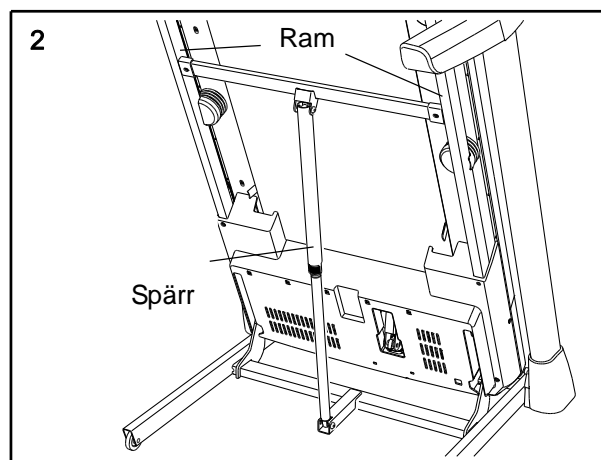
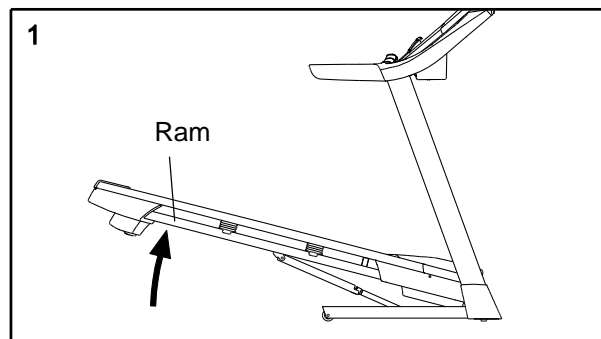
SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar på träningsmaskinen ska du fälla ihop den enligt beskrivning till vänster. **FÖRSIKTIGHET:** Kontrollera att förvaringsspärren är låst i förvaringspositionen. Ni måste kanske vara två personer för att flytta träningsmaskinen.

1. Håll handskenorna med båda händerna och knuffa försiktigt träningsmaskinen till önskad plats. **FÖRSIKTIGHET:** Flytta inte träningsmaskinen utan att tippa den bakåt, dra inte i ramen och flytta inte träningsmaskinen över ojämna underlag.

SÅ HÄR SÄNKER DU NER TRÄNINGSMASKINEN INFÖR ANVÄNDNING

1. Tryck på den övre delen av träningsmaskinen, tryck på förvaringsspärren med foten i den indikerade riktningen och låt därefter ramen sänkas ner på golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Rengör träningsmaskinen regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. Börja med att **trycka strömbrytaren till frånslaget läge och koppla bort strömsladden**. Torka av träningsmaskinens utsida med en fuktig trasa och en liten klick mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spreja inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Undvik skada på konsolen genom att hålla vätskor borta från konsolen.** Torka därefter noga av träningsmaskinen med en torr handduk.

TROUBLESHOOTING

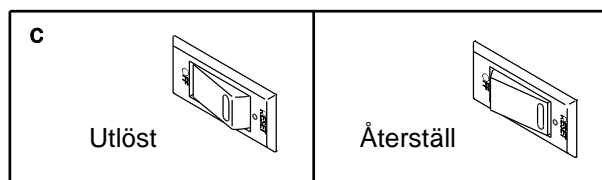
De flesta problem med träningsmaskinen kan lösas genom att du följer de enkla stegen nedan. Hitta de symptom som gäller och följ de listade stegen. Om du behöver mer hjälp, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

SYMPTOM: Strömmen slås inte på

a. Kontrollera att strömsladden är ansluten till ett korrekt jordat uttag (se sida 16). Om en förlängningssladd behövs, använd endast en 3-ledad, 14-gauge (1 mm²) sladd som inte är längre än 1,5 m.

b. När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln är insatt i konsolen.

c. Kontrollera strömbrytaren på träningsmaskinens ram, nära strömsladden. Om strömbrytaren sticker ut som på bilden, har den utlösts. Du återställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren igen.



SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

a. Kontrollera strömbrytaren (se ritning c till vänster). Om strömbrytaren har utlösts, vänta i fem minuter och tryck därefter in strömbrytaren igen.

b. Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om strömsladden är ansluten, koppla bort den, vänta i fem minuter och anslut den därefter igen.

c. Ta ut nyckeln från konsolen och sätt därefter in den igen.

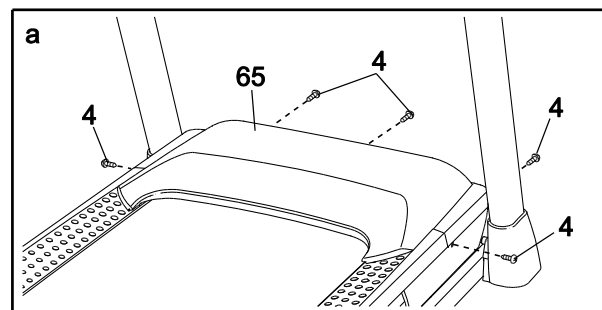
d. Om träningsmaskinen fortfarande inte fungerar, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

SYMPTOM: Konsolens displayer förblir tända när du tar ut nyckeln från konsolen

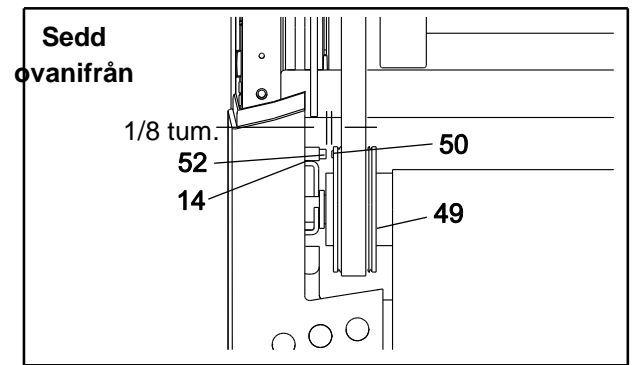
a. Konsolen har ett demoläge som är avsett för demonstration i butik. Om displayerna förblir tända när du tar ut nyckeln, är demoläget inaktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in Stop-knappen i några sekunder. Om displayerna förblir tända, se INFORMATIONSLÄGET på sida 21 angående hur du stänger av demoläget.

SYMPTOM: Konsolens displayer fungerar som de inte ska

a. Ta ut nyckeln från konsolen och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Ta därefter bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (4), och vrid försiktigt av motorkåpan (65).



Leta därefter reda på reedbrytaren (52) och magneten (50) på vänster sida av trissan (49). Vrid trissan tills magneten är inriktad med reedbrytaren. **Kontrollera mellanrummet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm**). Vid behov, lossa #8 x 3/4"-kullerskruven (14), flytta reedbrytaren en aning och spänn därefter skruven på nytt. Sätt tillbaka motorkåpan (visas inte) och låt träningsmaskinen köra några minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.



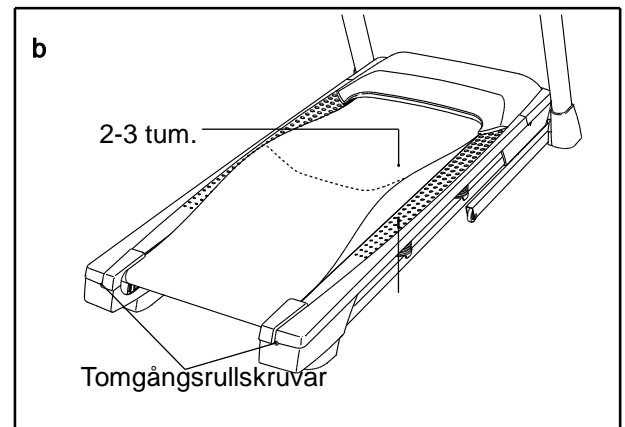
SYMPTOM: Träningsmaskinens stigning ändras inte på rätt sätt

a. Håll in Stop-knappen och Speed-ökningsknappen, sätt in nyckeln i konsolen och släpp därefter Stop-knappen och Speed-ökningsknappen. Tryck först på Stop-knappen och tryck därefter på Incline-öknings- eller minskningsknappen. Träningsmaskinen höjs automatiskt till max. stigningsnivå och återgår därefter till miniminivån. Detta omkalibrerar stigningssystemet. Om stigningssystemet inte kalibreras, tryck en gång till på Stop-knappen, och tryck därefter på Incline-öknings- eller minskningsknappen. När stigningssystemet har kalibrerats, ta ut nyckeln ur konsolen.

SYMPTOM: Löpbandet tappar fart när man går på det

a. Om en förlängningssladd behövs, använd endast en 3-ledad, 14-gauge (1 mm²) sladd som inte är längre än 1,5 m.

b. Om löpbandet är för hårt spänt kan träningsmaskinens prestanda försämrats och löpbandet kan ta skada. Ta därefter ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln och vrid båda tomgångsrullskruvar motsols 1/4 varv. När löpbandet är korrekt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av det 5-7 cm från plattformen. Var noga med att hålla löpbandet centrerat. Anslut därefter strömsladden, sätt in nyckeln och kör träningsmaskinen några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt spänt.



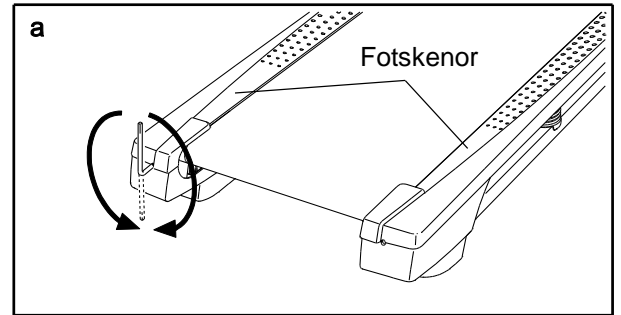
c. Träningsmaskinen har ett löpband som är belagt med högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Spreja aldrig silikonsprej eller andra substanser på löpbandet eller plattformen såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana substanser kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du misstänker att löpbandet behöver smörjas mer, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

d. Om löpbandet fortfarande tappar fort när man går på det, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

SYMPTOM: Löpbandet är ocentrerat

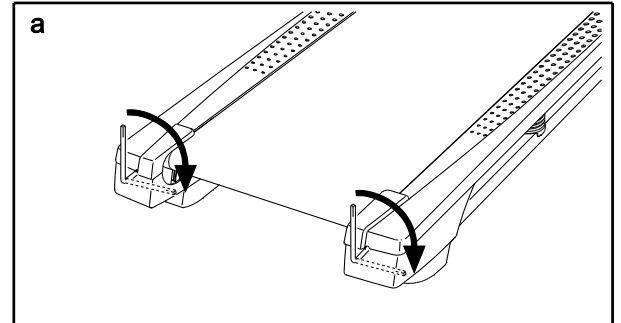
VIKTIGT: Löpbandet ska vara centrerat mellan fotskenorna. Om löpbandet skaver mot fotskenorna, kan det ta skada.

a. Börja med att ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Om löpbandet har dragit sig åt vänster, använd insexnyckeln för att vrida tomgångsrullskruven medsols 1/2 varv. Om löpbandet har dragit sig åt höger, använd insexnyckeln för att vrida tomgångsrullskruven motsols 1/2 varv. Var försiktig så att du inte spänner löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden, sätt in nyckeln och kör träningsmaskinen några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt spänt.



SYMPTOM: Löpbandet glappar när man går på det

a. Börja med att ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln och vrid båda tomgångsrullskruvar medsols 1/4 varv. När löpbandet är korrekt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av det 5-7 cm från plattformen. Var noga med att hålla löpbandet centrerat. Anslut därefter strömsladden, sätt in nyckeln och gå försiktigt på träningsmaskinen i några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt spänt.



RIKTLINJER FÖR TRÄNING

WARNING: Innan du inleder detta eller något annat träningsprogram, ska du alltid rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med tidigare hälsoproblem.

Hjärtfrekvensmonitorn är inte en medicinsk enhet. Olika faktorer kan påverka hjärtfrekvensavläsningen. Hjärtfrekvensmonitorn är endast avsedd att vara ett träningshjälpmedel som indikerar allmänna hjärtfrekvenstrender.

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För utförlig träningsinformation, skaffa en ansedd bok eller rådfråga din läkare. Kom ihåg att adekvat näring och vila är avgörande för ett lyckat resultat.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller att stärka ditt kardiovaskulära system, är träning med rätt intensitet nyckeln till att uppnå resultat. Du kan använda din hjärtfrekvens som en vägledning till att hitta rätt intensitetsnivå. Diagrammet nedan visar rekommenderade hjärtfrekvenser för fettförbränning och aerobicträning.

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

För att hitta rätt intensitetsnivå, leta reda på din ålder nertill på diagrammet (åldrarna är avrundade till närmaste tiotal år). De tre värden som listas ovanför din ålder definierar din "träningsson". Det lägsta värdet är hjärtfrekvensen för fettförbränning, mellanvärdet är hjärtfrekvensen för maximal fettförbränning och det högsta värdet är hjärtfrekvensen för aerobicträning.

Fettförbränning — För att bränna på ett effektivt sätt, måste du träna vid en låg intensitetsnivå under en längre period. Under de första minuterna av träning, använder din kropp kolhydratskalorier som energi. Det är inte förrän efter de första minuternas träning som din kropp börjar använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera träningsintensiteten tills din hjärtfrekvens ligger nära det lägsta värdet i din träningszon. För maximal fettförbränning, träna så att din hjärtfrekvens ligger nära medelvärdet i din träningszon.

Aerobicträning — Om ditt mål är att stärka ditt kardiovaskulära system, måste du utföra aerobicträning, vilket är en aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. För aerobicträning, justera träningsintensiteten tills din hjärtfrekvens ligger nära det högsta värdet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning — Börja med 5-10 minuters stretching och lätt träning. Uppvärmningen ökar din kroppstemperatur, hjärtfrekvens och cirkulation inför träningen.

Träning i träningszon — träna i 20-30 minuter med din hjärtfrekvens i din träningszon. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram ska du inte behålla hjärtfrekvensen i din träningszon i mer än 20 minuter.) Andas rytmiskt och djupt under träningen, håll aldrig andan.

Nedtrappning — avsluta med 5-10 minuters stretching. Stretching ökar musklernas flexibilitet och bidrar till att förhindra problem efter träningen.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att underhålla eller förbättra din kondition, genomför tre träningspass per vecka, med minst en dags vila mellan träningspassen. Efter några månaders regelbunden träning kan du om du vill genomföra upp till fem träningspass per vecka. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att göra träningen till ett regelbundet och njutbart inslag i ditt vardagsliv.

LISTA ÖVER DELAR

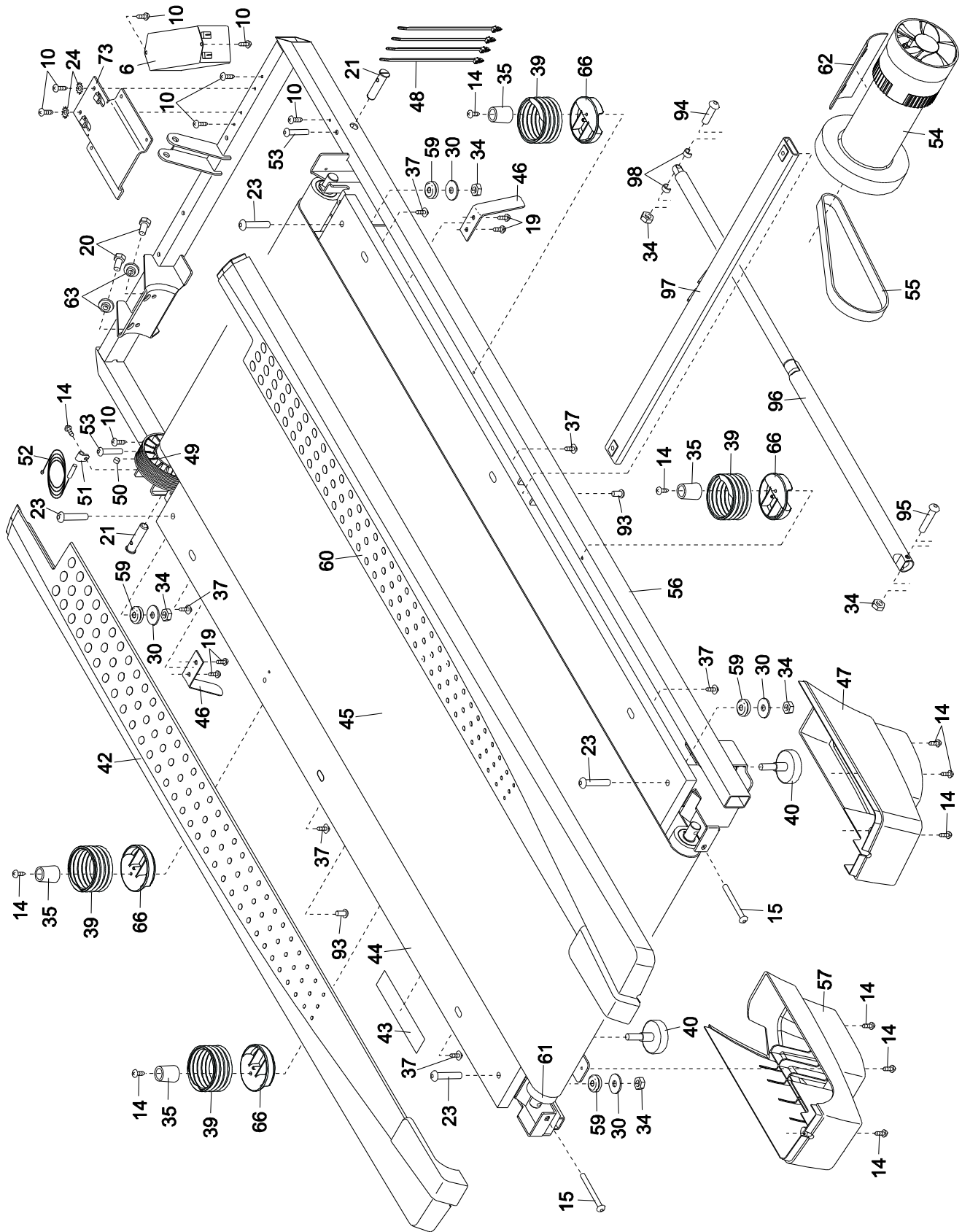
Modellnr. PETL80914.0 R0314A

Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
1	8	#8 x 1/2"-skruv	58	1	Konsoljordsladd
2	4	1/4" x 1/2"-skruv	59	4	Gummidyna
3	2	Basdyna	60	1	Höger fotskena
4	35	#8 x 3/4"-skruv	61	1	Tomgångsrulle
5	1	Pulsstång	62	1	Motorplatta
6	1	Filter	63	1	Motorbussning
7	6	3/8" x 4"-skruv	64	1	Konsolbas
8	1	Skydd till höger handskena	65	1	Motorkåpa
9	4	#10 x 3/4"-skruv	66	4	Nedre dyna
10	11	#8 x 1/2"-silverskruv	67	2	Distansbricka till stigningsram
11	4	5/16"-stjärnbricka	68	5	Klämma till kåpa
12	4	#8 x 1"-Tekskruv	69	1	Stigningsmotor
13	6	3/8"-stjärnbricka	70	1	Stigningsram
14	11	#8 x 3/4"-kullerskruv	71	2	Distansbricka till ram
15	2	1/4" x 2 1/2"-skruv	72	1	Kontrollenhet
16	1	3/8" x 1 1/2"-bult	73	1	Kontrollenhetsplatta
17	2	3/8" x 1 1/2"-hjulbult	74	2	Bashätta
18	1	Konsolram	75	1	Strömbrytare
19	4	#8 x 7/16"-skruv	76	1	Strömsladd
20	2	5/16"-motorskruv	77	2	Genomföring
21	2	3/8"-stift	78	1	Underkåpa
22	2	3/8" x 1"-bult	79	1	Insats till vänster handskena
23	4	5/16" x 1 3/4"-axelbult	80	1	Konsol
24	2	#8-stjärnbricka	81	1	Stolpsladd
25	4	#8 x 1"-skruv	82	1	Skydd till vänster bas
26	8	1/4"-stjärnbricka	83	1	Skydd till höger bas
27	1	Höger bricka	84	2	Handskena
28	4	5/16" x 2 1/4"-skruv	85	1	Bas
29	1	3/8" x 1 3/4"-sexkantsbult	86	2	Sladdband
30	4	5/16" plan bricka	87	1	Skydd till vänster handskena
31	1	Insats till höger handskena	88	1	Nyckel/klämma
32	2	Distansbricka till stigningsmotor	89	1	Vänster stolpe
33	6	3/8"-spännmutter	90	1	Höger stolpe
34	6	5/16"-mutter	91	2	Varningsdekal
35	4	Liten dyna	92	2	Konsolklämma
36	1	Vänster bricka	93	2	5/16" x 3/4"-skruv
37	6	#8 x 5/8"-skruv	94	1	5/16" x 1 3/4"-bult
38	2	Hjul	95	1	5/16" x 2 1/4"-axelbult
39	4	Isolator	96	1	Förvaringsspärr
40	2	Bakre fot	97	1	Spärrstång
41	1	Uttag	98	2	Spärrdistansbricka
42	1	Vänster fotskena	*	-	Bruksanvisning
43	1	Varningsdekal			
44	1	Plattform			
45	1	Löpband			
46	2	Löpbandsguide			
47	1	Bakre höger fot			
48	4	Sladdband			
49	1	Drivrulle/trissa			
50	1	Magnet			
51	1	Klämma till reedbrytare			
52	1	Reedbrytare			
53	2	1/4" x 1 1/4"-skruv			
54	1	Drivmotor			
55	1	Motorrem			
56	1	Ram			
57	1	Bakre vänster fot			

Obs: Specifikationer kan komma att ändras utan att detta meddelas. För information om beställning av reservdelar, se den bakre pärmen på denna bruksanvisning. *Dessa delar visas inte på bild.

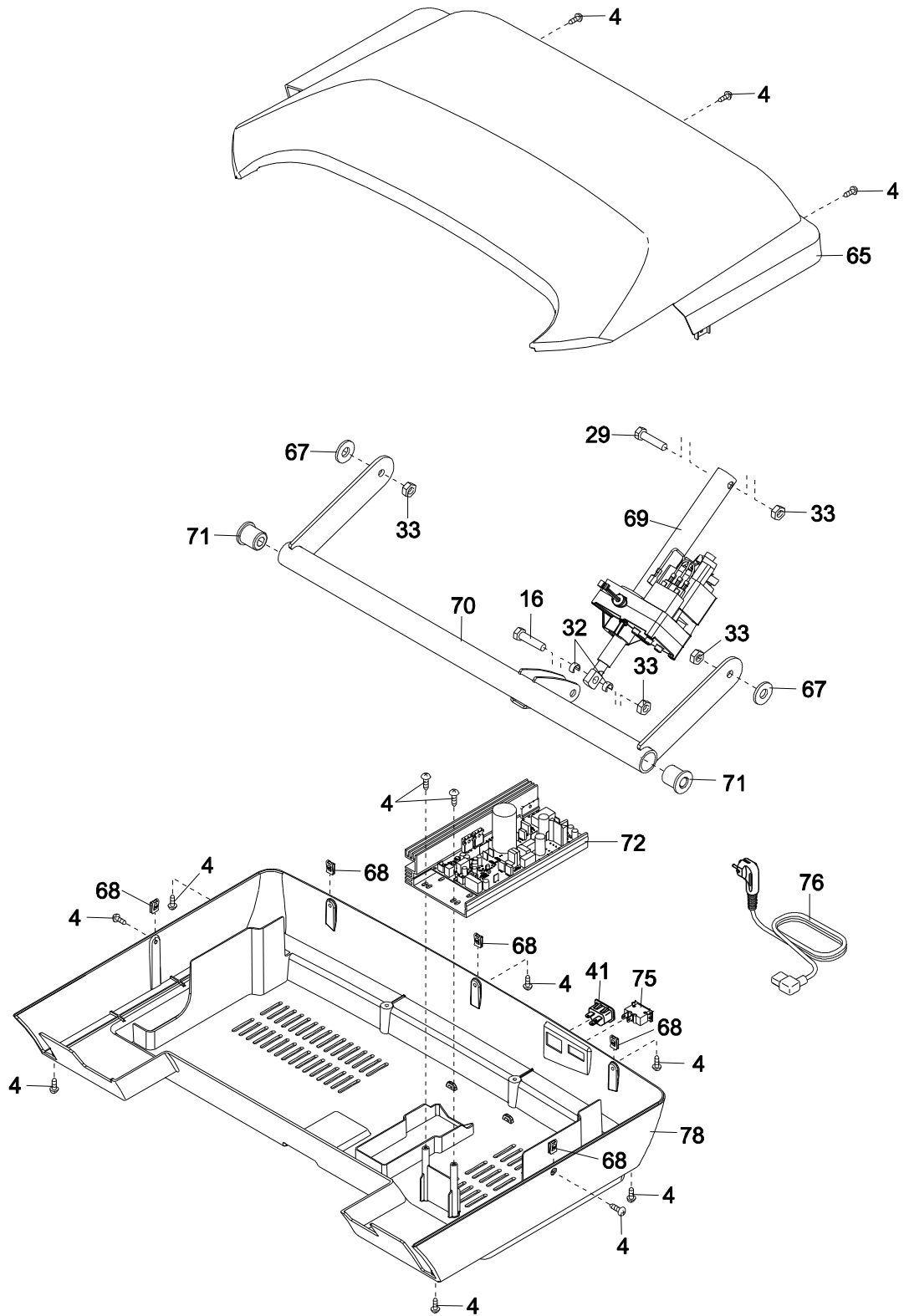
SPRÄNGSKISS A

Modellnr. PETL80914.0 R0314A



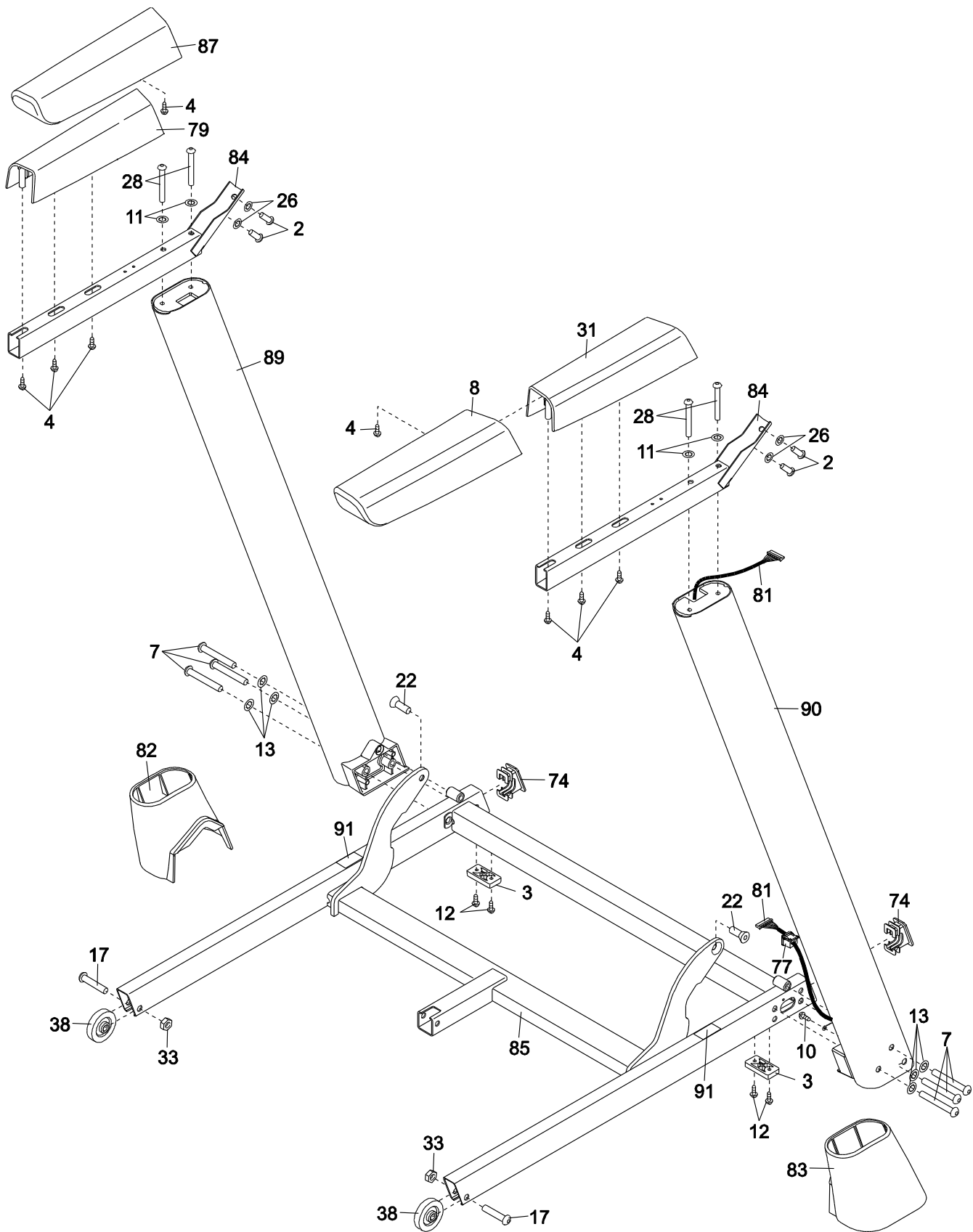
SPRÄNGSKISS B

Modellnr. PETL80914.0 R0314A



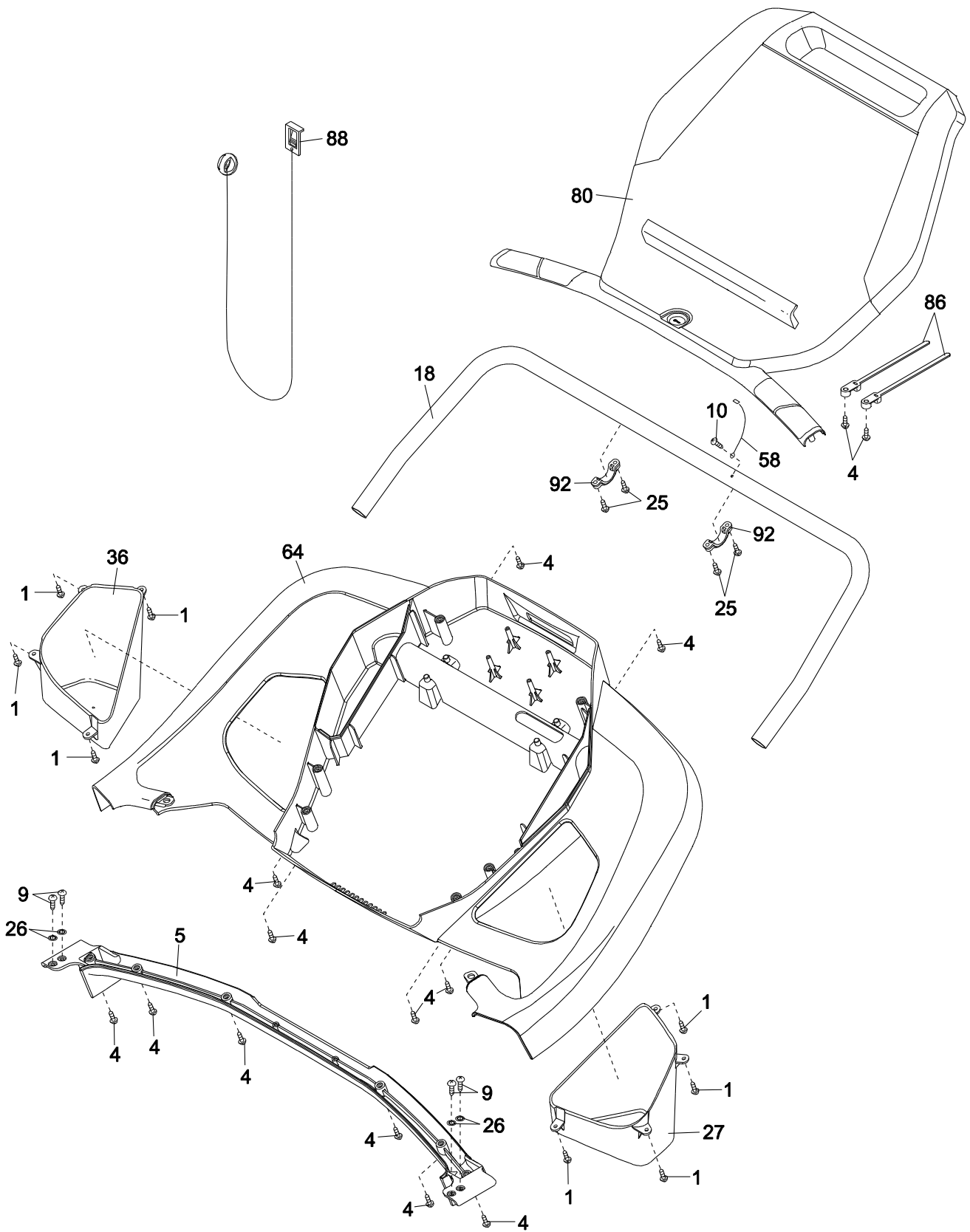
SPRÄNGSKISS C

Modellnr. PETL80914.0 R0314A



SPRÄNGSKISS D

Modellnr. PETL80914.0 R0314A



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

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

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

Kundtjänst: 036-452 53

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

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

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

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



Leverandør:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com

© 2011 Mylna Sport & Fitness AS