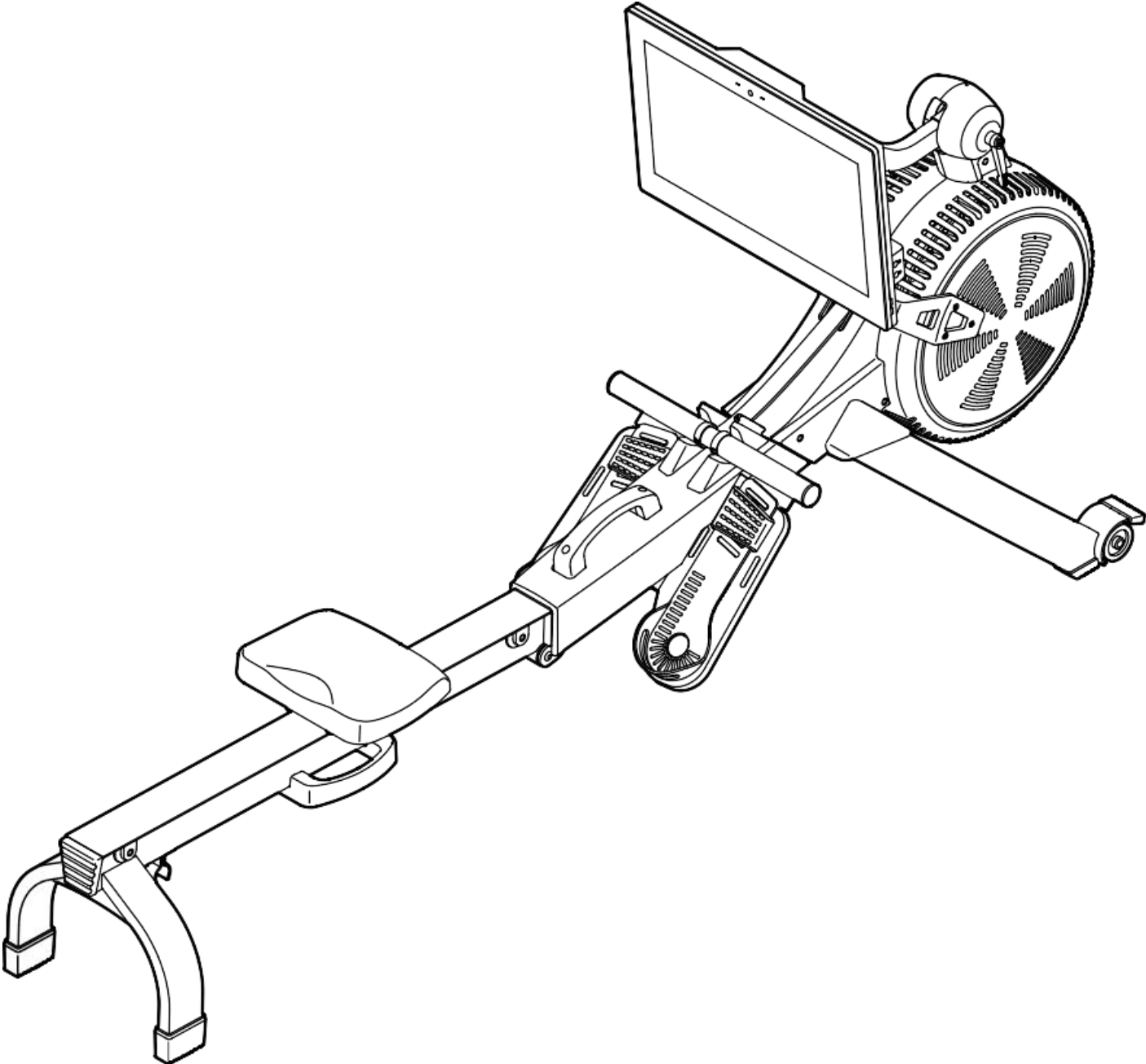


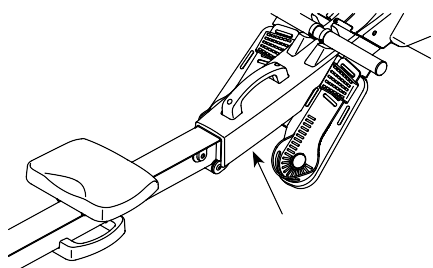
# NordicTrack<sup>®</sup> RW900



# INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	4
DRIFT -----	10
KONSOLL -----	13
VEDLIKEHOLD -----	24
OVERSIKTSDIAGRAM-----	27
DELELISTE-----	29
KONTAKTINFORMASJON-----	31

**Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under rammen som vist på tegningen under**



**Plassering av produktinformasjon og standarder**

## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 115 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

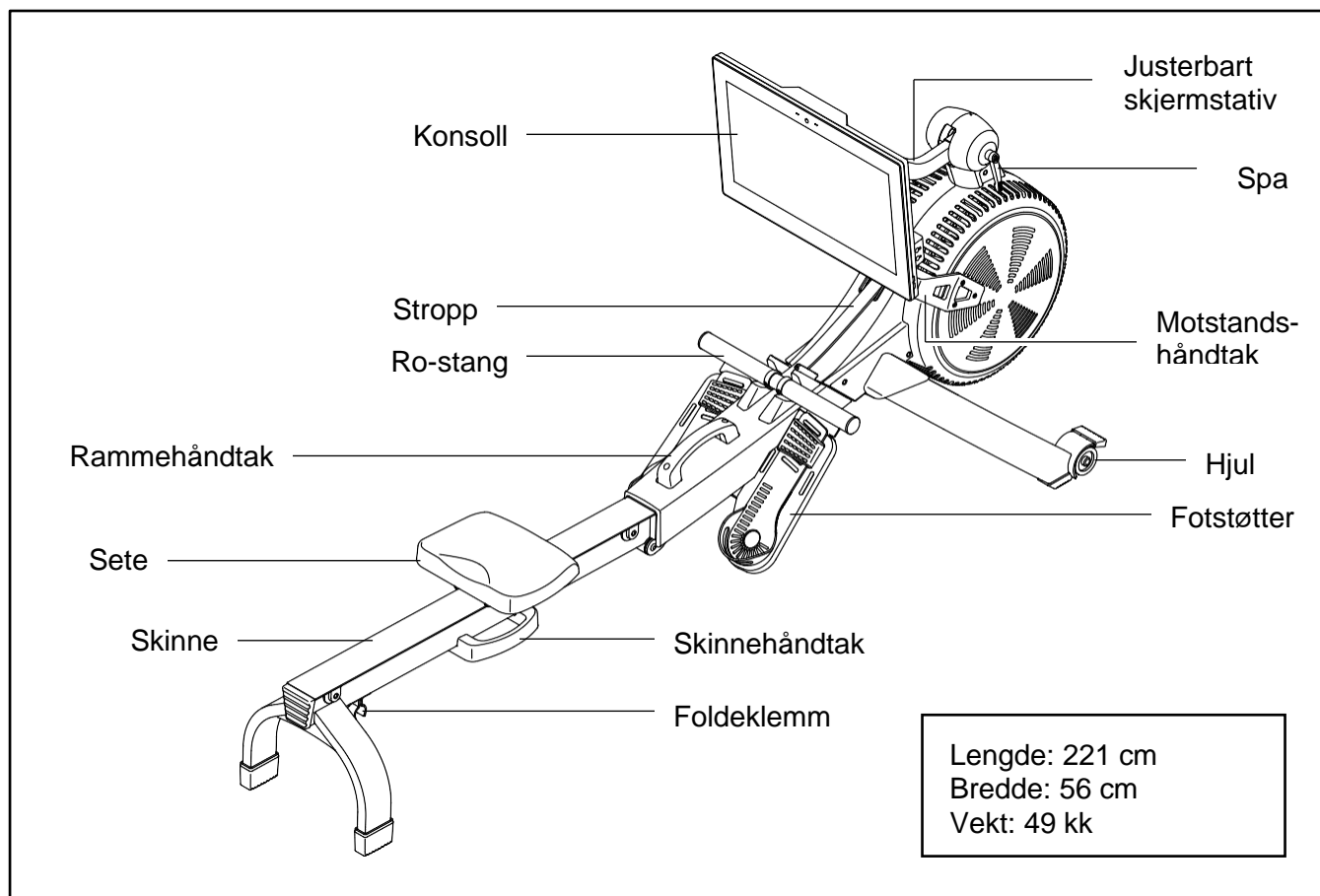
Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Hold ryggen rett når du benytter deg av apparatet.

Ikke slipp ro-stangennår mens stroppen er strukket ut av apparatet.

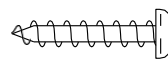
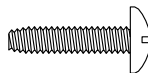
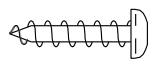
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## Produktdeler

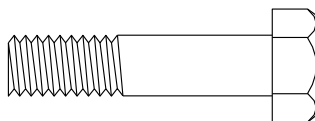


# Montering

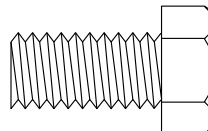
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



M4 x 19mm  
Screw (69)-4



M8 x 35mm  
Screw (82)-4



M10 x 20mm  
Screw (61)-2

- Det kreves to personer for å montere apparatet.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakkematerialet. Ikke kast pakkematerialet før du har fullført monteringen.
- Se side 5 for smådeler.

- I tillegg til inkludert verktøy vil du få behov for:

én stjernetrekker



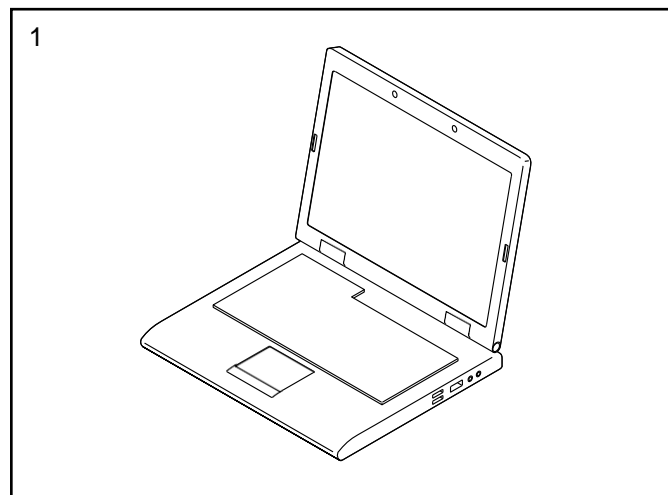
én skiftenøkkel



Monteringen vil gå enklere om du har tilgang på et nøkkelsett. Unngå å bruke elektriske verktøy da dette kan skade apparatet.

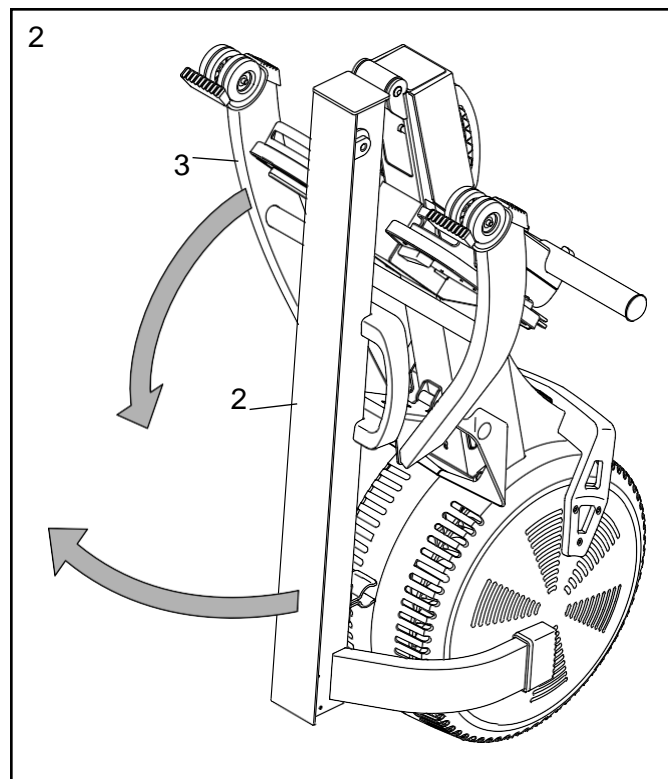
## 1. Registrer ditt produkt på [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



- ## 2. Dersom du finner frakt-tuber (ikke vist) festet til apparatet, kan du fjerne og kaste disse sammen med smådelene brukt til å feste dem.

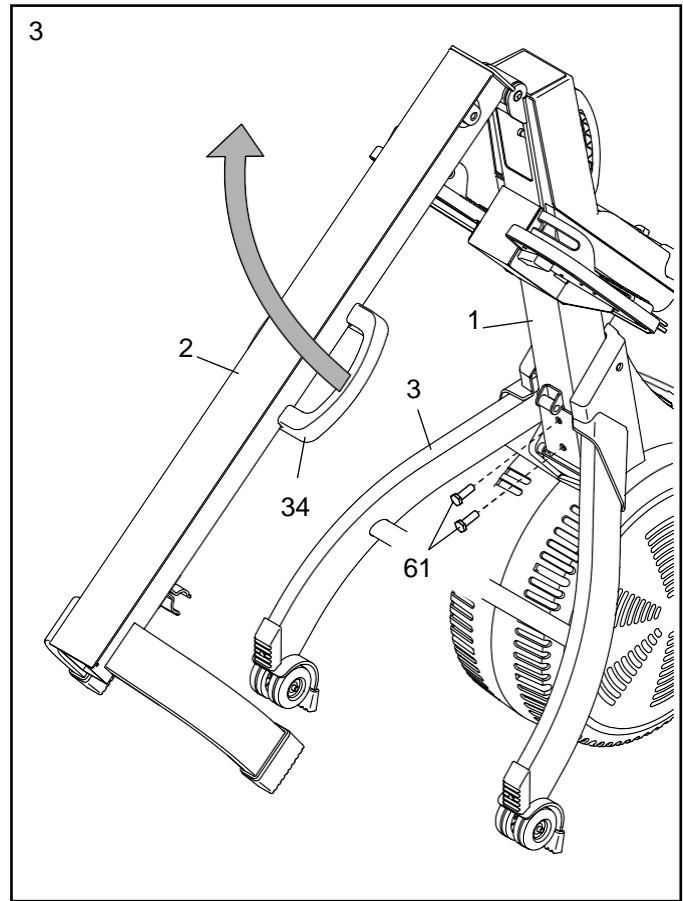
Få hjelp av en annen person til å dra skinnen (2) ut, og roter stabilisatoren (3) ned.



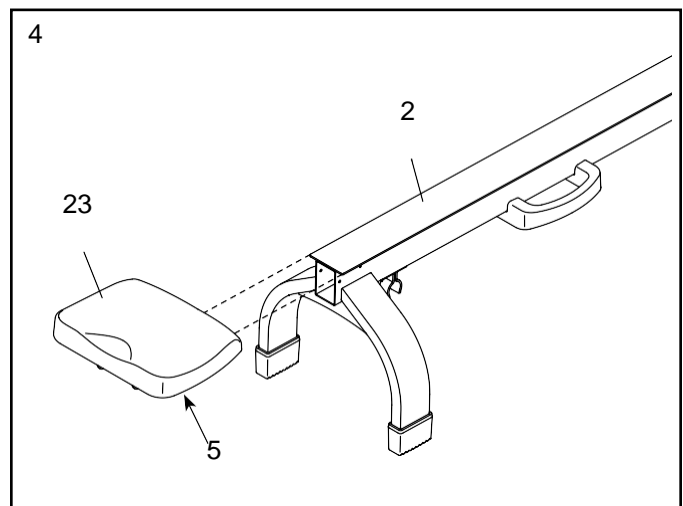
**3. Få hjelp av en annen person til å holde skinnen (2) gjennom dette steget.**

Fest stabilisatoren (3) til ramma (1) med to M10 x 20mm skruer (61).

Ta deretter tak i skinnéhåndtaket (34), og dra skinnen (2) ut slik at skinnen blir stående på gulvet (se illustrasjonen i steg 4).



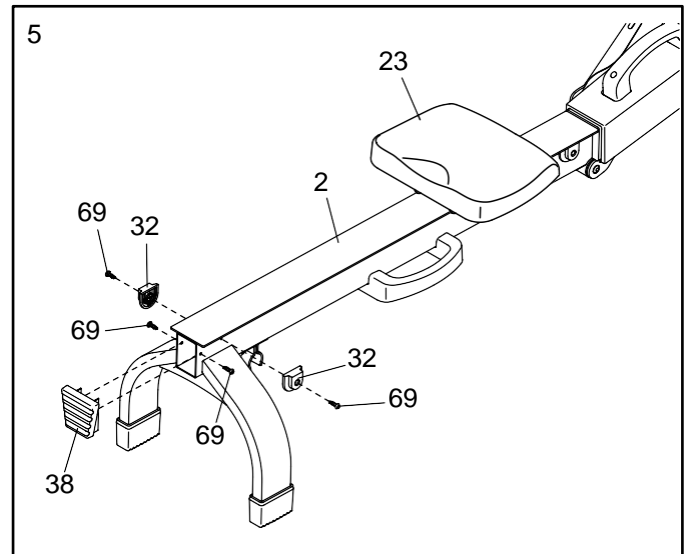
**4. Posisjoner setet (23) som vist på illustrasjonen, og før setevoyna (5) på skinnen (2).**



5. Før setet (23) fremover til skinnens (2) frontparti.

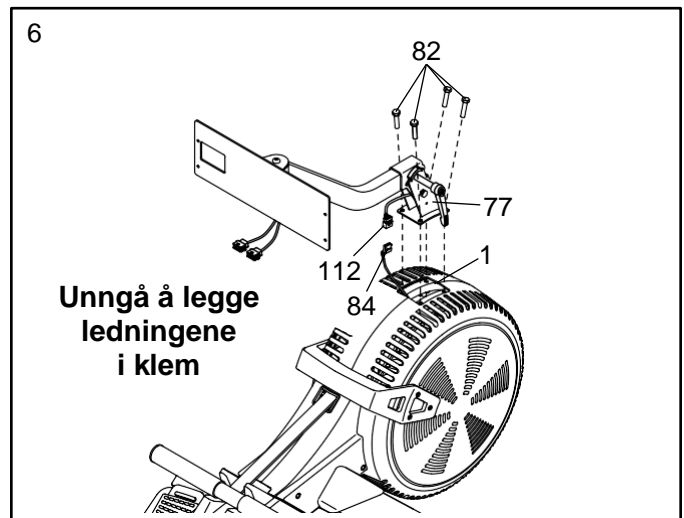
Fest deretter en bom (32) til hver side av skinnen (2) med med en M4 x 19mm skrue (69).

Fest så en skinnehette (38) til skinnen (2) med to M4 x 19mm skruer (69).



6. Få hjelp av en annen person til å holde stolpesettet (77) nær rammen (1). Koble så skjermstativ-ledningen (112) til hovedledningen (84).

**Tips: Unngå å legge ledningene i klem.**  
Fest stolpen (77) til rammen (1) med fire M8 x 35mm skruer (82); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

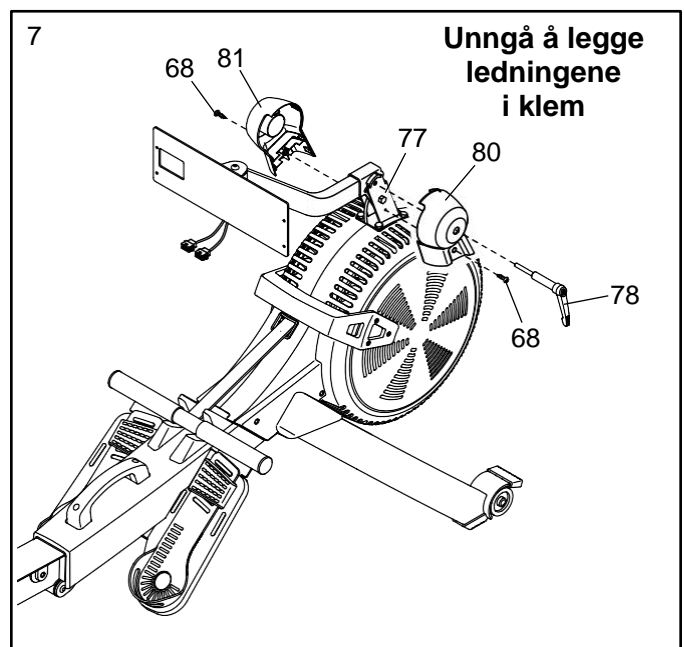


7. Løsne og fjern håndtaket (78) fra stolpen (77). Merk: Håndtaket fungerer som ei skrulle. Skru håndtaket i ønsket retning, dra det ut, skru i motstatt retning, skyv det inn, og skru i ønsket retning igjen. Gjenta dette til håndtaket er strammet.

Finn høyre og venstre stolpedeksler (80, 81), og posisjonere dem som vist på illustrasjonen.

**Tips: Unngå å legge ledningene i klem.** Press høyre og venstre stolpedeksler (80, 81) sammen rundt stolpen (77), og fest dem til stolpen med to M4 x 16mm skruer (68).

Før deretter håndtaket (78) inn i høyre stolpedeksel (80) og stram inn i stolpen (77).

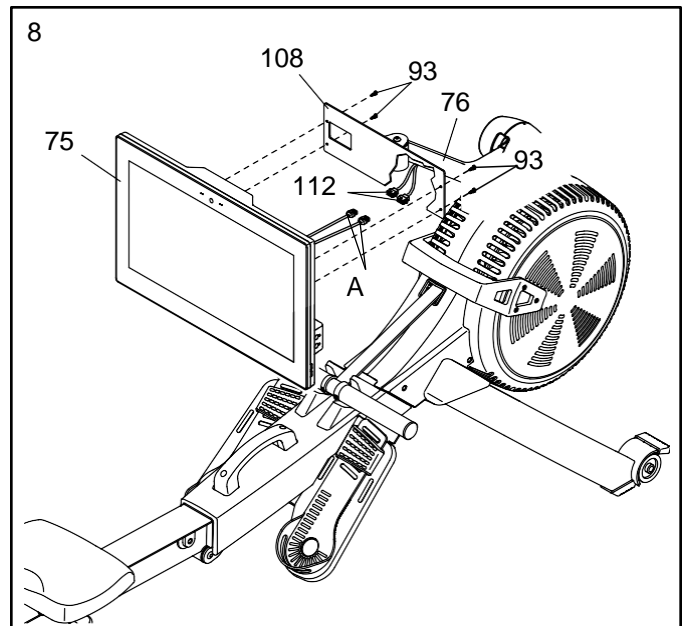




8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet nær konsollbraketten (108). Koble ledningene (A) fra konsollet til konsollstativ-ledningene (112) på konsollstativet (76).

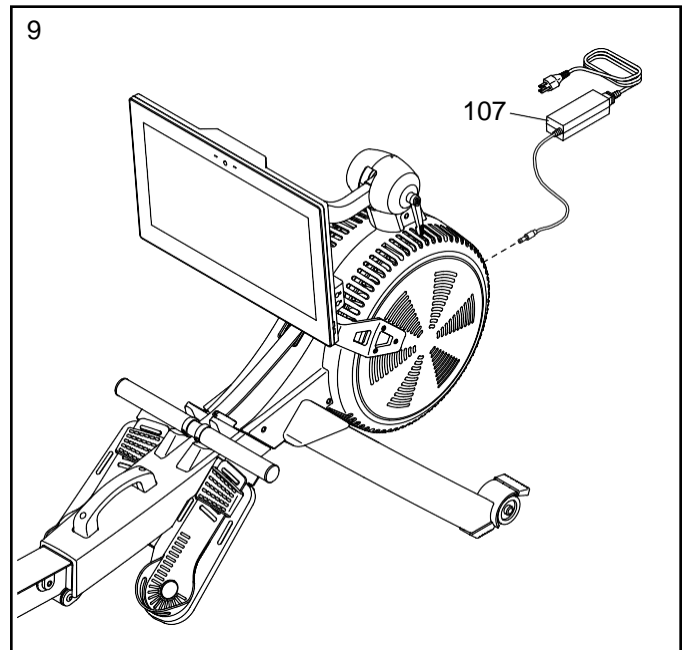
Før overflødig ledningslakk inn i konsollstativet (76) en etter en. Pass på å før hver ledning så langt inn i stativet som mulig. **Tips:** Før ledningen med det største koblestykket inn først.

**Tips: Unngå å legge ledningene i klem. Dersom det er nødvendig kan du vippe konsollstativet (76) opp for å gjøre dette steget enklere.** Fest konsollet (75) til konsollbraketten (108) med fire M4 x 16mm maskinskruer (93); **skru inn alle maskinskruene, før du strammer dem.**



9. Koble strømledningen (107) inn i mottaket på apparatet.

Merk: Se side 10 for hvordan du skal koble strømledningen til en stikkontakt.



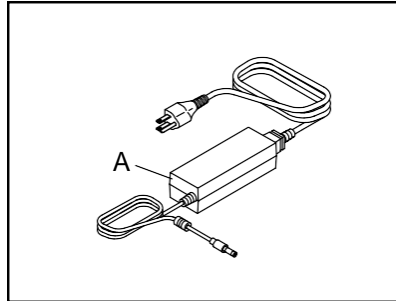
10. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matre under apparatet for å beskytte underlaget.

# DRIFT

## HVORDAN KOBLE TIL STRØMLEDNINGEN

**VIKTIG:** Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, må det tillates litt tid til å varmes opp til romtemperatur før du kobler til strømledningen (A). Dersom dette ikke skjer, risikerer man å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble strømledningen (A) inn i porten på rammen. Bruk en adapter dersom nødvendig. Koble deretter strømledningen inn i en stikkontakt.

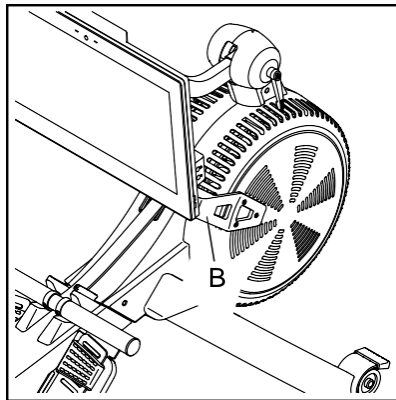


## JUSTERING AV MOTSTAND

Variere intensiteten av treningsøkten ved å justere motstanden når du drar i ro-stanga.

Dette kan gjøres både digitalt og manuelt. **For å justere motstanden digitalt** trykker du på motstandsknappene på skjermen (se steg 3 på side 15).

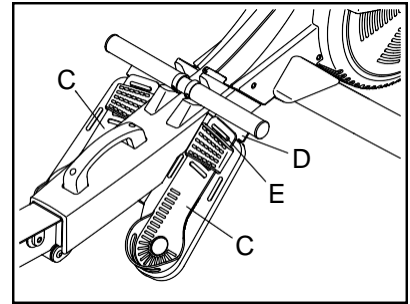
Du kan deretter finjustere motstanden manuelt ved å benytte deg av motstandshåndtaket (B). **Øk motstanden** ved å skyve håndtaket til apparatets fremre del. **Reduser motstanden** ved å dra håndtaket tilbake mot apparatets bakre del.



## JUSTERING AV FOTPLATER

Sitt på setet og plasser føttene på fotplatene (C).

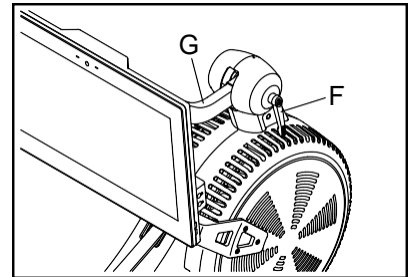
Trykk så fotplatebraketten (D), og flytt fotplata (C) til ønsket posisjon, før du slipper fotplatebraketten slik at tappen (E) låses i et av fotplatesporene. Fest deretter stroppen over foten din.



Juster den andre fotplata (C) på samme måte. Forsikre deg om at begge fotplatene er justert i samme posisjon.

## JUSTERING AV KONSOLLVINKEL

Juster ønsket vinkel på konsollet ved å løsne håndtaket (F), før du hever eller senker konsollstativet (G) til ønsket posisjon, og strammer håndtaket. **Ikke hold eller dra i konsollet.**

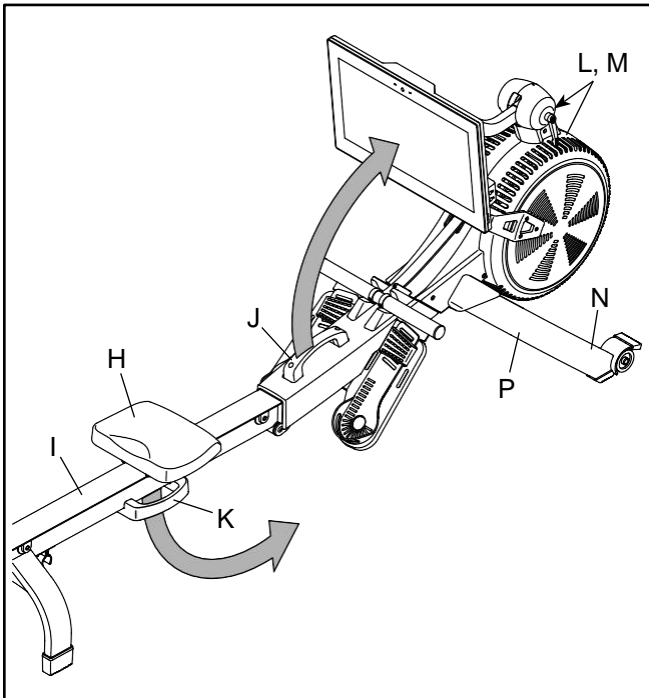


Merk: Håndtaket fungerer som ei skrall. Skru håndtaket i ønsket retning, dra det ut, skru i motstatt retning, skyv det inn, og skru i ønsket retning igjen. Gjenta dette til håndtaket er strammet.

## FOLDING OG LAGRING AV APPARATET

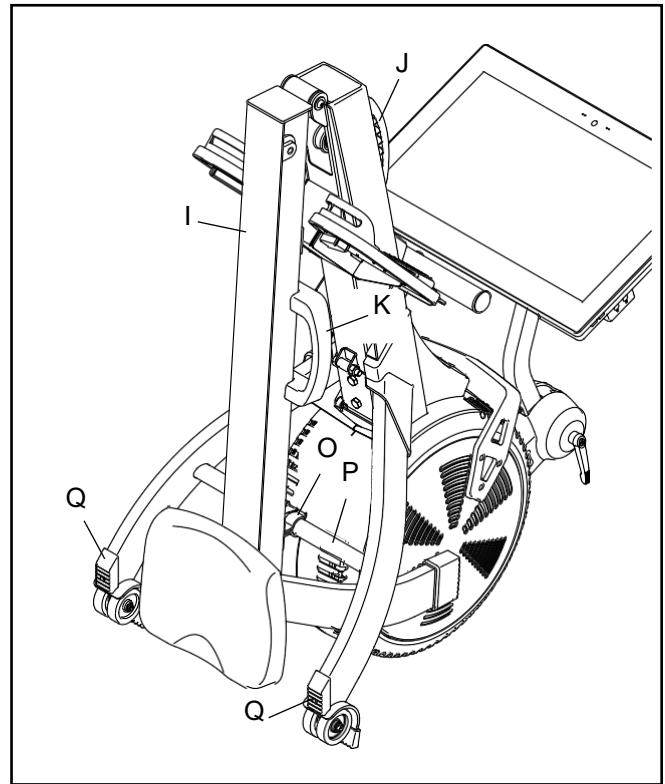
Apparatet kan lagres i foldet posisjon for å ta opp mindre rom. **Lagre apparatet et sted hvor barn ikke kan velte det.** Koble fra strømedningen når du lagrer apparatet.

Aller først fører du setet (H) tilbake til bakre del av skinnen. (I).



Deretter løfter du rammehåndtaket (J) og skinnehåndtaket (K), og vipper apparatet forover slik at det står på beskyttelsesskjoldene (L, M) og lagringsføttene (N) (Se illustrasjonen til høyre).

Dra deretter skinnehåndtaket (K) innover til foldeklemmen (O) låser stangen til stabilisatoren (P).

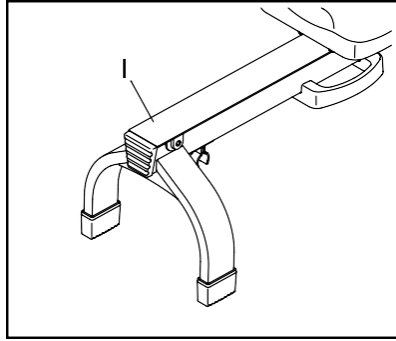


Fold apparatet ut igjen ved å først plassere en fot på stabilisatorfoten (Q), og dra skinnehåndtaket (K) ut for å låse opp foldeklemmen (O).

Hold deretter skinnehåndtaket (K) og rammehåndtaket (J), dra skinnehåndtaket ut, og senk skinnen (I) ned på gulvet.

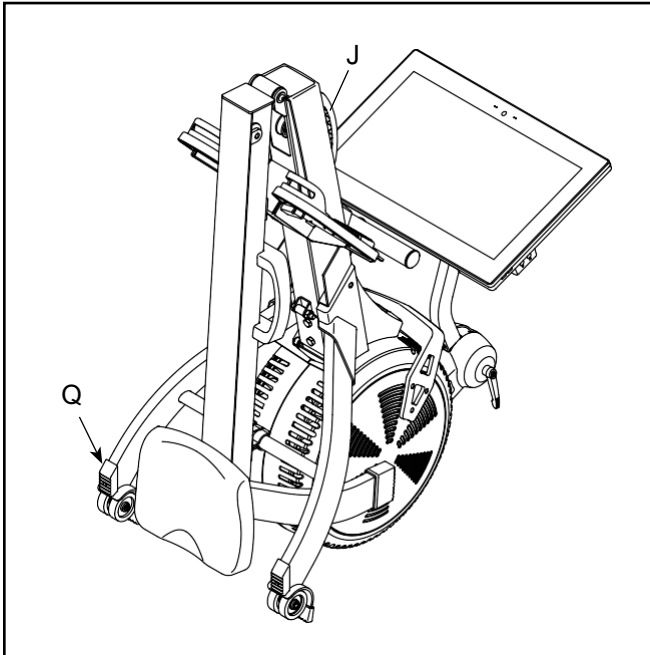
## HVORDAN FLYTTE APPARATET NÅR DET IKKE ER FOLDET

Still deg bak apparatet, og løft skinnen (I) til bakre del av apparatet står på transporthjulene. Flytt deretter apparatet forsiktig til ønsket posisjon, og senk det ned på gulvet. **Ikke hold eller dra i konsollet når du flytter på apparatet.**



## HVORDAN FLYTTE APPARATET NÅR DET ER FOLDET

Se side 11 for hvordan du skal folde apparatet. Hold deretter rammehåndtaket (J), plasser foten din på stabilisatorfoten (Q), og vipp apparatet til det står på transporthjulene. Flytt apparatet forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke hold eller dra i konsollet når du flytter på apparatet.**



## HVORDAN RO PÅ APPARATET

Sitt på setet, plasser føttene på fotplatene og fest stroppene over føttene dine. Hold deretter tak i ro-stanga med et overhåndsgrep.

Riktig roing består av tre faser:

1. **Første fase:** Før setet forover til knærne dine nesten berører brystet. Dra i ro-stanga til hendene dine er rett over føttene dine.
2. **Andre fase:** Skyv kroppen din bakover med bena. Len deg marginalt bakover ved hoftene (ikke midjen) og hold ryggen din rett. Mens du retter ut bena, dra ro-stanga mot brystet ditt. Pek albue utover.
3. **Tredje fase:** Bena dine skal nesten være strake. Fortsette å dra i ro-stanga til hendene dine når brystet ditt.

Etter tredje fase strekker du armene forover og drar setet forover med bena dine. Gjenta denne tre-fasers-sekvensen med jevne bevegelser. Husk å puste som normalt mens du ror – ikke hold pusten.

# KONSOLL



## KONSOLLFUNKSJONER

Det avanserte konsollet tilbyr et utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter både effektive og fornøyeelige.

Konsollet består av trådløs teknologi som gjør det mulig å koble apparatet til iFit. Med iFit får du tilgang på et stort og variert treningsbibliotek, i tillegg til at du kan designe dine egne treningsøkter og få tilgang på mange andre funksjoner.

Konsollet består også av et utvalg forhåndsinnstilte treningsprogrammer hvor hvert program automatisk kontrollerer motstanden på ro-stanga mens det hjelper deg gjennom en effektiv økt.

I manuell modus kan du endre motstanden på ro-stanga ved hjelp av et knappetrykk.

Mens du trener vil konsollet gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger. Du kan også måle pulsen din med et pulsbelte (ikke inkludert). Se side 22 for mer informasjon.

Du kan også lytte til din favorittmusikk eller ei lydbok mens du trener gjennom konsollets eget lydsystem.

**Skru konsollet av/på**, se side 14.

**Touchscreen**, se side 14.

**Konsoloppsett**, se side 15.

## HVORDAN AKTIVERE KONSOLLET

Apparatet må være koblet til en stikkontakt med den inkluderte strømledningen. Se side 10. Konsollet aktiveres når du berører skjermen.

## HVORDAN SKRU AV KONSOLLET

Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene. **Merk: Dersom du ikke gjør dette kan apparatets elektriske komponenter slites ut før tiden.**

## TOUCHSCREEN

Konsollet består av en touchscreen i farger. Følgende informasjon vil hjelpe deg til å sette deg inn i apparatets funksjoner og teknologi.

- Konsollet fungerer på samme måte som andre touchskjermer: Du kan føre fingeren rundt på skjermen for å bevege visse bilder på skjermen, som for eksempel i en treningsøkt.
- Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør ?123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk ~[<-knappen. Trykk ?123-knappen igjen for å returnere til siffer-tastaturet. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk knappen med en oppover-pekende pil for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk denne knappen igjen for å kunne taste inn flere store bokstaver på rad. Trykk knappen for tredje gang for å returnere til små bokstaver. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.

## KONSOLLOPPSETT

Før du benytter deg av tredemøllen for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

1. **Koble til ditt trådløse nettverk.**  
Ønsker du å koble deg til internett, laste ned iFit-økt og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Følg instruksjonene på skjermen for å koble konsollet til ditt trådløse nettverk.

2. **Tilpass innstillinger.**  
Følg instruksjonene på skjermen for å stille inn tidssone og andre innstillinger.

Merk: Dersom du ønsker å endre denne informasjonen på et senere tidspunkt, se side 20.

3. **Logg inn eller opprett en iFit-Live-konto.**  
Følg beskjedene på skjermen for å opprette en iFit-konto eller for å logge inn med et eksisterende brukernavn.

4. **Funksjonsguide**  
Når du skruer på konsollet for første gang, vil skjermen ta deg på en guidet tur gjennom alle konsollets funksjoner.

5. **Sjekk for programoppdateringer.**

Trykk først meny-knappen (symbolet bestående av tre horisontale linjer), fulgt av SETTINGS. Velg deretter MAINTENANCE. Trykk UPDATE-knappen for å lete etter programoppdateringer via det trådløse nettverket. Se side 20 for mer informasjon.

Konsollet er nå klart for bruk. De følgende sidene beskriver de forskjellige treningsøktene og andre funksjoner.

**Manuell modus**, se denne siden.

**Treningsprogram**, se side 16.

**Kart-økt**, se side 18.

**iFit-økt**, se side 19.

**Treningsinnstillinger**, se side 20.

**Trådløst nettverk**, se side 21.

**Lydsystemet**, se side 21.

**HDMI-kabel**, se side 22.

**Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollet.**

## MANUELL MODUS

1. **Berør skjermen for å skru på konsollet**  
Se side 14. Det kan ta litt tid før konsollet blir klart til bruk.

2. **Velg hovedmenyen**  
Når du aktiverer konsollet, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollet har skrudd seg på.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, følg beskjedene for hvordan du avslutter treningsøkta. Dersom du er i SETTINGS-menyen kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

3. **Juster motstanden etter ønske.**

Trykk MANUAL START og begynn å ro.

Du kan justere motstanden på ro-stanga både digitalt og manuelt.

**For å justere motstanden digitalt** trykker du på motstandsknappene på skjermen. Inneværende motstand vil vises på skjermen.

Merk: Det vil ta et øyeblikk før apparatet justerer motstanden.

**Du kan deretter finstille motstanden manuelt** ved å benytte deg av motstands-håndtaket. Se side 10.

#### **4. Hold oversikt over din fremgang.**

Konsollet kan tilby flere skjermmoduser. Den modusen du velger vil avgjøre hvilken informasjon som vises på skjermen.

Dra fingeren oppover på skjermen for å åpne fullskjermvisning. Dra fingeren nedover for å se trenings-skjermene.

Trykk de forskjellige trenings-skjermene for å se flere skjermvalg. Trykk (+) for å se statistikker og diagrammer. Trykk midten av skjermen for å se enda flere skjermvalg.

Du kan justere volumet ved å trykke på volumknappene på høyre side av konsollet.

Sett treningsøkta på pause ved å berøre skjermen eller ved å slutte å ro. Gjenoppta økta ved å begynne å ro igjen.

Avslutt treningsøkta ved å trykke på skjermen for å sette økta på pause. Følg deretter beskjedene på skjermen for å avslutte økta og returnere til hovedmenyen.

#### **5. Ikle deg et pulsbelte og mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**

Du kan ikle deg et pulsbelte (ikke inkludert) for å måle din hjerterytme. Se side 22 for mer informasjon om pulsbelter. Merk: Konsollet er kompatibelt med Bluetooth-belter.

Når konsollet oppdager hjerterytmen din vil pulsen din vises på skjermen.

#### **6. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.**

Se side 14.

### **FORHÅNDSINNSTILTE TRENINGSPROGRAMMER**

#### **1. Trykk på skjermen for å skru på konsollet.**

Se side 14. Merk: Det kan ta et øyeblikk før konsollet er klar for bruk.

#### **2. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.**

Hovedmenyen vil vises på skjermen når du skrur på konsollet.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, følg beskjedene for hvordan du avslutter treningsøkta. Dersom du er i SETTINGS-menyen kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk knappene på bunnen av skjermen for å velge enten hovedmenyen (Hjemknappen) eller treningsbiblioteket (Browse-knappen).



### 3. Velg en treningsøkt.

Velg en treningsøkt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket ved å trykke på den aktuelle knappen på skjermen. Før fingeren over skjermen for å bla opp eller ned dersom dette er nødvendig.

Merk: Ønsker du å benytte deg av en fremhevet treningsøkt må konsollet være koblet til et trådløst nettverk (Se side 21).

Fremhevede treningsøkter endres med jevne mellomrom. Du kan lagre fremhevende økter for fremtidig bruk ved å trykke på hjerteknappen for å legge den til dine favoritter. Du må være logget på din iFiT-konto for å lagre en fremhevet økt (se steg 3 på side 19).

Ønsker du å tegne ditt eget treningskart, se side 18.

Når du velger en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt med informasjon om blant annet varighet, distanse og det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økta.

### 4. Start treningsøkta.

Trykk START WORKOUT for å starte treningsøkta.

Noen av øktene inkluderer en hjelpevideo for å guide deg gjennom treningsøkta. Trykk lydknappen (musikknoten) for å velge musikk, stemme og volum.

Noen av øktene inkluderer et kart over treningsruta samt en markør som viser hvor på løypa du befinner deg. Trykk på skjermknappene for å velge ønskede kartfunksjoner.

Noen av øktene inkluderer en målverdi. Forsøk å ro på et nivå som legger seg tett opptil målverdien. Skjermen kan gi deg beskjed om å enten øke, redusere eller opprettholde innværende nivå.

**MERK: Målverdien er kun ment som motivasjon. Pass på å ro på et nivå som er komfortabelt for deg selv om dette potensielt kan være lavere enn målverdien.**

I løpet av treningsøkta vil motstanden på ro-stanga automatisk økes og reduseres. Dersom motstanden er for høy eller lav kan du endre dette ved hjelp av motstandsknappene på skjermen.

**Hvis du trykker en motstandsknapp** vil du kunne overstyre det automatiske motstands nivået (Se steg 3 på side 15). **Ønsker du å returnere til de forhåndsinnstilte verdiene** trykker du FOLLOW WORKOUT.

Merk: Kaloriverdien i beskrivelsen av hver treningsøkt er et estimat på hvor mange kalorier du vil forbrenne i løpet av økta. Det faktiske antallet kalorier avhenger av forskjellige faktorer, som for eksempel brukerens vekt, og om hvorvidt det automatiske motstands nivået blir overstyrt.

Ønsker du å sette treningsøkta på pause, trykker du ganske enkelt på skjermen eller slutter å ro. Gjenoppta roingen for å fortsette treningsøkta.

Avslutt treningsøkta ved å trykke på skjermen for å sette den på pause, og følg deretter beskjedene for å avslutte økta og returnere til hovedmenyen.

Når treningsøkta er over vil et treningssammendrag vises på skjermen. Dersom ønskelig kan du velge å legge treningsøkta til din timeplan (se side 19) eller legge økta til dine favoritter. Trykk deretter SAVE WORKOUT for å returnere til hovedmenyen.

### 5. Hold oversikt over din fremgang.

Se steg 4 på side 16.

### 6. Ikle deg et pulsbelte og mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 16.

### 7. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se side 14.

## LAGE DIN EGEN KART-ØKT

### 1. Trykk på skjermen for å skru på konsollet.

Se side 14. Merk: Det kan ta et øyeblikk før konsollet er klar for bruk.

### 2. Lag din egen kart-økt.

Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen etter at konsollet skrur på.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, følg beskjedene for hvordan du avslutter treningsøkta. Dersom du er i SETTINGS-menyen kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Lag din egen kart-økt ved å trykke på CREATE nederst på skjermen.

### 3. Tegn ditt eget kart.

Naviger til området på kartet hvor du ønsker å tegne din egen treningsøkt, ved å føre fingrene dine over skjermen. Trykk på skjermen for å legge til et startpunkt for treningsøkten din. Trykk deretter på skjermen igjen for å legge til et endepunkt.

Dersom du ønsker å starte og avslutte økta på samme punkt, trykker du CLOSE LOOP eller BACK i kart-menyen. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsøkta automatisk skal legge seg på veien.

**Dersom du angrep på et valg, kan du trykke UNDO i kart-menyen.**

Konsollet vil vise stigningen og distansen i din treningsøkt.

### 4. Lagre treningsøkta.

Trykk SAVE NEW WORKOUT for å lagre økta. Dersom ønskelig, kan du skrive inn en tittel og beskrivelse av økta. Trykk deretter (>)symbolet for å gå videre.

### 5. Start treningsøkta.

Trykk START WORKOUT for å starte treningsøkta. Økta fungerer på samme måte som de forhåndsinnstilte treningsprogrammene (se side 16).

### 6. Hold oversikt over din fremgang.

Se steg 4 på side 16.

### 7. Ikle deg et pulsbelte og mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 16.

### 8. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se side 14.

## IFIT-ØKTER

Merk: Du må være koblet til et trådløst nettverk dersom du ønsker å benytte deg av iFit-økter (Se side 21). Du må også ha en iFit-konto.

### 1. Legg treningsøkter til din timeplan på iFit.com.

Åpne en nettleser på din datamaskin, smarttelefon, nettbrett eller annet apparat. Gå til iFit.com, og logg deg inn på din iFit-konto.

Naviger deretter til MENU > LIBRARY på nettsiden, og velg ønsket treningsøkt.

Naviger deretter til MENU > SCHEDULE for å se din timeplan. Her vil du finne alle treningsøktene som du har lagt til. Du kan arrangere eller slette dine treningsøkter etter ønske.

Bevilg deg litt tid til å utforske iFit.com før du logger ut.

### 2. Velg hovedmenyen.

Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen etter at konsollet skrur på.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, følg beskjedene for hvordan du avslutter treningsøkta. Dersom du er i SETTINGS-menyen kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

### 3. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, trykk menyknappen på skjermen, og deretter LOG IN for å logge inn på din iFit-konto. Skjermen vil nå be deg om brukernavn og passord.

Ønsker du å bytte brukere i din iFit-konto, trykk MENU, fulgt av SETTINGS og deretter MANAGE ACCOUNTS. Dersom flere brukere er registrert på samme konto vil en liste over brukerne dukke opp på skjermen. Trykk navnet på brukeren du ønsker å bytte til.

### 4. Velg en iFit-økt som du tidligere har lagt til din timeplan på iFit.com.

**MERK: Du må legge øktene til din timeplan før du kan bruke dem (se steg 1).**

Last en iFit-økt inn på konsollet ved å trykke på kalenderknappen nederst på skjermen.

Når du laster inn en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt med informasjon om blant annet varighet, distanse og det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økta.

### 5. Start treningsøkta.

Trykk START WORKOUT for å starte treningsøkta. Økta fungerer på samme måte som de forhåndsinnstilte treningsprogrammene (se side 16).

### 6. Hold oversikt over din fremgang.

Se steg 4 på side 16.

### 7. Ikle deg et pulsbelte og mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 16.

### 8. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se side 14.

**Gå til iFit.com for mer informasjon.**

## KONSOLLINNSTILLINGER

**MERK: Noen av innstillingene og funksjonene beskrevet i denne brukerveiledningen kan være utilgjengelige.** Programvareoppdateringer kan gjøre at konsollets funksjoner endres marginalt.

### 1. Velg innstillingsmenyen.

Aktiver konsollet (Se side 14). Det kan ta et øyeblikk før konsollet er klart for bruk.

Velg hovedmenyen (Hjemknappen). Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen etter at konsollet skrur på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, følg beskjedene for hvordan du avslutter treningsøkta. Dersom du er i SETTINGS-menyen kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Velg hovedmenyen, fulgt av SETTINGS. Innstillingsmenyen vil nå vises på skjermen.

### 2. Naviger innstillingsmenyene og endre innstillinger etter ønske.

Før fingeren over skjermen for å bla opp eller ned dersom nødvendig. Trykk på en menyknapp dersom du ønsker å se en undermeny. Gå ut av undermenyer igjen ved å trykke på tilbakeknappen. Du kan åpne og endre på følgende innstillingsmenyer:

Account (konto)

- My Profile (min profil)
- In Workout (treningsøkt)
- Manage Accounts (administrere kontoer)

Equipment (utstyr)

- Equipment Info (utstyrinformasjon)
- Equipment Settings (utstyrsinnstillinger)
- Maintenance (vedlikehold)
- Wi-Fi (trådløst nettverk)

About (Informasjon)

- Legal (juridisk)

### 3. Tilpassing av innstillinger.

Ønsker du å tilpasse tidssoner eller andre innstillinger, trykker du EQUIPMENT INFO eller EQUIPMENT SETTINGS, fulgt av innstillingene du ønsker å endre.

### 4. Se maskininformasjon.

Trykk EQUIPMENT INFO, fulgt av MACHINE INFO for å få tilgang på informasjon om ditt roapparat eller konsoll-applikasjon.

### 5. Oppdatering av programvare.

**Sjekk regelmessig for oppdateringer.** Trykk MAINTENANCE, fulgt av UPDATE for å lete etter oppdateringer via ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil deretter begynne automatisk. **MERK: Unngå å skade apparatet – ikke koble fra strømledningen midt i en oppdatering.**

Skjermen vil vise fremgangen på oppdateringen. Når oppdateringen er fullført vil apparatet skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, kobler du fra strømledningen og kobler den til igjen. Merk: Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.

Merk: Programvareoppdateringer kan gjøre at konsollets funksjoner endres marginalt. Oppdateringer har alltid som mål å gjøre brukeropplevelsen bedre.

### 6. Gå ut av innstillingsmenyen.

Dersom du er i SETTINGS-menyen kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

## TRÅDLØST NETTVERK

iFit og andre konsollfunksjoner forutsetter at apparatet er koblet til et trådløst nettverk.

### 1. Velg hovedmenyen.

Aktiver konsollet (Se side 14). Det kan ta et øyeblikk før konsollet er klart for bruk.

Velg hovedmenyen (Hjemknappen). Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen etter at konsollet skrur på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, følg beskjedene for hvordan du avslutter treningsøkta. Dersom du er i SETTINGS-menyen kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

### 2. Velg menyen for trådløst nettverk.

Forsikre deg om at WI-FI er skrudd på. Om nødvendig, trykk WI-FI for å skru den på.

### 3. Skru på trådløst nettverk.

Forsikre deg om at trådløst nettverk er skrudd på. Dersom dette ikke er tilfellet, trykk WI-FI for å skru det på.

### 4. Sett opp din trådløse nettverkstilkobling.

Når WI-FI er skrudd på, vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Det kan ta noen sekunder før denne listen dukker opp på skjermen.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, trykk på ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet.

Følg beskjedene på skjermen for å taste inn passordet og koble deg på det trådløse nettverket. Se side 14 for informasjon om touchscreen.

Når konsollet er koblet til ditt trådløse nettverk vil et sjekkmerke dukke opp ved siden av nettverksnavnet.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Merk: iFit-modusen støtter både sikrede og usikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndtilkobling anbefales da ytelse er avhengig av koblingen.

Se [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for ytterligere informasjon.

### 5. Gå ut av nettverksmodus.

Trykk TILBAKE-knappen for å gå ut av nettverksmodus.

## LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høytalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet på høyre side av konsollet eller direkte på musikkspilleren.

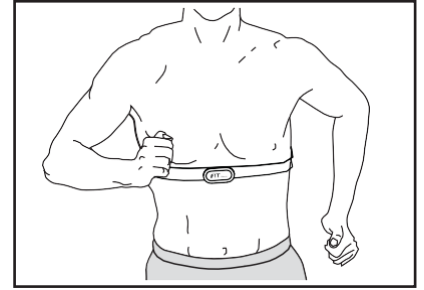
Ønsker du å bruke dine personlige øretelefoner, kan du koble disse til øretelefonporten på høyre side av konsollet.

## HDMI-KABEL

Ønsker du å overføre konsollskjermen til en TV eller monitor, kan du koble en HDMI-kabel (ikke inkludert) mellom konsollet og en TV eller monitor. **Forsikre deg om at HDMI-kabelen er koblet helt inn.**

## PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.



Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelt.**

Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Inspiser og stram alle deler hver gang apparatet er i bruk. Bytt ut slitte deler umiddelbart.

Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Unngå skade på konsollet – det må ikke komme i kontakt med væske eller direkte sollys.**

For best resultater bør du rengjøre skinnen, setevognen og vognvalsene daglig.

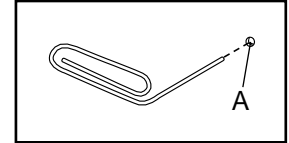
## FEILSØK

Dersom konsollet ikke skrur på, forsikre deg om at strømledningen er koblet til. Forsikre deg om at alle koblestykker på synlige ledninger er koblet riktig og vendt riktig vei.

Dersom du har problemer med å koble konsollet til et trådløst nettverk, eller dersom du har problemer med din iFit-konto, gå til [support.ifit.com](https://support.ifit.com)

Dersom du har behov for en ny strømledning, se siste side for kontaktinformasjon. **MERK: Unngå skader på konsollet – bruk kun strømledninger som er godkjent av produsenten.**

Dersom konsollet ikke starter som det skal, eller dersom det fryser og ikke responderer på knappetrykk, kan du stille konsollet tilbake til fabrikkinnstillinger.

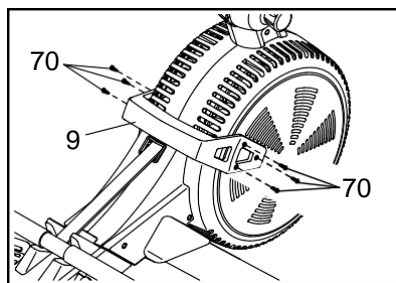


**VIKTIG: Dette vil slette alle de personlige innstillingene du har gjort på konsollet.** Du trenger hjelp av en annen person for å nullstille konsollet. Skru først av strømbryteren. Finn deretter den lille nullstillingsåpningen (A) nær USB-porten på konsollet. Bruk en binders til å trykke og holde nullstillingsknappen i åpningen, og få hjelp av en annen person til å skru på apparatet. Hold knappen inne til konsollet skrur seg på. Når prosedyren er fullført vil konsollet skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, koble fra strømledningen og koble den til igjen. Når apparatet er skrudd på igjen, søk etter programvareoppdateringer (se steg 5 på side 20). Det kan ta noen minutter før apparatet er klart til bruk.

## JUSTERING AV REED-BRYTER

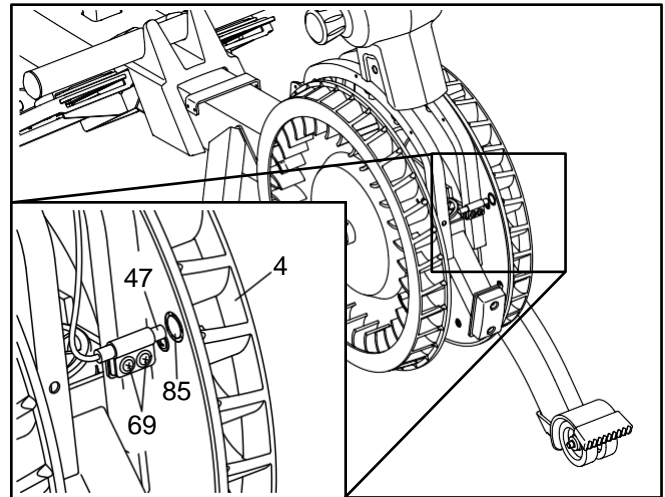
Dersom konsollet ikke gir riktige tilbakemeldinger, bør du justere reed-bryteren. **Koble først ut strømledningen**, og fjern deretter delene som beskrevet under.

Fjern først de seks M4 x 10mm skruene (70) og fjern forsiktig motstandshåndtaket (9).



**Se oversiktsdiagram B på side 28.** Finn høyre og venstre skjold (7, 8). Fjern de fire M4 x 19mm skruene (69) og de ti M4 x 16mm skruene (68) fra høyre og venstre skjold. Fjern deretter høyre og venstre skjold.

Finn så reed-bryteren (47). Beveg venstre vifte (4) til en magnet (85) er justert med reed-bryteren. Løsne deretter de to indikerte M4 x 19mm skruene (69) forsiktig, og før reed-bryteren litt nærmere eller lenger unna magneten. Stram deretter skruene igjen.



Koble til strømledningen, og beveg venstre vifte (4) slik at magneten (85) passerer reed-bryteren (47) gjentatte ganger. Gjenta dette til konsollet viser riktige tilbakemeldinger.

Fest deretter delene du fjernet tidligere.

## SJEKKLISTE, VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei



# RETNINGSLINJER

**ADVARSEL:** Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

## TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

## Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din

er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

## Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

## RETNINGSLINJER FOR TRENING

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til trening.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

**Nedtrapping:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

## TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

# FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

## 1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

## 2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

## 3. Achillessene og legg

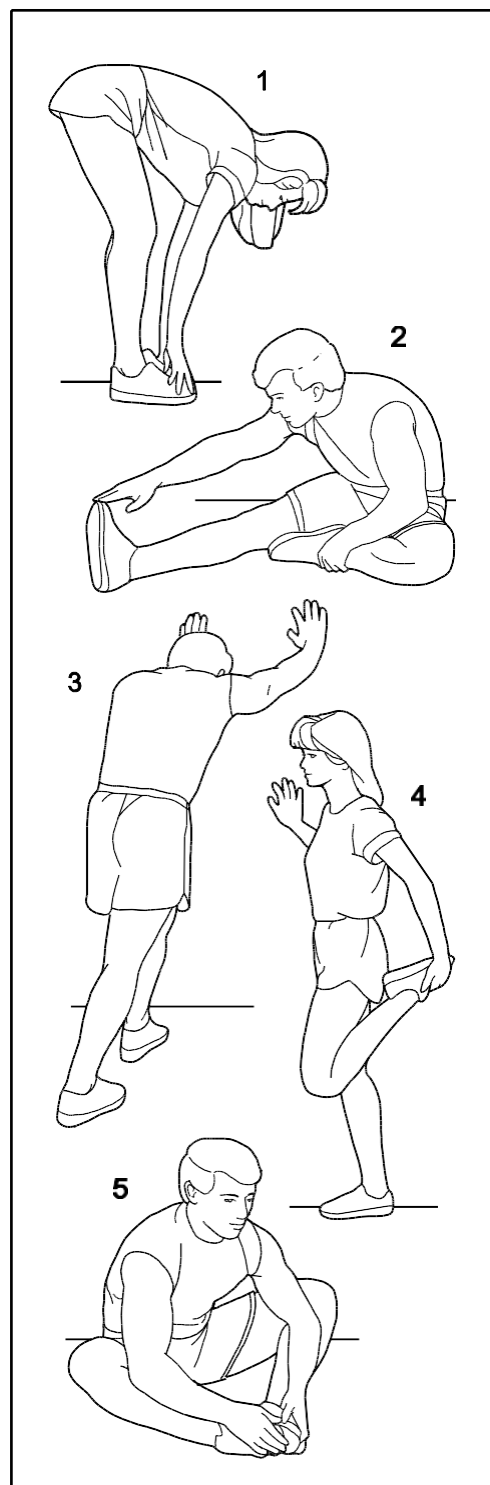
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

## 4. Quadriceps

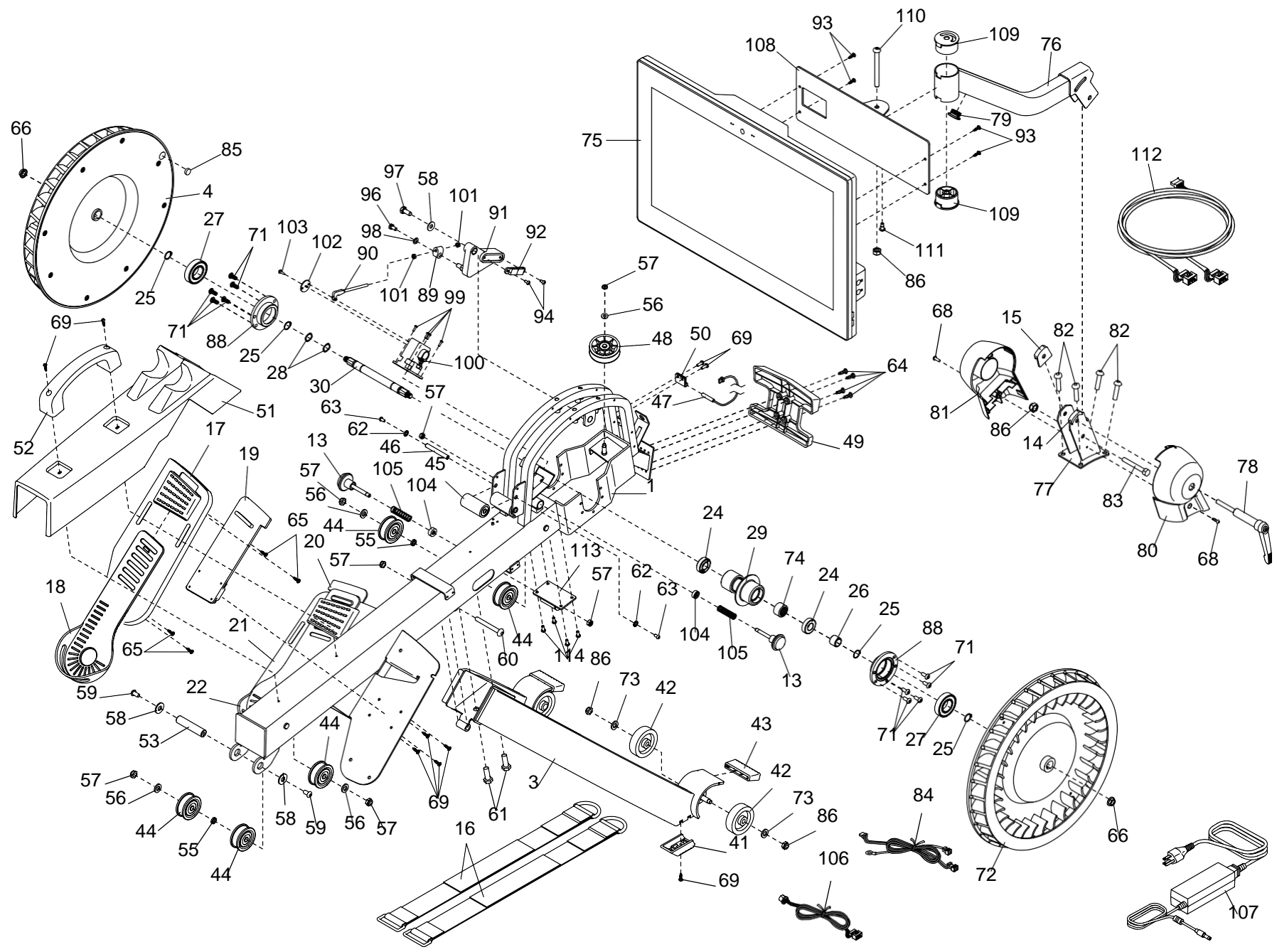
Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

## 5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



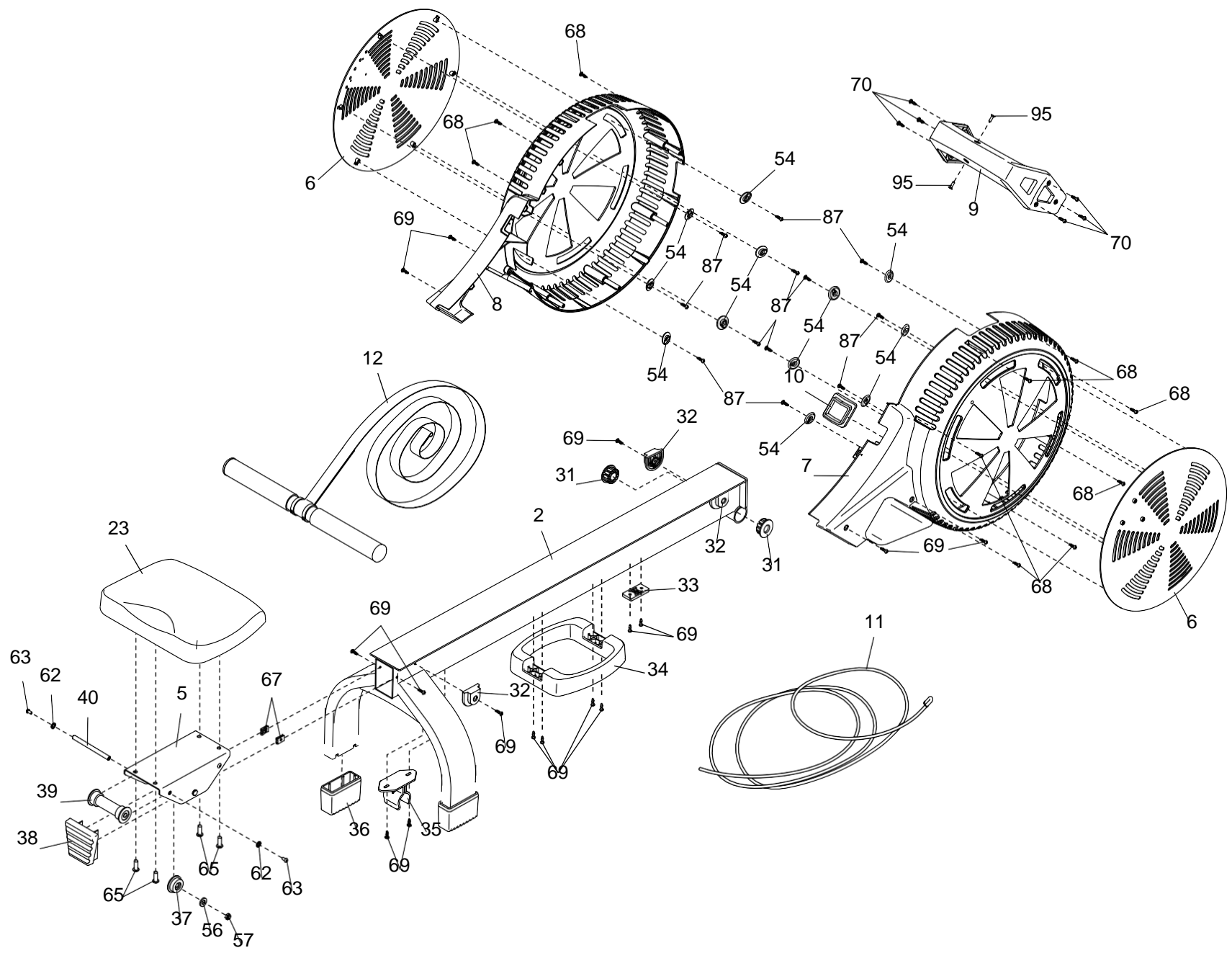
# OVERSIKTSDIAGRAM A



Modellnr.: NTEVRW15920.0 R0919A

# OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTEV/RW15920.0 R0919A



# DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: NTEVRW15920.0 R0919A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Frame	51	1	Row Bar Rest
2	1	Rail	52	1	Frame Handle
3	1	Stabilizer	53	1	Pivot Axle
4	1	Left Fan	54	12	Deflector Bracket
5	1	Seat Carriage	55	2	Pulley Bracket
6	2	Deflector	56	6	6mm Washer
7	1	Right Shield	57	9	M6 Locknut
8	1	Left Shield	58	3	M8 Washer
9	1	Resistance Handle	59	2	M8 x 12mm Screw
10	1	Strap Grommet	60	1	M10 x 40mm Bolt
11	1	Bungee Cord	61	2	M10 x 20mm Screw
12	1	Row Bar/Strap	62	8	5mm Washer
13	2	Resistance Pad	63	8	M5 x 10mm Screw
14	1	Right Neck Bushing	64	4	#8 x 3/4" Screw
15	1	Left Neck Bushing	65	12	M6 x 15mm Screw
16	2	Footrest Strap	66	2	M10 Flange Nut
17	1	Right Footrest	67	2	Clip
18	1	Right Foot Pad	68	12	M4 x 16mm Screw
19	1	Right Footrest Bracket	69	32	M4 x 19mm Screw
20	1	Left Footrest Bracket	70	6	M4 x 10mm Screw
21	1	Left Footrest	71	10	M8 x 12mm Screw
22	1	Left Foot Pad	72	1	Right Fan
23	1	Seat	73	4	8mm Washer
24	2	Bearing A	74	1	One-way Bearing
25	4	Snap Ring	75	1	Console
26	1	Bushing	76	1	Neck
27	2	Bearing B	77	1	Upright
28	2	15mm Wave Washer	78	1	Handle
29	1	Pulley Assembly	79	1	Wire Grommet
30	1	Axle	80	1	Right Upright Cover
31	2	Pivot Bushing	81	1	Left Upright Cover
32	4	Stop	82	4	M8 x 35mm Screw
33	1	Bumper	83	1	M8 x 50mm Hex Bolt
34	1	Rail Handle	84	1	Main Wire
35	1	Folding Clamp	85	4	Magnet
36	2	Rail Foot	86	6	M8 Locknut
37	2	Small Carriage Roller	87	12	M4 x 10mm Flat Head Screw
38	1	Rail Cap	88	2	Bearing Bracket
39	2	Large Carriage Roller	89	1	Handle Bracket
40	2	Carriage Axle	90	1	Link Arm
41	2	Stabilizer Foot	91	1	Magnet Bracket
42	4	Wheel	92	1	Resistance Magnet
43	2	Storage Foot	93	4	M4 x 16mm Machine Screw
44	5	Rail Pulley	94	2	Magnet Screw
45	2	Strap Roller	95	2	Handle Bracket Screw
46	2	Strap Axle	96	1	M6 x 12mm Hex Screw
47	1	Reed Switch/Wire	97	1	M8 x 12mm Hex Screw
48	1	Frame Pulley	98	1	M6 Washer
49	1	Frame Foot	99	4	M4 x 12mm Screw
50	1	Clamp	100	1	Resistance Motor

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk navn</b>
101	2	M4 Nut	109	2	Pivot Disc
102	1	Resistance Disc	110	1	M8 x 80mm Bolt
103	1	M3 x 8mm Screw	111	1	M6 Shoulder Screw
104	2	Saddle	112	1	Neck Wire
105	2	Spring	113	1	Resistance Pad Bracket
106	1	Power Receptacle/Wire	114	4	M4 x 10mm Screw
107	1	Power Adapter	*	–	User's Manual
108	1	Console Bracket	*	–	Assembly Tool

# VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.