

SOLE

FITNESS

F80



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	5
DRIFT -----	12
OPPSTART -----	12
VEDLIKEHOLD -----	24
OVERSIKTSDIAGRAM-----	30
DELELISTE-----	31
KONTAKTINFORMASJON-----	36

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 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 slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler 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.

Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

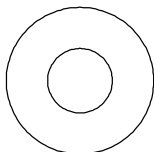
Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

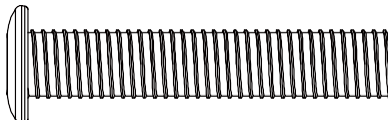
Montering

Smådelar du trenger, steg for steg (engelsk):

3



#106. Ø 3/8" × Ø 19 × 1.5T_
Flat Washer (8 pcs)

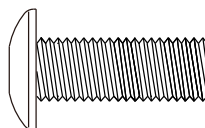


#86. 3/8" × UNC16 × 2"_
Flat Head Socket Bolt (8 pcs)

4

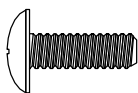


#113. Ø10 × 1.5T_
Split Washer (4 pcs)



#139. 3/8" × 1/2"_
Button Head Socket Bolt (4 pcs)

5



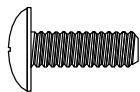
#127. M5 × 15m/m_
Phillips Head Screw (4 pcs)

6

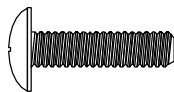


#175. 3.5 × 16m/m_
Sheet Metal Screw (4 pcs)

7

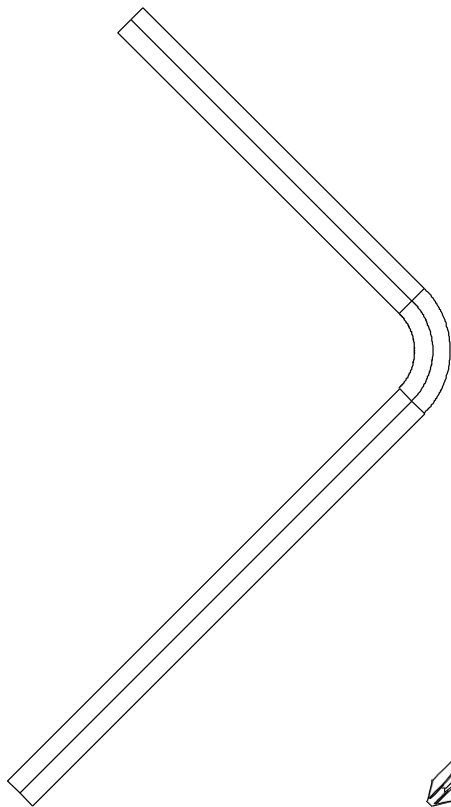


#127. M5 × 15m/m_
Phillips Head Screw (4 pcs)

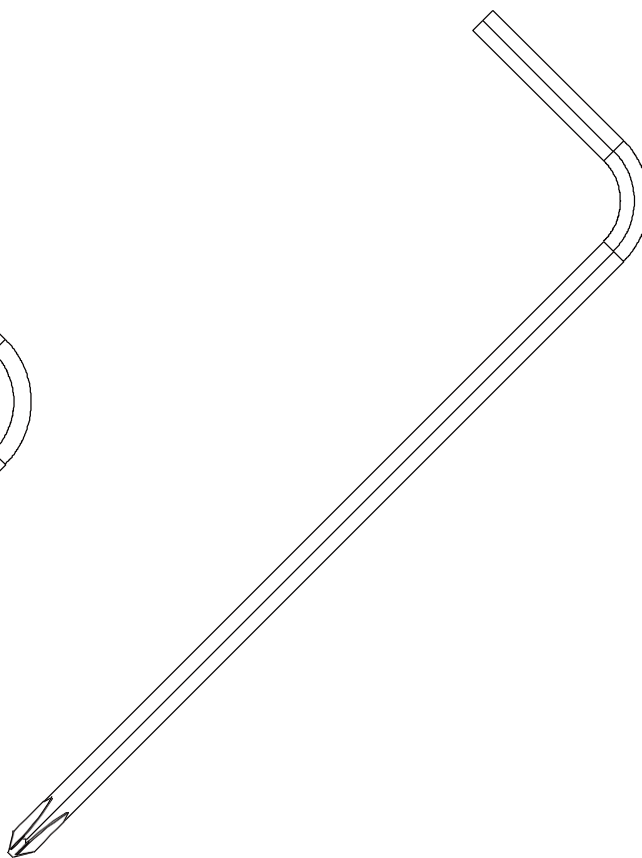


#74. M5 × 25m/m_
Phillips Head Screw (2 pcs)

Inkludert verktøy (engelsk):

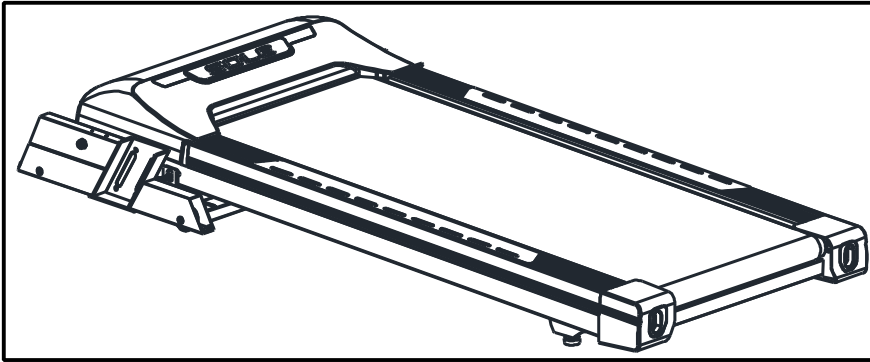


#132. M6_L Allen Wrench



#131. Allen Wrench Head Screw Wrench

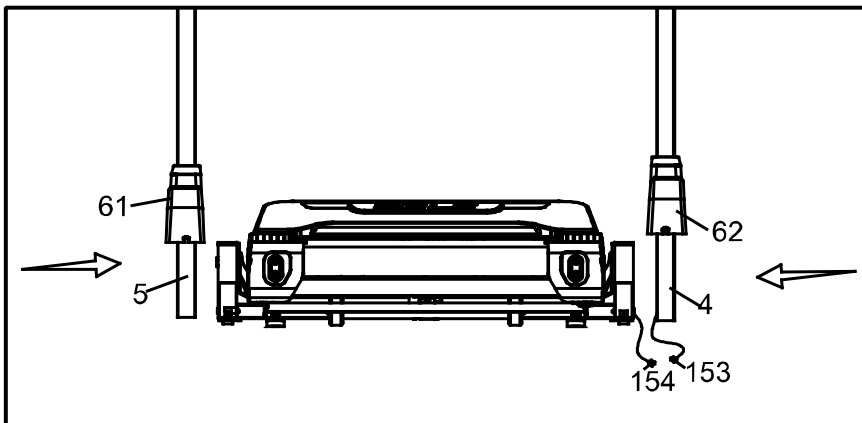
Steg 1



Fjern tredemøllen fra pakningen, og plasser den på et jevnt underlag. Bakre del av apparatet bør være minst en meter fra veggen. Fjern plastikk og isopor fra undersiden av apparatet før du fjerner borrelåsbeltet.

Advarsel: Unngå å vippe apparatet til siden etter at du har fjernet beltet, da dette kan gjøre at apparatet foldes og spretter opp, noe som kan forårsake skader.

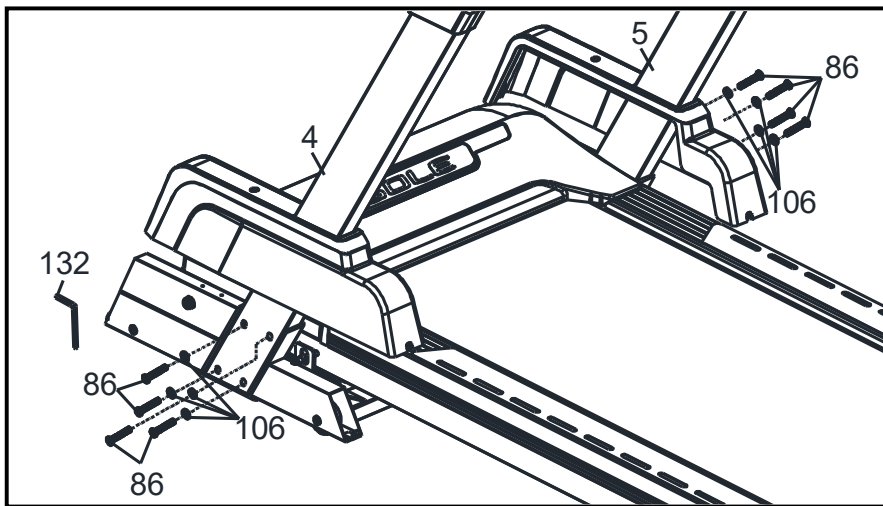
Steg 2



Før venstre stolpe (5) gjennom venstre baserammedeksel (61), og før høyre stolpe (4) gjennom høyre baserammedeksel (62). Koble 6P midtre datakabel (153) til 6P nedre datakabel (154).

Før du går videre til Steg 3, forsikre deg om at kablene som ble installert i Steg 2 ikke legges i klem mellom ståltubene, da dette kan skade kablene og gjøre at apparatet ikke virker som det skal.

Steg 3



Smådelar, steg 3 (engelsk)

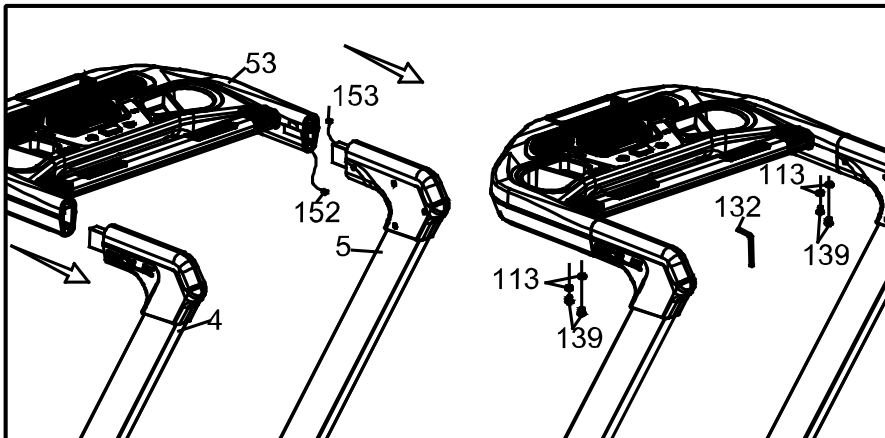
#106 Ø 3/8" x Ø 19 x 1.5T_Flat Washer (8 stk)

#86 3/8" x UNC16 x 2" _Flat Head Socket Bolt (8 stk)

Før høyre og venstre stolper (4, 5) inn i rammebasen (2), og fest med åtte bolter (86) og åtte flate skiver (106).

Merk: Ikke stram boltene før Steg 5 er fullført.

Steg 4



Smådelar, steg 4 (engelsk)

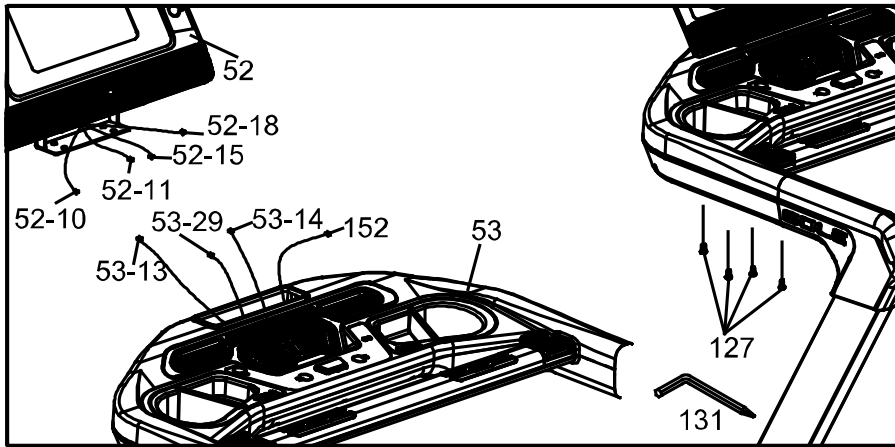
#113 Ø10 x 1.5T_Split Washer (4stk)

#139 3/8" x 1/2" _Button Head Socket Bolt (4 stk)

Koble 6P midtre datakabel (153) med 6P øvre datakabel (152), og før nedre konsollsett (53) på høyre og venstre stolper (4, 5). Fest med fire bolter (139) og fire splittskiver (113).

Før du fester smådelene i Steg 5, forsikre deg om at kablene ikke legges i klem mellom ståltubene, da dette kan skade kablene og gjøre at apparatet ikke virker som det skal.

Steg 5



Smådeler, steg 5 (engelsk)

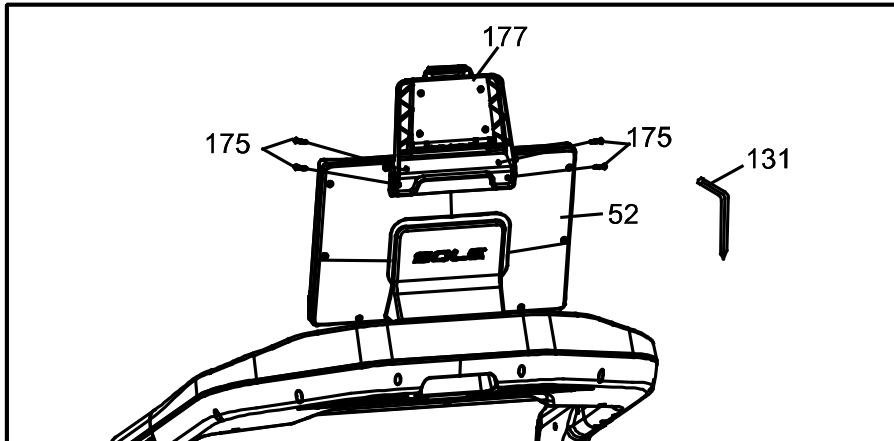
#127 M5 x 15m/m_Phillips
Head Screw (4 stk)

1. Koble 9P øvre datakabel (52-10) til 9P nedre datakabel (53-13).
Koble 4P øvre datakabel (52-11) til 4P nedre datakabel (53-29).
Koble 7P øvre datakabel (52-15) til 7P nedre datakabel (53-14).
Koble 6P datakabel (52-18) til 6P øvre datakabel (152).

2. Plasser øvre konsollsett (52) på nedre konsollsett (53), og fest med fire stjerneskruer (127).

Merk: Stram alle skruene etter at alle stegene er fullført.

Steg 6

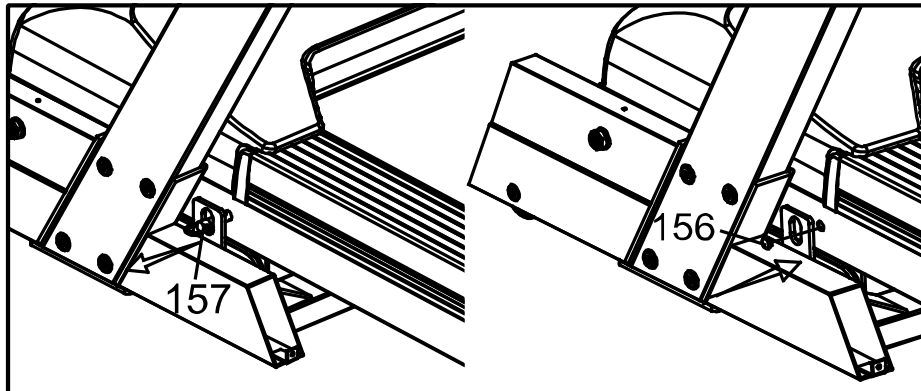


Smådeler, steg 6 (engelsk)

#175 3.5 x 1/6mm_Sheet
Metal Screw (4 stk)

Plasser nettbrettholderen (177) på øvre konsollsett (52), og fest med fire metallskruer (175).

Steg 7

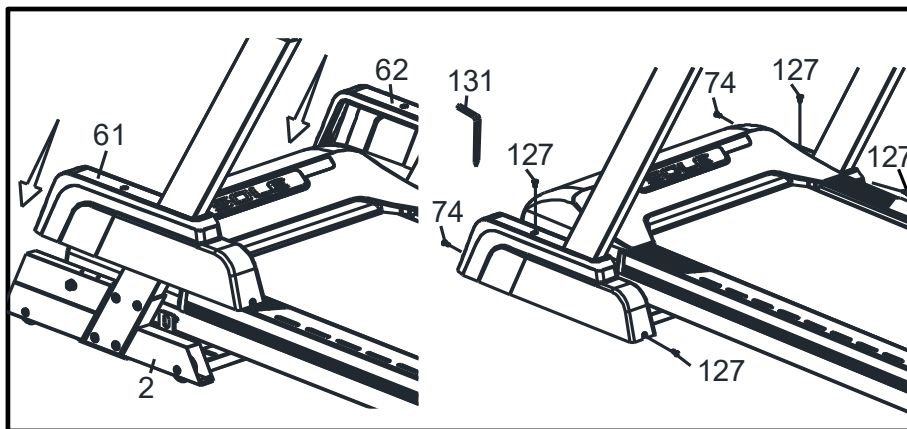


Smådelar, steg 7 (engelsk)

#74 M5 x 25m/m_Phillips
Head Screw (2 stk)

#127 M5 x 15m/m_Phillips
Head Screw (4 stk)

Dra låsepinnen (157) ut, og før endehetta (156) inn i hullet.



Monter venstre og høyre rammebasedeksel (61, 62), fest til rammebasen (2) fire stjerneskruer (126) og to stjerneskruer (74).

Folding

Ikke flytt på apparatet uten å folde det sammen og låse det først. Forsikre deg om at strømledningen er festet til produktet slik at det ikke blir skadet i flyttingen. Bruk begge håndtak til å bevege apparatet til ønsket posisjon.

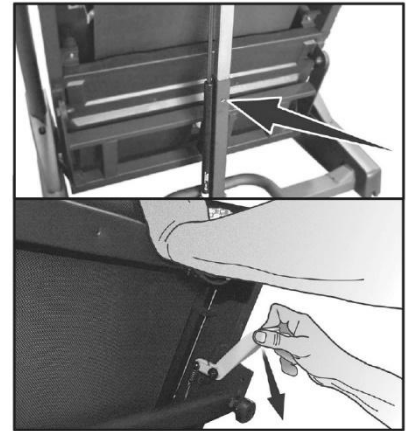
FOLDING AV TREDEMØLLEN

Forsikre deg om at stigningen er på laveste nivå. Løft plattformen på til den låses på plass bak på basen.

UTFOLDING AV TREDEMØLLEN

Med forsiktig trykk * på plattformen med én hånd, dra låsespaken ned og senk plattformen langsomt ned på underlaget. Når plattformen når omtrent liv-høyde, vil den automatisk senkes den siste distansen selv.

* På området rundt bakre valse for å lette trykket på låssystemet.



Transport

Tredemøllen har transporthjul som settes i drift når apparatet foldes sammen. Når apparatet er foldet sammen kan tredemøllen rulles til ønsket posisjon.

Konsoll



Oppstart

Koble til strømledningen, og skru på strømbryteren som du finner foran på apparatet under panseret. Koble til sikkerhetsnøkkelen. Tredemøllen vil ikke skru seg på uten denne.



SLEEP MODE

Konsollen inneholder en «sleep mode», som som fungerer på forskjellige måter avhengig av status:

ON: Konsollen går til energibesparende modus etter 15 minutter uten aktivitet.

OFF: Konsollen forblir aktivt så lenge strømmen er skrudd på.

RETAIL: Konsollen vil vise en demovideo etter tre minutter uten aktivitet.

På TFT-skjermer, trykk «Sleep Mode» under «Settings» for å bytte mellom disse tre funksjonene.

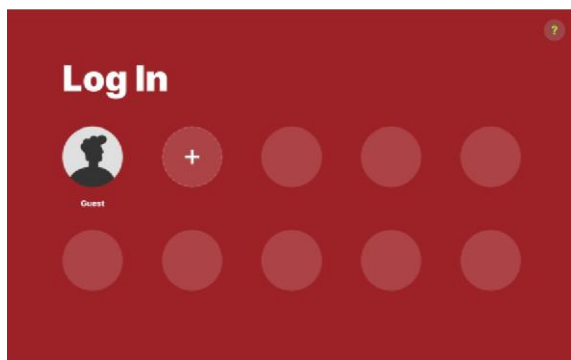
TOUCHSKJERM

Bruk touchskjermen til å velge mellom forskjellige forhåndsinnstilte programmer og fitnessstester, og til å spille av dine valg av media under bruk.

Brukergrensesnitt-bildene i brukerveiledningen viser programvareversjonen fra da apparatet var produsert. Programvaren kan bli oppdatert med jevne mellomrom for å legge til nye funksjoner eller reparere feil. Disse oppdateringene kan endre brukergrensesnittet slik at det ikke lenger likner bildene i denne brukerveiledningen.

Oppstart

Når konsollen starter opp for første gang vil det be deg om å logge på som gjest («Guest») eller opprette en ny profil. Det anbefales å sette opp en egen profil. Dette hjelper apparatet til å huske dine fysiske parametere, favorittprogrammer og maler. Du vil også ha ditt eget brukerinnstilte program med justerbart intensitetsmønster, og dine treningsresultater kan synkroniseres med SOLE+ appen. Trykk + for å opprette en ny profil. Konsollen har plass til maks ni profiler. Hver profil kan låses med passord.

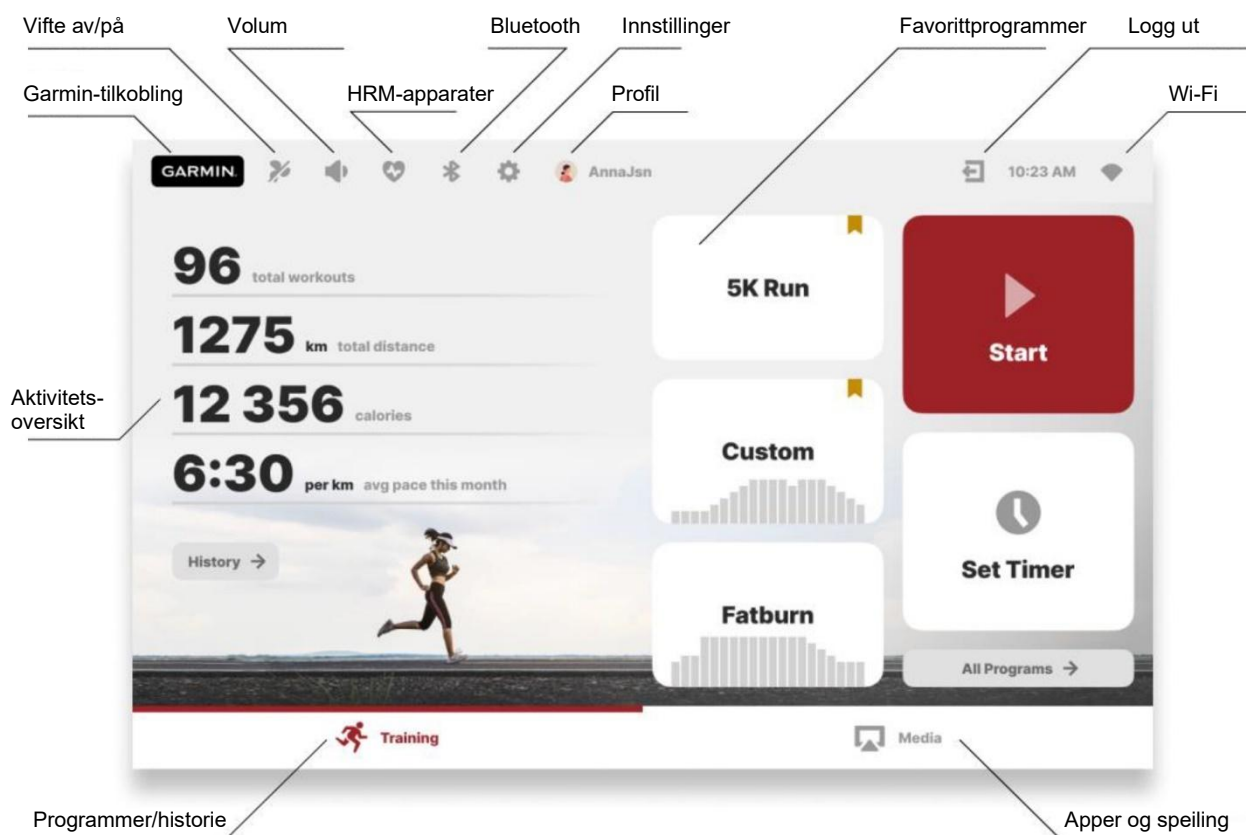


Link en SOLE+ konto ved å skanne QR-koden på skjermen for å laste ned mobilappen. Når appen er installert og registreringen er fullført, trykk «Link» nederst på konsollskjermen. Åpne deretter QR-kode-kameraet i SOLE+ appen, og skann koden på nytt for å linke din lokale profil til SOLE+ kontoen. Din profil kan ikke linkes til flere SOLE+ kontoer til samme tid. Dersom du hopper over dette steget kan du finne det på nytt i profilinnstillingene.

Hjemskjerm

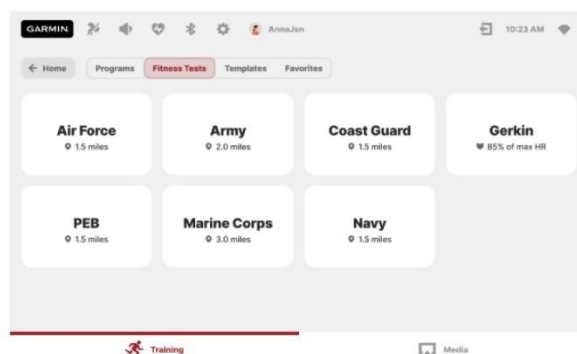
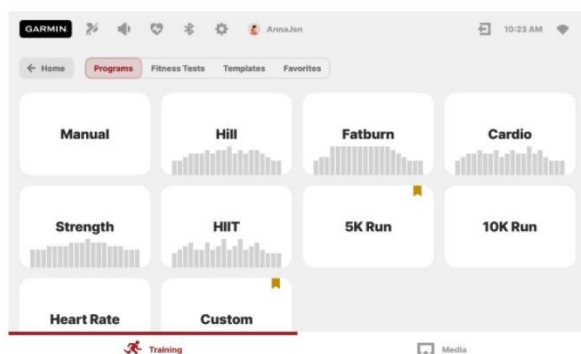
Hovedskjermen i treningsseksjonen viser en oversikt over din aktivitet og tilbyr snarveier til de mest brukte treningsmodusene: en hurtigstart, en manuell tidsbasert treningsøkt («timer») og opptil tre programmer som brukeren selv har markert som favoritter.

Du kan også stille inn alder og vekt i Guest-modus. Dette vil gi mer nøyaktig treningssammendrag.

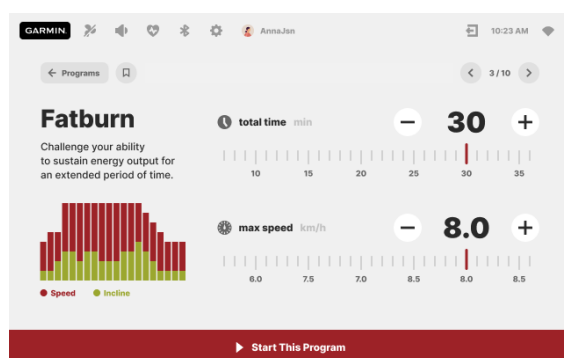
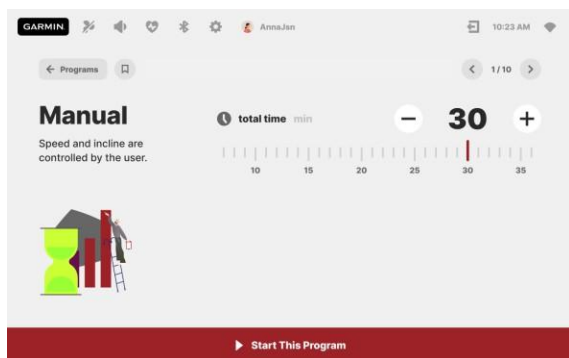


Treningsprogrammer

Trykk «All Programs» på hjemskjermen for å få tilgang til alle tilgjengelige programkategorier. Du kan bytte mellom kategorier ved hjelp av fanene øverst på skjermen: Programs, Fitness Tests, Templates og Favourites.



Trykk ønsket programkort for å åpne en innstillingsside hvor du kan lese mer om programmet, endre innstillinger i treningsøkten eller fortsette å bla gjennom programmene ved hjelp av piltastene øverst til høyre på skjermen. Juster treningsparametere ved å dra linjalen, trykke (+)(-) eller ved å trykke på et siffer for å skrive inn verdien i et nummertastatur.

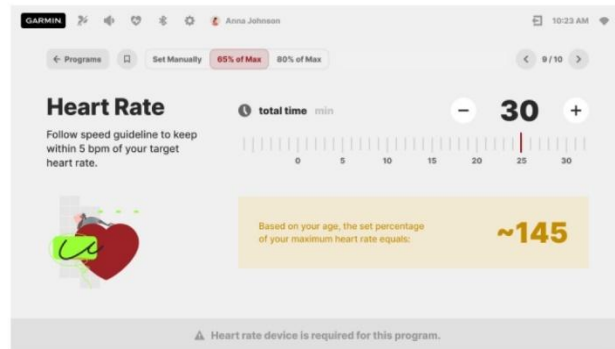
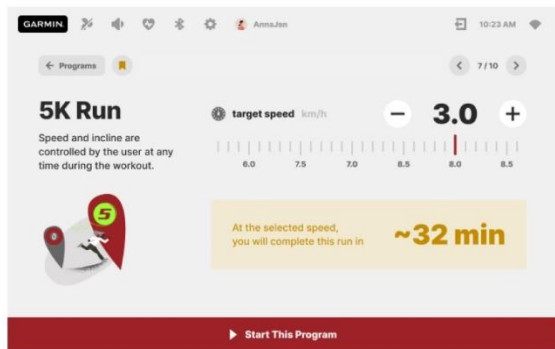


Manual (Timer). Dette er en tidsbasert treningsøkt hvor hastighet og stigning kontrolleres manuelt av brukeren under økten.

Hill, Fatburn, Cardio, Strength og HIIT. Dette er programmer som følger forhåndsinnstilte verdier for hastighet og stigning. Innstillingene for total tid og maks hastighet bestemmer varigheten og intensiteten i treningsøkten.

Hastighet- og stigningsnivåene for hvert programsegment er vist i tabellen under. Hastighetsverdier representerer prosenten av makshastighet som var stilt inn før programmet tiltok. Eksempel: Dersom brukeren stilte inn en makshastighet på 10,0 km/t og verdien i tabellen viser 20, betyr dette at segmentets hastighet er 2,0 km/t. Dersom verdien i tabellen viser 100 er segmenthastigheten det samme som makshastigheten. Stigningsverdier er absolutte.

Program		Oppvarming			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Nedkjøling		
Hill	Hastigh.	20	30	40	50	50	63	75	75	75	88	75	88	88	100	75	88	75	88	88	75	63	50	50	40	30	20
	Stigning	0	0	0	0	0	1	2	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	3	1	1	0	0	0	0	0
Fatburn	Hastigh.	20	30	40	50	50	63	63	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	75	63	50	50	40	30	20
	Stigning	0	0	0	0	0	1	2	4	5	3	4	4	3	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0	0
Cardio	Hastigh.	20	30	40	50	50	63	75	75	88	75	75	88	63	75	88	75	75	100	75	88	63	50	50	40	30	20
	Stigning	0	0	0	0	0	1	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0	0	0	0	0
Strength	Hastigh.	20	30	40	63	63	63	75	75	75	75	88	88	88	100	88	88	88	75	75	75	63	63	63	40	30	20
	Stigning	0	0	0	0	0	1	2	4	6	8	7	6	5	4	3	4	5	7	5	3	1	0	0	0	0	0
HIIT	Hastigh.	20	30	40	50	50	63	75	88	63	63	88	63	75	100	63	75	100	63	75	88	63	50	50	40	30	20
	Stigning	0	0	0	0	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	3	0	0	0	0	0



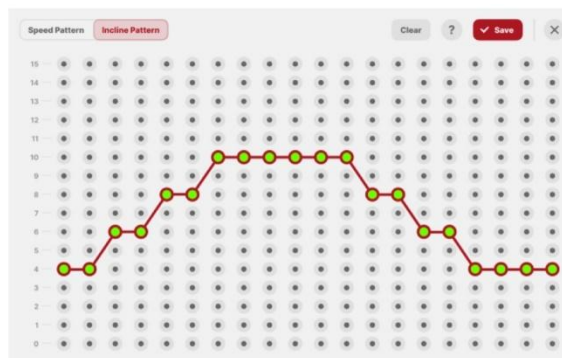
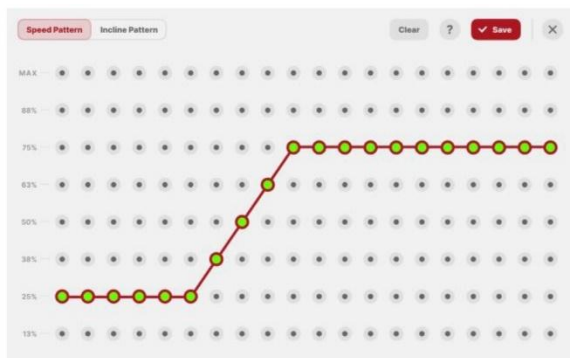
5K Run, 10K Run. Disse programmene setter automatisk en målavstand for treningen din (henholdsvis 5 km og 10 km). På programoppsettsiden vil konsollen vise den estimerte totaltiden for denne treningsøkten basert på valgt målshastighet. Programmet avsluttes når målavstanden er nådd.

Heart Rate. Dette programmet bruker stigning for å kontrollere pulsen din. Stigningen øker gradvis til pulsen din når målverdien, og justeres deretter automatisk for å holde deg innenfor 5 BPM fra målet ditt. En pulsmåler er nødvendig for dette programmet.

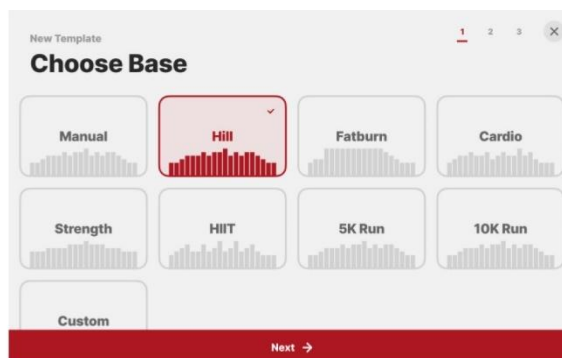
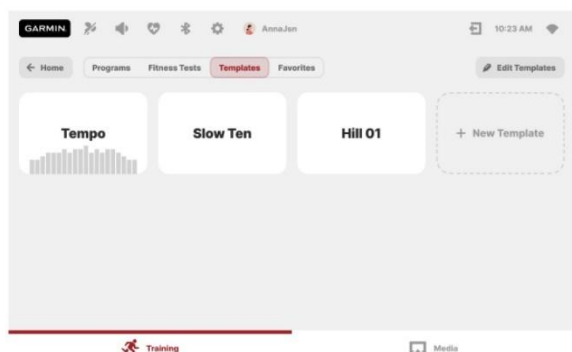
På programoppsettsiden kan du enten stille inn ønsket målpuls eller velge 60 % eller 80 % av din aldersbaserte makspuls, slik at konsollen kan beregne målpulsen din automatisk. Dersom du velger det andre alternativet, må du sørge for at konsollen vet hvor gammel du er, ellers vil beregningene være basert på standardverdiene. Programmet avsluttes når tiden er ute, eller hvis pulsen din er 20 % høyere enn målverdien.

Custom. Dette er et program hvor man kan tilpasse hastighet og stigningsmønstre fritt. På programoppsettsiden, trykk på «Add Pattern» for å gå inn i redigeringsmodus. Koble punkter for å designe belastningen gjennom hvert segment av programmet, hvor de laveste punktene er enklest, og de høyeste punktene er vanskeligst. Segmentenes varighet avhenger av valgt totaltid. Denne totaltiden kan stilles inn rett før treningsøkten starter.

Hastighetsverdier er relative, og maksimum kan endres før hver treningsøkt. Alle segmentene vil bli justert proporsjonalt. Stigningsverdier er absolutte og varierer fra 0 til 15. Stigningsmønstre er valgfritt.



Templates. Dette er forhåndsinnstilte programmer med et bevart sett med parametere. Programmer kan lagres som maler når de er ferdige, eller du kan lage en fra bunnen av i *Templates*-fanen: trykk på «New Template»-knappen, velg grunnprogrammet ditt, og lagre det med justerte egenskaper. Konsollen kan lagre opptil 12 malprogrammer. For å fjerne de uønskede malene, trykk «Edit Templates» i *Templates*-fanen.



Favorites. Et program kan merkes som favoritt. Opptil tre favorittprogrammer er tilgjengelige rett på startskjermen, slik at du lettere kan få tilgang til dem. For å markere et program som favoritt, åpne programoppsettsiden og trykk på bånd-ikonet i øvre venstre hjørne av skjermen. Du kan finne alle de merkede programmene under *Favorites*-fanen: for å fjerne favoritt-stemplet, trykk «Edit Favorites», eller gå direkte til programoppsettsiden trykk på bånd-ikonet for å fjerne det.

Når du har valgt programmet, trykk på «Start This Program»-knappen på skjermen, eller den fysiske «START»-tasten på konsollen for å starte treningen.

Fitnessstester

Velg mellom syv alternativer under fanen *Fitness Tests*. Trykk på testkortet for å åpne siden for testoppsett. Sørg for at de fysiske parameterne som vises på denne siden er korrekte: disse dataene kan påvirke testforløpet og resultatene; hvis informasjonen ikke er nøyaktig, trykk «Edit Parameters» for å justere tallene.

Før testen:

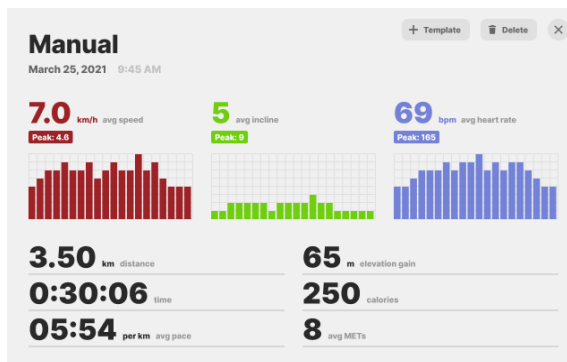
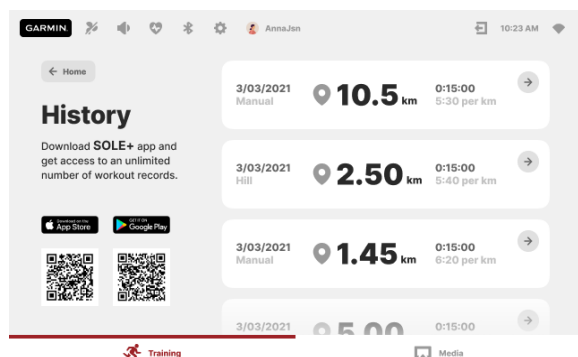
- sørg for at du har god helse. Snakk med en lege før du utfører noen form for trening hvis du er over 35 år eller har eksisterende helsetilstander.
- sørg for at du har varmet opp og strukket ut før du tar testen.
- ikke innta koffein.

Gerkin Protocol. Dette er en submaksimal V02-test (volum av oksygen), som vekselvis øker hastigheten og stigningen til du når 85% av makspulsen din. Tiden det tar for deg å nå 85% avgjør testresultatet (V02 Max). Testen starter med en 3-minutters oppvarming med lavere hastighet. En pulsmåler er nødvendig for denne testen.

Air Force, Army, Navy, Coast Guard, PEB og Marine Corps. Dette er amerikanske militærttester som måler tiden du trenger på å tilbakelegge en viss avstand. Hastigheten styres manuelt.

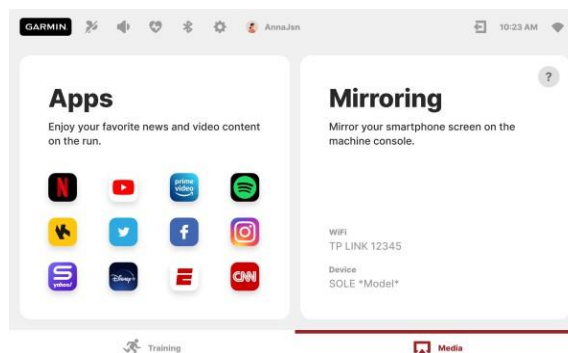
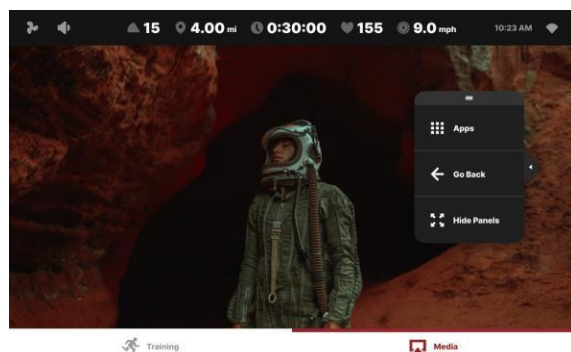
Historie

Ønsker du å se din nylige treningshistorie, trykk «History» på hovedskjermen i treningsseksjonen. Konsollen kan lagre informasjonen fra opptil ti treningsøkter, men du kan få tilgang på hele treningshistorien din dersom du linker din profil til SOLE+ appen. Trykk på forhåndsvisningen for å se et fullt sammendrag. Hver bruker kan kun se sine egne treningsøkter.



Media

Trykk på høyre fane i det nedre panelet for å åpne Media-seksjonen. Her får du et utvalg av forhåndsinstallerte tredjeparts-apper. Du kan også bruke speilfunksjonen for å spille innhold fra din smarttelefon direkte på konsollskjermen. Trykk ?-ikonet for detaljerte instruksjoner.



Når innholdet er tilgjengelig på konsollskjermen kan du bruke flytepanelet for å navigere og styre fullskjermsmodus. Trykk øverst på panelet for å dra det rundt på skjermen etter ønske. Trykk «Hide Panels» for å åpne fullskjermsmodus, hvilket vil skjule informasjonen øverst og nederst på skjermen. Du kan deretter trykke «Show Panels» for å gå ut av fullskjermsmodus. Bruk pilknappen på høyre side av panelet for å skjule/visе tekstetikettene, hvilket vil gjøre panelet mindre. Trykk «Apps» for å returnere til innholdskildevalg.

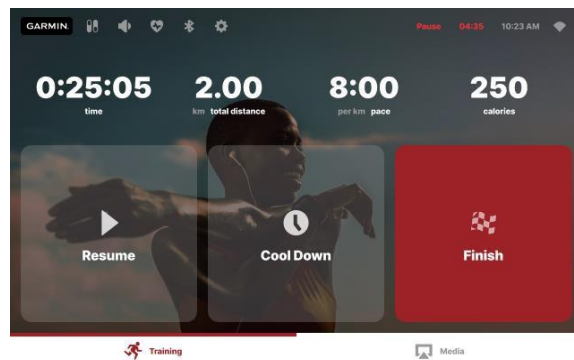
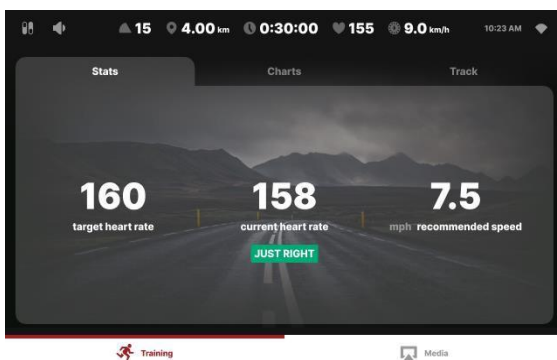
Treningsmodus

Når treningsøkten har startet og nedtellingen er over vil konsollen åpne treningsmodusen. Du kan velge å hoppe over oppvarmings- og nedkjølingsfasene ved å trykke «Skip».

I løpet av treningsøkten kan du velge mellom å se **Stars**, **Charts** eller **Track** i treningsseksjonen, eller du kan åpne Mediaseksjonen (se forrige side). Dersom du velger **Stats** kan du velge hvilke parametere du ønsker å se ved å trykke på nummeret.

Juster hastighet og stigning med de fysiske knappene på konsollen. Trykk den fysiske «STOP»-knappen på konsollen for å sette treningsøkten på pause. Fra pausemodus kan du velge om du ønsker å gjenoppta treningsøkten, starte nedkjølingsfasen eller se et treningssammendrag. Treningsøkten vil avsluttes automatisk etter fem minutter uten aktivitet.

Konsolldriften kan avvike fra beskrivelsen i denne brukerveiledningen.



Ny Sole+ app som kan brukes sammen med utvalgte Apple- og Android-apparater

Apparatet inkluderer en Bluetooth-mottaker som gjør det mulig for konsollen å kommunisere med utvalgte smarttelefoner og nettbrett via applikasjonen SOLE+.

Applikasjonen er gratis og kan lastes ned fra enten APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Følg deretter applikasjonens instruksjoner for hvordan du skal synkronisere ditt smartapparat med treningsapparatet.

Trykk DISPLAY på appen for å se innværende treningsinformasjon. Når treningen er fullført kan du trykke END & SAVE WORKOUT i appen for å lagre informasjonen.

Den nye SOLE-applikasjonen tillater også synkronisering med en av flere støttede fitness-skyer, inkludert: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness og Fitbit.

Synkronisering av applikasjonen med ditt treningsapparat:

1. Last ned appen ved å skanne QR-koden til høyre.
2. Åpne appen på din telefon eller nettbrett og forsikre deg om at Bluetooth er skrudd på.
3. I appen, trykk Bluetooth-ikonet for å søke etter ditt Sole+apparat.



4. Finn ditt apparat i resultatlista og trykk for å koble til. Bluetooth-ikonet vil aktiveres på konsollen når appen og apparatet er synkronisert. Trykk DISPLAY, og appen vil nå være klar til bruk.
5. Når treningen er over trykker du END & SAVE WORKOUT i appen for å lagre treningsinformasjonen. Du vil bli bedt om å synkronisere informasjonen med de tilgjengelige fitness-skyene. Vær oppmerksom på at du må laste ned ønskede trenings-apper, som Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness eller Fitbit for at ikonet skal kunne være tilgjengelig.
*Merk: Ditt smartapparat må benytte seg av iOS 13.1 eller nyere, eller Android 8.0 eller nyere, for at applikasjonen skal fungere.

Konsollen kan også spille av musikk via Bluetooth. Skru på Bluetooth på din telefon eller nettbrett. Søk etter navnet BT-SPEAKER i Bluetooth-menyen. Trykk for å koble til. Telefonen eller nettbrettet kan nå spille av lyd på konsollens høyttalere.

Konsollen kan også kobles til kompatible pulsbelter via Bluetooth (BLE 5.0). Pulsbeltet kan motta signaler også når appen allerede er i bruk. Ikle deg pulsbeltet før du kobler det til konsollen. Konsollen vil vise din puls så lenge du har det på deg.



Dette ikonet vil aktiveres når tilkoblingen til et pulsbelte er vellykket. Din puls vil deretter vises på skjermen. Ikonet vil skru seg av når pelsbeltet er frakoblet.

TRÅDLØS LADING

Du kan lade telefon eller nettbrett ved å plassere dem inne i det trådløse ladeområdet.

Merk:

- Apparatet må plasseres i landskapsformat for best resultat.
- Apparatets ladeikon vil indikere om det lader.
- Ladeplaten tilbyr opptil 10 Watts lading.



Pulsprogrammer

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningssone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

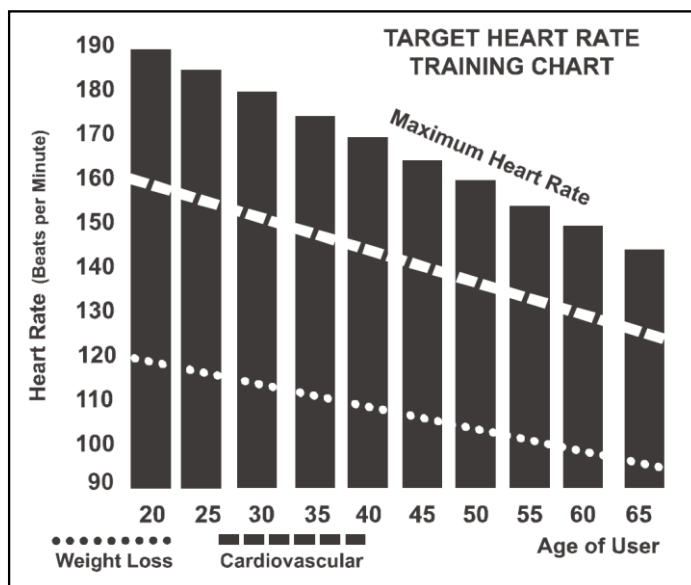
$220 - 40 = 180$ (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$ slag pr minutt (bpm)

(60% av maks hjerterytme)

$180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)

(80% av maks hjerterytme)



Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollen, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.

Oppfattet intensitet

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningsintensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordel ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

Pulsbelte

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmusklene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet og avleseren på konsollen vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



Merk: Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vanntett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

Feilsøk

Merk: Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Elektriske gjerder.
5. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
6. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
7. Løse deler i konsollen.
8. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med Mylna Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

Merk: Ikke benytt pulsprogrammene dersom pulsen din ikke registreres korrekt på skjermen.

Vedlikehold

Løpebånd og plattform:

Plattformen vil yte best når den er ren. Du kan rengjøre plattformen med en mykt og fuktig klut eller med et papirtørkle. Tørk kantene på løpebåndet og området mellom denne kanten og rammen. Forsøk også å tørke så langt under løpetbåndet som mulig. Ved å rengjøre plattformen én gang i måneden, vil apparatets levetid forlenges. Du kan rengjøre oversiden av løpebåndet med mildt såpevann. Pass på at løpebåndet tørker før apparatet tas i bruk.

Beltestøv:

Sort støv fra løpebåndet vil noen ganger dukke opp bak tredemøllen. Dette er helt normalt og kan oppstå før løpebåndet stabiliseres.

Generell rengjøring:

Det anbefales at du støvsuger under apparatet månedlig for å unngå at støv og liknende får tid til å bygge seg opp. Dersom du ikke rengjør under apparatet regelmessig, risikerer du at støv blir sugd inn i motoren. Annenhver måned bør du også koble fra strømledningen, fjerne motorpanseret, og støvsuge motoren. **KOBLE ALLTID FRA STRØMLEDNINGEN FØRST.**

Justering av løpebånd

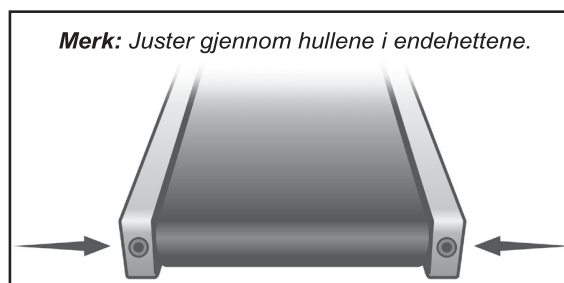
Dersom du bruker tredemøllen til å jogge eller løpe, er det viktig å holde et øye med motstanden i løpebåndet, da dette sørger for en jevn løpeoverflate.

Justering av løpebåndet kan bli utført ved å benytte en M6 unbrakonøkkel (132) til å justere den bakre valsen. Justeringsboltene kan finnes på enden av fotskinnene som vist på illustrasjonen. Merk: Utfør justeringen gjennom de små hullene i endehettene.

Forsikre deg om at bakre valse kun strammes nok til å unngå at løpebåndet glipper under bruk. Skru justeringsboltene en kvart runde hver, og inspiser deretter løpebåndet ved å gå på det. Gjenta til løpebåndet ikke lenger glipper. Forsikre deg om at begge justeringsbolter justeres likt, for å forsikre deg om at løpebåndet forblir sentrert.

IKKE OVERSTRAM JUSTERINGSBOLTENE.

Dette kan resultere i skade på løpebåndet og at apparatets levetid reduseres. Dersom løpebåndet fremdeles glipper etter gjentatte stramminger, kan det hende at problemet ligger i drivbeltet. Drivbeltet finnes under motorpanseret, og kobler motoren til fremre valse. Stramming av drivbeltet kan kun utføres av en kvalifisert serviceperson.

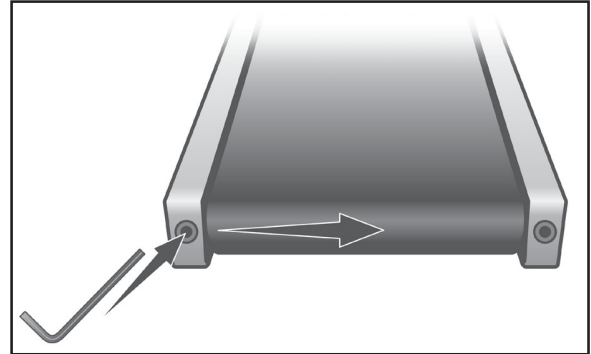


Sentrering av løpebånd

Tredemøllens design sørger for at løpebåndet skal forholde seg noenlunde sentrert under bruk. Det er likevel ikke uvanlig at løpebåndet gradvis skifter til én side. Det kan dermed være nødvendig å sentrere løpebåndet.

En 6mm unbrakonøkkel (132) er nødvendig for å sentrere løpebåndet. Vær oppmerksom på at små justeringer på justeringsbolten kan få store utslag for løpebåndet:

Bruk unbrakonøkkelen til å justere venstre justeringsbolt, og sett deretter løpebåndets hastighet til 5 mph.



Dersom løpebåndet har skiftet til venstre, skru justeringsbolten en kvart runde i retning med klokken. Vent så i noen minutter for å tillate løpebåndet tid til å justere seg selv. Fortsett med å justere valsebolten med en kvart runde av gangen til løpebåndet er sentrert.

Dersom løpebåndet har skiftet til høyre, skru justeringsbolten en kvart runde i retning mot klokken. Vent så i noen minutter for å tillate løpebåndet tid til å justere seg selv. Fortsett med å justere valsebolten med en kvart runde av gangen til løpebåndet er sentrert.

Merk: Skader på løpebåndet som følge av gal sentrering/motstand vil ikke dekkes av apparatets forsikring.

LØPEBÅNDET

Løpebåndet på din nye tredemølle er laget av høy kvalitetsgummi, utviklet for å vare selv de mest prøvende omstendigheter. Når løpebåndet er nytt og har blitt oppbevart i pakningen i noen måneder før bruk, kan de partiene av løpebåndet som er tvunnet rundt valsene ta på seg formen til disse valsene. Dette er helt vanlig, og når tredemøllen skrues på vil denne misformelsen forårsake en lyd hver gang dette partiet passerer rundt valsene. Ulyden og misformelsen vil forsvinne etter noen treningsøkter.

Smøring av løpebånd/plattform

Bruk først en ren klut til å fjerne større smuss som kan ha blitt fanget mellom plattformen og motordekslet. Før kluten mellom plattformen og dekslet og hold tak i begge ender av kluten. Dra den så frem og tilbake et par ganger før du fjerner den.

Apparatet bør ikke smøres med andre midler enn de som er godkjent av SOLE Fitness. Produktet leveres med en pakning smøremiddel, og flere pakninger kan bestilles via din forhandler.

Regelmessig smøring av plattformen hjelper med å forlenge apparatets levetid. Dersom smøremiddelet tørker, vil friksjon mellom løpebåndet og plattformen føre til unødvendig stress for drivmotoren og drivbeltet, hvilket igjen kan føre til feil på viktige komponenter i apparatet. Det er brukerens ansvar å forsikre seg om at apparatet er smurt riktig – feil grunnet dårlig smøring risikerer å ikke dekkes av garantien.

Både løpebåndet og plattformen er smurt inn før det forlater fabrikkens. Konsollet vil minne deg på å smøre apparatet hver 90. time, men det lønner seg å sjekke selv omtrent annenhver måned. Dersom du sjekker og finner at løpebåndet trenger å smøres inn, følg prosedyren under selv om LUBE-påminnelsen ikke er aktivisert på konsollet.

1. Skru av strømmen og koble fra strømledningen.
2. Mål 45 cm fra enden av motorpanseret, og før tuben med smøremiddel omtrent 10 – 15 cm inn under løpebåndet. Før på en 40 cm lang S-formet linje med smøremiddel vinkelrett til motorpanseret.
3. Gjenta på motsatt side av plattformen.
4. Koble til strømledningen og sku på strømbryteren.
5. Gå på løpebåndet i moderat hastighet i fem minutter for å distribuere smøremiddelet jevnt.

Sjekkliste, vedlikehold

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel				

Feilsøk

PROBLEM	GRUNN/LØSNING
Konsollen aktiveres ikke	1. Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til. 2. Strømledningen er koblet fra. 3. Strømbryteren er slått av. 4. Hussikring kan ha gått. 5. Apparatet er i ustand – kontakt din forhandler.
Løpebåndet vil ikke forbli sentrert/ Løpebåndet glipper	1. Brukeren legger mer vekt på det ene benet. Dersom dette er brukerens naturlige bevegelsesmønster, kan det hjelpe å justere løpebåndet litt i motsatt retning. Se seksjonen om generell vedlikehold.
Ingen respons fra motoren etter å ha trykket START	1. Dersom løpebåndet stanser etter kort tid, og skjermen viser beskjeden E1, kalibrer apparatet. 2. Dersom løpebåndet <i>ikke</i> beveger seg overhodet, og skjermen viser beskjeden E1, kontakt service.
Tredemøllen oppnår kun omtrent 12 km/t, selv om skjermen indikerer høyere hastighet.	Motoren mottar ikke nok strøm. Unngå å bruke skjøteledning dersom det er mulig. Dersom skjøteledning er nødvendig, pass på at den er så kort som mulig, og minst 16 gauge. Det er også mulig at strømforsyningen i husholdningen er lav – kontakt en elektriker eller din forhandler. Minst 230 Volts AC strøm er nødvendig.
Løpebåndet stanser brått dersom sikkerhetsnøkkelen kobles fra.	Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se GENERELL VEDLIKEHOLD.
Tredemøllens 10 amp-sikring slår seg av.	Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se GENERELL VEDLIKEHOLD.
Computeren slår seg av når konsollen berøres under bruk på kalde dager.	Apparatet er muligvis ikke jordet, og statisk elektrisitet kan forårsake computeren å krasje.
Hjemmesikringen slår seg av, men ikke produktsikringen.	Hjemmesikringen må byttes med en sikring bedre utstyrt til å håndtere apparatet.

Feilmeldinger for tredemøller med digitalt kontrollsystem

FEILMELDING	FEIL	MULIG ÅRSAK	
E1	Ingen motorutgangssignal	1. Fungerer motoren etter at du trykker START-knappen?	OK ☐ NG ☐
		2. Koblingen kan være løs for kabelen som kobles mellom kontrolleren og hastighetssensoren.	OK ☐ NG ☐
		3. Sjekk om hastighetssensoren er defekt.	OK ☐ NG ☐
		4. Sjekk om kabelen som forbinder konsollen og kontrolleren er riktig tilkoblet.	OK ☐ NG ☐
E2	Beskyttelse mot overspenning. Apparatet opplever overspenning. Kontroller at beskyttelsen mot overspenning er aktivert.	1. Kontroller og sørg for riktig løpebåndjustering. Sørg for regelmessig smøring for å minimere beltemotstanden.	OK ☐ NG ☐
		2. Lagerskader?	OK ☐ NG ☐
		3. Motor overopphetet?	OK ☐ NG ☐
E3	Stigningsfeil	1. Er kabelen mellom stigningsmotor og kontroller koblet til riktig?	OK ☐ NG ☐
		2. Sjekk om stigningsmekanismen er defekt.	
		3. Er VR tilkoblet riktig eller med intermittens?	
E4	Unormal motorspenning	Motoren er ikke riktig tilkoblet eller ikke koblet til kontrolleren.	OK ☐ NG ☐
E5	Kommunikasjon frakoblet mellom konsollen og kontrolleren eller kommunikasjonsfeil.	Kontroller og sørg for riktig tilkobling mellom konsollen og kontrolleren	OK ☐ NG ☐
E6	Feil på kontrollkortet	Kontrollerkomponentfeil (f.eks. IGBT).	☐ Bytt kontroller
E7	Unormal ekstern spenning	Kontroller og sørg for riktig spenningsinngang for apparatet.	OK ☐ NG ☐

Deleliste (engelsk)

NR	Beskrivelse	Ant
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Deck Cross Brace	2
8	Outer Slide	1
9	Inner Slide	1
10	Link	1
11	Link Shaft	1
12	Shaft Bushing	2
13	Fastening Bracket	2
14	Clevis Pin	1
15	Fastening Bushing	1
16	Dual Torsion-Spring	1
17	Release Lever	1
18	ChenChin Torsion-Spring	1
19	Cylinder	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
22	Rear Roller	1
23	Running Deck	1
24	Running Belt	1
26	Welding Support	1
27	Steel Cable Tension Spring	1
28	Wire Clamp	1
29	Wire Tie Mount	8
30	Motor Bottom Cover	1
31	Steel Cable	1
34	Drive Motor	1
35	Incline Motor	1
36	Motor Controller	1
42	Breaker	1
43	Power Socket	1
44	AC Electronic Module	1
45	100m/m_Connecting Wire (Black)	1
46	300m/m_Connecting Wire (White)	1
47	300m/m_Connecting Wire (Black)	1
49	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
50	Power Cord	1
51	Console Assembly	1
52	Console Assembly(Top)	1
52-01	Console Top Cover	1

NR	Beskrivelse	Ant
52-02	Console Bottom Cover	1
52-03	Console	1
52-04	Key-fast Board	2
52-05	Speaker W/Cable	2
52-06	Speaker Grill Anchor	6
52-07	200m/m_RF Connecting Wire	1
52-08	200m/m_Safety Key Connecting Wire	1
52-09	300m/m_fan Connecting Wire	1
52-10	200m/m_9P Computer Cable (Upper)	1
52-11	450m/m_4P Computer Cable (Upper)	1
52-12	425m/m_Ground Wire	1
52-13	250m/m_wireless charger Power Cord	1
52-14	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	18
52-15	200m/m_7P Computer Cable (Upper)	1
52-16	Console Interface Board	1
52-17	200m/m_Key Board Connecting Wire	1
52-18	300m/m_6P Computer Cable	1
53	Console Assembly(Bottom)	1
53-01	Console Outer Cover (Top)	1
53-02	Console Outer Cover (Bottom)	1
53-03	wireless charger cover	1
53-04	handrails button switch(INCLINE)	1
53-05	handrails button switch(SPEED)	1
53-06	Square Magnet Stop Plate	2
53-07	Fan Assembly	1
53-08	Fan Grill Anchor	4
53-09	Fan Fixing Plate	4
53-10	Wind Duct	2
53-11	Deflector Fan Grill (L)	1
53-12	Deflector Fan Grill (R)	1
53-13	400m/m_9P Computer Cable (Lower)	1
53-14	400m/m_7P Computer Cable (Lower)	1
53-15	wireless charger moudel	1
53-16	Console Seat Interface Board	1
53-17	200m/m_Key Board Connecting Wire	1
53-18	Speed Key-fast Board	1
53-19	START Key	1
53-20	STOP/FAN Key	2
53-21	Safety Switch Module W/ Cable	1
53-25	W/Receiver, HR	1
53-26	Receiver, HR	1
53-27	Incline Key-fast Board	1
53-29	400m/m_4P Computer Cable (Lower)	1
53-31	800m/m_Handpulse Wire	1
53-32	1200m/m_Handpulse Wire	1

NR	Beskrivelse	Ant
53-33	Ø1/4" × 19 × 1.5T_Flat Washer	4
53-34	3.5 × 32m/m_Sheet Metal Screw	8
53-35	2.0 × 6m/m_Sheet Metal Screw	2
53-36	Foam One-sided Glue	2
53-37	0.8 x 7.5 x 20_Constrict Spring	8
53-38	Handpulse Plate(A)	2
53-39	Handpulse Plate(B)	2
54	Motor Top Cover	1
55	Cushion	6
56	Transportation Wheel	4
57	Transportation Wheel(B)	2
58	Square End Cap	2
59	Aluminum Foot Rail(L)	1
60	Aluminum Foot Rail(R)	1
61	Frame Base Cover (L)	1
62	Frame Base Cover (R)	1
63	Handlebar Cover (Top)	2
64	Handlebar Cover Outer (L)	1
65	Handlebar Cover Inner (L)	1
66	Handlebar Cover Outer (R)	1
67	Handlebar Cover Inner (R)	1
68	Adjustment Base (L)	1
69	Adjustment Base (R)	1
70	Motor Cover Anchor(D)	5
71	Nylon Washer (A)	2
72	Nylon Washer (B)	4
73	Adjustment Foot Pad	2
74	M5 × 25m/m_Phillips Head Screw	2
75	Trapezoidal Safety Key	1
76	Belt Guide	2
77	Wheel Sleeve	4
78	1200m/m_Sensor W/Cable	1
80	1/2" × UNC12 × 2" _Carriage Bolt	2
81	1/2" × 1" _Hex Head Bolt	2
82	3/8" × 4-1/2" _Socket Head Cap Bolt	1
83	3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt	1
84	3/8"×1-1/4" _Hex Head Bolt	5
85	5/16" × 1/2" _Button Head Socket Bolt	2
86	3/8" × UNC16 × 2" _Flat Head Socket Bolt	12
87	5/16" × 1" _Button Head Socket Bolt	2
88	5/16"×2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
89	M8 × 60m/m _Hex Head Bolt	1
90	M8 × 80m/m _Socket Head Cap Bolt	2
91	M8 × 50m/m _Flat Head Countersink Bolt	4
92	M8 × 25m/m _Flat Head Countersink Bolt	4

NR	Beskrivelse	Ant
93	M3 × 10m/m_Phillips Head Screw	1
94	M5 × 20m/m_Phillips Head Screw	1
95	4 × 25m/m_Sheet Metal Screw	2
96	5/16" × 42m/m_Button Head Socket Bolt	1
97	M5 × 5T_Nylon Nut	5
98	1/2" × 8T_Nylon Nut	4
99	3/8" × 7T_Nylon Nut	4
100	5/16" × 7T_Nylon Nut	3
101	M8 × 7T_Nylon Nut	1
102	3/8" × 7T_Nut	3
103	M3 × 2.5T_Nut	1
104	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_Flat Washer	2
105	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Flat Washer	4
106	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	14
107	Ø5 × Ø10 × 1T_Flat Washer	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	1
109	Ø5 × Ø13 × 1.0T_Flat Washer	5
110	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	44
111	Ø25×20×16×5×1.1T×4.5H_Concave Washer	4
112	Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H_Concave Washer	2
113	Ø10 × 1.5T_Split Washer	10
114	M3_Split Washer	1
115	M5_Star Washer	4
116	4 × 12m/m_Sheet Metal Screw	4
117	Ø5 × 16m/m_Tapping Screw	26
118	5 × 19m/m_Tapping Screw	3
119/177-05	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	63
120	5 × 16m/m_Tapping Screw	13
121	M5 × 30m/m_Phillips Head Screw	4
122	4 .2 × 38m/m_Sheet Metal Screw	2
126	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	10
127	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	8
129	3 × 8m/m_Sheet Metal Screw	2
131	M5_Allen Wrench Head Screw Wrench	1
132	M6_L Allen Wrench	1
133	Controller Back Plate	1
134	Lubricant	1
139	3/8" × 1/2"_Button Head Socket Bolt	4
140	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	4
141	Rubber Foot Pad	2
144	Locking Pin Fixing Plate	1
147	Top Motor Cover Plate	1
151	1000m/m_Ground Wire	1
152	950m/m_Computer Cable (Upper)	1
153	1400m/m_Computer Cable (Middle)	1

NR	Beskrivelse	Ant
154	1200m/m_Computer Cable(Lower)	1
155	Filter	1
156	End Cap	1
157	Locking Pin Assembly	1
160	Ø5 × 1.5T_Split Washer	4
161	650m/m_Connecting Cable Of Motor	1
162	Choke	1
163	Ø13m/m_Bolt Cap	3
164	Ø14m/m_Bolt Cap	3
165	Ø19m/m_Bolt Cap	2
166	Non-Slip Rubber	2
175	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	4
177-01	Tablet Holder (Bottom)	1
177-02	Tablet Holder Adjustable Clip	1
177-03	Tablet Holder (Front)	1
177-04	2T × 14 × 60.98_Foam Stop, Handlebar Eye Tube	3
177-06	0.5T × 74.6 × 93.3m/m_Foam Stop, Handlebar Eye Tube	1

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 – 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.