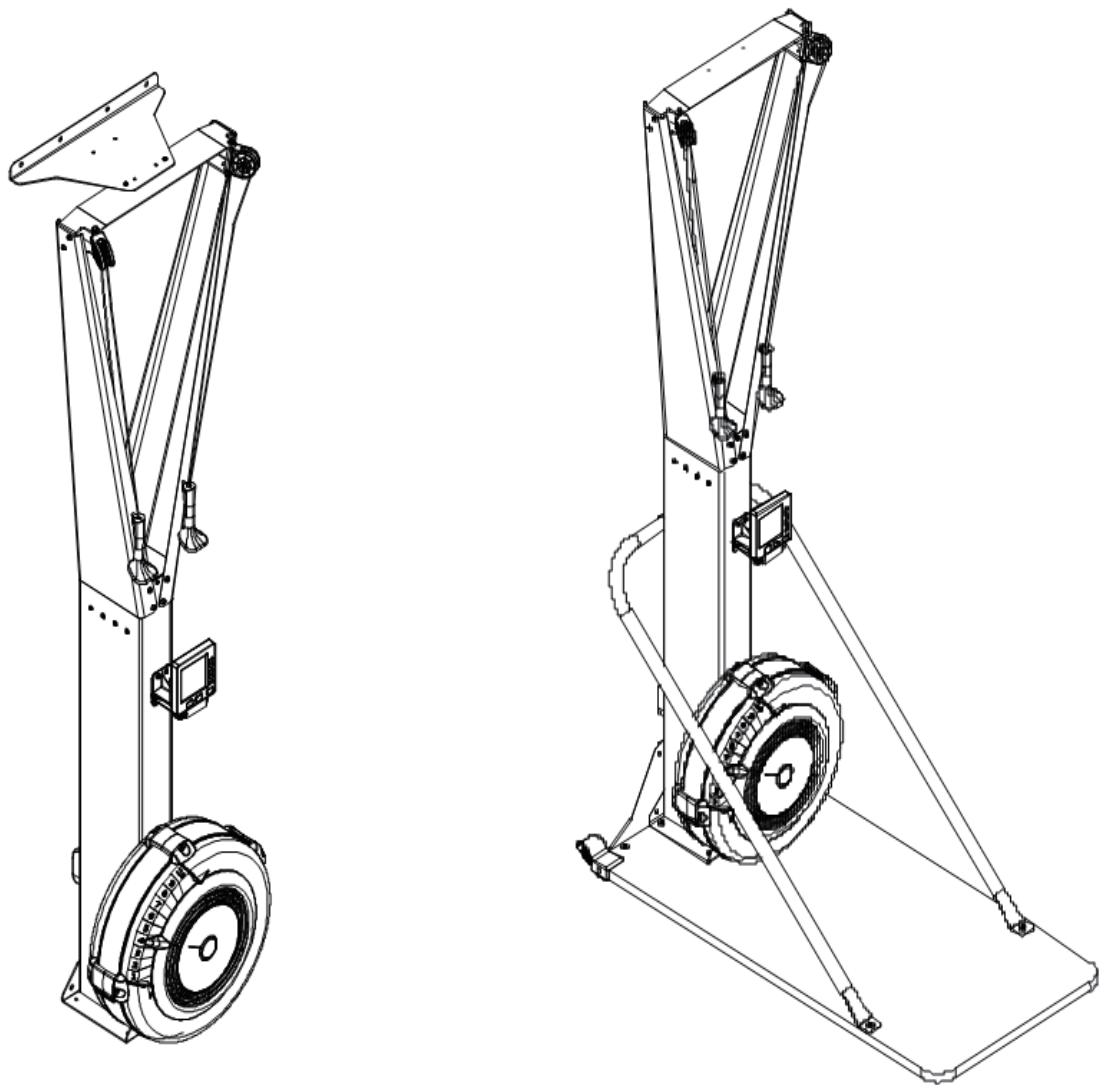




## 900 Skier



# INNHold

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| INNHold-----                | 02 |
| VIKTIGE FORHOLDSREGLER----- | 03 |
| MONTERING-----              | 08 |
| VEDLIKEHOLD -----           | 25 |
| OPPSTART -----              | 26 |
| OVERSIKTSDIAGRAM -----      | 34 |
| DELELISTE -----             | 36 |
| KONTAKTINFORMASJON-----     | 38 |

## 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 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.

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.

## SIKKER MONTERING AV VEGGFESTE

**Veggfeste:** Smådelene som følger med i pakken er kun egnet for å feste Masterfit 900 Skier til en vegg med 40,6 cm avstand mellom trestender. For montering på andre typer veggkonstruksjoner (for eksempel metall eller betong), vennligst kontakt en bygningsfaglig ekspert for trygg og sikker installasjon.

### A. Monteringsinstruksjoner for vegg med 40,6 cm avstand mellom trestendere

Masterfit 900 Skier må festes sikkert til en solid vegg. Apparatet leveres med ferdigborede hull for standard veggkonstruksjon med 40,6 cm senteravstand mellom stenderne.

MERK: Hvis du er usikker på om veggene dine har trestender med 40,6 cm avstand, bør du ikke fortsette monteringen før du har fastslått avstanden mellom stenderne. Dersom stenderne har en annen avstand enn 40,6 cm, må du følge de alternative monteringsinstruksjonene i punkt B nedenfor. Hvis du fortsatt er usikker på stenderavstanden, må du ikke fortsette monteringen før du har gjort en korrekt vurdering.

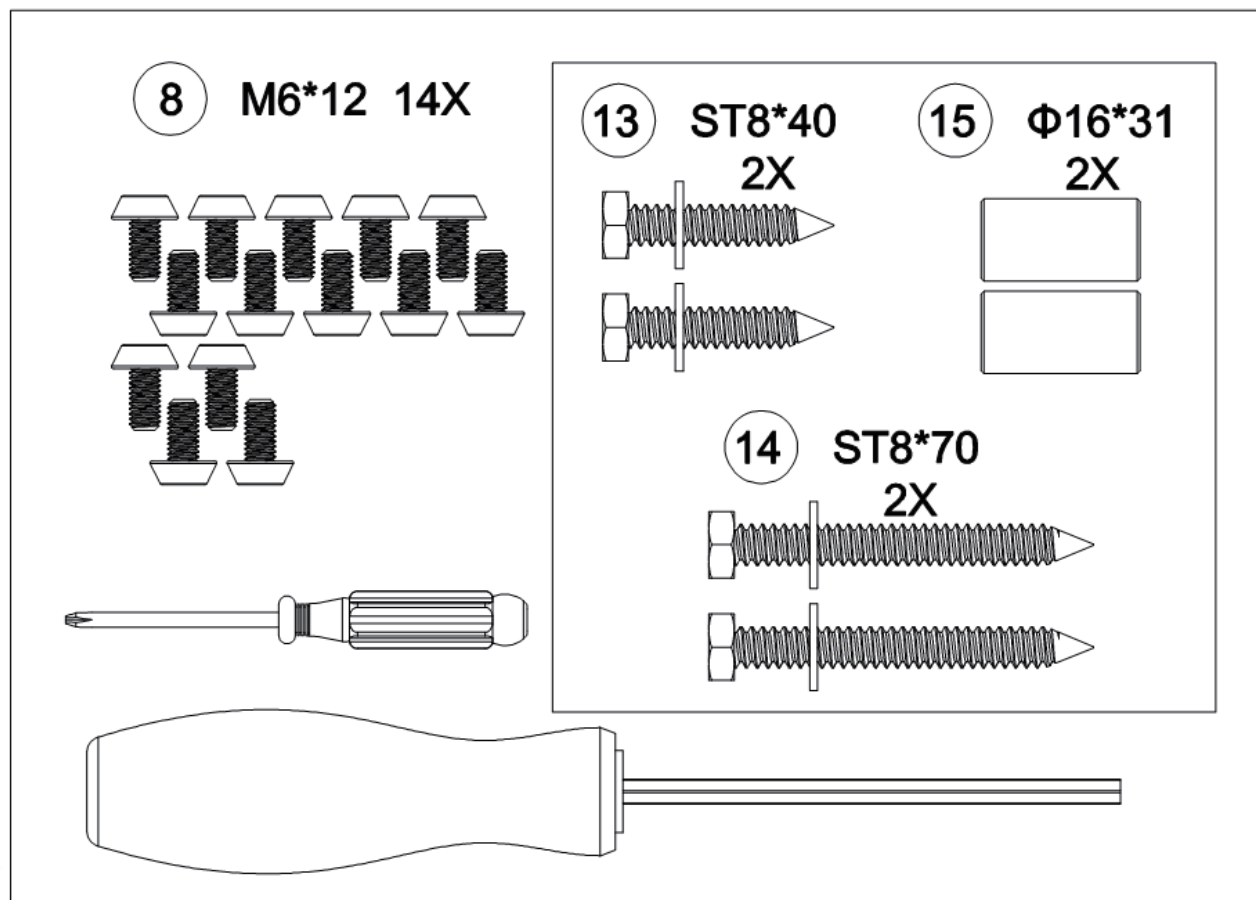
### B. Monteringsinstruksjoner for vegg med annen stenderavstand enn 40,6 cm

Før du monterer Masterfit 900 Skier til en vegg med annen stenderavstand enn 40,6 cm, må du først sørge for et solid festepunkt ved å montere en treplate på veggen. Denne treplaten skal være 40 mm tykk og egnet for bruk med de medfølgende franske treskruene som skal holde apparatet. Du må bruke treskruer og skiver for å feste treplaten til veggen.

1. Finn plasseringen av stenderne i veggen. Merk midten av hver stender, og mål avstanden mellom dem.
2. Lag fire merker på hver treplate: 2,5 cm fra toppen, 2,5 cm fra bunnen, og med avstand mellom merkene som tilsvarer avstanden mellom stenderne i veggen.
3. Bor hull gjennom treplaten ved hvert av merkene.
4. Når du installerer treplaten, skal senterlinjen til den øverste platen være 216 cm over gulvet, og senterlinjen til den nederste platen skal hvile på gulvet. (Merk: Hvis du har en trelist langs gulvet, kan du feste Ski Training Machine direkte til denne.)
5. Følg trinn 1 – 6 i de følgende monteringsinstruksjonene for Masterfit 900 Skier med det medfølgende monteringsutstyret.

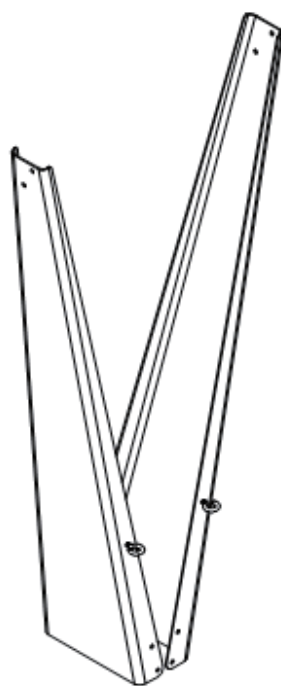
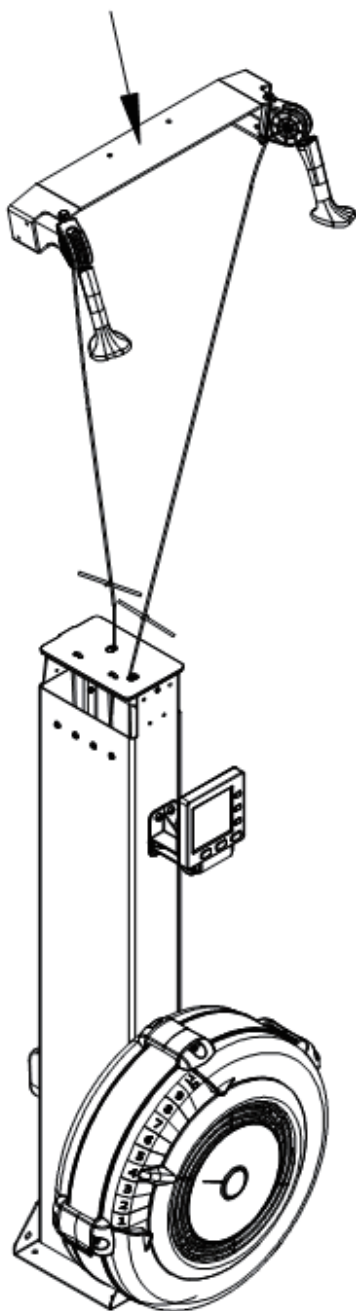
**TIPS:** Les gjennom hele brukerveiledningen før du begynner. Det vil være nyttig å ha en annen person til å hjelpe deg med monteringen.

# SMÅDELER

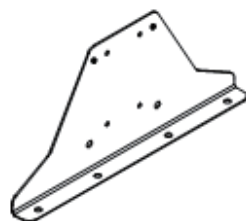


# MONTERINGSDELER

NO:3



NO:2L/R



NO:1

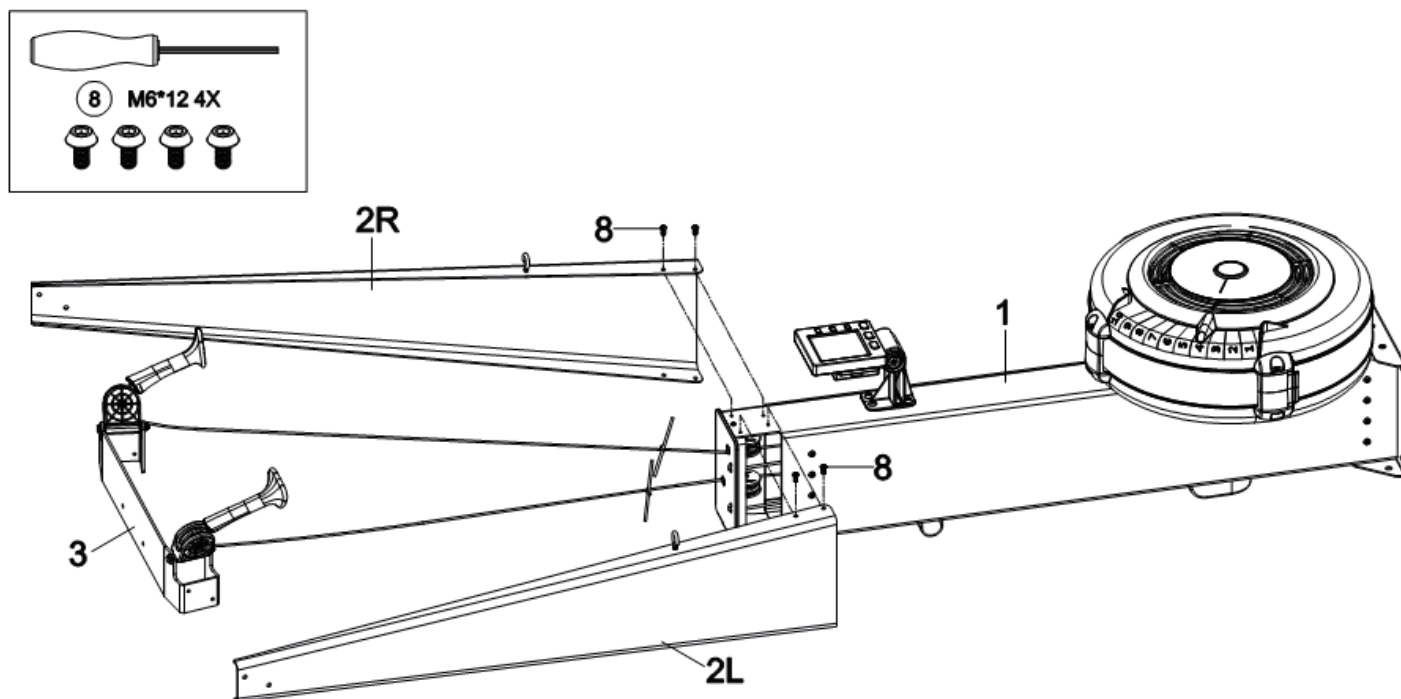
NO:4

# Montering

Nødvendige verktøy for montering av apparatet: én sekskant-skrutrekker inkludert i pakningen.

Det anbefales at to eller flere personer monterer dette apparatet for å unngå mulige skader.

## Steg 1

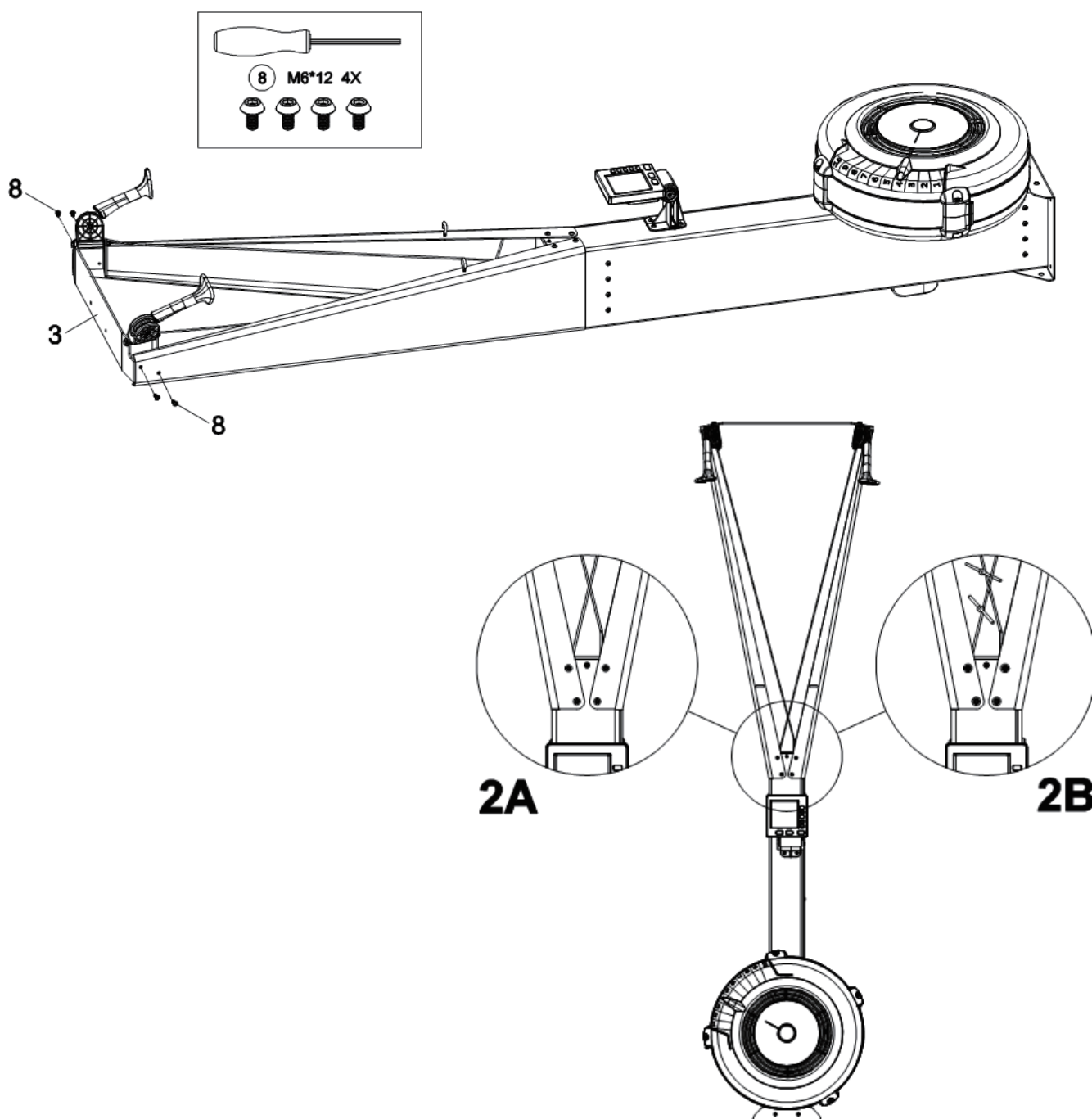


1. Hold viftehjulet og konsollen vendt opp.
2. Fest armene (2L/R) til hver side av hovedrammen (1) med fire unbrakoskruer (8).

Merk: Armene er merket med L og R på innsiden. Forsikre deg om at de monteres i riktig retning

MERK: Vennligst stram ikke de fire unbrakoskruene (8) før steg 3.

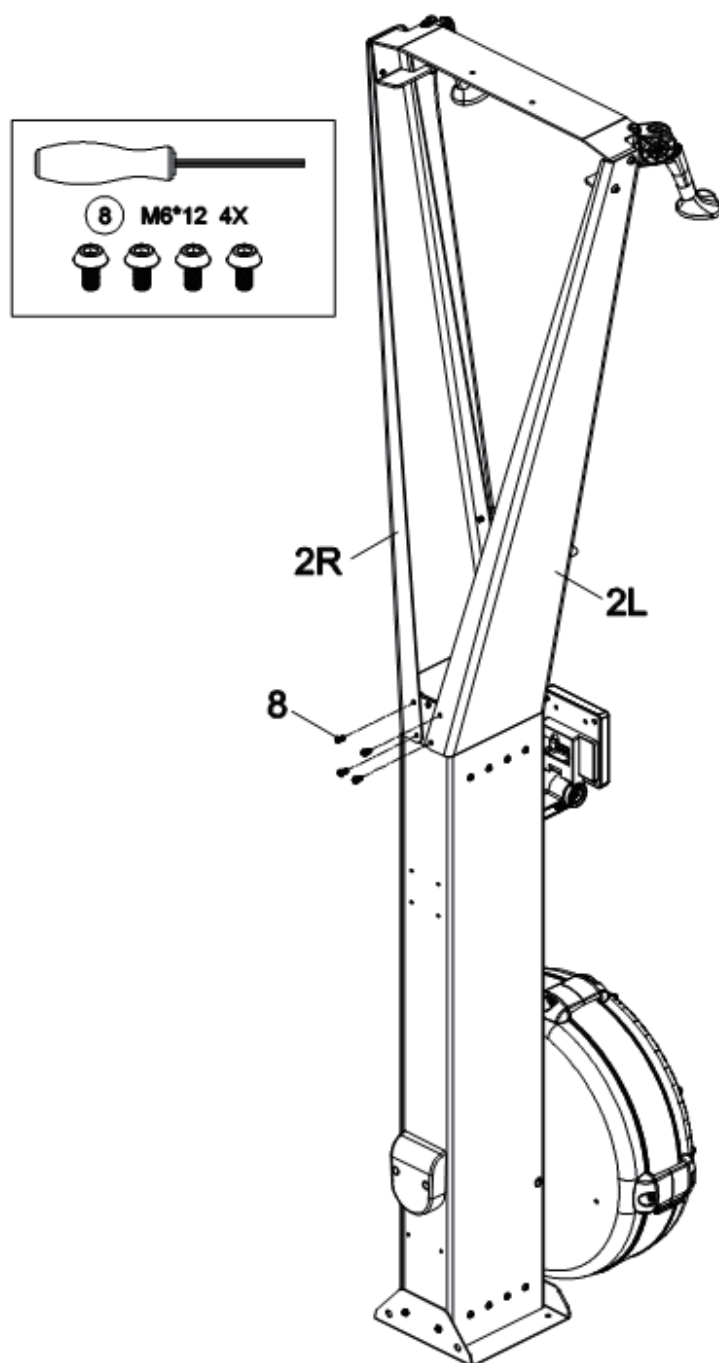
## Steg 2



Monter rammen (3) til venstre og høyre arm (2) med fire unbrakoskruer (#8).

Merk: Snora skal gå gjennom som vist på bilde 2A. Etter at monteringen er fullført, vennligst fjern den hvite plaststangen fra posisjonen som vist på bilde 2B.

## Steg 3

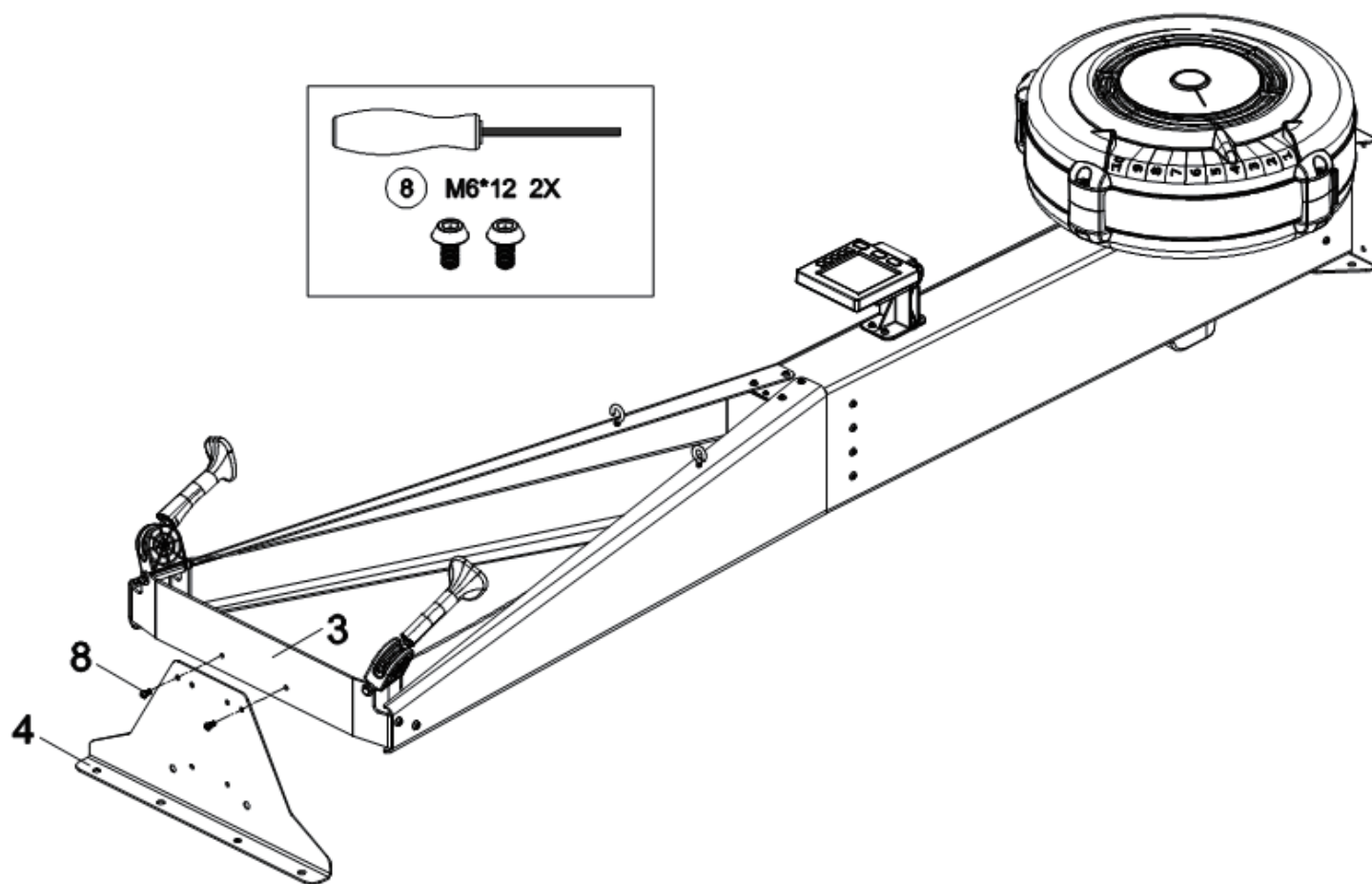


Løft apparatet til stående posisjon.

Stram bakre deler av venstre og høyre armer (2) med fire unbrakoskruer (8).

**MERK: Vennligst stram de åtte unbrakoskruene (8) du monterte i steg 1 og 3.**

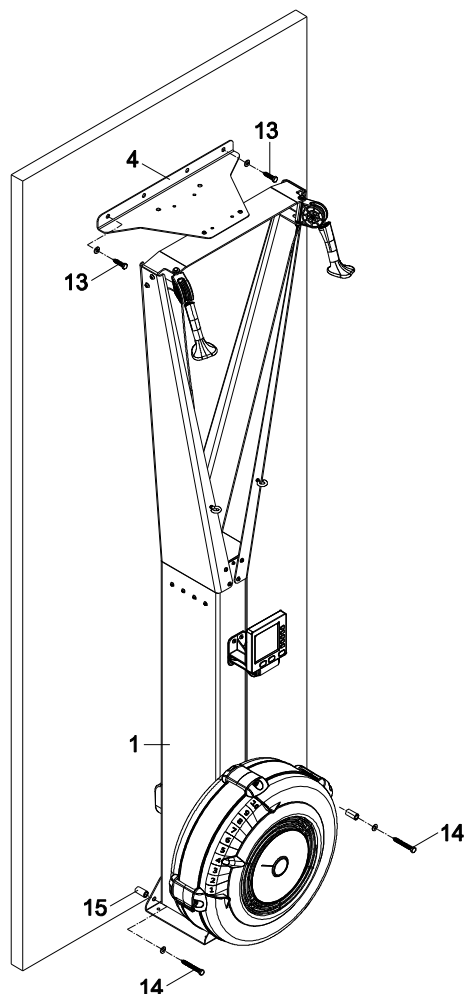
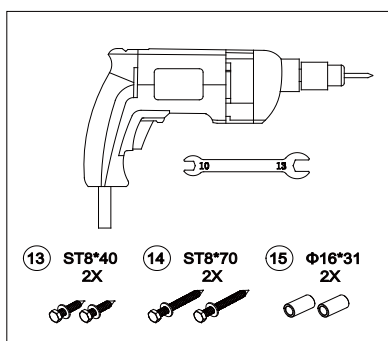
## Steg 4 – dersom apparatet skal veggmonteres



Legg apparatet flatt på gulvet og hold viftehjulet og konsollen vendt oppover som vist på bildet.

Monter festebraketten (4) til rammen (3) med to unbrakoskruer (8).

## Steg 5 – dersom apparatet skal veggmonteres



1. Hold apparatet mot vegg. De to ytre hullene på festebraketten (4) skal være på linje med stenderne i vegg. Merk plasseringen av hvert hull. Merk også plasseringen av hvert hull der apparatets nedre brakett møter vegg (venstre og høyre side).

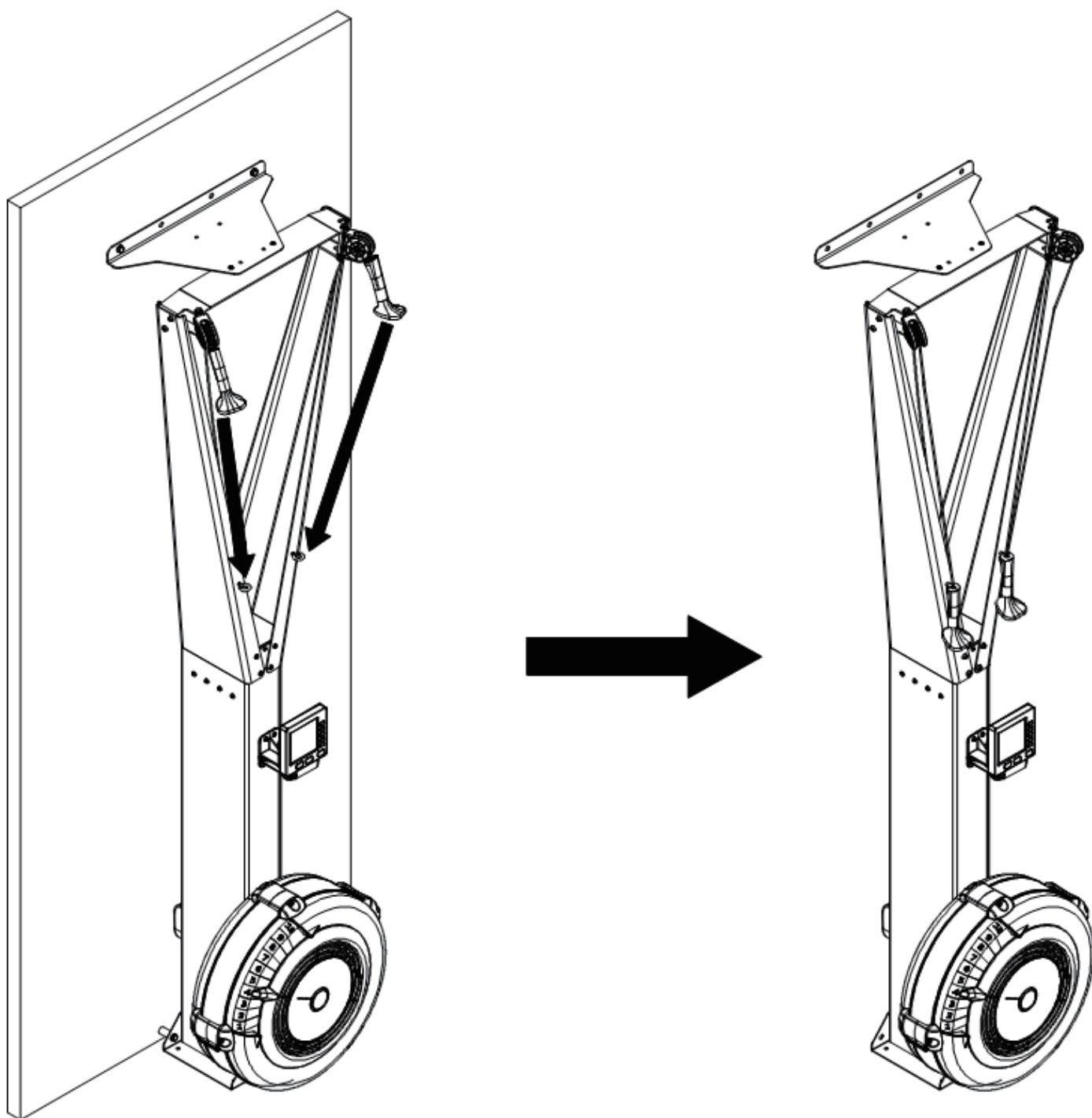
2. Begynn ved festebraketten (4) og bor et hull med en diameter på 0,6 cm og en dybde på 5 cm ved hver merking. Monter en skive på en treskrue og skru inn skruesettet (13) i hvert hull til det er stramt.

3. Plasser en spacer (15) bak hvert monteringshull på den nedre braketten på apparatet. Monter en skive på en treskrue og skru inn skruesettet (14) i hvert monteringshull til det er stramt.

**MERK:** Boremaskin er ikke inkludert. Smådelene som følger med i pakken er kun egnet for å feste apparatet til en vegg med 40,6 cm avstand mellom trestender. For montering på andre typer veggkonstruksjon (metall, betong osv.), vennligst rådfør deg med en bygningsfaglig ekspert for en trygg og sikker installasjon.

**VÆR SIKKER PÅ AT DU BORER I SOLID MATERIALE OG AT APPARATET ER FESTET GODT TIL VEGGEN. UTILSTREKKELIG FESTE KAN FØRE TIL SKADER!**

## Steg 6 – dersom apparatet skal veggmonteres

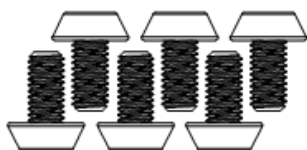


Trekk ned håndtakene ned og plasser dem på holderne.

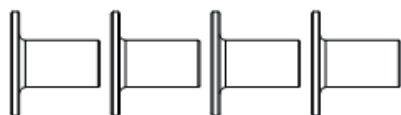
# Dersom apparatet skal monteres på gulvstøtte

De følgende delene er ikke tegnet i 1:1 størrelse. Vennligst bruk en linjal for å måle størrelsen.

8 M6\*12 6X



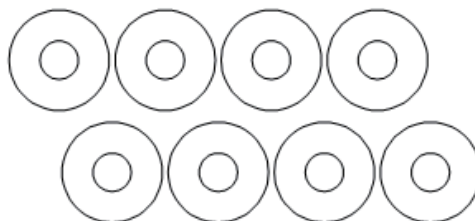
9 M6 4X



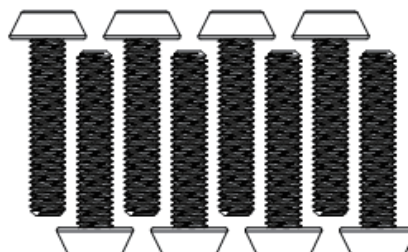
10  $\Phi 8$  4X



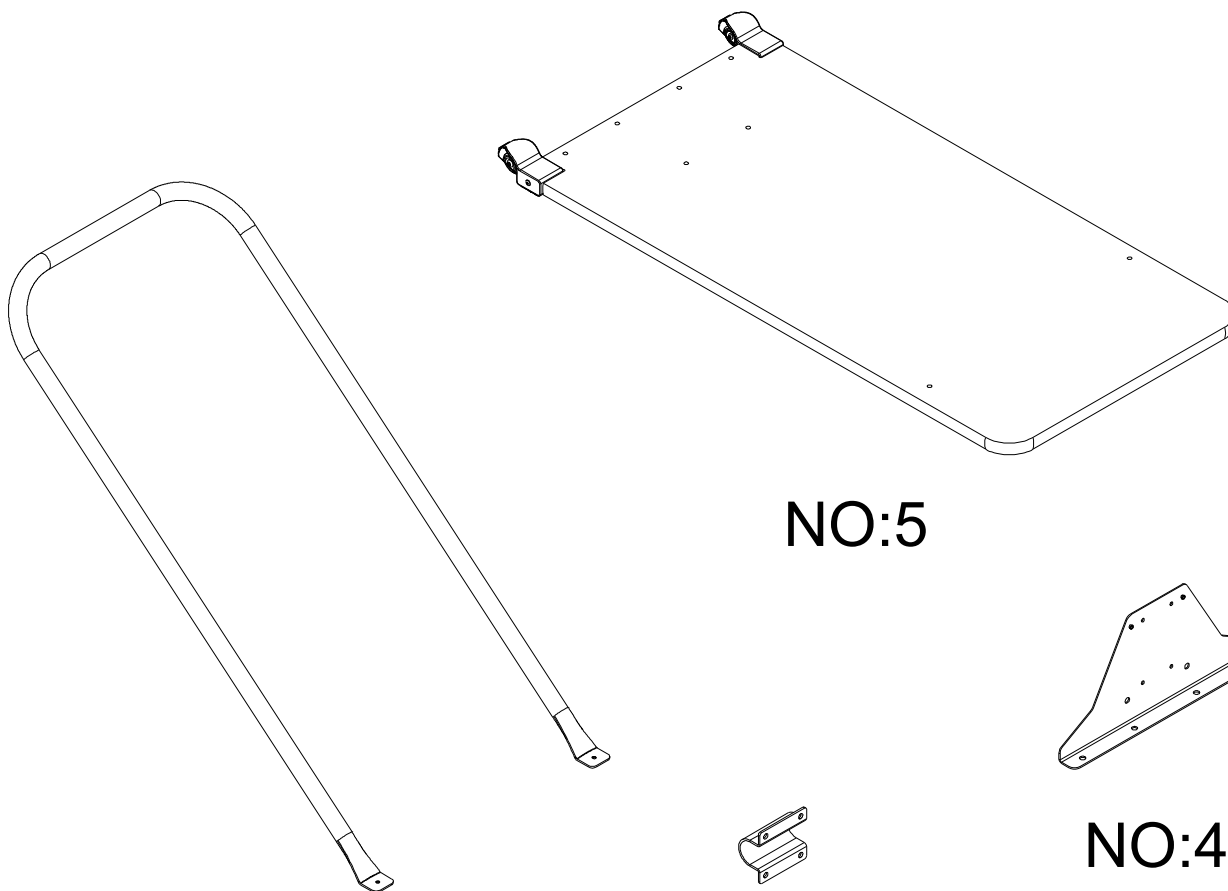
12  $\Phi 6.5 \times \Phi 17$  8X



11 M6\*30 8X



# MONTERINGSDELER



NO:6

NO:7

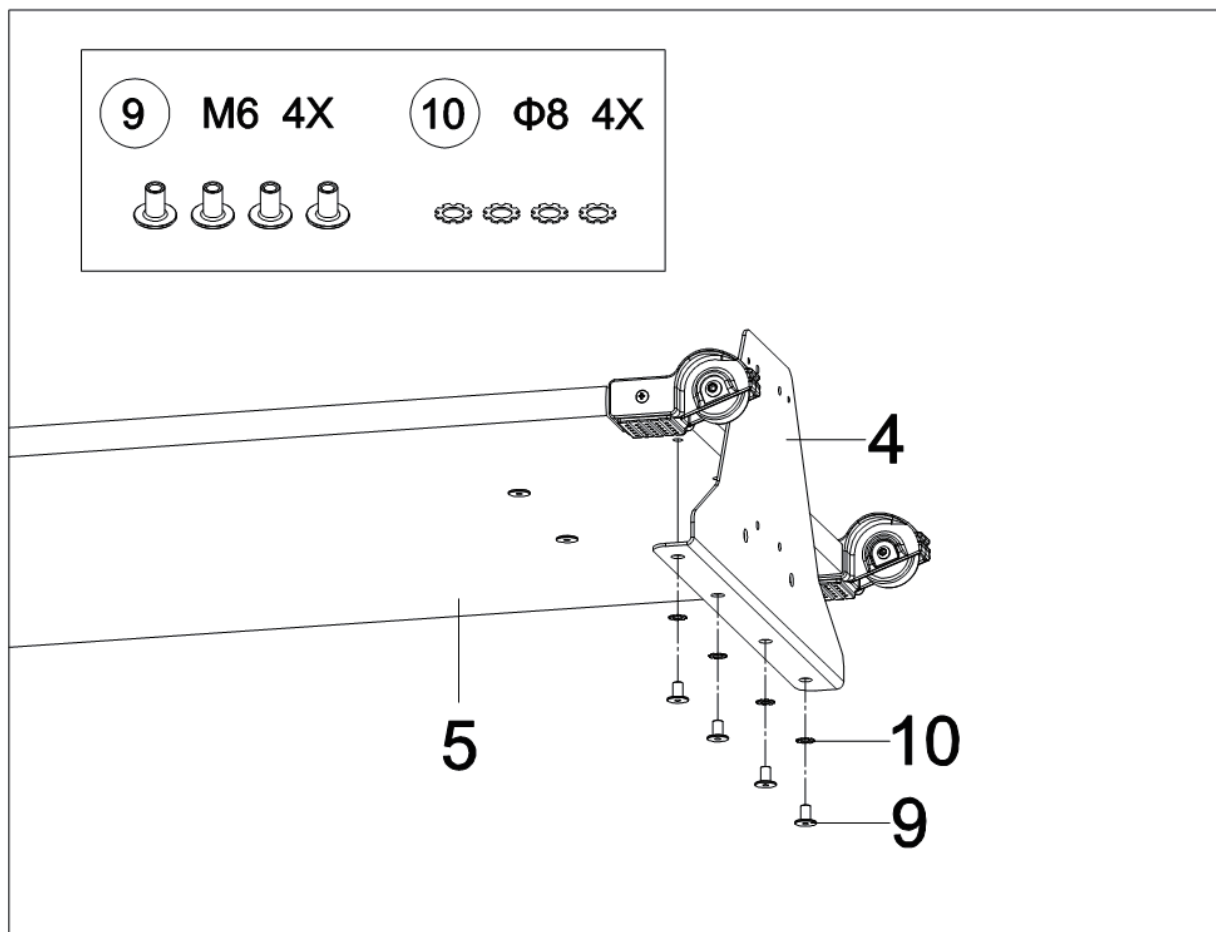
NO:4

Nødvendige verktøy for montering av apparatet: én sekskant-skrutrekker inkludert i pakningen.

Det anbefales at to eller flere personer monterer dette apparatet for å unngå mulige skader.

Vær oppmerksom på den ru overflaten (sandpapir) på baseplattformen.

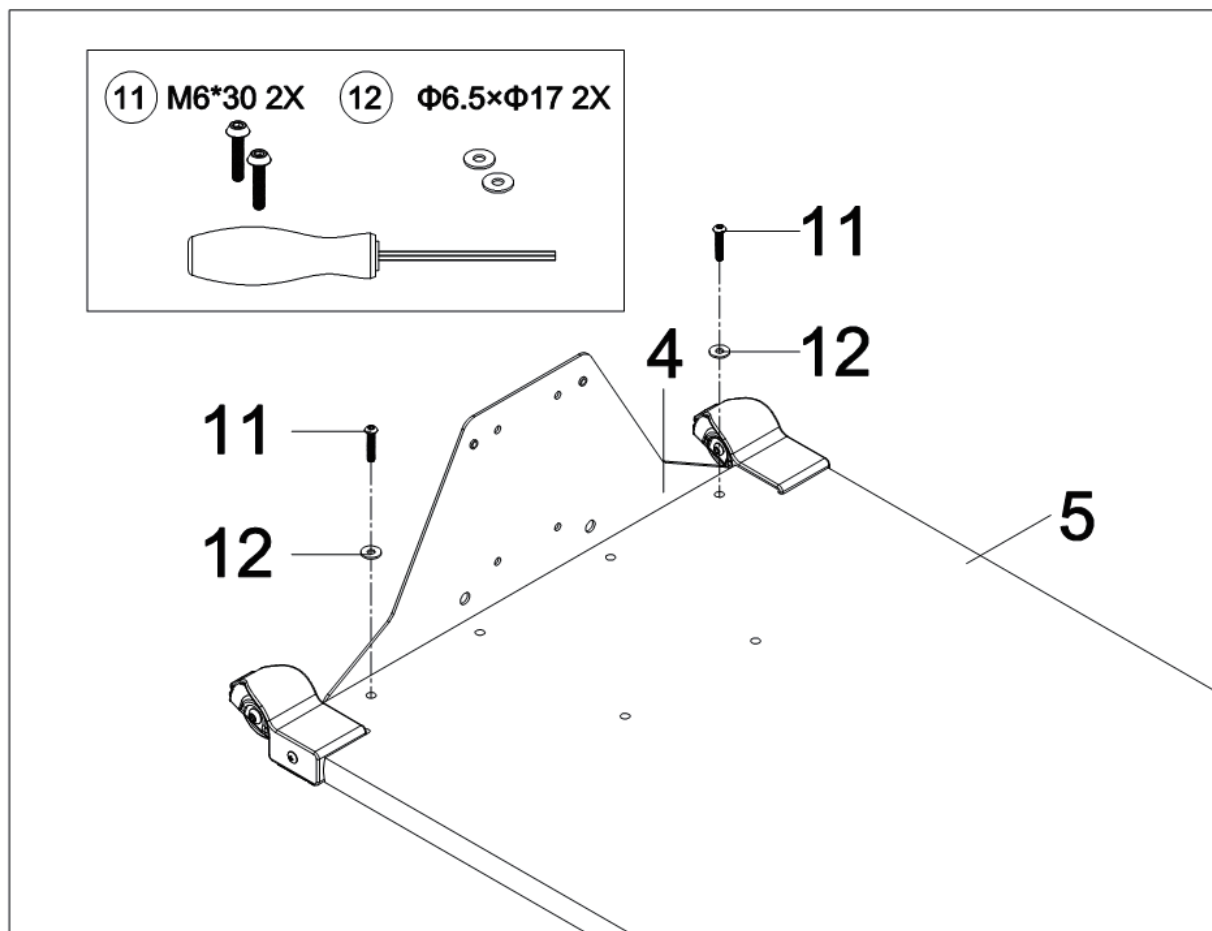
## Steg 1



Monter festebraketten (4) til basebrettet (5) med fire skiver (10) og fire T-type muttere (9).

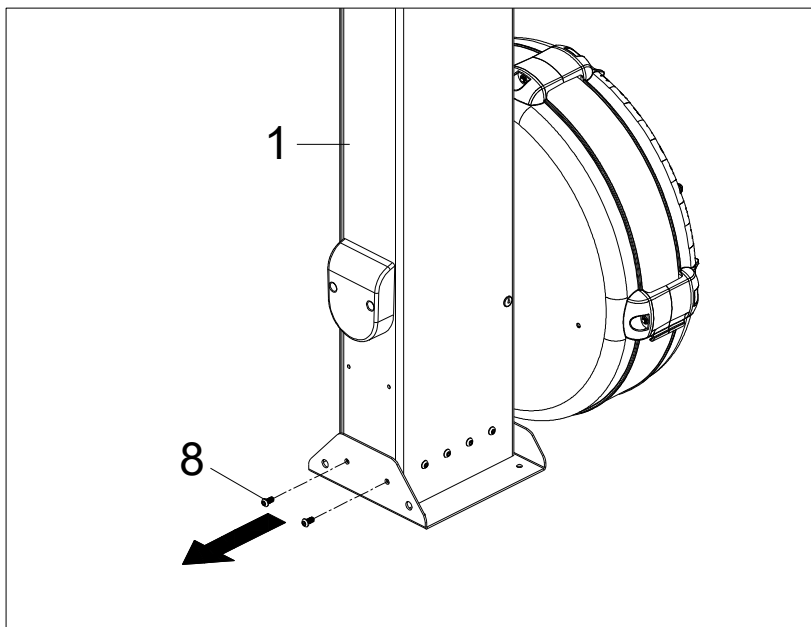
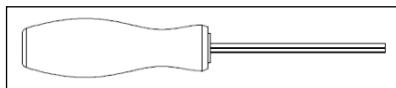
Merk: Festebraketten (4) tas ut fra pakning A dersom treningsapparatet monteres som frittstående.

## Steg 2



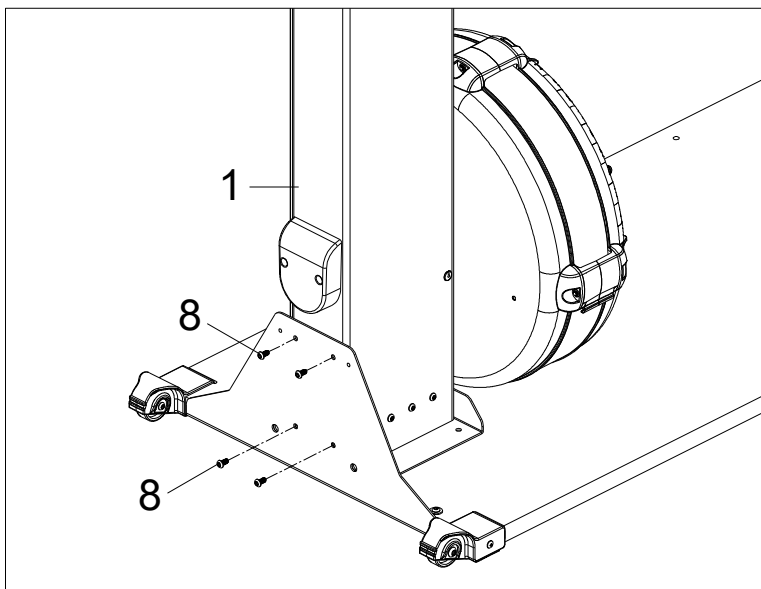
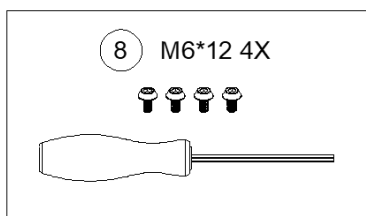
Stram festebraketten (4) med to flate skiver (12) og to unbrakoskruer (11).

## Steg 3



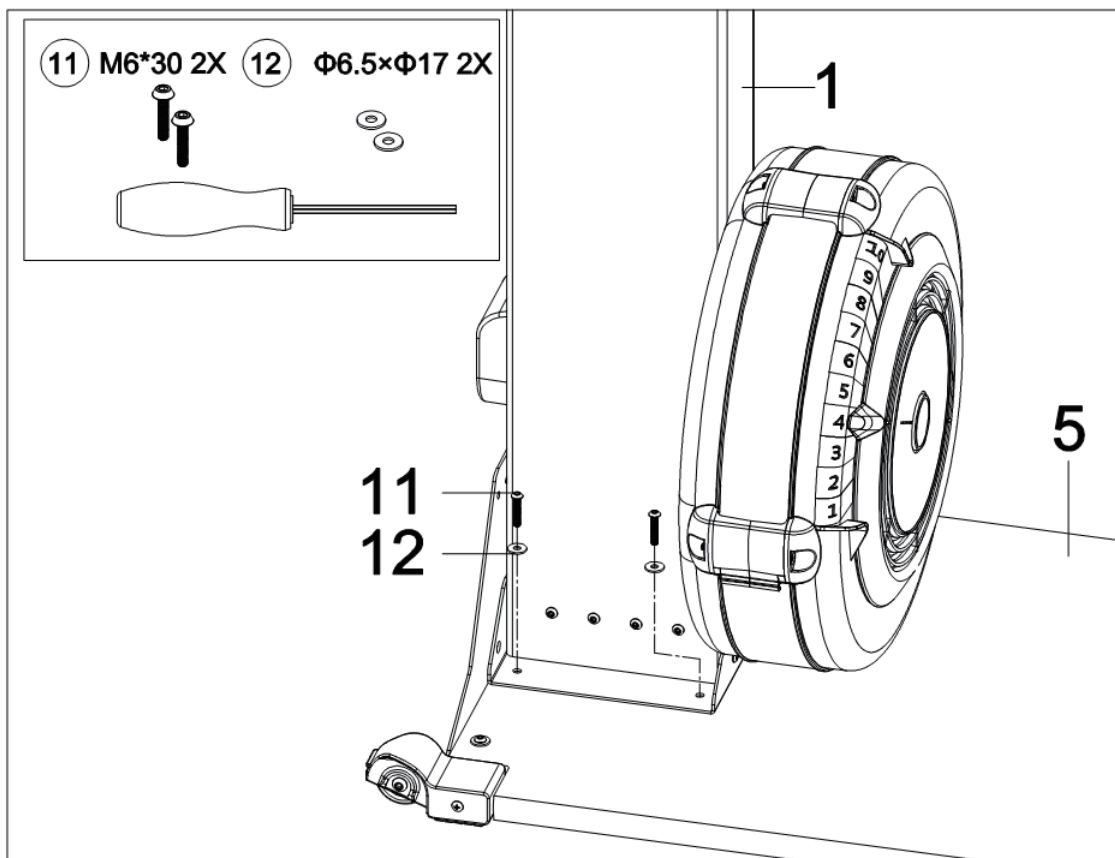
Fjern de to unbrakoskruene (8) med en skrutrekker fra hovedrammen (1).

## Steg 4



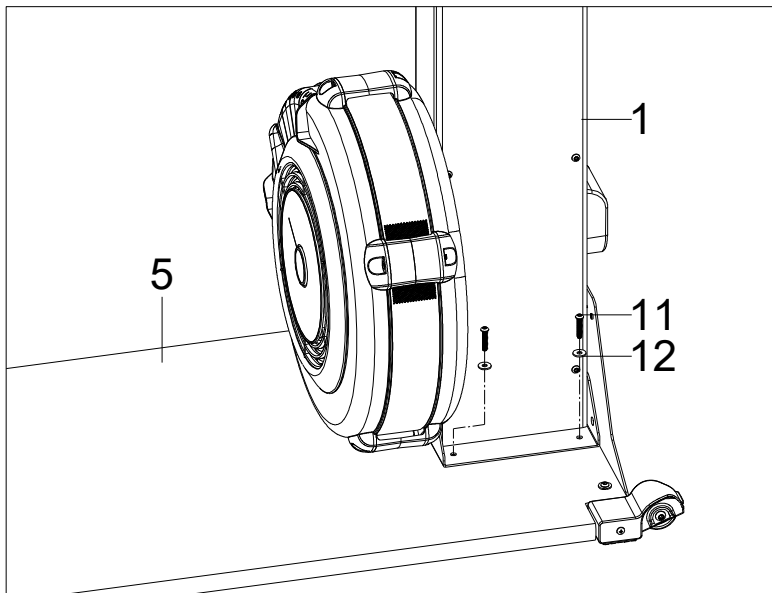
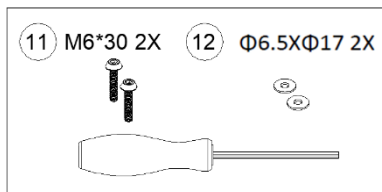
Monter basebrettet med festebraketten til hovedrammen (1) med de fire unbrakoskruene (8).

## Steg 5



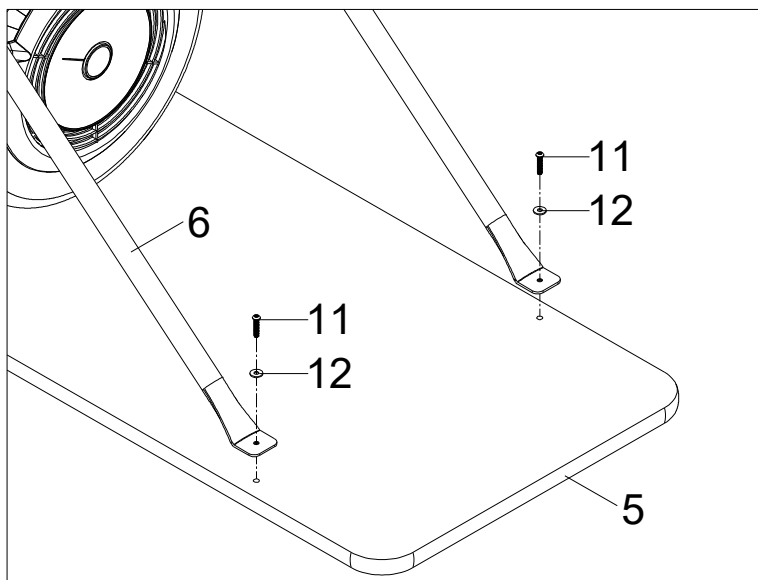
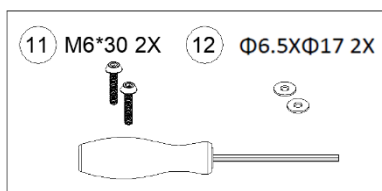
Fest hoveddrummen (1) til basebrettet (5) med to flate skiver (12) og to unbrakoskruer (11).

## Steg 6



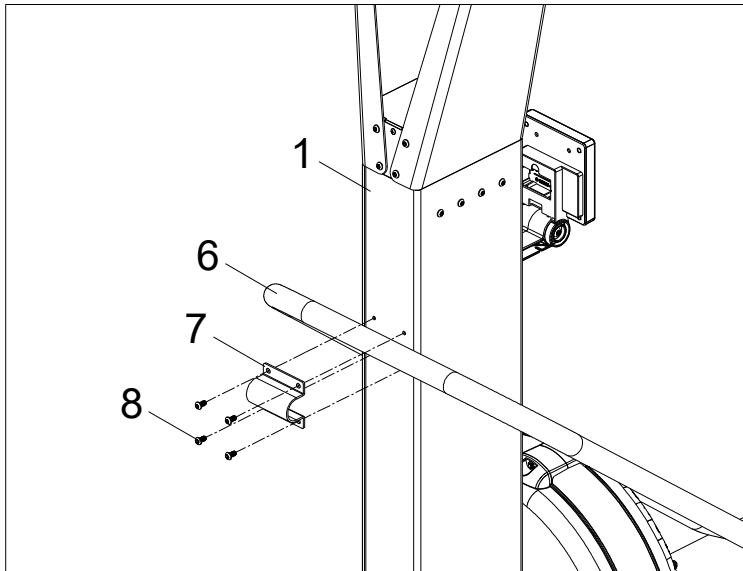
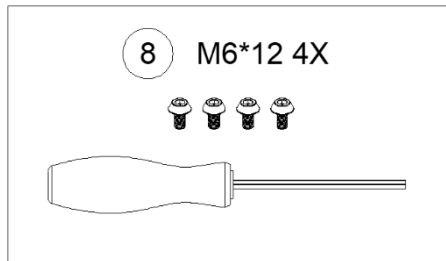
Fest den andre siden av hovedrammen (1) til basebrettet (5) med to flate skiver (12) og to unbrakoskruer (11).

## Steg 7



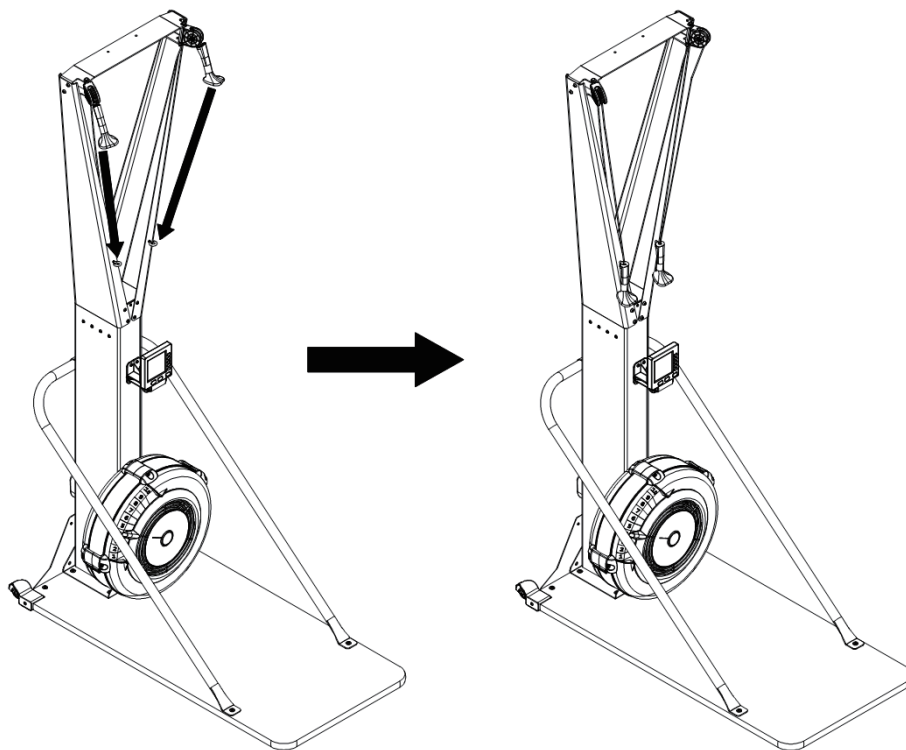
Monter gulvstativarmen (6) til basebrettet (5) med to flate skiver (12) og to unbrakoskruer (11).

## Steg 8



Fest armbraketten (7) til gulvstativarmen (6) og fest den til hovedrammen (1) med fire unbrakoskruer (8).

## Steg 9



Trekk ned håndtakene ned og plasser dem på holderne.

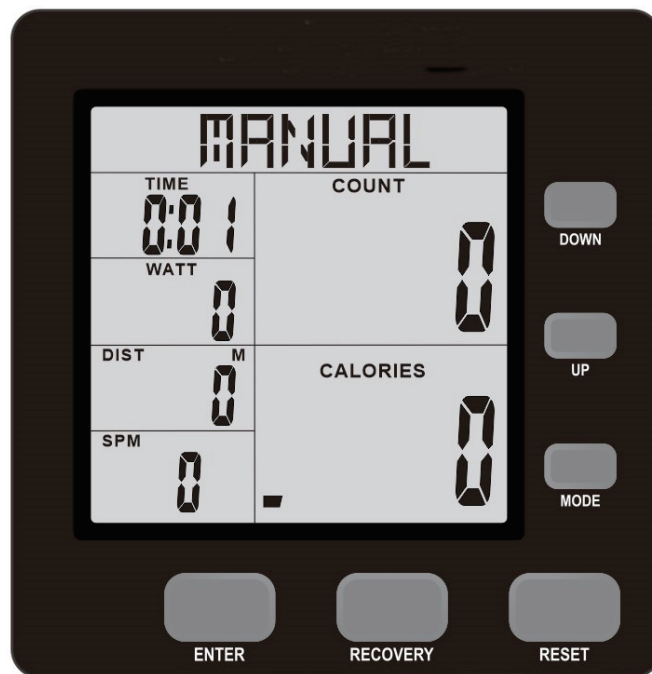
# LAGRING OG VEDLIKEHOLD

1. Inspiser og stram alle deler hver gang du bruker apparatet. Bytt ut eventuelle slitte deler umiddelbart.
2. Apparatet kan rengjøres med en fuktig klut og et mildt, ikke-slipende rengjøringsmiddel. Ikke bruk løsemidler.
3. Oppbevar maskinen innendørs. For mye fuktighet og vann kan føre til rust på rammen.
4. Apparatet skal plasseres minst 70 cm unna andre objekter, som for eksempel møbler, for å gi trygg tilgang til og ferdsel rundt maskinen.
5. For å unngå mulige skader er det nødvendig med hjelp fra to eller flere personer når du flytter apparatet.
6. Avhendingsinstruksjoner – Utstyret kan trygt demonteres og kastes uten urimelige farer. Kontakt ditt lokale resirkuleringsselskap for detaljer om resirkulering.

## VEDLIKEHOLDSPLAN

| 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       |
| Drivreim            | Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon. | Årlig      | Nei  | Nei         |

# COMPUTER



## FUNKSJONSKNAPPER:

- MODE**
- Bytter mellom moduser.
  - Bekrefter innstillinger og bytter til neste funksjon.
  - Bytter funksjoner.
- ENTER**
- Lagrer de nåværende innstillingene og går videre til neste innstillingsvalg eller starter treningen.
- RESET**
- I funksjonsvalgsmodus, trykk én gang for å gå tilbake til øverste funksjonsnivå.
  - I innstillingsmodus, trykk én gang for å nullstille den nåværende innstillingsverdien.
  - I pausemodus, trykk én gang for å gå tilbake til hovedmenyen.
  - Hold nede i to sekunder for å nullstille. Dette tilbakestiller all data og går tilbake til standby-grensesnittet.
- UP**
- Trykk på denne knappen for å øke målverdier i innstillingsfasen.
  - I sportmodus vil ett klikk vise "SPM"-funksjonen.
- DOWN**
- Trykk på denne knappen for å redusere målverdien i innstillingsfasen.
  - I sportmodus vil ett klikk vise "PULSE"-funksjonen.

## RECOVERY

– Trykk på denne knappen for å teste brukerens restaureringsevne. Du må være ikledd Bluetooth-pulsbelte. Når konsollen viser en pulsverdi, hold "RESET"-knappen nede for å gå tilbake til hovedmenyen, og trykk deretter på "RECOVERY"-knappen for å aktivere/deaktivere restaureringsfunksjonen. Konsollen vil telle ned fra 60 sekunder. Etter nedtellingen vises brukerens restaureringstilstand på skjermen.

Restaureringstilstanden representert av F-verdien er som følger:

F1: UTMERKET  
F2: VELDIG BRA  
F3: BRA  
F4: OK  
F5: UNDER GJENNOMSNIKTET  
F6: DÅRLIG

## FUNKSJONER:

**TIME:** Viser brukernes treningstid.

**TIME/500M:** Viser tiden som kreves for at brukeren skal bevege seg 500 meter.

**AVE TIME/500M:** Vist gjennomsnittlig tid brukt på å bevege seg 500 meter.

**COUNT:** Vist antallet repetisjoner i løpet av hele øvelsen.

**TOTAL COUNT:** Vist det totale antallet repetisjoner over alle treningsøkter.

**DISTANCE:** Viser den virtuelle distansen brukeren har beveget seg.

**DIST/30MIN:** Estimerer distansen som kan oppnås på 30 minutters trening basert på brukerens nåværende hastighet.

**CALORIES:** Viser kaloriforbrenning under trening.

**CALORIES/60MIN:** Estimerer kaloriforbrenningen for 60 minutters trening basert på brukerens nåværende intensitet

**WATT:** Viser brukerens treningskraft.

**AVE WATT:** Vist gjennomsnittlig watt på brukerens nåværende intensitet.

**SPM:** Viser antall rotak per minutt.

**PULSE:** Viser brukerens puls (Brukeren må være ikledd Bluetooth-pulsbelte). Pulsverdien kan ikke brukes som medisinsk grunnlag. Bluetooth-driftsavstand er to meter. Pulsbelte er ikke inkludert.

## OPERASJONER:

### 1. STANDBY MODUS:

Konsollen har tre treningsmoduser: MANUAL modus (Figur 1), INTERVAL modus (Figur 2) og TARGET modus (Figur 3). Aktiver konsollen og gå til hovedmenyen. Trykk på MODE-knappen for å bytte modus, og trykk på ENTER-knappen for å åpne den valgte treningsmodusen.

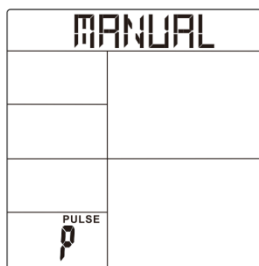


Figure 1

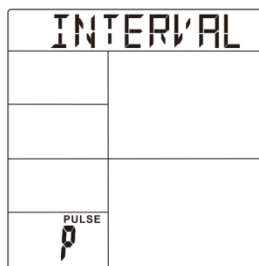


Figure 2

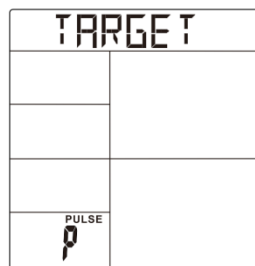


Figure 3

### 2. MANUAL MODUS:

Etter at manuell modus er valgt fra hovedmenyen, vil første rad på skjermen vise "MANUAL", og treningstiden vil telles opp fra null. Start treningen (Figur 4). Hvis konsollen ikke oppdager aktivitet på seks sekunder vil første rad på skjermen veksle mellom "STOP" og "MANUAL", og klokke og treningsdata vil slutte å telle. Når konsollen oppdager aktivitet igjen, vil klokke og treningsdata fortsette å telle opp.

Konsollens funksjoner vises i tre forskjellige grensesnitt. Trykk på MODE-knappen for å veksle mellom disse.

Grensesnitt 1: (TIME, COUNT, WATT, DIST, CAL, SPM) (Figur 4)

Grensesnitt 2: (TIME/500M, TOTAL COUNT, AVE WATT, DIST/30MIN, CALORIES/60MIN, SPM) (Figur 5)

Grensesnitt 3: (AVE TIME/500M, TOTAL COUNT, AVE WATT, DIST/30MIN, CALORIES/60MIN, SPM) (Figur 6)



Figure 4



Figure 5



Figure 6

### 3. INTERVAL MODUS:

Etter å ha valgt INTERVAL-modusen i hovedmenyen, trykk på MODE-knappen for å velge mellom de to forhåndsinnstilte modusene (INTERVAL 10/20 og INTERVAL 20/10) og én tilpasset modus (INTERVAL Custom). Når du veksler mellom modusene, vil navnene på de tre modusene blinke.

#### 3.1 INTERVAL 10/20 MODUS:

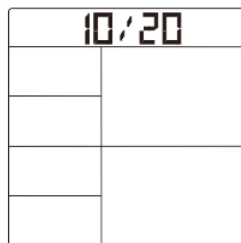


Figure 7



Figure 8

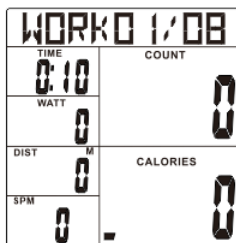


Figure 9



Figure 10

A. Etter å ha valgt INTERVAL-modusen, trykk på ENTER-knappen for å bekrefte når skjermen blinker "10/20" (Figur 7). Skjermen vil vise beskjeden "READY" (Figur 8) og telle ned fra tre sekunder. Konsollen vil lydindikere.

B. Når nedtellingen er over kan du starte treningen. Konsollen viser den vanlige funksjonsgrensesnittet, og skjermen viser beskjeden "WORK 01/08". Konsollen teller deretter ned fra ti sekunder (Figur 9).

C. Etter at nedtellingen er ferdig vil skjermen vise beskjeden "REST 01/08" (Figur 10), og konsollen teller ned fra 20 sekunder mens den lydindikerer. Treningsdata telles fortsatt opp, og beskjeden "READY" blinker på skjermen de siste tre sekundene av nedtellingen.

D. WORK- og REST-syklusene fra punkt B og C vil fortsette å veksle frem til skjermen viser beskjeden "WORK 08/08". Etter at treningen er fullført vil du få opp avslutningsskjermen (Figur 11). Den første raden på skjermen viser beskjeden "STOP", og de andre funksjonsområdene viser de samlede treningsverdiene for hele treningsøkten. Konsollen lydindikerer.

E. Hvis du trykker på ENTER-knappen etter treningsøkten, vil du starte en ny økt i INTERVAL 10/20-modusen. Hvis du trykker på RESET-knappen, vil du gå tilbake til hovedmenyen og der du kan velge andre treningsmoduser.

### 3.2 INTERVAL 20/10 MODUS:

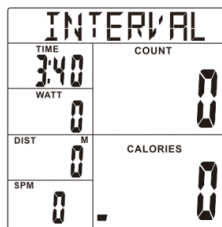


Figure 11



Figure 12

A. Etter å ha valgt INTERVAL-modusen, trykk på ENTER-knappen for å bekrefte når skjermen blinker "20/10" (Figur 12). Skjermen vil vise beskjeden "READY" og telle ned fra tre sekunder. Konsollen vil lydindikere.

B. Når nedtellingen er over kan du starte treningen. Konsollen viser den vanlige funksjonsgrensesnittet, og skjermen viser beskjeden "WORK 01/08". Konsollen teller deretter ned fra 20 sekunder.

C. Etter at nedtellingen er ferdig vil skjermen vise beskjeden "REST 01/08", og konsollen teller ned fra ti sekunder mens den lydindikerer. Treningsdata telles fortsatt opp, og beskjeden "READY" blinker på skjermen de siste tre sekundene av nedtellingen.

D. WORK- og REST-syklusene fra punkt B og C vil fortsette å veksle frem til skjermen viser beskjeden "WORK 08/08". Etter at treningen er fullført vil du få opp avslutningsskjermen. Den første raden på skjermen viser beskjeden "STOP", og de andre funksjonsområdene viser de samlede treningsverdiene for hele treningsøkten. Konsollen lydindikerer.

E. Hvis du trykker på ENTER-knappen etter treningsøkten, vil du starte en ny økt i INTERVAL 20/10-modusen. Hvis du trykker på RESET-knappen, vil du gå tilbake til hovedmenyen og der du kan velge andre treningsmoduser.

### 3.3. BRUKERINNSTILT INTERVALLMODUS

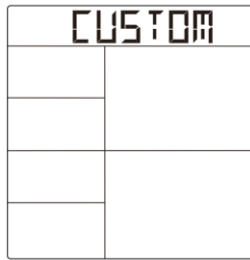


Figure 13



Figure 14



Figure 15



Figure 16

A. Etter å ha valgt INTERVAL-modusen, velg CUSTOM, og bekreft med ENTER-knappen (Figur 13).

Når skjermen viser beskjedene "SET ROUND", trykk på UP- eller DOWN-knappen for å stille inn forholdene for intervallsyklusen (Figur 14). Når innstillingen er fullført, trykk på MODE-knappen.

Skjermen vil vise beskjedene "SET WORK" (Figur 15). Trykk på UP- eller DOWN-knappen for å stille inn WORK-tiden. Når innstillingen er fullført, trykk på MODE-knappen.

Skjermen vil vise "SET REST" (Figur 16). Trykk på UP- eller DOWN-knappen for å stille inn REST-tiden. Når innstillingen er fullført, trykk på ENTER-knappen for å starte treningsøkta.

Skjermen viser beskjedene "READY" og teller ned fra tre sekunder, mens konsollen lydindikerer.

#### 4. TARGET MODUS:

Fra hovedmenyen, velg TARGET-modusen og trykk på ENTER-knappen for å bekrefte. Den første raden på skjermen vil vise beskjeden "TARGET" og de andre funksjonene vil vises som normalt (Figur 17).

Trykk på MODE-knappen for å gå til innstillingsskjermen. Den første raden på skjermen vil vise beskjeden "SET" (Figur 18) og tidsfunksjonen vil begynne å blinke. Trykk på UP- og DOWN-knappen for å stille inn mål-tiden. Når innstillingen er fullført, trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste funksjonsinnstilling (som kan være TIME, COUNT, DIST, CAL, PULSE).

Når innstillingene er fullført, trykk på MODE-knappen for å forlate innstillingsgrensesnittet. Den første raden på skjermen vil vise "TARGET" igjen. Trykk på ENTER-knappen for å starte treningen.

Når en av målverdiene når null, vil konsollen lydindikere i tre sekunder. Du kan velge å fortsette treningen til neste målverdi dersom du ønsker dette. Når pulsen når målverdien, vil konsollen lydindikere i tre sekunder og stoppe treningen, mens beskjedene "STOP" og "TARGET" blinker på skjermen.



Figure 17

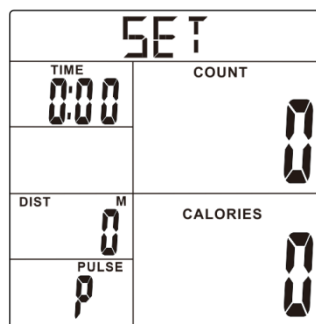


Figure 18

## 5. Spesifikasjoner

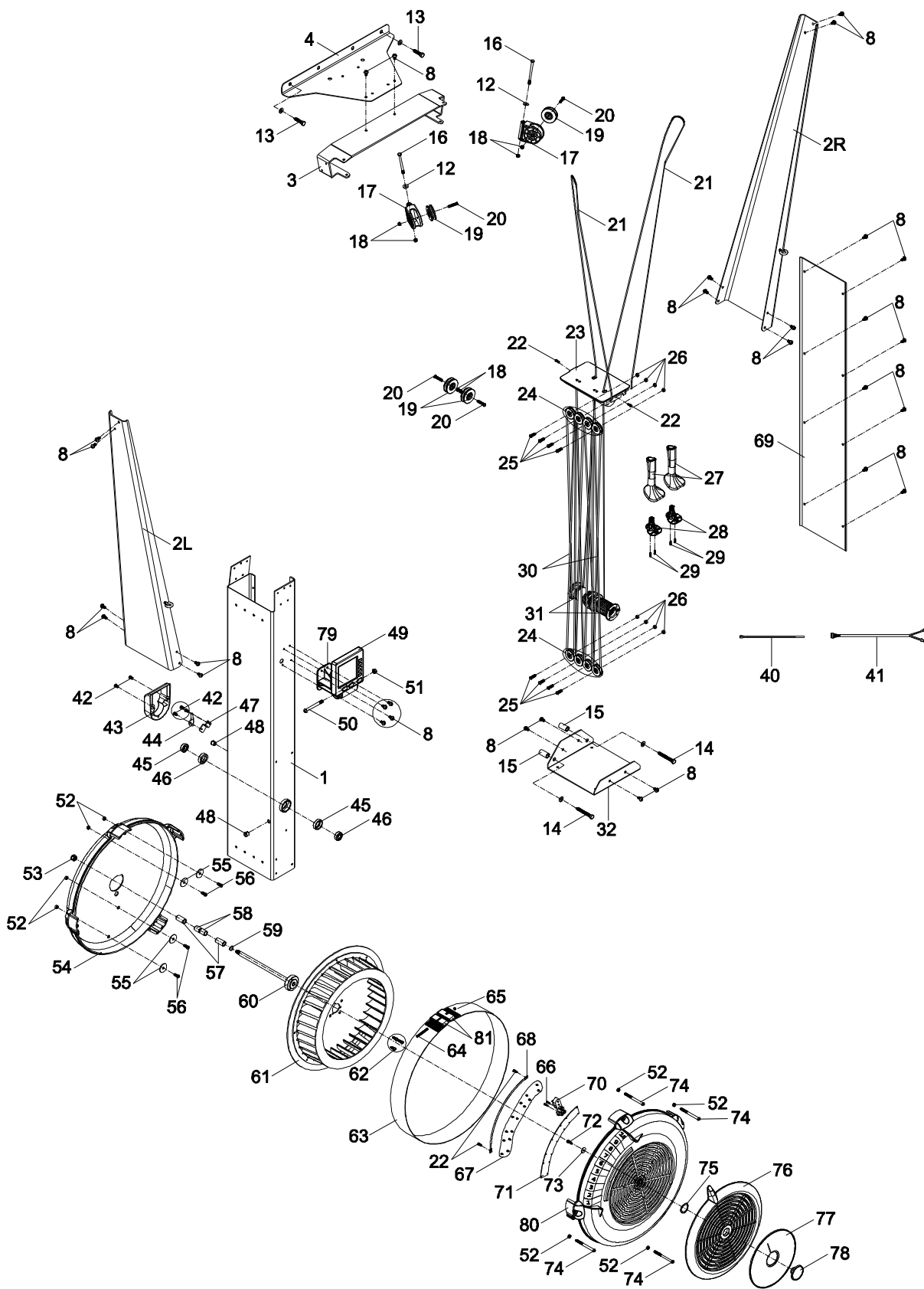
|                    |                | Skala:             | Innstillingsskala:              |
|--------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|
| FUNKSJON           | TIME           | 0:00~99:59         | Target mode: 0:00~99:00 (1:00)  |
|                    |                |                    | Interval mode:0:05~10:00 (0:01) |
|                    | TIME/500M      | 0:00~99:59         | ----                            |
|                    | AVE TIME/500M  | 0:00~99:59         | ----                            |
|                    | COUNT          | 0~99999            | 0~99990 (10)                    |
|                    | TOTAL COUNT    | 0~99999            | ----                            |
|                    | DISTANCE       | 0~9999<br>METER    | 0~9990 METER (10 METER)         |
|                    | DIST/30MIN     | 0~9999<br>METER    | ----                            |
|                    | CALORIES       | 0~9999 CAL         | 0~9990 CAL (10CAL)              |
|                    | CALORIES/60MIN | 0~9999 CAL         | ----                            |
|                    | WATT           | 0~999W             | ----                            |
|                    | AVE WATT       | 0~999W             | ----                            |
|                    | SPM            | 0~999<br>TIMES/MIN | ----                            |
|                    | PULSE          | 40~240 BPM         | 100~220 BPM (1BPM)              |
| BATTERITYPE        |                | 2 x D-BATTERIER    |                                 |
| DRIFTSTEMPERATUR   |                | 0°C ~ +40°C        |                                 |
| LAGRINGSTEMPERATUR |                | -10°C ~ +60°C      |                                 |

### MERK:

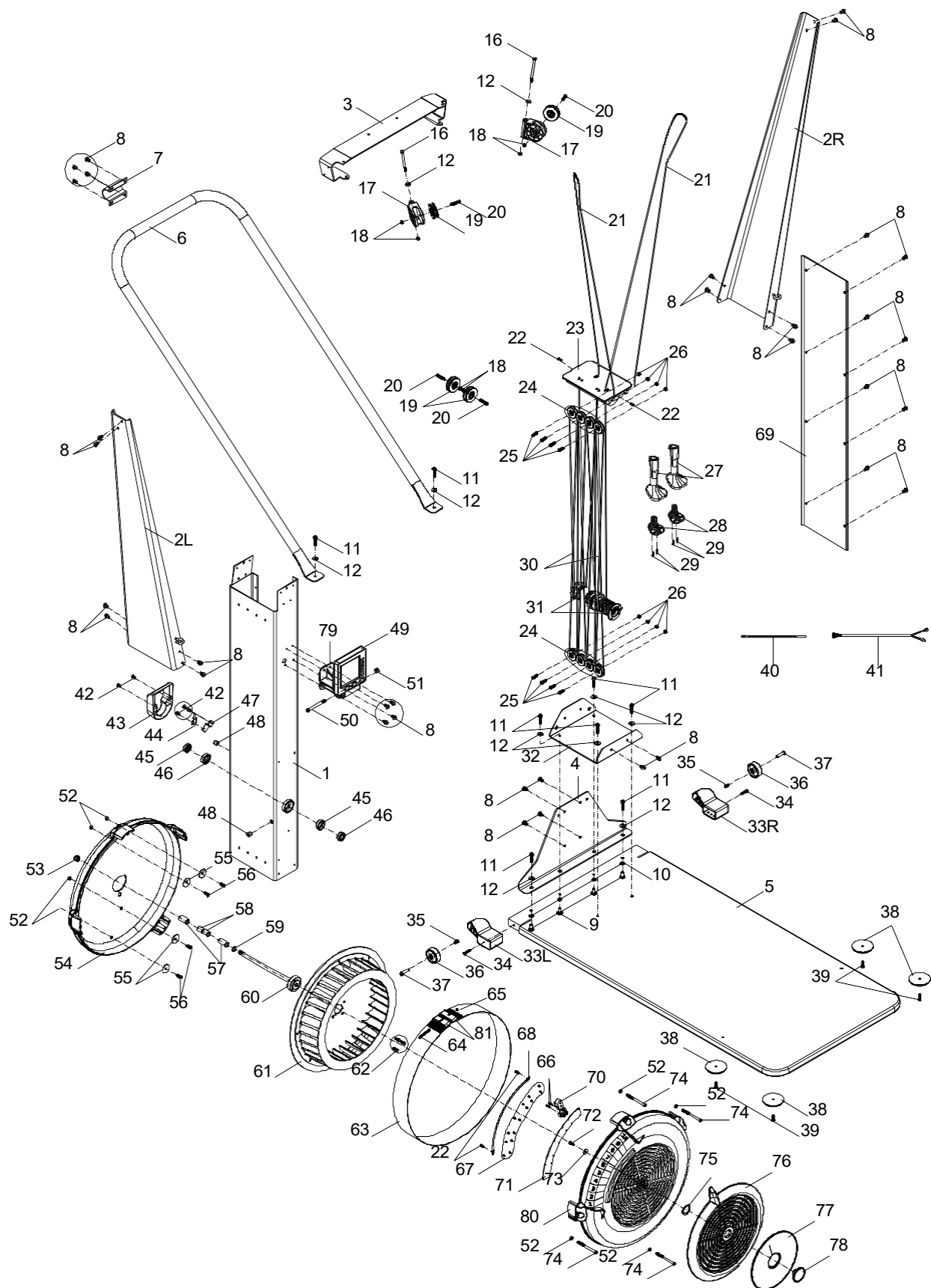
1. Hvis skjermen er svak eller blank, bytt batteriene.
2. Skjermen vil slå seg av automatisk hvis den ikke registrerer trening eller knappetrykk i løpet av to minutter.
3. Skjermen vil slå seg på automatisk når du begynner å trene eller trykker på en knapp for å starte.
4. Skjermen vil automatisk begynne å telle verdier når du starter å trene, og den stanser tellingen når du stopper treningen i fire sekunder.
5. Trykk på en hvilken som helst knapp for å slå på bakgrunnslyset på skjermen. Bakgrunnslyset vil automatisk slås av og gå inn i energisparingsmodus etter åtte sekunder hvis ingen knapp trykkes eller treningen er fullført. Trykk på en hvilken som helst knapp for å vekke bakgrunnslyset.
6. Når batteriene er fjernet vil alle funksjonsverdier tilbakestilles til null.
7. For optimal ytelse anbefaler produsenten bruk av to generiske alkaliske D-batterier med en utløpsdato på 5-8 år fra gjeldende år. Batterier med høy effekt/høyt strømforbruk og oppladbare batterier gir ofte for stor startstrøm og kan derfor ikke aktivere skjermen korrekt.

**Vær oppmerksom på at alle verdiene på denne skjermen er omtrentlige og kun til sammenligningsformål. Bruk ikke disse verdiene til medisinske eller rehabiliteringsformål.**

# OVERSIKTSDIAGRAM



# OVERSIKTSDIAGRAM



# DELELISTE

| PART NO. | DESCRIPTION               | SPEC.      | QUANTITY |
|----------|---------------------------|------------|----------|
| 1        | Main frame                |            | 1        |
| 2        | Arm(L/R)                  |            | 1/1      |
| 3        | Bracket top with wheel    |            | 1        |
| 4        | Mounting bracket          |            | 1        |
| 5        | Base board                |            | 1        |
| 6        | Floor stand arm           |            | 1        |
| 7        | Arm bracket               |            | 1        |
| 8        | Allen screw               | M6*12      | 34       |
| 9        | T-type nut                | M6         | 4        |
| 10       | Washer                    | Φ8         | 4        |
| 11       | Allen screw               | M6*30      | 8        |
| 12       | Flat washer               | φ6.5*φ17   | 10       |
| 13       | Self-tapping screw        | ST8*40     | 2        |
| 14       | Self-tapping screw        | ST8*70     | 2        |
| 15       | Bushing                   | Φ16*31     | 2        |
| 16       | Hex head bolt             | M6*80-15   | 2        |
| 17       | Roller bracket            |            | 2        |
| 18       | Nylon nut                 | M6         | 6        |
| 19       | Pull cord pulley          |            | 4        |
| 20       | Allen screw               | M6*30      | 4        |
| 21       | Pull cord                 |            | 2        |
| 22       | Self-tapping screw        | ST4*12     | 4        |
| 23       | Shock cord bracket        |            | 1        |
| 24       | Shock cord bracket roller |            | 8        |
| 25       | Allen screw               | 1/4-20*3/4 | 8        |
| 26       | Hex head nut              | 1/4-20     | 8        |
| 27       | Handle                    |            | 2        |
| 28       | Pull cord bracket         |            | 2        |
| 29       | Self-tapping screw        | ST3*15     | 4        |
| 30       | Bungee cord               |            | 2        |
| 31       | Pull cord roller          |            | 2        |
| 32       | Bottom bracket            |            | 1        |
| 33       | End cap (L/R)             |            | 1/1      |
| 34       | Self-tapping screw        | ST5*30     | 2        |
| 35       | Allen screw               | M6*12      | 2        |
| 36       | Roller                    |            | 2        |
| 37       | Hollow screw              | M8*29      | 2        |
| 38       | Foot pad                  |            | 4        |
| 39       | Self-tapping screw        | ST5*20     | 4        |
| 40       | Sensor wire               |            | 1        |
| 41       | Connecting wire           |            | 1        |
| 42       | Screw                     | M5*10      | 5        |
| 43       | Decorative cover          |            | 1        |
| 44       | Sensor bracket            |            | 1        |

|    |                            |              |     |
|----|----------------------------|--------------|-----|
| 45 | Bearing                    |              | 2   |
| 46 | Bearing bracket            |              | 2   |
| 47 | Sensor plate               |              | 1   |
| 48 | Grommet                    | Φ12          | 2   |
| 49 | Computer                   |              | 1   |
| 50 | Allen screw                | M8*75        | 1   |
| 51 | Nylon nut                  | M8           | 1   |
| 52 | Hex head nut               | M6           | 8   |
| 53 | Nylon nut                  | M10          | 1   |
| 54 | Chain cover (L)            |              | 1   |
| 55 | Flat washer                | Φ6*Φ30*1.5   | 4   |
| 56 | Allen screw                | M6*15        | 4   |
| 57 | Spacer                     |              | 2   |
| 58 | Spacer                     |              | 2   |
| 59 | Wave washer                | Φ12          | 1   |
| 60 | Fan wheel axle             |              | 1   |
| 61 | Fan wheel                  |              | 1   |
| 62 | Screw                      | M5*16        | 3   |
| 63 | Mesh cover                 |              | 1   |
| 64 | Bolt                       | M4*45        | 1   |
| 65 | Hex head nut               | M4           | 1   |
| 66 | Self-tapping screw         | ST3*15       | 2   |
| 67 | Self-tapping screw         | ST3*6        | 14  |
| 68 | Limited plate              |              | 1   |
| 69 | Side panel                 |              | 1   |
| 70 | Tension adjustment bracket |              | 1   |
| 71 | Control board              |              | 1   |
| 72 | Self-tapping screw         | ST5*20       | 1   |
| 73 | Flat washer                | Φ5.5*Φ17*1.5 | 1   |
| 74 | Bolt                       | M6*80        | 4   |
| 75 | Wave washer                | Φ26          | 1   |
| 76 | Flywheel damper            |              | 1   |
| 77 | Damper Ring                |              | 1   |
| 78 | Hub Cap                    |              | 1   |
| 79 | Console bracket            |              | 1   |
| 80 | Chain cover (R)            |              | 1   |
| 81 | Perf connector             |              | 1/1 |

## 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](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.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
abilica.no  
mylnasport.no

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
abilica.se  
mylnasport.se

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
abilica.com  
mylnasport.com