

SOLE

FITNESS

F65



F65 TREADMILL

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.

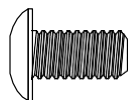
Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Montering

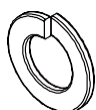
Smådelar du trenger, steg for steg (engelsk):

2

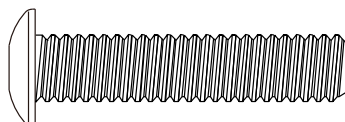


#130. $5/16" \times 1/2"$
Button Head Socket Bolt
(8 pcs)

3



#113. $\varnothing 10 \times 1.5T$
Split Washer (4pcs)

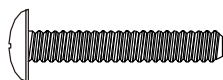


#139. $3/8" \times 1-3/4"$
Button Head Socket Bolt
(4pcs)



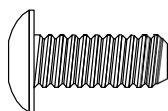
#175. $3.5 \times 16m/m$
Sheet Metal Screw
(2pcs)

4



#137. $M5 \times 30m/m$
Phillips Head Screw
(4pcs)

5



#159. $5/16" \times 3/4"$
Button Head Socket Bolt
(4 pcs)

6



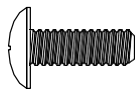
#175. 3.5 × 16m/m_
Sheet Metal Screw
(6 pcs)

7

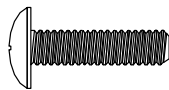


#175. 3.5 × 16m/m_
Sheet Metal Screw
(4 pcs)

8

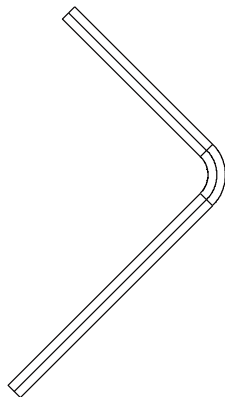


#128. M5 × 15m/m_
Phillips Head Screw
(4 pcs)

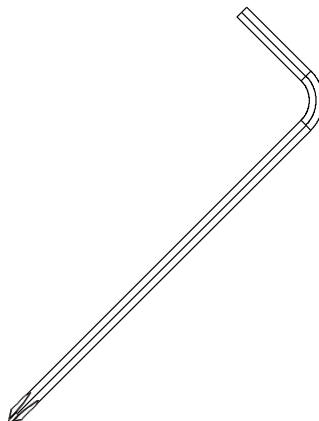


#95. M5 × 25m/m_
Phillips Head Screw
(2 pcs)

Inkludert verktøy (engelsk):

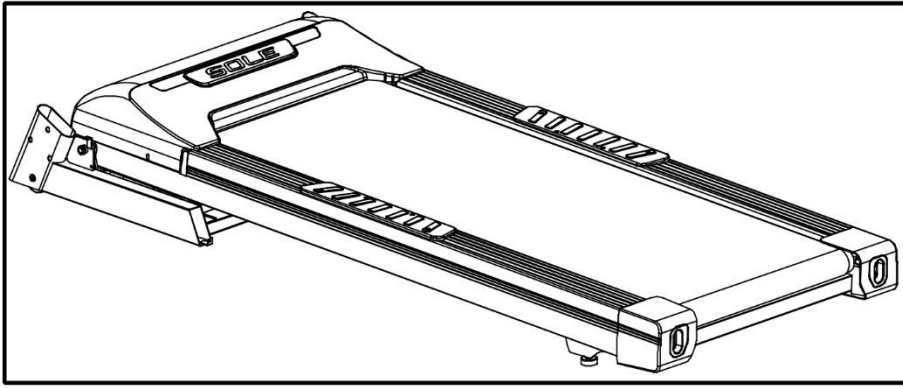


#132. M6 L Allen Wrench



#131. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver

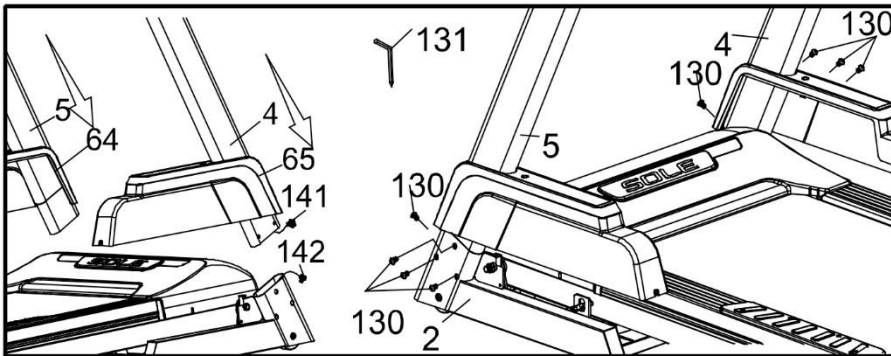
Steg 1



Fjern tredemøllen fra pakningen, og plasser den på et jevnt underlag. Bakre del av apparatet bør være minst en meter fra vegg. 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



Smådelar, steg 2 (engelsk)

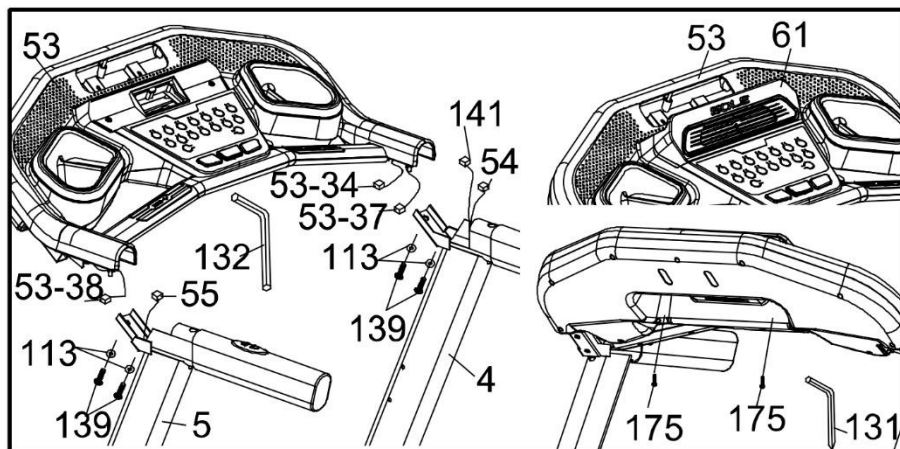
#130 5/16" x 1/2" Button Head Socket Bolt (8 stk)

1. Før venstre stolpe (5) gjennom venstre baserammedeksel (64), og før høyre stolpe (4) gjennom høyre baserammedeksel (65). Koble 6P midtre datakabel (141) til 6P nedre datakabel (142).

2. Før høyre og venstre stolper (4, 5) inn i rammebasen (2) og fest med åtte bolter (130). **Merk: Ikke stram skruene ennå.**

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



Smådeler, steg 3 (engelsk)

#113 Ø10 x 1.5T Split Washer
(4 stk)

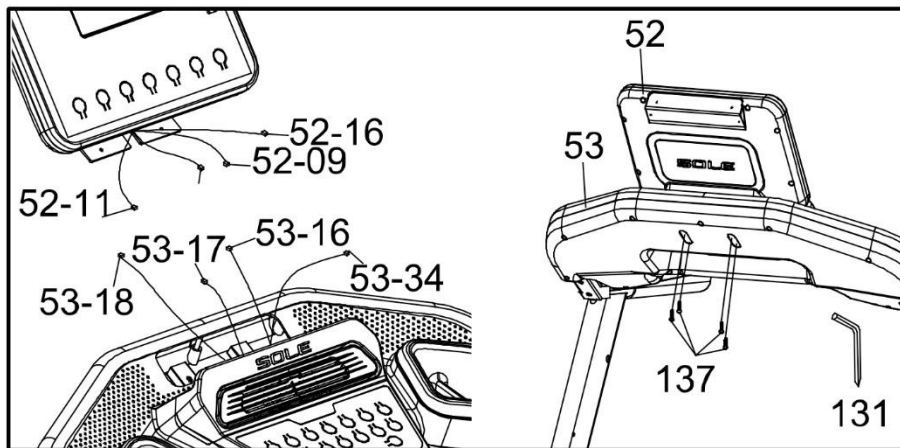
#139 3/8 x 1-3/4" Button Head
Socket Bolt (4 stk)

#175 3.5 x 16mm Sheet Metal
Screw (2 stk)

1. Koble 6P midtre datakabel (141) til 6P øvre datakabel (53-54). Koble hastighetsbryteren/kabelen (54) til øvre hastighetskabel (53-37). Koble stigningsbryter/kabelen (55) til øvre stigningskabel (53-38). Før nedre konsollsett (53) på høyre og venstre stolper (4, 5), og stram med fire bolter (139) og fire splittskiver (113).

2. Installer vifteplatesettet (61) til nedre konsollsett (53) og fest med to metallskruer (175). **Merk: Ikke stram skruene ennå.**

Steg 4



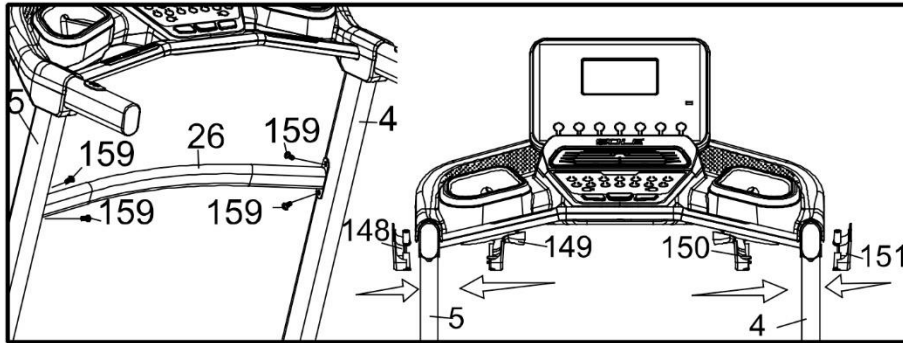
Smådeler, steg 4 (engelsk)

#137 M5 x 30mm Phillips
Head Screw (4 stk)

Koble 11P øvre datakabel (52-09) til 11P nedre datakabel (53-16). Koble 4P øvre datakabel (52-10) til 4P nedre datakabel (53-17). Koble 9P øvre datakabel (52-11) til 9P nedre datakabel (53-18). Koble 6P datakabel (52-16) til 6P øvre datakabel (53-34). Plasser øvre konsollsett (52) på nedre konsollsett (53), og fest med fire stjerneskruer (137).

Før du fester smådelene i Steg 4, 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

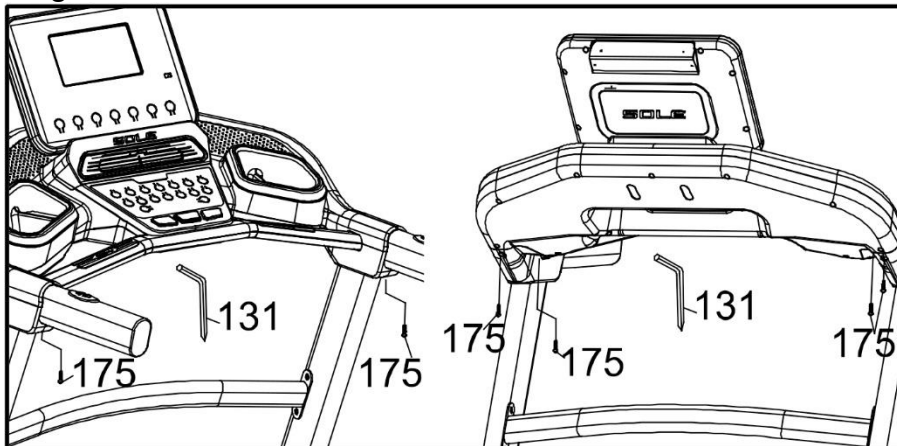


Smådelar, steg 5 (engelsk)

#159 5/16" x 3/4" Button Head Socket Bolt (4 stk)

1. Monter håndtaksstøtten (26) mellom venstre og høyre stolper (5, 4), og fest med fire bolter (159).
2. Fest venstre ytre konsollstangdeksel (148), venstre indre konsollstangdeksel (149), høyre ytre konsollstangdeksel (151) og høyre indre konsollstangdeksel (150) på venstre og høyre stolper (5, 4). **Merk: Stram skruene etter at alle komponentene er montert.**

Steg 6

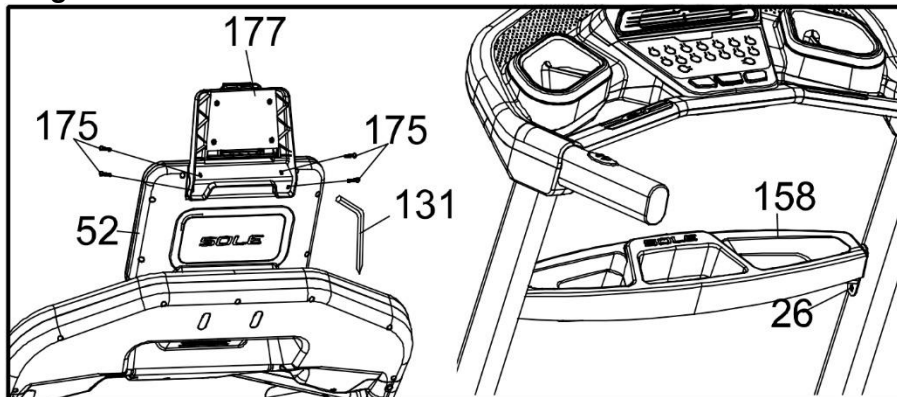


Smådelar, steg 6 (engelsk)

#175 3.5 x 16mm Sheet Metal Screw (6 stk)

Stram fire metallskruer (175) som vist på illustrasjonen.

Steg 7

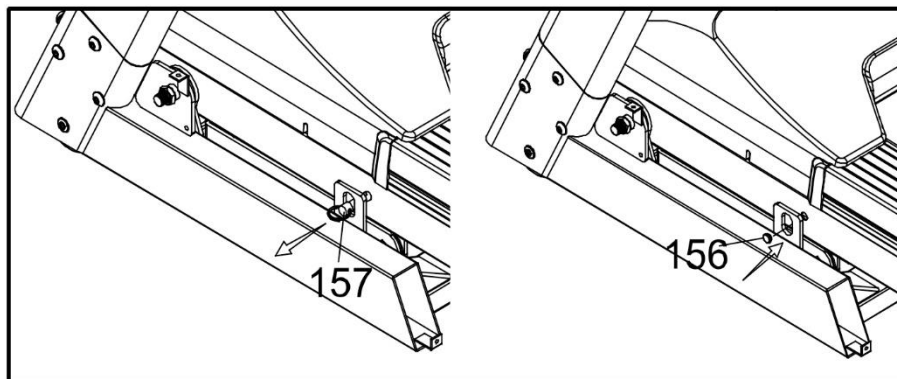


Smådeler, steg 7 (engelsk)

#175 3.5 x 16mm Sheet Metal Screw (4 stk)

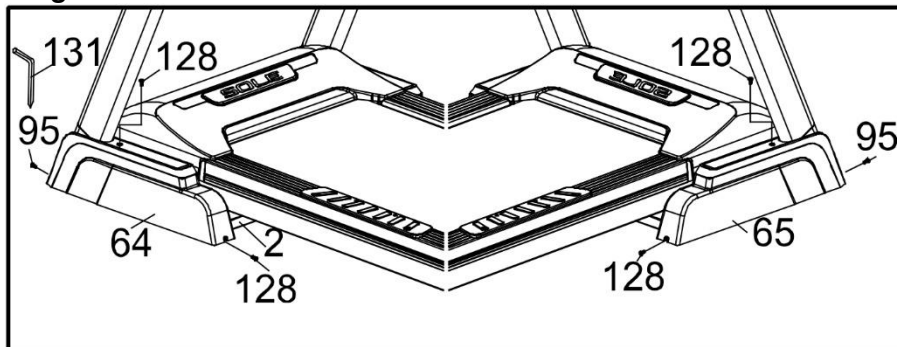
1. Plasser nettbrettholderen (177) på øvre konsollsett (52) og fest med fire metallskruer (175).

2. Monter flaskeholderen (158) på håndtaksstøtten (26).



Merk: Etter å ha utført forrige instruksjon, dra låsepinnen (157) ut, og fest endekapselen (156) i hullet.

Steg 8



Smådeler, steg 8 (engelsk)

#95 M5 x 25mm Phillips Head Screw (2 stk)

#128 M5 x 15mm Phillips Head Screw (4 stk)

Monter venstre og høyre rammebasedeksel (64, 65) i venstre og høyre stolper (5, 4), og fest med fire stjerneskruer (128) og to stjerneskruer (95) inn i rammebasen (2).

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.

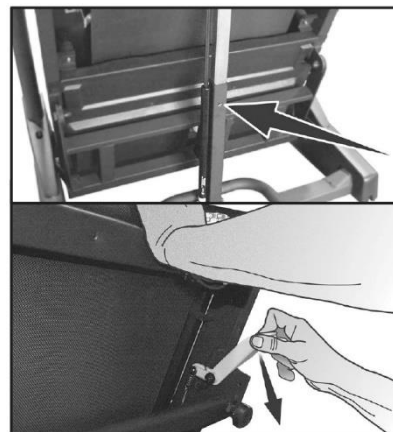
FOLDING AV TREDEMØLLEN

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



Når du skruer på apparatet vil beskjedvinduet vise inneværende programversjon. TIME- og PACE-skjermene vil deretter i en kort periode vise odometeravlesninger. TIME-skjermen vil deretter vise det totale antallet timer tredemøllen har vært i bruk. PACE-skjermen vil vise den totale virtuelle distansen (i metriske kilometer eller engelske mil) tredemøllen har beveget seg. Apparatet vil nå være klar for bruk.

Hurtigstart

1. Koble til sikkerhetsnøkkelen for å vekke skjermen dersom den ikke allerede er på.
2. Trykk START for å starte løpebåndet, og juster ønsket hastighet ved hjelp av **SPEED ▲/▼**. Du kan også bruke hurtigtastene 3,6,9,12,15,18 eller 20 for å justere hastighet.
3. For å senke hastigheten på løpebåndet kan du holde **SPEED ▼** inne til ønsket hastighet. Du kan også trykke hurtigtastene 3 til 20.
4. Stans løpebåndet ved å trykke STOP eller ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen.



Pause/Stop/Reset

1. Ønsker du å sette programmet på pause under bruk, kan du trykke den røde STOP-knappen én gang. Løpebåndet vil nå sakne farten til det stanser, mens stigningsnivået vil reduseres til null. Verdier for TIME, DISTANCE og CALORIE vil også settes på pause i denne modusen. Etter fem minutter vil programmet nullstilles og konsollen vil returnere til hovedskjermen.
2. Ønsker du å starte treningsøkten igjen fra PAUSE-modus, trykk START. Hastighet og stigning vil returnere til deres tidligere innstillinger.
 - Trykk STOP én gang for å sette programmet på pause. Trykk STOP to ganger for å avslutte programmet. Et treningssammendrag vil vises på skjermen. Trykk STOP tre ganger for å gå tilbake til hovedskjermen. Dersom du holder knappen nede i mer enn tre sekunder vil konsollen nullstilles.

Stigning

- Du kan justere stigning når som helst mens løpebåndet er i bevegelse.
- Trykk og hold **INCLINE ▲/▼** (Konsoll eller håndgrep) for å justere stigningen. Alternativt kan du trykke hurtigtastene 1,3,5,7,9,12 og 15 på venstre side av konsollet (INCLINE) dersom du ønsker å endre stigningen raskere.
- Stigningsskjermen vil indikere hvilken stigningsverdi tredemøllen er stilt inn til.

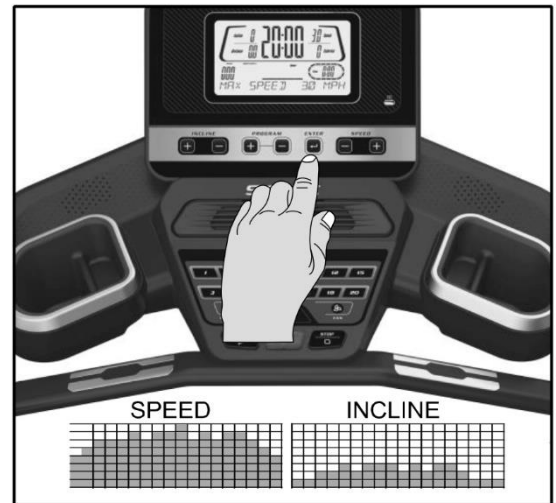


Matriseskjerm

Hvert segment i treningsøkten representeres av én av 18 søyler bestående av opptil åtte prikker. Disse prikkene viser kun et omtrentlig nivå på hastighet og/eller stigning. De representerer ikke nødvendigvis nøyaktige verdier. I effekt vil matriseskjermen danne en profil basert på hastighet- og stigningsverdier.

Når ordet SPEED vises over matriseskjermen, indikerer dette at hastighetsprofilen vises på skjermen. Når ordet INCLINE er aktivt, indikerer dette at stigningsprofilen vises på skjermen.

Du kan bytte mellom hastighets- og stigningsprofilene ved å trykke ENTER. Trykker du ENTER to ganger vil du returnere til den forrige profilen. Trykker du ENTER tre ganger vil konsollen automatisk rullere mellom de to profilene.



BESKJEDSKJERM

Beskjedskjermen vil først vise navnet på programmet. Hver gang du trykker DISPLAY-knappen vil neste informasjonssett vises på skjermen i følgende rekkefølge: PROGRAM (program), LAPS (runder), VERTICAL (stigning), SEGMENT TIME (segmenttid), MAX SPEED (maks hastighet) og DATA SCAN. I DATA SCAN vil informasjonstypen på skjermen endres i beskjedvinduet med fire sekunders mellomrom.

400 METERS BANE

Den 400 meter lange virtuelle banen vises i segmenter rundt matrisevinduet. Det blinkende segmentet indikerer hvor på banen du befinner deg. Beskjedvinduet vil vise hvor mange runder du fullfører rundt den virtuelle banen.

KALORISKJERM

Denne skjermen viser den samlede verdien på forbrante kalorier under treningsøkten

Merk: Denne verdien er omtrentlig, og bør kun brukes for å sammenlikne forskjellige treningsøker – verdien kan ikke brukes i medisinske sammenhenger.

JUSTERING AV BAKLYSSTYRKE

1. I stillestående modus, hold DISPLAY inne i fem sekunder for å åpne lysstyrke-funksjonen.
2. Beskjedskjermen vil nå vise teksten BRIGHTNESS LEVEL, mens matriseskjermen vil vise numrene 1 til 10.
3. Trykk SPEED ▲/▼ eller INCLINE ▲/▼ for å justere lysstyrken på en skala fra 1 til 10.
4. Trykk ENTER for å bekrefte og returnere til vanlig skjerm.
5. Standardinnstilling: 10.

PULSFUNKSJON

Pulsskjermen vil vise din inneværende puls i slag pr minutt (BPM) under treningsøkten. Du må enten gripe rundt håndpulssensorene eller ikle deg et kompatibelt pulsbelt. Øvre skjerm vil alltid vise brukerens puls så lenge konsollen mottar pulssignaler.



HVORDAN SKRU AV TREDEMØLLEN

1. Skjermen vil automatisk gå i dvalemodus etter 15 minutters inaktivitet når konsollen er i PAUSE/STOP-modus. Med unntak av kretsene som registrerer knappetrykk vil strømmen kuttes helt av fra konsollen. Trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollen igjen. Når konsollen er i dvalemodus bruker den veldig lite strøm – omtrent like mye som en avskrudd TV.
2. Ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen går konsollen inn i en liknende dvalemodus. Skru du av strømbryteren foran på tredemøllen vil du skru strømmen fullstendig av.

****MERK****

Sleep Mode: Konsollet inkluderer en SLEEP MODE med forskjellige funksjoner:

ON: Konsollet går i dvalemodus etter 15 minutters inaktivitet.

OFF: Konsollet vil forbli opplyst så lenge strømmen er på.

ON LCD DISPLAY: Hold STOP-, ENTER- og DISPLAY-knappene nede i fem sekunder for å skru SLEEP MODE av eller på.

Bluetooth

Ny SOLE-applikasjon tilgjengelig på 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 inneværende 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 konsollet 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.



Konsollet 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 konsollets høyttalere.

Konsollet 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 konsollet. Konsollet 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.

Ladeport

Du kan lade dine apparater under treningsøkten ved hjelp av konsollets USB-port. For å lade apparatene dine må du forsikre deg om at konsollet er skrudd på.

Steg 1: Koble ditt USB-apparat (USB-kabel er ikke inkludert) til USB-porten og til ditt apparat.

Steg 2: Forsikre deg om at batteriikonet på ditt apparat indikerer at det lader.

Merk:

- USB-kabel er ikke inkludert. Forsikre deg om at du benytter deg av en kompatibel ledning.
- Avhengig av hvo mye strøm ditt apparat trenger for å lade, kan det hende at lade-ikonet ikke aktiveres selv om apparatet lades, om enn i en lavere hastighet.
- Konsollets USB-port gir opp til 5Vdc/1.0 amp og imøtekommer kravene for USB 2.0. Det er ikke mulig å lagre treningsinformasjon via denne USB-porten, da den er utelukkende utviklet for lading.



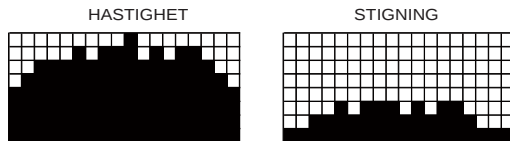
Programmer

Konsollet har ti innebygde programmer: ett manuelt program, fem forhåndsinnstilte profiler (P1 – P5), to brukerdefinerte programmer (U1 og U2) og to pulsprogrammer (HR1 og HR2).

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

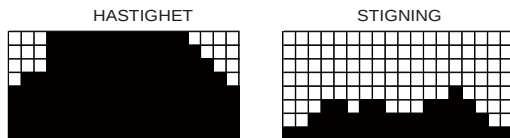
Bakke

Dette programmet simulerer det å bevege seg opp og ned en bakke. Arbeidsmengden vil øke stødig før den reduseres mot slutten av programmet.



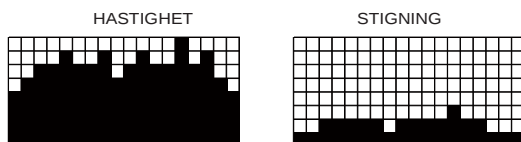
Fettforbrenning

Dette programmet er utviklet for å maksimere fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lav intensitet og en stødig arbeidsmengde. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene ved 60% til 70% av makspuls. Dette programmet benytter seg ikke av pulsfunksjoner, men simulerer en stødig treningsøkt med lav intensitet.



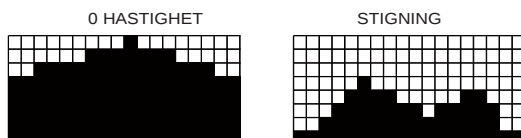
Kardio

Dette programmet er utviklet for å øke brukerens kardio og utholdenhet. Programmet trener hjertet og lungene, og vil bygge opp hjertemuskelen og øke blodsirkulasjon og lungekapasitet. Dette oppnås ved å inkorporere høyere intensitet med forsiktige svingninger i arbeidsmengden.



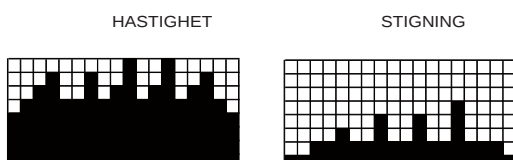
Styrke

Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen. Programmet vil gradvis øke arbeidsmengden til et høyt nivå og tvinge brukeren til å opprettholde dette nivået. Dette skal tone og styrke ben- og setemuskler.



Intervall

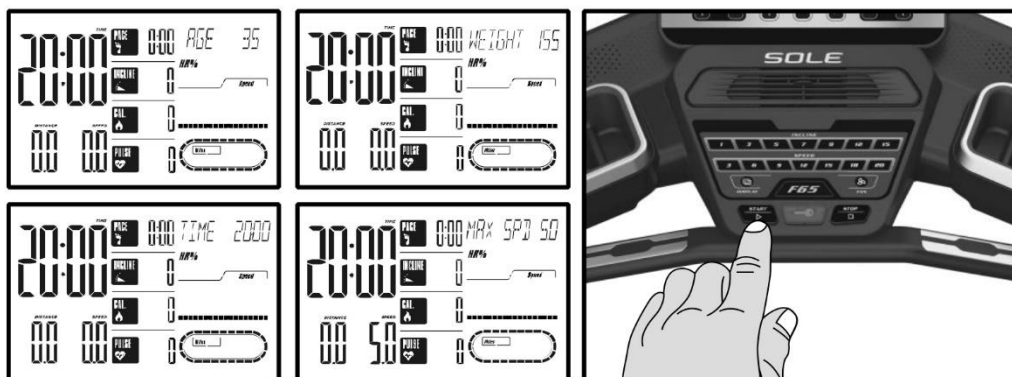
Dette programmet tar deg gjennom høye intensitetsnivåer fulgt av perioder med lav intensitet. Programmet øker brukerens utholdenhet ved å tømme oksygenivået fulgt av perioder med rekonvalesens for å øke oksygenivået igjen. På denne måten blir hjertet programmert til å bruke oksygen på en mer effektiv måte. Programmet tvinger også kroppen din til å bli mer effektiv ved plutselige hopp i pulsen. Dette bedrer rekonvalesensen etter intense aktiviteter.



1. Trykk PROGRAM ▲/▼ for å se programmene på skjermen, og ENTER for å velge. Skjermen vil nå hjelpe deg gjennom programstegene. Du kan eventuelt velge å trykke START for å påbegynne programmet med de forhåndsinnstilte verdiene for alder, vekt og annen informasjon.

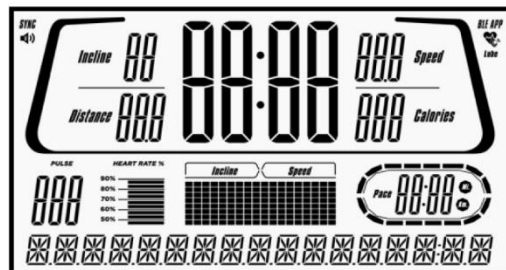


2. Du vil først bli bedt om å stille inn verdi for AGE (alder). Trykk en av ▲/▼-knappene for å justere alder. Bekreft deretter ved å trykke ENTER.
Merk: Du kan når som helst trykke START for å påbegynne programmet med de verdiene du allerede har stilt inn.
3. Du vil deretter bli bedt om å stille inn verdi for WEIGHT (vekt). Ved å skrive inn riktig brukervekt vil du sørge for at kaloritelleren er mer nøyaktig. Trykk en av ▲/▼-knappene for å justere vekt. Bekreft deretter ved å trykke ENTER.
Merk: Kaloritelleren vil kun gi et omtrentlig antall kalorier du forventes å forbrenne under treningsøkten. Ingen treningsapparater er i stand til å anslå nøyaktig antall kalorier brukeren forbrenner.
4. Du vil deretter bli bedt om å stille inn ønsket treningstid (TIME). Trykk en av ▲/▼-knappene for å justere treningstid. Bekreft deretter ved å trykke ENTER.
5. Du vil deretter bli bedt om å stille inn ønsket makshastighet. Trykk en av ▲/▼-knappene for å justere makshastighet. Bekreft deretter ved å trykke ENTER. Hvert program har forskjellige endringer i hastighet underveis. Ved å stille inn ønsket makshastighet kan du selv forsikre deg om at du ikke blir bedt om å løpe raskere enn du er i stand til.
6. Trykk START for å påbegynne programmet. Treningsprogrammet starter med en tre minutter lang oppvarming. Trykk START på nytt dersom du ønsker å hoppe over oppvarmingen og påbegynne programmet.



1. Velg USER 1 eller USER 2 med PROGRAM ▲/▼, og trykk ENTER. Matriseskjermen vil nå vise en enslig rad med prikker på bunnen hvis ikke det er et tidligere lagret program under denne brukeren. Dersom et annet program er lagret under denne brukeren, vil den aktuelle profilen vises på skjermen. Dersom ingen andre brukere er lagret vil du få muligheten til å skrive inn et brukernavn. Skjermen vil nå vise en «A». Trykk ▲ for å skifte bokstaven til en «B», eller ▼ for å skifte bokstaven til en «Z». Når du har valgt ønsket bokstav, trykker du ENTER. Skjermen vil på nytt vise bokstaven «A». Gjenta prosedyren til du har skrevet inn et brukernavn på maks syv bokstaver. Trykk STOP for å lagre brukernavnet under enten USER 1 eller USER 2.
2. Skjermen vil nå vise AGE-vinduet. Trykk INCLINE ▲/▼ for å justere, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Skjermen vil nå vise WEIGHT-vinduet. Skriv inn din kroppsvekt, og trykk ENTER for å bekrefte.
4. Skjermen vil nå vise TIME-vinduet. Skriv inn ønsket treningstid, og trykk ENTER.
5. Første søyle (segment) vil nå blinke på skjermen. Trykk SPEED ▲/▼ eller hurtigknappene for å stille inn ønsket hastighetsnivå i første segment, og trykk ENTER for å bekrefte. Andre søyle vil nå blinke på skjermen. Gjenta prosessen til alle segmentene har blitt programmert. Første søyle vil nå blinke på nytt. Dette representerer stigningsnivåene. Gjenta prosessen for å stille inn alle stigningssegmentene.
6. Trykk START for å påbegynne treningsøkten, og for å lagre programmet i konsollen.

Merk: I brukerprogrammer kan du endre hastigheten manuelt. Alle hastighetssegmenter vil deretter også endres. **Eksempel:** dersom du endrer inneværende hastighet med 1 km/t, vil alle øvrige hastighetssegmenter også endres med 1 km/t.



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)

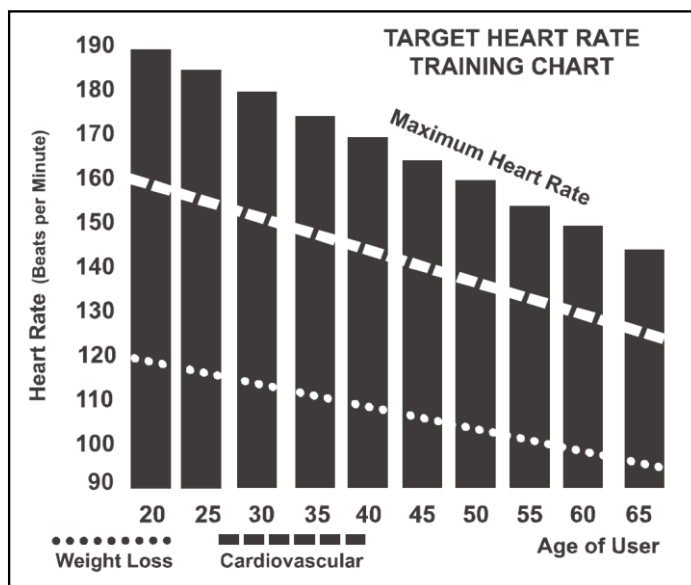
$180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)

(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 konsollet, 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 konsollet 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 konsollet.
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 løpebåndet 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

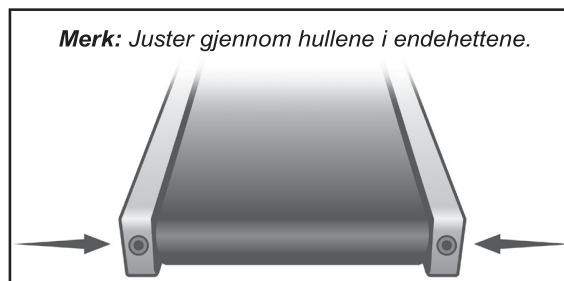
Dersom du bruker tredemøllen til å jogge eller løpe, er det viktig å holde et øye med motstanden i løpebåndet, da dette sørger for en jevn løpeoverflate.

Justering av løpebåndet kan bli utført ved å benytte en M6 unbrakonøkkel (132) til å justere den bakre valse. 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.

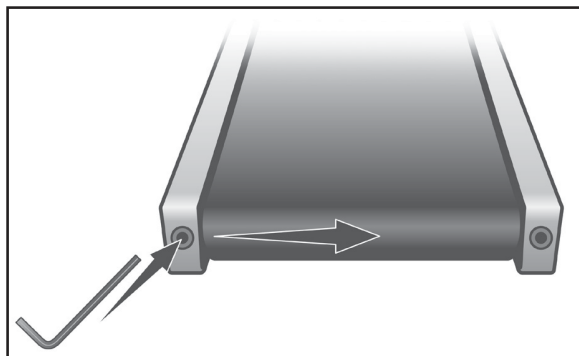
En 6mm unbrakonøkkel (132) er nødvendig for å sentrere løpebåndet. Vær oppmerksom på at små justeringer på justeringsbolten kan få store utslag for løpebåndet:

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.



Smøring av løpebånd og 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.

Ikke bruk annet smøremiddel enn det som er god tatt av Sole Fitness. Apparatet leveres med en tube smøremiddel og ekstra tuber kan bestilles direkte fra Sole Fitness eller din Sole-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 på apparatet grunnet dårlig smøring risikerer å ikke dekkes av garantien.

Både løpebåndet og plattformen er smurt inn før det forlater fabrikk, og bør utføres på nytt hver 90. time. Det anbefales at du annenhver måned sjekker for smøring også mellom løpebåndet og plattformen. Dersom området er tørt, følg stegene under for å påføre mer smøremiddel selv om smøringslyset ikke er skrudd på. Påfør også mer smøremiddel når smøringslyset skrus på.

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.

Dersom beskjeden «LUBE» dukker opp på beskjedskjermen, følg denne prosedyren for å nullstille beskjeden:

1. Gå inn i ENGINEERING MODE ved å trykke og holde nede START, STOP og ENTER samtidig som du kobler til sikkerhetsnøkkelen. Hold knappene nede til beskjedvinduet åpner menyen i ENGINEERING MODE. Trykk ENTER for å gå inn.
2. Trykk SPEED ▲/▼ til beskjeden FUNCTIONS dukker opp på skjermen. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk SPEED ▲/▼ til beskjeden MAINTENANCE dukker opp på skjermen. Trykk ENTER for å nullstille smøringsbeskjeden.
4. Trykk STOP for å gå ut av ENGINEERING MODE.

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
Konsollet 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 konsollet 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.

KALIBRERING

1. Fjern sikkerhetsnøkkelen.
2. Hold nede START og SPEED ▲ samtidig som du kobler til sikkerhetsnøkkelen. Hold knappene nede til beskjeden FACTORY SETTINGS vises på skjermen.
3. Du kan nå stille inn om du ønsker at apparaet skal benytte seg av metriske eller engelske måleenheter (kilometer eller engelske mil). Trykk INCLINE ▲/▼ for å velge ønsket måleenhet, og trykk ENTER for å bekrefte. Maks hastighet vises på hastighetsskjermen, mens maks stigning vises på stigningsskjermen.
4. GRADE RETURN = ON. Dette gjør at stigningen returnerer til 0 når STOP trykkes. EU-standarden er at denne skal være av.
5. Trykk START for å kalibrere. Dette vil skje automatisk. Ikke stå på løpebåndet da det vil begynne å bevege seg uten forvarsel.

JUSTERING AV HASTIGHETSSENSOR

Dersom kalibrering ikke gir ønskede resultater, kan det være nødvendig å sjekke justeringen av hastighetssensoren.

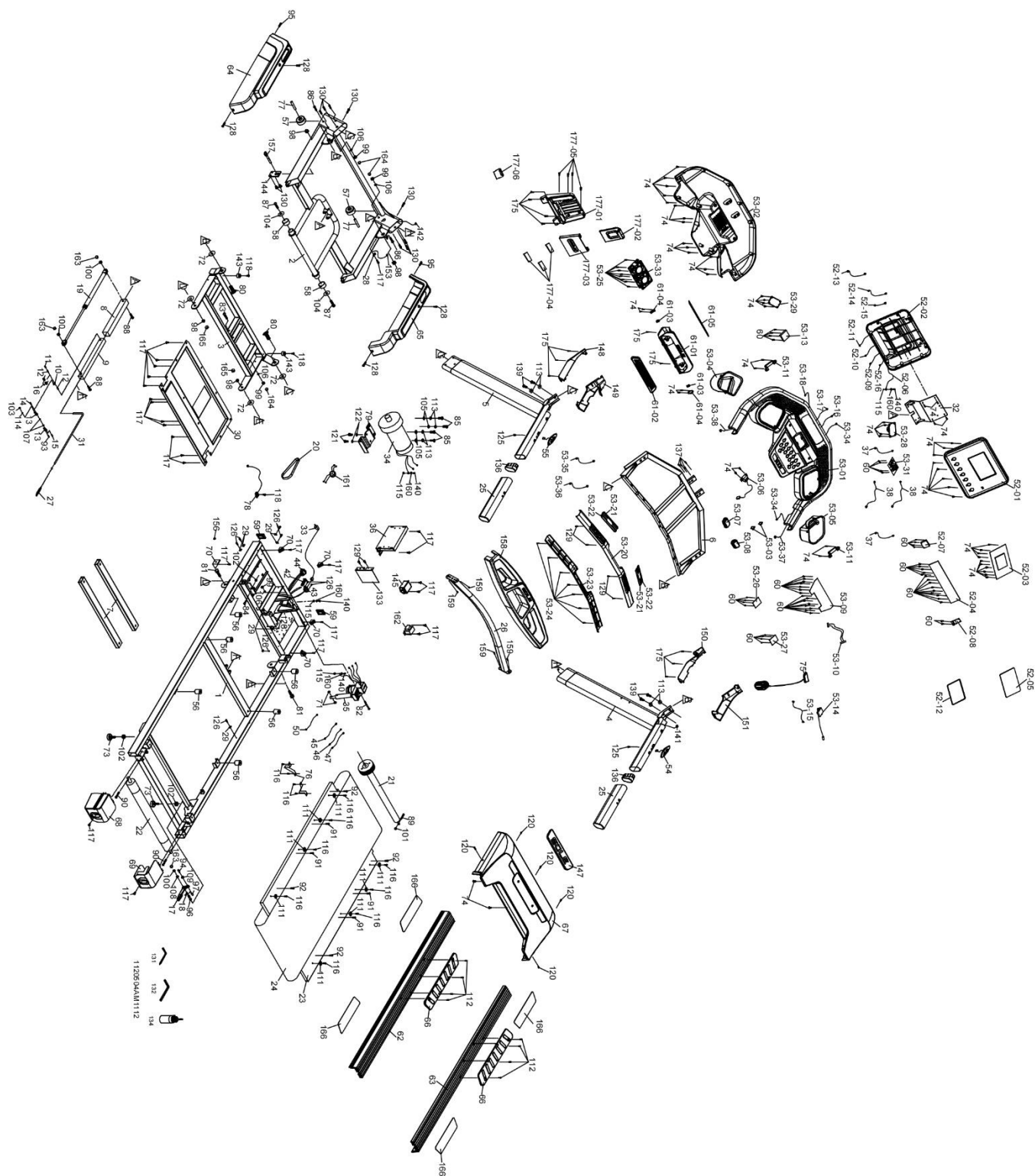
1. Fjern motorpanseret ved å løsne de fire skruene som holder det på plass. Det er ikke nødvendig å fjerne dem.
2. Du vil finne hastighetssensoren på venstre side av rammen, ved siden av den fremre valsereimskiven. Hastighetssensoren er liten, sort og er koblet til en ledning.
3. Forsikre deg om at sensoren er så nære reimskiven som mulig uten å berøre den. På reimskiven finner du en magnet; pass på at sensoren er justert med denne magneten. Sensoren holdes på plass med en skrue. Denne skruen må løsnes for at du skal kunne justere sensoren. Stram skruen igjen når du er ferdig.



VEDLIKEHOLDSMENY

1. Hold nede START, STOP og ENTER samtidig til beskjeden ENGINEERING MODE (evt MAINTENANCE MENU, avhengig av software) vises på skjermen. Trykk så ENTER.
2. Du kan nå bla gjennom menyen ved hjelp av SPEED ▲/▼. Trykk STOP for å returnere til tidligere menyvalg.
3. Menyvalgene er:
 - A. KEY TEST. Lar brukeren teste alle knappene for å forsikre seg om at de fungerer.
 - B. DISPLAY TEST. Tester alle skjermfunksjonene.
 - C. FUNCTIONS. Trykk ENTER for å åpne neste meny; trykk ▲/▼ for å bla.
 - a. SLEEP MODE. Skru denne av dersom du ønsker at konsollet skal skru seg av automatisk etter 15 minutter uten aktivitet.
 - b. PAUSE MODE. Skru denne på dersom du vil tillate fem minutter pause; skru av dersom du ikke ønsker tidsbegrensning på pausemodus.
 - c. MAINTENANCE. Lar deg nullstille påminneren om smøring, og odometeravlesninger.
 - d. UNITS. Velg mellom engelske eller metriske måleenheter.
 - e. KEY TONE. Lar deg skru tastaturtone av eller på.
 - D. SECURITY. Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk. Lås på tastaturet ved å holde START og ENTER nede i tre sekunder.
 - E. EXIT.

Oversiktsdiagram



Deleliste (engelsk)

Nr	Engelsk navn	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
25	PVC Handgrip	2
26	Handrail 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
32	Welding Support	1
33	Power Cord	1
34	Drive Motor	1
35	Incline Motor	1
36	Motor Controller	1
37	400m/m_Amplifier Cable	2
38	400m/m_Audio Bluetooth Signal Wire	2
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

Nr	Engelsk navn	Ant
50	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
51	Console Assembly	1
52	Console Assembly(Top)	1
52-01	Console Top Cover	1
52-02	Console Bottom Cover	1
52-03	Console Display Board	1
52-04	Key Board	1
52-05	LCD Transparent Piece	1
52-06	400m/m_Console Ground Wire	1
52-07	Console Assembly Interface Board	1
52-08	USB Board & Line	1
52-09	250m/m_11P Computer Cable (Upper)	1
52-10	350m/m_4P Computer Cable (Upper)	1
52-11	300m/m_9P Computer Cable (Upper)	1
52-12	Water-resist Rubber	1
52-13	400m/m_fan Connecting Wire	1
52-14	300m/m_Safety Key Connecting Wire	1
52-15	300m/m_RF Connecting Wire	1
52-16	250m/m_Computer Cable	1
53	Console Assembly(Bottom)	1
53-01	Console Outer Cover (Top)	1
53-02	Console Outer Cover (Bottom)	1
53-03	Square Magnet Stop Plate	2
53-04	Beverage Holder (L)	1
53-05	Beverage Holder (R)	1
53-06	Safety Switch Module W/ Cable	1
53-07	STOP Key	1
53-08	START Key	1
53-09	Key Fast Board	1
53-10	500m/m_Connecting Wire	1
53-11	Console Bracket Anchor	2
53-13	Interface Board	1
53-14	W/Receiver, HR	1
53-15	Receiver, HR	1
53-16	400m/m_11P Computer Cable (Lower)	1
53-17	400m/m_4P Computer Cable (Lower)	1
53-18	400m/m_9P Computer Cable (Lower)	1
53-19	Handpulse Top Cover Assembly	1
53-20	Handpulse Top Cover	1
53-21	Handpulse Plate(A)	2
53-22	Handpulse Plate(B)	2
53-23	Handpulse Bottom Cover	1
53-24	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	7
53-25	3.5 × 32m/m_Sheet Metal Screw	8
53-26	Key Board-START	1

Nr	Engelsk navn	Ant
53-27	Key Board-STOP	1
53-28	200m/m_Speaker W/Cable	1
53-29	650m/m_Speaker W/Cable	1
53-31	Amplifier Controller & Bluetooth	1
53-33	Fan Assembly	1
53-34	800m/m_6P Computer Cable (Upper)	1
53-35	800m/m_Handpulse Wire	1
53-36	1200m/m_Handpulse Wire	1
53-37	800m/m_Speed Cable (Upper)	1
53-38	1050m/m_Incline Cable (Upper)	1
54	Speed Adjustment Switch W/Cable	1
55	Incline Adjustment Switch W/Cable	1
56	Cushion	6
57	Transportation Wheel(A)	2
58	Transportation Wheel(B)	2
59	Square End Cap	2
60	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	51
61	Fan Plate Assembly	1
61-01	Fan Plate	1
61-02	Deflector Fan Grill	1
61-03	Fan Grill Anchor	2
61-04	Fan Fixing Plate	2
61-05	Foam One-sided Glue	1
62	Foot Rail(L)	1
63	Foot Rail(R)	1
64	Frame Base Cover (L)	1
65	Frame Base Cover (R)	1
66	Pedal	2
67	Motor Top Cover	1
68	Adjustment Base (L)	1
69	Adjustment Base (R)	1
70	Motor Cover Anchor	5
71	Nylon Washer (A)	2
72	Nylon Washer (B)	4
73	Adjustment Foot Pad	2
74/177-05	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	60
75	Trapezoidal Safety Key	1
76	Belt Guide	2
77	Wheel Sleeve	2
78	Sensor W/Cable	1
79	Motor Bracket	1
80	1/2" × UNC12 × 1-1/4" _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

Nr	Engelsk navn	Ant
84	3/8" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	1
85	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
86	3/8" × UNC16 × 2" _Flat Head Socket Bolt	2
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
93	M3 × 10m/m _Phillips Head Screw	1
94	M5 × 20m/m _Phillips Head Screw	1
95	M5 × 25m/m _Phillips Head Screw	2
96	5/16" × 42m/m _Button Head Socket Bolt	1
97	M5 × 5T _Nylon Nut	1
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	4
107	Ø5 × Ø10 × 1T _Flat Washer	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T _Flat Washer	1
109	Ø5 × Ø13 × 1.0T _Flat Washer	1
111	Ø25 × 20 × 16 × 5 × 1.1T × 4.5H _Concave Washer	8
112	3 × 16m/m _Sheet Metal Screw	8
113	Ø10 × 1.5T _Split Washer	8
114	M3×1T _Split Washer	1
115	M5 _Star Washer	4
116	4 × 12m/m _Sheet Metal Screw	12
117	Ø5 × 16m/m _Tapping Screw	26
118	5 × 19m/m _Tapping Screw	3
120	5 × 16m/m _Tapping Screw	5
121	M8 × P1.25 × 12m/m _Hex Head Bolt	2
122	Ø8 × 1.5T _Split Washer	2
125	Ø4 × 60m/m _Flat Head Socket Bolt	2
126	3.5 × 16m/m _Tapping Screw	10
128	M5 × 15m/m _Phillips Head Screw	4
129	3 × 8m/m _Sheet Metal Screw	6
130	5/16" × 1/2" _Button Head Socket Bolt	10
131	M5 _Allen Wrench Head Screw Wrench	1
132	M6 _L Allen Wrench	1
133	Controller Back Plate	1

Nr	Engelsk navn	Ant
134	Lubricant	1
136	Handgrip End Cap	2
137	M5 × 30m/m_Phillips Head Screw	4
139	3/8" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
140	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	4
141	1300m/m_Computer Cable (Middle)	1
142	1200m/m_Computer Cable(Lower)	1
143	Rubber Foot Pad	2
144	Locking Pin Fixing Plate	1
145	Filter	1
147	Top Motor Cover Plate	1
148	Console Mast Cover Outer (L)	1
149	Console Mast Cover Inner (L)	1
150	Console Mast Cover Inner (R)	1
151	Console Mast Cover Outer (R)	1
153	1000m/m_Ground Wire	1
156	End Cap	1
157	Locking Pin Assembly	1
158	Beverage Holder	1
159	5/16" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	4
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	4
175	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	12
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.