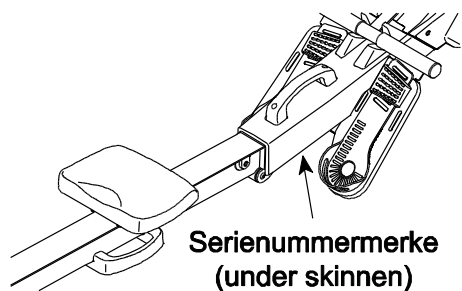


# NordicTrack<sup>®</sup> RX 800

Modellnr.: NTEVRW59715.0

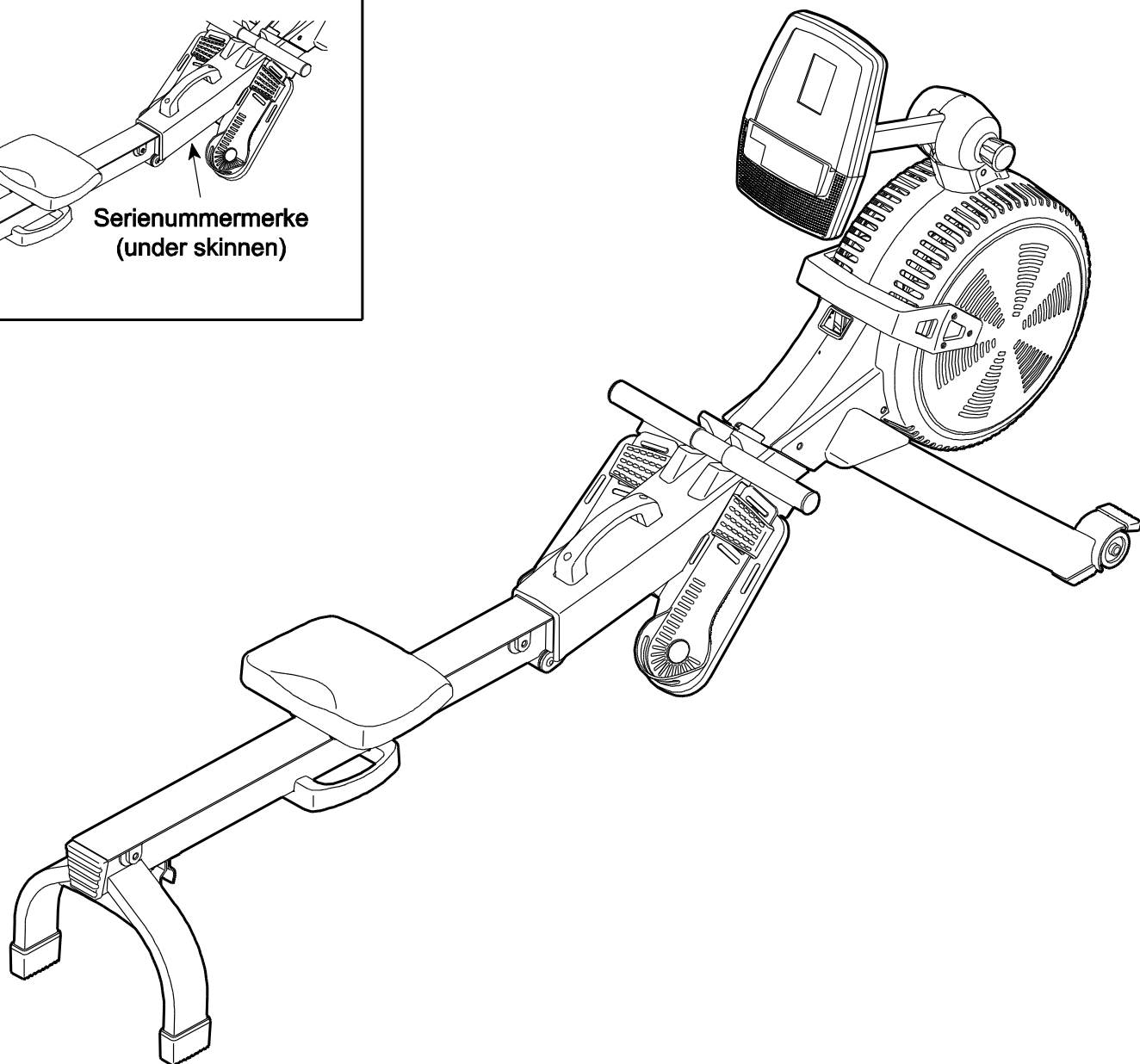
Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummermerke  
(under skinnen)

## NORSK BRUKERVEILEDNING



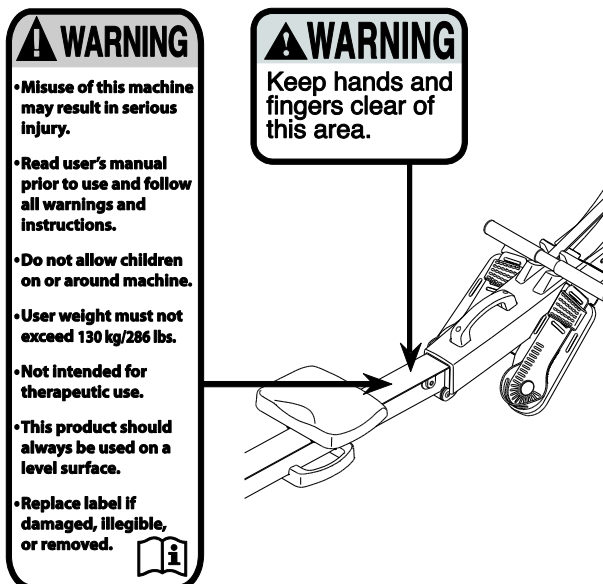
### **! MERK**

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

# INNHALDSFORTEGNELSE

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	4
Montering	5
Drift	9
Vedlikehold og feilsøk	16
Retningslinjer	17
Deleliste	18
Oversiktsdiagram	19
Service	20

## PLASSERING AV VARSERLSMERKER



# VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på tredemøllen før du benytter deg av denne.

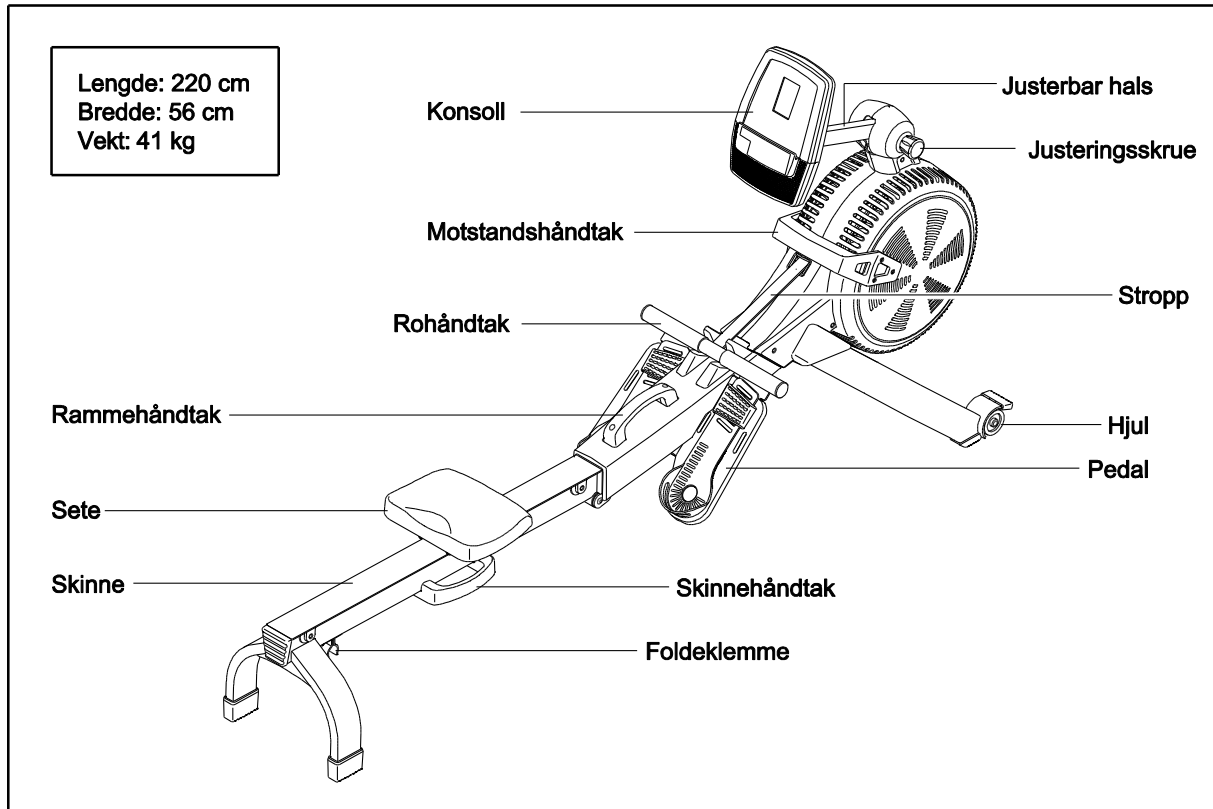
1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Dette apparatet er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt det i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
5. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
6. Plassér apparatet på et jevnt underlag med minst 0,5 meter klaring på hver side. Ikke beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
7. Inspiser apparatet regelmessig, og stram alle deler.
8. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna apparatet til enhver tid.
9. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
10. Apparatets maksvekt er 130 kilo.
11. Hold alltid ryggen rett når du trener på apparatet – ikke kurv ryggen.
12. Ikke slipp rohåndtaket mens kabelen er strukket.
13. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

# FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye NORDICTRACK RX 800. Rotrening er en effektiv måte å øke din kardiovaskulære helse, opparbeide utholdenhet og tone kroppen. RX 800 er utviklet for at du kan nyte godt av disse øvelsene i ditt eget hjem.

Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



# MONTERING

- Monteringen krever *to* personer.
- Plassér alle delene på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.
- Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

Stjernetrekker 

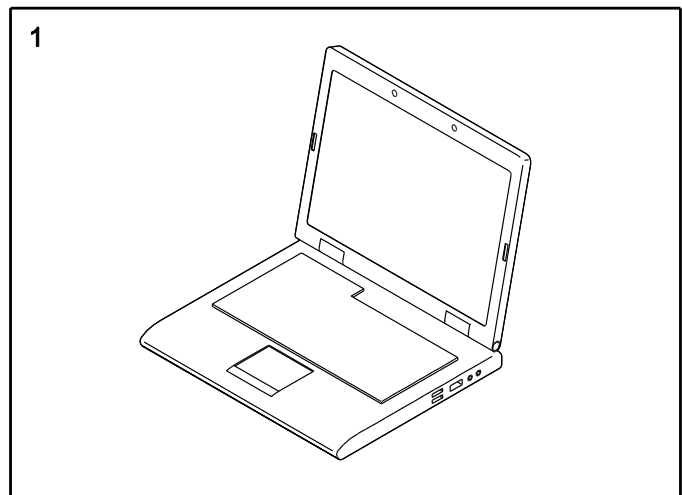
Skiftenøkkel 

Unngå å bruke elektriske verktøy da disse kan skade apparatet.

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

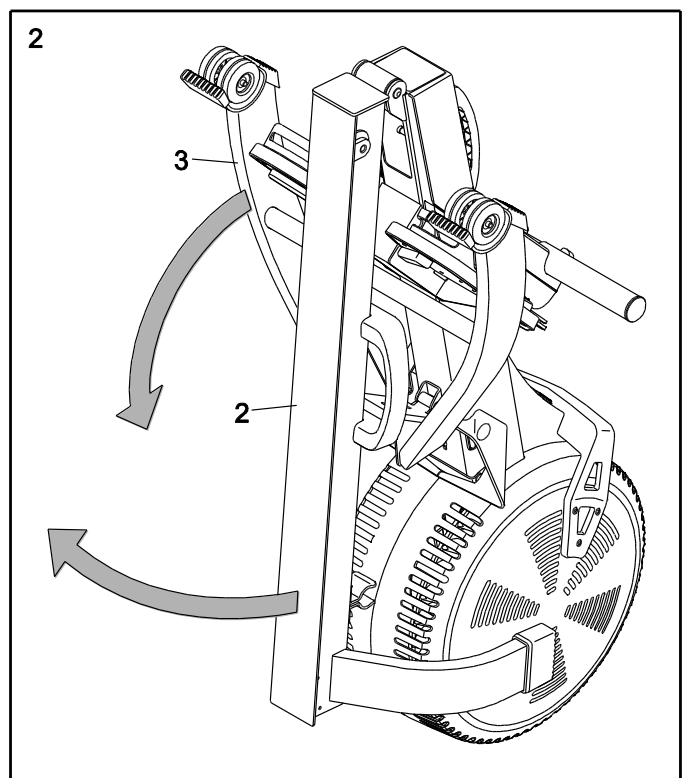
Dette aktiverer garantien din, og gir deg mulighet til å motta oppgraderinger og spesialtilbud.

Merk: Dersom du ikke har tilgang til internett, ta kontakt med *MyIna Sport*. Kontaktinformasjon finnes på siste side i denne brukerveiledningen.



2. Dersom du finner frakttuber (ikke vist på illustrasjonen) festet til roapparatet, kan du fjerne og kaste disse i tillegg til smådelene som de er festet med.

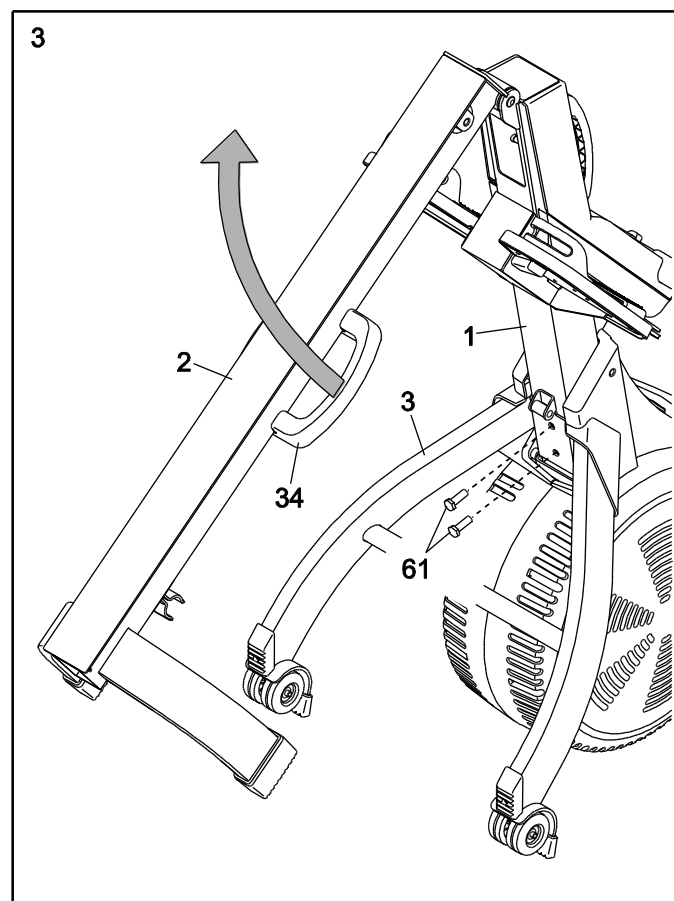
Få hjelp av en annen person til å dra skinnen (2) utover, og rotér stabilatoren (3) nedover.



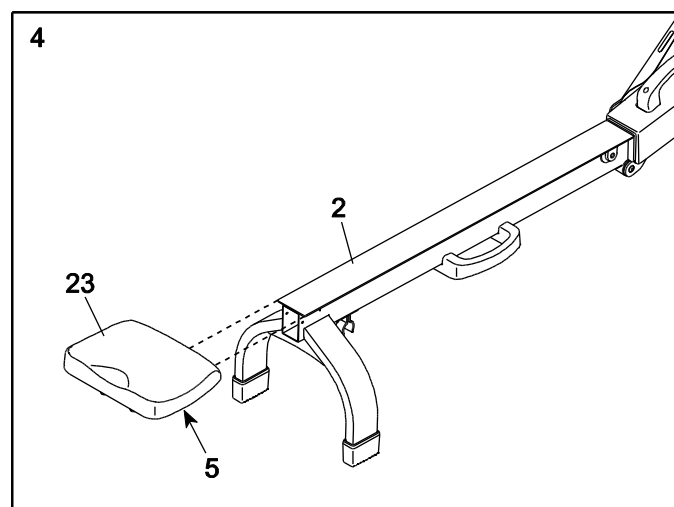
**3. Få hjelp av en annen person til å holde skinnen (2) under dette steget.**

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

Hold deretter skinnehåndtaket (34), dra skinnen utover, og hvil den mot gulvet.



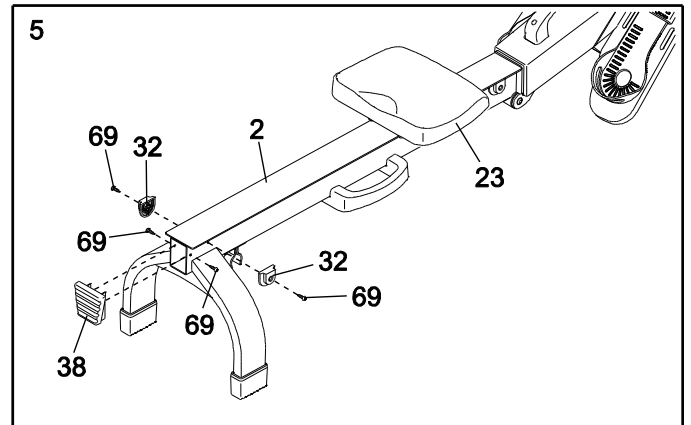
**4. Posisjonér setet (34) som vist på illustrasjonen, og før setevegna (5) på skinnen (2).**



5. Før setet (23) til fremre del av skinnen (2).

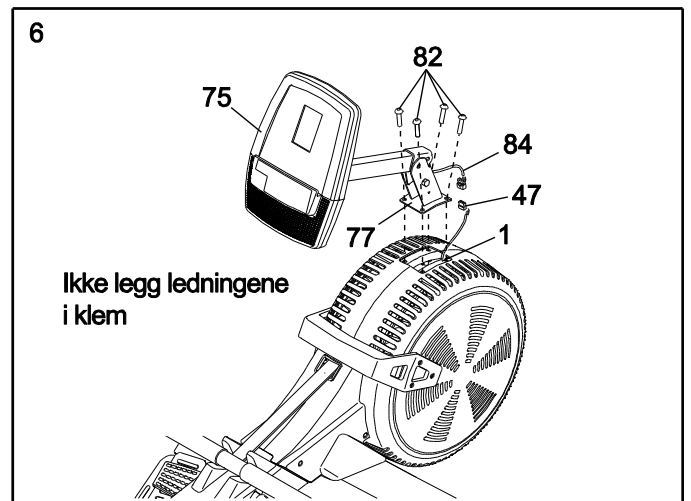
Fest deretter en bom (32) til hver side av skinnen (2) med en M4 x 19mm skruer (69).

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



6. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (75) og stolpen (77) nær rammen (1). Koble stolpeledningen (84) til reedbryterledningen (47). Før all overflødig ledningslakk inn i rammen.

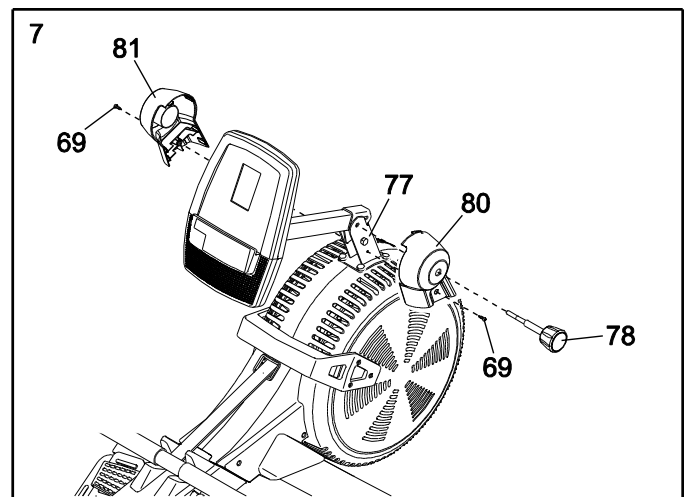
**Merk: Unngå å legge ledningene i klem.** Fest stolpen (77) til rammen (1) med fire M8 x 35mm skruer (82). **Skrue inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



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

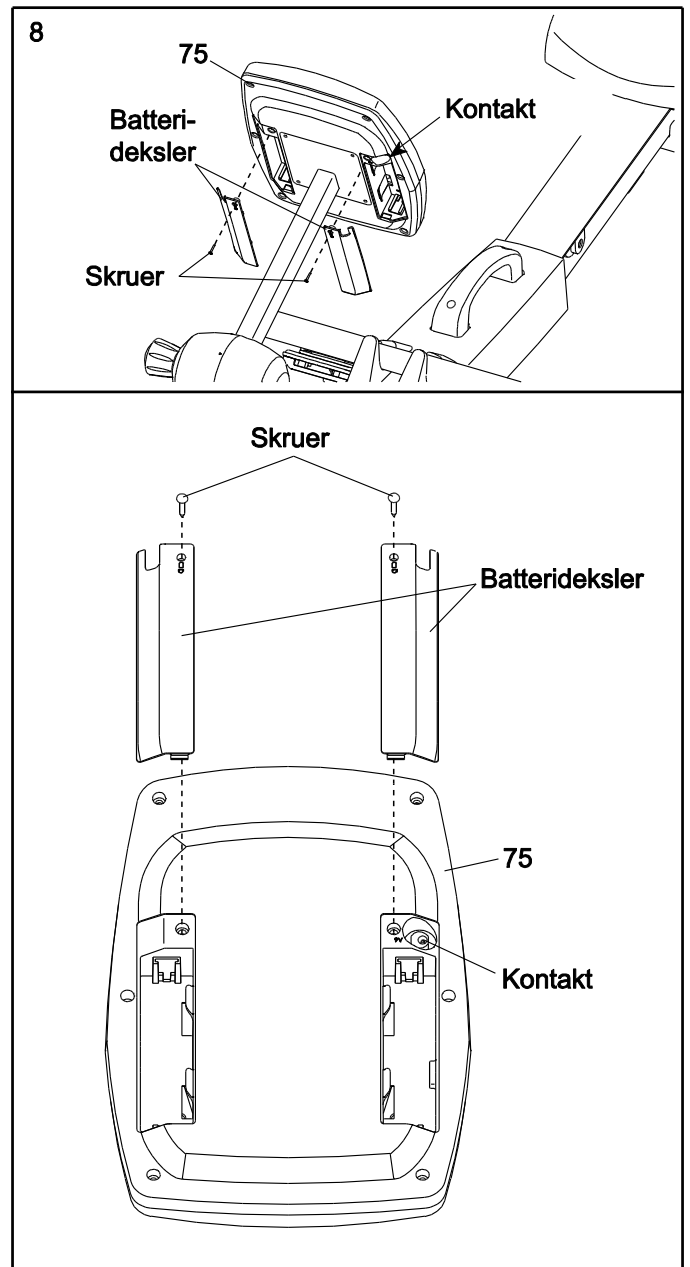
Trykk høyre og venstre stolpedeksler (80, 81) sammen rundt stolpen (77), og fest dem med to M4 x 19mm skruer (69).

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



8. Konsollet (75) benytter seg av fire D-batterier (ikke inkludert); alkaline-batterier er anbefalt. Ikke benytt deg av gamle og nye batterier sammen; eller alkaline, standard og oppladbare batterier sammen. **VIKTIG: Dersom konsollet har blitt utsatt for kalde temperaturer, vennligst la det varme seg opp til romtemperatur før du kobler til batteriene. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade skjermen eller de elektroniske komponentene i konsollet.** Fjern skruene og batteridekslene, installer batteriene i batterirommene, og fest deretter batteridekslene. **Pass på at batteriene er installert i henhold til diagrammene inne i batterirommene.**

Ønsker du å kjøpe en strømadapter, vennligst se siste side for kontaktinformasjon. Vennligst bruk kun en adaptor som er forsynt av produsenten. Koble én ende av adaptoren inn i kontakten på konsollet; og koble den andre enden til en stikkontakt.



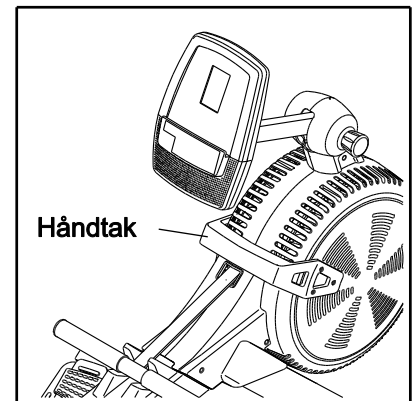
9. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet. Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plassér apparatet på en matte for å beskytte underlaget.



# DRIFT

## MOTSTANDSJUSTERING

Du kan variere intensiteten i treningsøkten din ved å justere motstanden i rohåndtaket. **Ønsker du å øke motstanden** beveger du motstandshåndtaket mot fremre del av apparatet; **ønsker du å redusere motstanden** beveger du håndtaket mot bakre del av apparatet.

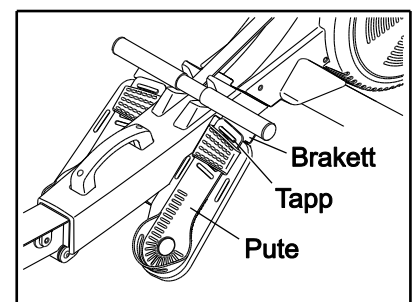


## JUSTERING AV FOTPUTER

Sitt aller først på setet og plassér føttene dine på fotputene.

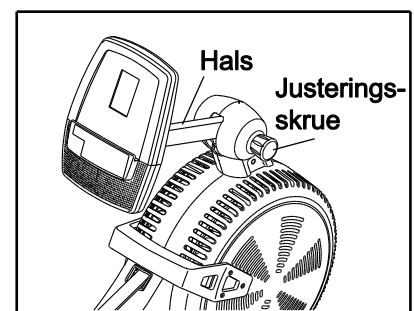
Trykk deretter fotbraketten og før fotputen til ønsket posisjon. Slipp så fotbraketten slik at tappen låses inn i et hakk i fotputen. Stram deretter stroppen over foten din.

**Justér den andre fotputen på samme måte. Forsikre deg om at begge fotputene er justert til samme posisjon.**



## JUSTERING AV KONSOLLVINKEL

Ønsker du å justere vinkelen på konsollet, løsner du justeringskraven i stolpen. Beveg deretter halsen til ønsket vinkel, og stram skruen på nytt. **Ikke hold eller dra i konsollet.**

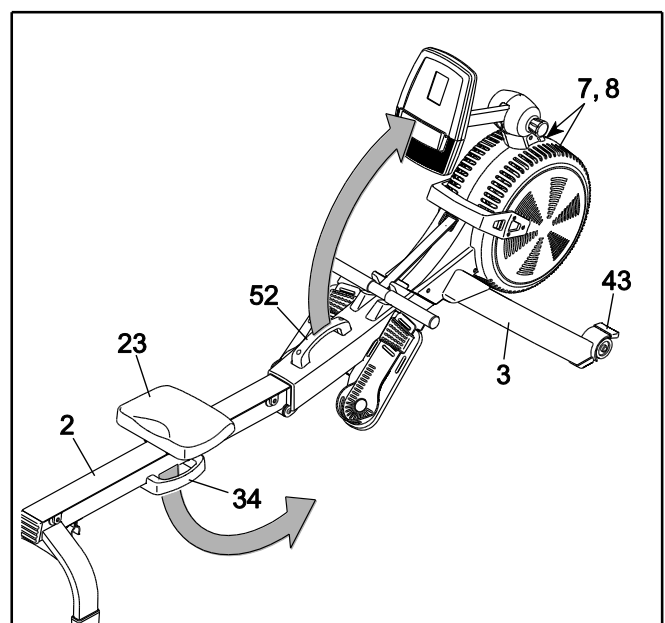


## FOLDING OG LAGRING AV APPARATET

Roapparatet kan lagres i foldet posisjon for å spare plass. Oppbevar apparatet et sted hvor barn eller kjæledyr ikke risikerer å tippe det. Fjern batterier fra konsollet dersom du setter vekk apparatet for en lenger periode.

Før aller først setet (23) til bakre del av skinnen (2).

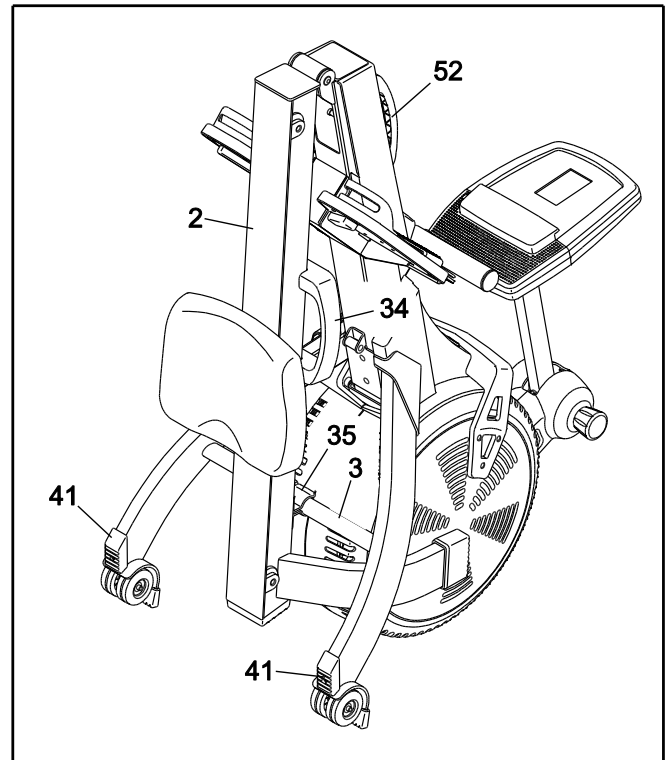
Hold og løft ramnehåndtaket (52) og skinnhåndtaket (34), og tipp apparatet forover på dekslene (7,8) og lagringsføttene (43).



Dra skinnhåndtaket (34) innover til foldeklemmen (35) låser stangen på stabilisatoren (3).

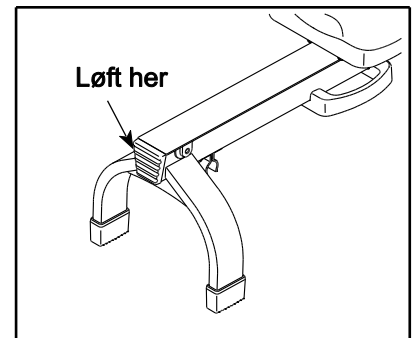
Ønsker du å folde ut apparatet, plasserer du først en fot på stabilisatorfoten (41) og drar skinnhåndtaket (34) utover for å låse opp foldeklemmen (35).

Hold deretter skinnhåndtaket (34) og rammehåndtaket (52), dra skinnhåndtaket utover, og senk skinnen (2) til gulvet.



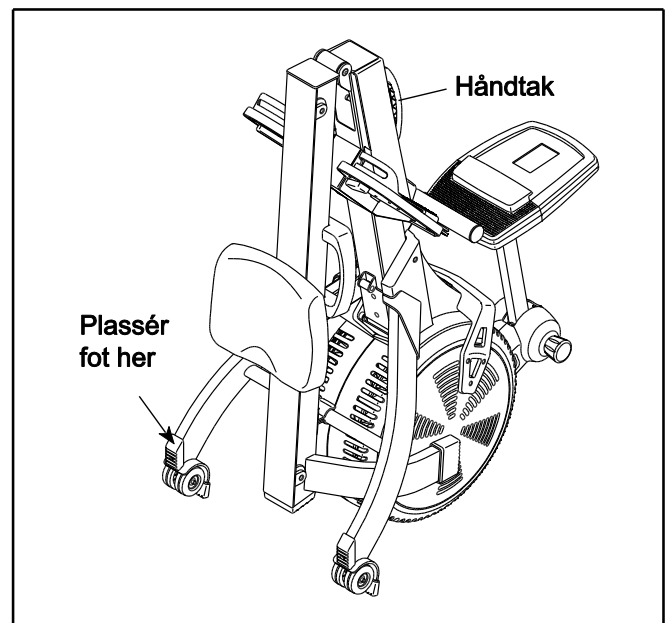
#### FLYTTING AV APPARATET, UFNOLDET

Stå bak roapparatet og løft skinnen til apparatet ruller fritt på hjulene. Flytt deretter apparatet forsiktig til ønsket posisjon, og senk det ned på gulvet igjen. **Ikke hold eller dra konsollet når du flytter apparatet.**



#### FLYTTING AV APPARATET, FOLDET

Se forrige side for folding av apparatet. Hold deretter rammehåndtaket, plassér foten din på stabilisatorfoten, og tipp apparatet til det ruller på hjulene. Flytt deretter apparatet forsiktig til ønsket posisjon, og tipp det tilbake til lagringsposisjon. **Ikke hold eller dra konsollet når du flytter apparatet.**



## HVORDAN TRENE MED APPARATET

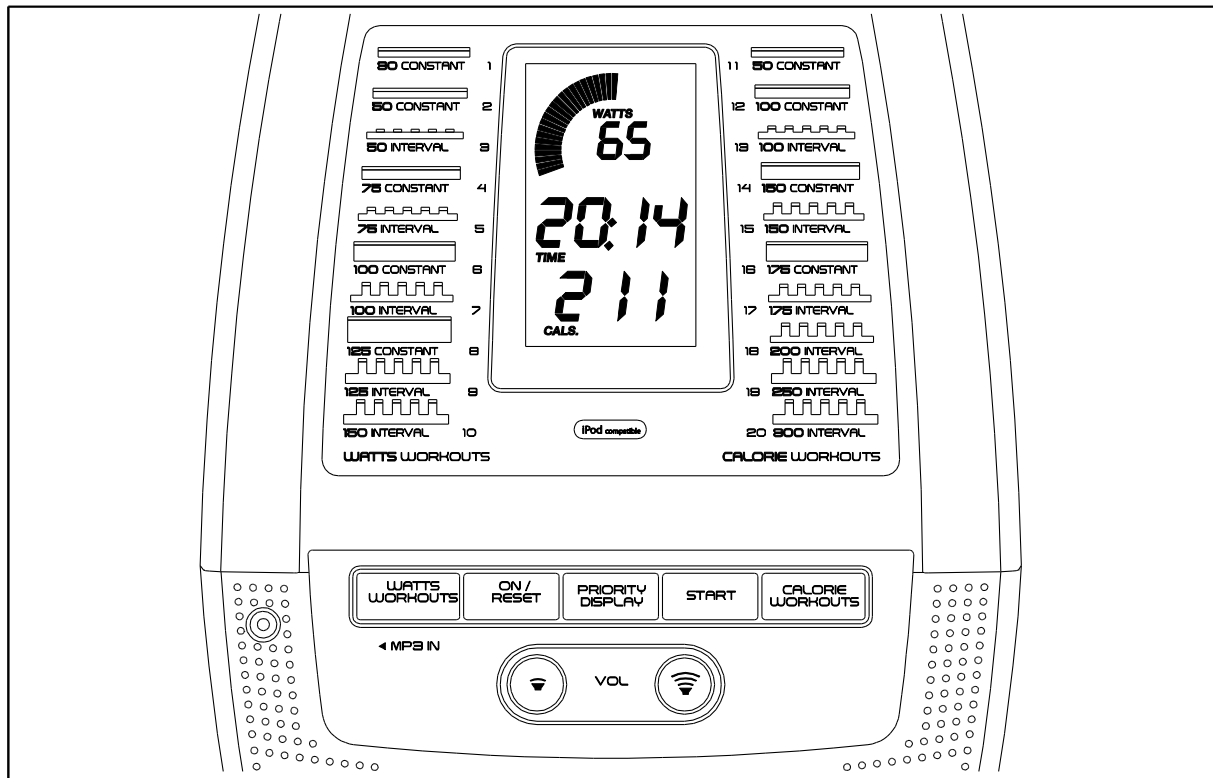
Sett deg på setet, og plassér føttene på fotputene. Justér deretter stroppene på fotputene slik at de strammer godt rundt føttene dine. Grip rohåndtaket med et overhåndsgrep.

Korrekte rotak består av tre faser:

1. **Første fase er GRIP.** Gli setet forover til knærne dine nesten berører brystet ditt. Dra rohåndtaket til hendene er over føttene dine.
2. **Andre fase er DRIV.** Dytt bakover med bena dine. Len deg forsiktig bakover ved hodtene (ikke ved livet), Dra rohåndtaket mot brystet ditt mens du retter ut bena dine. Hold albuen utover.
3. **Tredje fase er FULLFØR.** Bena bør være neste helt rettet ut. Fortsett å dra i rohåndtaket til hendene dine ligger jevnt med brystet ditt.

Etter den siste fasen, rett armene dine forover og dra setet forover ved hjelp av bena dine. Gjenta denne sekvensen, og beveg deg gjennom alle tre fasene i en jevn bevegelse. Husk å puste normalt mens du ror – ikke hold pusten.

# KONSOLL



Det avanserte konsollet tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre treningsøktene dine mer effektive og fornøyeelige.

Når du trener i manuell modus vil konsollet gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger om treningsøkten din.

Konsollet kan også tilby et utvalg treningsprogrammer. Hvert program oppfordrer deg til å opprettholde en wattverdi mens det tar deg gjennom en effektivt treningsøkt.

Du kan også koble din musikkspiller til konsollets lydsystem og lytte til musikk eller lydbøker mens du trener.

**For manuell modus, se side 13.**

**For lydsystemet, se side 14.**

**For treningsprogrammer, se side 15.**

Merk: Før du benytter deg av konsollet, forsikre deg om at batteriene er installert (se side 8). Dersom konsollet er dekket av plastikk, kan du fjerne dette.

## MANUELL MODUS

### 1. Skru på konsollet.

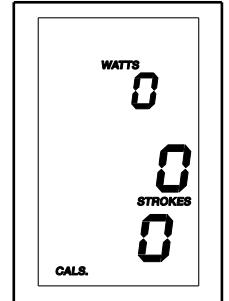
Trykk ON/RESET på konsollet eller begynn å ro.

Skjermene vil skrus på og konsollet vil være klart til bruk.

### 2. Velg manuell modus.

Når du skruer på konsollet vil manuell modus velges automatisk.

Dersom du har valgt et treningsprogram, kan du velge manuell modus på nytt ved å trykke WATTS WORKOUTS eller CALORIE WORKOUTS gjentatte ganger til det kun vises nuller på skjermen.



### 3. Juster motstanden til ønsket nivå.

Se side 9 for justering av motstand.

### 4. Følg med på din progresjon på skjermene:

CALORIES: Viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent under treningsøkten.

DISTANCE: Viser hvor mange meter du har rodd under treningsøkten.

STROKES: Viser hvor mange rotak du har fullført under treningsøkten.

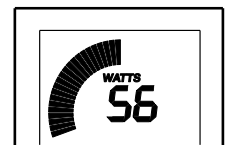
STROKES PER MINUTE (SPM): Viser hvor mange rotak du gjennomfører pr minutt.

TIME: Viser hvor lang tid som har gått. Dersom du benytter deg av et treningsprogram, viser skjermen gjenværende tid i stedet.

WATTS: Viser kraften du bruker i Watts.

WATTS METER: Visualiserer Watt-bruken din. Øking eller redusering av Watt-bruk vil gjøre utslag på meteret.

Merk: Under treningsprogrammer vil dette meteret vise en målverdi for hvert segment av treningsøkten.



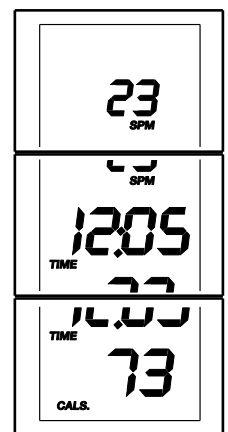
SCAN: Ruller mellom WATTS, STROKES PER MINUTE, TIME, DISTANCE og STROKE MODES.

Skjermmodusene vil vises på følgende skjermer:

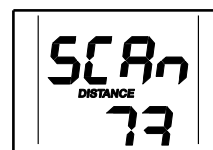
ØVRE SKJERM vil vise WATTS og STROKE PER MINUTE.

MIDTRE SKJERM vil vise TIME, DISTANCE og STROKES.

NEDRE SKJERM vil vise CALORIES.



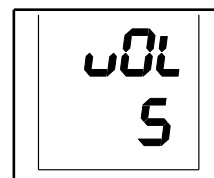
SCAN-modusen vil velges automatisk når du skru på konsollet.



Ønsker du å se WATTS, STROKES PER MINUTE, TIME, DISTANCE eller STROKES kontinuerlig, trykker du PRIORITY DISPLAY gjentatte ganger til ønsket modus vises på skjermen.

Gå tilbake til SCAN-modus ved å trykke PRIORITY DISPLAY gjentatte ganger til beskjeden SCAN vises på den midtre skjermen.

Trykk ON/RESET for å nullstille skjermene.



Forandre volumet på konsollet ved å trykke VOL(+)(-).

##### **5. Konsollet vil skrus av automatisk når du er ferdig med å trene.**

Konsollet vil gå i dvalemodus dersom ikke rohåndtaket beveger seg på noen sekunder.

Konsollet vil skru seg av automatisk for å spare batterier dersom konsollet ikke mottar signaler fra verken rohåndtaket eller konsollknappene på noen minutter.

## **LYDSYSTEMET**

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker gjennom konsollets lydsystem under en treningsøkt, kobler du en lyd kabel (ikke inkludert) fra kontakten på konsollet til mottaket på din musikkspiller. **Forsikre deg om at kablet er koblet helt inn.**

Trykk deretter PLAY på musikkspilleren din. Volumet kan justeres enten på konsollet eller på musikkspilleren.

## TRENINGSPROGRAM

### 1. Skru på konsollet.

Trykk ON/RESET på konsollet eller begynn å ro.

Skjermene vil skrus på og konsollet vil være klart til bruk.

### 2. Velg et treningsprogram.

Trykk WATTS WORKOUTS eller CALORIE WORKOUTS gjentatte ganger til nummeret til din ønskede treningsøkt dukker opp på den nedre skjermen.



Varigheten på treningsøkten vil dukke opp på den midtre skjermen.

Merk: Profilene på treningsprogrammene er printet på konsollet.

### 3. Justér motstanden til høyeste nivå.

Beveg motstandshåndtaket mot fremre del av apparatet.

**VIKTIG: Dersom du *ikke* justerer motstanden til høyeste nivå vil ikke WATTS- og CALORIE-tilbakemeldingene være nøyaktige.**

### 4. Start treningsøkten.

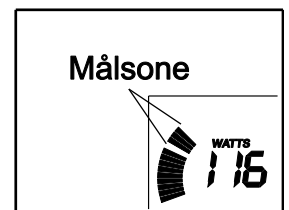
Trykk START eller begynn å ro for å starte treningsøkten.

Hver økt er delt inn i ett-minutts-segenter. En Watt-verdi er programmert inn for hvert segment. Merk: Samme Watt-verdi kan forekomme i flere segmenter etter hverandre. Mot slutten av hvert segment vil konsollet lydindikere.

Målsonen for Watt-verdi vil vises i meteret på den øvre skjermen. Avstanden mellom de blinkende delene representerer målverdien for inneværende segment, mens de solide delene av meteret representerer faktisk Watt-verdi.

Forsøk å holde Watt-verdien din innenfor målsonen til inneværende segment ved å justere rotakene dine.

**VIKTIG: Målsonen er kun ment som motivasjon – ro kun i et tempo som er komfortabelt for deg.**



Dersom du slutter å ro i noen sekunder, vil konsollet lydindikere og gå i dvalemodus. Start økten igjen ved å trykke START eller ved å gjenoppta rotakene. Treningsøkten vil fortsette til siste segment er fullført.

### 5. Følg med på din progresjon på skjermene. Se steg 4 på side 13.

### 6. Konsollet skrus av automatisk når du er ferdig med å trene. Se steg 5 på side 14.

# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD

Inspiser og stram alle deler regelmessig. Bytt ut slitte deler umiddelbart.

Rens apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mildt rensemiddel. **VIKTIG: Unngå å skade konsollet – ikke la det komme i kontakt med væsker og ikke utsett det for direkte sollys.**

For best resultat bør du rense skinnen, setevogna og vognvalsene daglig.

## FEILSØK

De fleste konsollproblemer kan skyldes dårlige batterier. Se steg 8 på side 8 for hvordan du bytter batterier.

## JUSTERING AV REEDBRYTER

Dersom konsollet ikke viser riktige tilbakemeldinger, bør du justere reedbryteren.

Gjør dette ved å først fjerne motstandshåndtaket, og venstre og høyre deksler som beskrevet under.

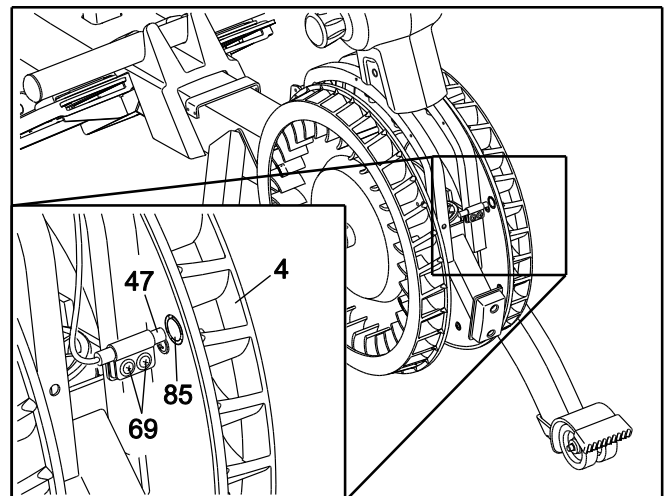
Se oversiktsdiagrammet på side 19. Fjern de seks M4 x 10mm skruene (70), og fjern så motstandshåndtaket (9) forsiktig.

Finn deretter høyre og venstre deksler (7,8), og fjern de fire M4 x 19mm skruene (69) og de ti M4 x 16mm skruene (68) fra venstre og høyre deksler. Fjern deretter dekslene forsiktig.

Finn reedbryteren (47). Skru venstre vifte (4) til en magnet (85) er justert med reedbryteren. Løsne – men ikke fjern – de to indikerte M4 x 19mm skruene (69). Før reedbryteren forsiktig nærmere eller unna magneten, og stram skruene igjen.

Skru venstre vifte (4) så magneten (85) passerer reedbryteren (47) gjentatte ganger. Gjenta dette til konsollet viser riktige tilbakemeldinger.

Når reedbryteren er justert riktig, kan du feste dekslene og motstandshåndtaket igjen.





## RETNINGSLINJER

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

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

### TRENINGSENTENSITET

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

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

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

### Fettforbrenning

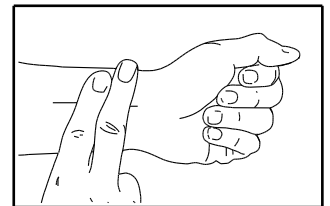
For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet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

### Aerobic trening

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

### MÅLING AV PULS

Ønsker du å måle pulsen din, må du først trene i minst fire minutter. Stans deretter treningen og plassér to fingre på håndleddet ditt, som vist på illustrasjonen. Tell pulsslag i seks sekunder, og multipliser dette med 10 for å finne hjerterytmen din.



### RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

### TRENINGSFREKVENS

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

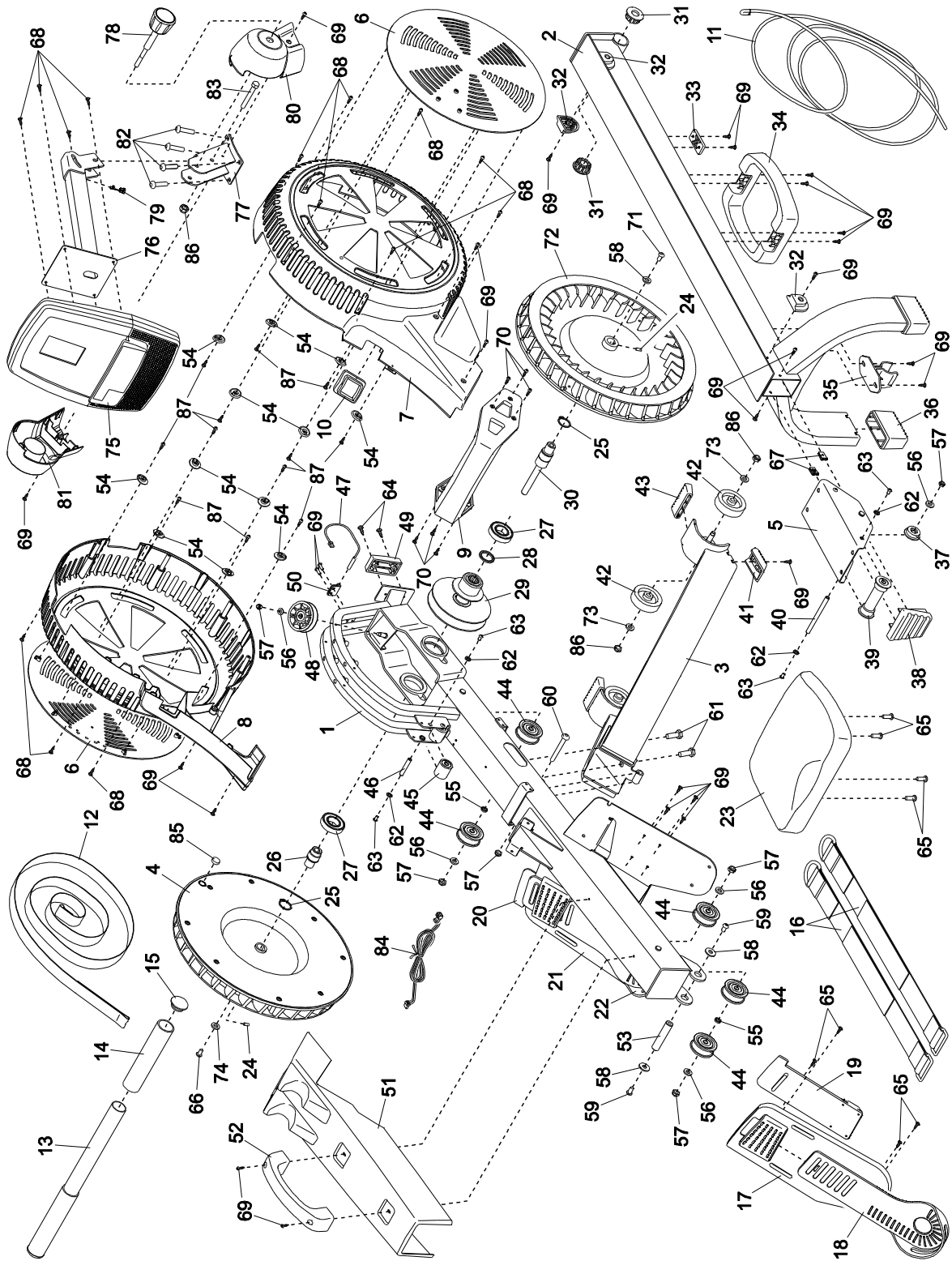
# DELELISTE

Modellnr. NTEVRW59715.0 R0215A

NR	ANT	BESKRIVELSE	NR	ANT	BESKRIVELSE
1	1	Ramme	46	2	Stroppaksel
2	1	Skinne	47	1	Reedbryter/ledning
3	1	Stabilisator	48	1	Rammereimskive
4	1	Venstre vifte	49	1	Rammefot
5	1	Setevogn	50	1	Klemme
6	2	Deflektor	51	1	Rohåndtakholder
7	1	Høyre deksel	52	1	Rammehåndtak
8	1	Venstre deksel	53	1	Dreieaksel
9	1	Mostandshåndtak	54	12	Deflektorbrakett
10	1	Stroppmalje	55	2	Reimskivebrakett
11	1	Rostrikk	56	6	6mm skive
12	1	Stropp	57	7	M6 låsemutter
13	1	Rohåndtak	58	3	M8 skive
14	2	Grep	59	2	M8 x 12mm skrue
15	2	Hette, rohåndtak	60	1	M10 x 40mm bolt
16	2	Fotstropp	61	2	M10 x 20mm skrue
17	1	Høyre fotholder	62	8	5mm skive
18	1	Høyre fotpute	63	8	M5 x 10mm skrue
19	1	Høyre fotholdebrakett	64	2	#8 x 3/4" skrue
20	1	Venstre fotholdebrakett	65	12	M6 x 15mm skrue
21	1	Venstre Hotholder	66	1	M10 x 20mm skrue
22	1	Venstre fotpute	67	2	Klemme
23	1	Sete	68	14	M4 x 16mm skrue
24	2	Seteskrue	69	34	M4 x 19mm skrue
25	2	Låsring	70	6	M4 x 10mm skrue
26	1	Hub	71	1	M8 x 50mm skrue
27	2	Lager	72	1	Høyre vifte
28	1	Lagerspacer	73	4	8mm skive
29	1	Reimskivesett	74	1	M10 skive
30	1	Aksel	75	1	Konsoll
31	2	Dreieforing	76	1	Hals
32	4	Bom	77	1	Stolpe
33	1	Støtdemper	78	1	Justeringsskrue
34	1	Skinnehåndtak	79	1	Ledningmalje
35	1	Foldeklemme	80	1	Høyre stolpedeksel
36	2	Skinnefot	81	1	Venstre stolpedeksel
37	2	Liten vognvalse	82	4	M8 x 35mm skrue
38	1	Skinnehette	83	1	M8 x 50mm sekskantet bolt
39	2	Stor vognvalse	84	1	Stolpeledning
40	2	Vognaksel	85	4	Magnet
41	2	Stabilisatorfot	86	5	M8 låsemutter
42	4	Hjul	87	12	M4 x 10mm flathodet skrue
43	2	Lagringsfot	-	-	Brukerveiledning
44	5	Skinneimskive	-	-	Monteringsverktøy
45	2	Stroppvalse			

# OVERSIKTSDIAGRAM

Modellnr. NTEVRW59715.0 R0215A



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**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 og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.