

SOLE

FITNESS



TREADMILL

NORSK BRUKERVEILEDNING

Vennligst les gjennom hele brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.

INNHold

<u>Forholdsregler, sikkerhet</u>	<u>3</u>
<u>Forholdsregler, elektronikk</u>	<u>4</u>
<u>Forholdsregler, drift</u>	<u>4</u>
<u>Montering</u>	<u>7</u>
<u>Folding</u>	<u>13</u>
<u>Transport</u>	<u>13</u>
<u>Drift</u>	<u>14</u>
<u>Bluetooth®</u>	<u>18</u>
<u>Programmer</u>	<u>20</u>
<u>Vedlikehold</u>	<u>27</u>
<u>Servicesjekkliste / Diagnoseguide</u>	<u>30</u>
<u>Oversiktsdiagram</u>	<u>32</u>
<u>Deleliste</u>	<u>33</u>

FORHOLDSREGLER, SIKKERHET

MERK - Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet.

MERK – Koble fra strømledningen hver gang du rengjør eller utfører vedlikehold på apparatet.

MERK – Monter apparatet på et flatt og jevnt underlag med tilgang til en 230-volt, 10-amp jordet stikkontakt der tredemøllen vil være det eneste apparatet tilkoblet denne sikringen.

IKKE BENYTT SKJØTELEDNINGER DÅRLIGERE ENN 14AWG. SKØTELEDNINGEN MÅ KUN HA ETT TILKOBLINGSPUNKT. IKKE BYTT UT JORDSTØPSLET MED ANDRE ADAPTERER, OG IKKE FORSØK Å MODIFISERE STRØMLEDNINGEN.

Feil jording kan føre til elektrisk sjokk, brannrisiko og skader på computeren. Se jordingsinstruksjoner på side 4.

- Ikke bruk apparatet på et dypt eller mykt teppeunderlag da dette kan føre til skader på både teppe og produkt.
- Ikke blokker bakenden av apparatet. Tillat minst én meters avstand mellom tredemøllen og andre objekter bak apparatet.
- Barn bør ikke ha tilgang på produktet uten oppsyn, og bør ikke være i nærheten når apparatet er i bruk da det finnes flere klypepunkter på produktet.
- Hold hender unna alle deler i bevegelse.
- Ikke bruk apparatet dersom strømledningen eller støpslet er skadet. Kontakt din forhandler dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
- Hold strømledningen unna opphetede flater.
- Ikke bruk produktet der aerosol-produkter er i bruk eller oksygen blir forvaltet.
- Ikke før objekter inn i åpninger på produktet.
- Ikke benytt apparatet utendørs.
- Skru av produktet ved å først skru alle brytere til AV-posisjonen og fjern deretter strømledning og støpsel.
- Ikke benytt apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, for eksempel brukeren bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensorene er kun utviklet for å gi brukeren en generell idé om hvordan vedkommende ligger an.
- Bruk håndtakene. De er der for din sikkerhet.
- Ikle deg riktige sko. Det er ikke passende å ikle seg høye heler, finsko, sandaler eller å benytte seg av apparatet barbent. Det anbefales at du benytter deg av gode joggesko for å unngå unødvendig utmattelse eller skader.
- Personer med fysiske eller mentale handicap bør ikke benytte seg av dette apparatet uten oppsyn.

SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE FOR FREMTIDIG REFERANSE.

FORHOLDSREGLER, ELEKTRONIKK

MERK

- Bruk ALDRI en jordfeilbryter med denne tredemøllen da denne vil skru seg av ofte. Før strømledningen vekk fra bevegelige deler, inkludert stigningsmekanismen og transporthjulene.
- Fjern aldri deksler uten å koble fra strømledningen først.
- Ytelsen på apparatet kan påvirkes dersom spenningen varierer med mer enn 10%. *Slike situasjoner dekkes ikke av produktgarantien.* Dersom du mistenker at spenningen er for lav bør du kontakte din strømleverandør eller en profesjonell elektriker for testing.
- Utsett aldri dette apparatet for regn eller fukt. Dette produktet er ikke utviklet for utendørs bruk, nær svømmebassenger eller spa, eller i andre fuktige omgivelser. Driftstemperaturen til dette apparatet er mellom 5 og 45 grader Celcius, og fuktigheten er 95% ikke-kondenserende (slik at ingen vandrdåper formes på selve overflaten).
- Effektbrytere : Noen effektbrytere er ikke utviklet for høye startstrømmer som kan oppstå når en tredemølle først slås på eller tas i bruk. Dersom effektbrytere i ditt hjem skrur seg av selv om effektbryteren på møllen forbli på, vil du bli nødt til å bytte til en effektbryter med høyere toleranse.

JORDINGSINSTRUKSJONER

Apparatet må være jordet. Dersom apparatet bryter sammen vil jording hjelpe den elektriske strømmen til å finne banen med kortest mulig motstand, hvilket reduserer risikoen for elektrisk sjokk. Dette apparatet har en strømledning med jordingsstøpsel, som må kobles til en passende stikkontakt installert i henhold til regler om jording.

Merk: Gal tilkobling av jordingspluggen kan føre til risiko for elektrisk sjokk. Dersom du er tvil om produktet er jordet riktig, ta kontakt med en elektriker. Dersom strømpluggen ikke passer inn i stikkontakten, ta kontakt med en elektriker for å koble til en passende stikkontakt.

FORHOLDSREGLER, DRIFT

- Bruk aldri dette apparatet uten å først lese og sette deg inn i resultatene av enhver innstilling du taster inn på computeren.
- Motstand og stigning forandres ikke umiddelbart. Still inn ønsket motstand på konsollet og slipp justeringsknappen. Computeren vil deretter justere motstanden gradvis.
- Ikke benytt apparatet under tordenvær, da dette kommer med risiko for overspenning, som igjen kan føre til skade på produktet. Det anbefales at du kobler fra produktets strømledning under tordenvær.
- Vær forsiktig når du benytter apparatet samtidig som du utfører andre aktiviteter, som for eksempel se på TV eller lese ei bok. Distraksjoner kan øke risikoen for at du mister balansen.
- Ikke trykk for hardt på konsollknappene. De er utviklet for å registrere lette tastetrykk.
- Ikke stig på eller av apparatet mens løpebåndet beveger seg. SOLE-tredemøller starter alltid opp i en så lav hastighet at det er sikkert å starte løpebåndet mens du står på det.
- Hold deg alltid fast i håndtakene når du benytter deg av kontrollknappene.
- Dersom du mistenker at knappene ikke fungerer som de skal, vennligst ta kontakt med din forhandler.

SIKKERHETSNØKSEL

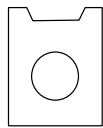
Dette apparatet leveres med en sikkerhetsnøkkel. Dette er en enkel funksjon som bør benyttes under enhver bruk. Ved å feste denne til din bekledning vil den dras ut av konsollet og skru apparatet av dersom du skulle falle eller havne for langt bak på løpebåndet.

Bruk som følger:

1. Plasser nøkkelmagneten inn i den runde metalleden av konsollsettet. Apparatet vil ikke starte uten at nøkkelen kobles til. Fjerning av nøkkelen vil også hindre uautorisert bruk av tredemøllen.
2. Fest plastikklemmen til din bekledning, og forsikre deg om at den sitter godt. Magneten har nok styrke til å motstå små rykk, og klemmen bør dermed festes godt for at den ikke skal slippe taket. Avhengig av hastighet vil tredemøllen stanse innen ett eller to steg etter at nøkkelen er nappet ut. Vennligst bruk STOP-knappen for å stanse apparatet under bruk.

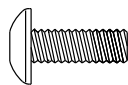
F85 SJEKKLISTE, SMÅDELER

2 SMÅDELER, STEG 2



#128. M5
Mutterklemme (6 stk)

3 SMÅDELER, STEG 3

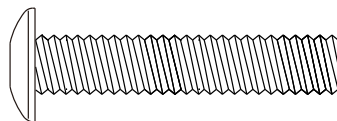


#130. 5/16" x 1/2"
Bolt (8 stk)

5 SMÅDELER, STEG 5

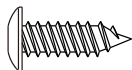


#113. Ø 10 x 2T
Splittskive (4 stk)



#133. 3/8" x 1-3/4"
Bolt (4 stk)

6 SMÅDELER, STEG 6

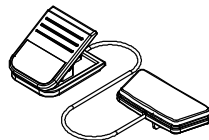


#168. 3.5 x 16mm
Metallskruer (6 stk)

7 SMÅDELER, STEG 7

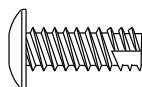


#151. 5/16" x 3/4"
Bolt (4 stk)



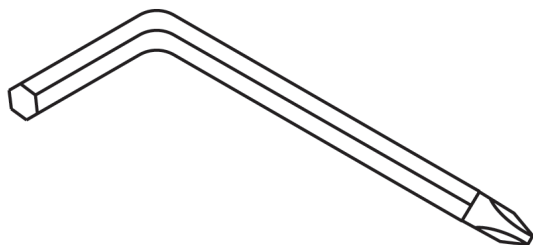
#75. Sikkerhetsnøkkel

8 SMÅDELER, STEG 8

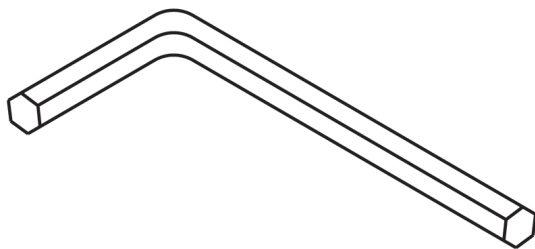


#120. 5 x 16mm
Tappeskruer (6 stk)

MONTERINGSVERKTØY



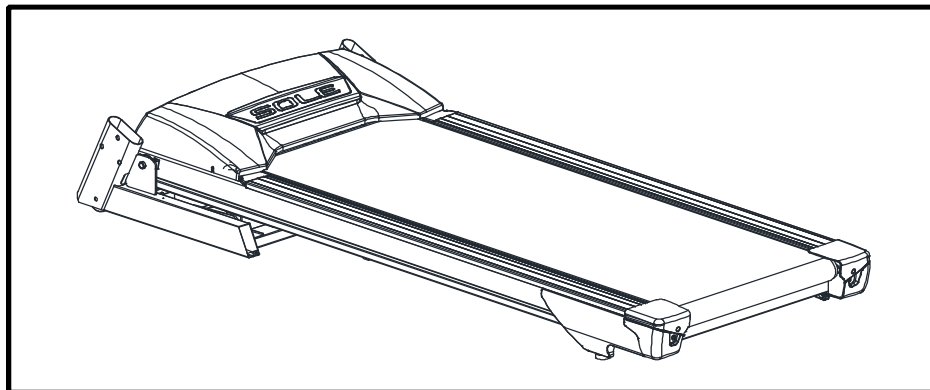
#131. Kombinert M5 Unbrakonøkkel
& Stjernetrekker



#132. M6 Unbrakonøkkel

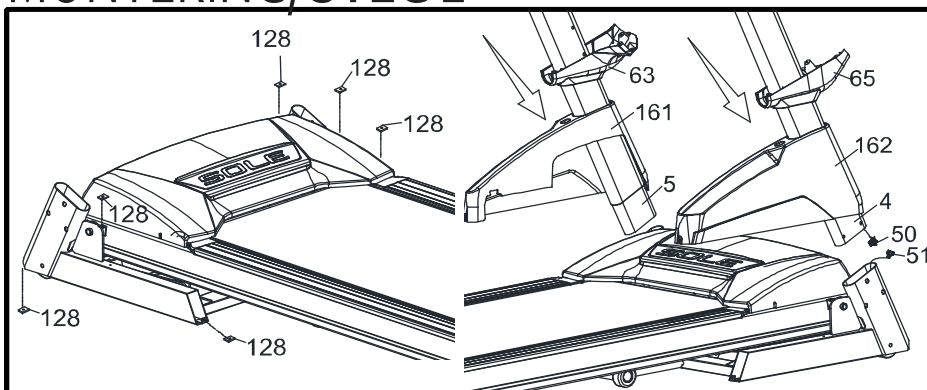
F85 MONTERING

1 MONTERING, STEG 1



1. Fjern tredemøllen fra pakningen og plasser den på et jevnt og flatt underlag. Bakre del av tredemøllen bør være minst én meter fra veggen. Ikke fjern borrelåsbeltet før du har fjernet plastikkinnpakningen og isoporet under apparatet. **Ikke vipp apparatet over på siden etter å ha fjernet beltet da dette kan føre til skader.**

2 MONTERING, STEG 2



SMÅDELER, STEG 2

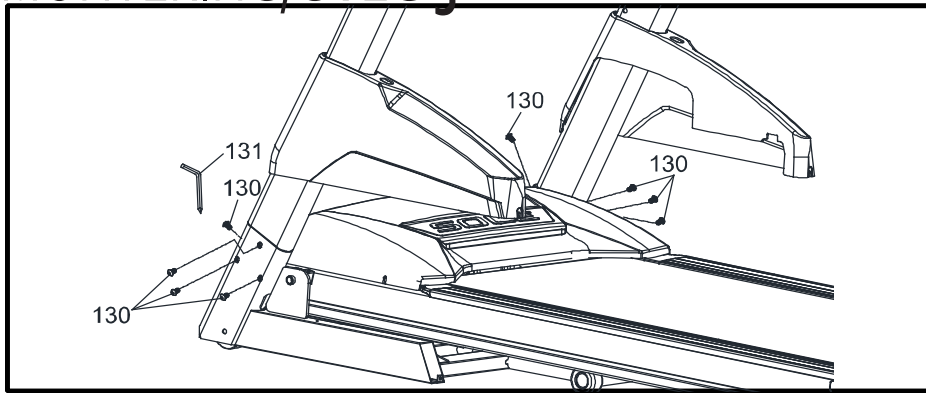
#128. M5 Mutterklemme
(6 stk)

1. Monter de seks mutterklemmene (128) på venstre og høyre side av rammebasen.
2. Før de nedre håndtaksdeklene (63 & 65) på konsollmastene (posisjoner dem som vist på illustrasjonen).
3. Før rammehettene (161L & 162R) over stolpene (4 & 5).
Koble nedre computerkabel (51) til midtre computerkabel (50) på høyre side.

Forsikre deg om at kablene ikke legges i klem i stolpene.

3

MONTERING, STEG 3



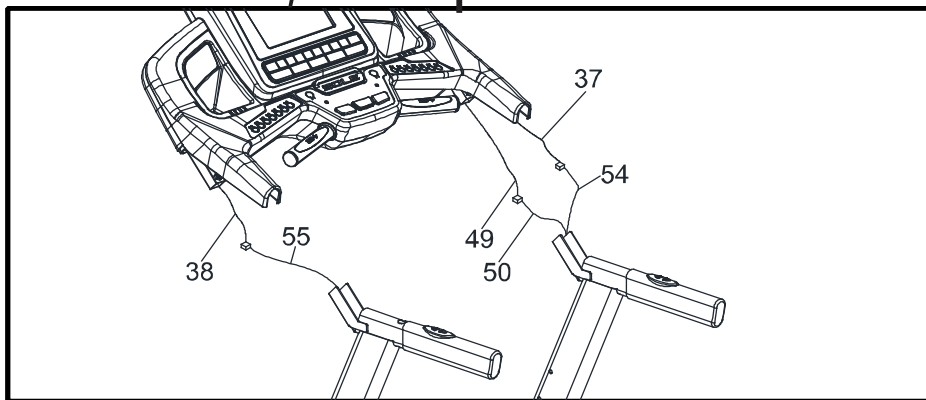
SMÅDELER, STEG 3

#130. 5/16" x 1/2"
Bolt (8 stk)

1. Fest stolpene (4 & 5) til rammebasen (2) med åtte bolter (130). Ikke stram disse fullstendig før steg 7 er fullført.

4

MONTERING, STEG 4

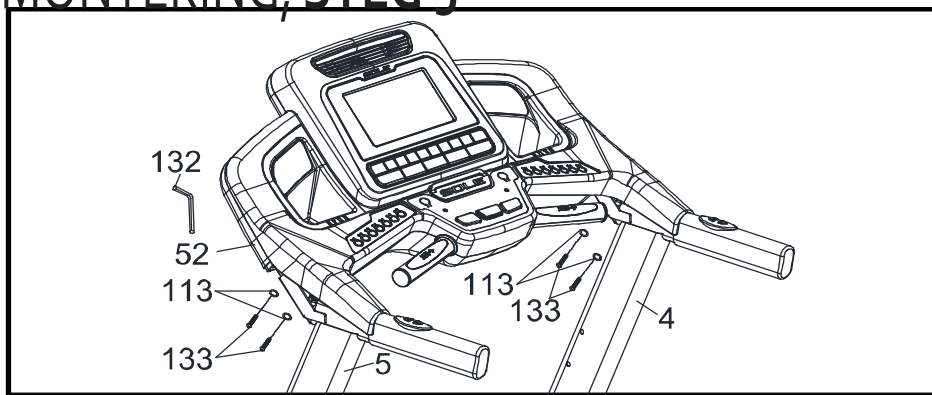


Det anbefales at du enten får hjelp til å holde konsollet eller plasserer det på et annet objekt i riktig høyde mens du fullfører dette steget.

1. Koble hastighetskabelen (54) til øvre hastighetskabel (37). Koble stigningskabelen (55) til øvre stigningskabel (38). Koble midtre computerkabel (50) med øvre computerkabel (49). Før all overflødig ledningslakk inn i håndtaket for å hindre det i å legges i klem.

Forsikre deg om at kablene ikke legges i klem i stolpene.

5 MONTERING, STEG 5



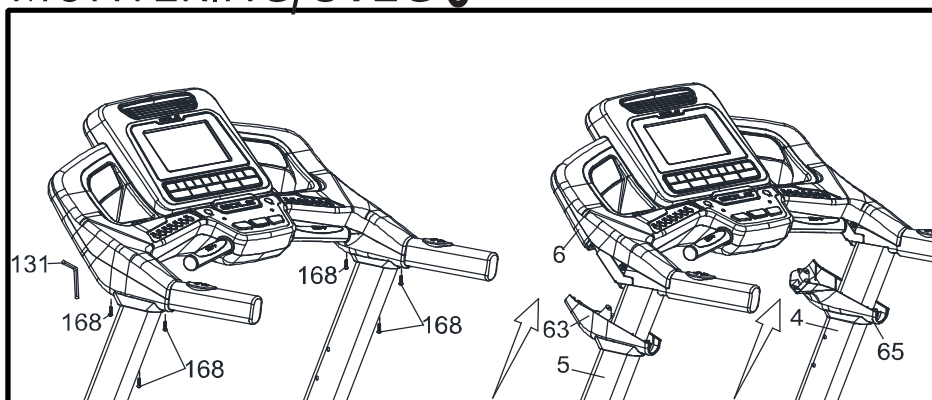
SMÅDELER, STEG 5

#133. 3/8" x 1-3/4"
Bolt (4 stk)

#113. Ø 10mm x 2T
Splittskive (4 stk)

1. Før konsollsettet (52) på stolpene (4 & 5) og fest med fire bolter (133) og fire splittskiver (113). Stram godt.

6 MONTERING, STEG 6

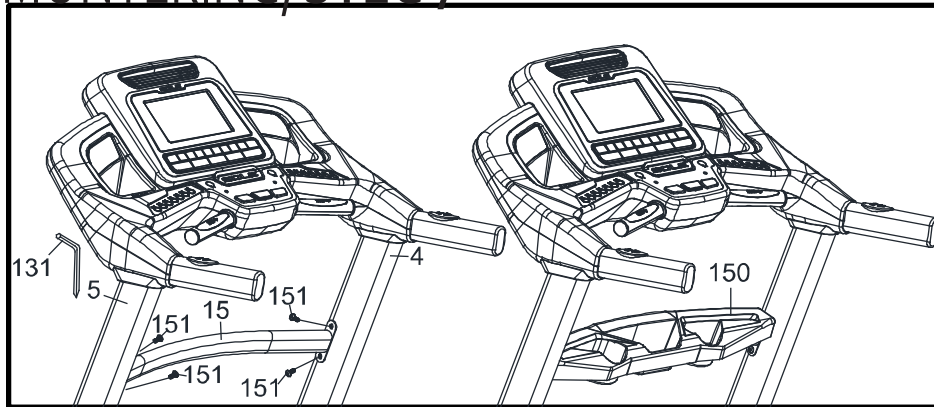


SMÅDELER, STEG 6

#168. 3,5 x 16mm
Metallskruer (6 stk)

1. Fest venstre (63) og høyre (65) håndtaksdeksler til konsollet med seks metallskruer (168).

7 MONTERING, STEG 7



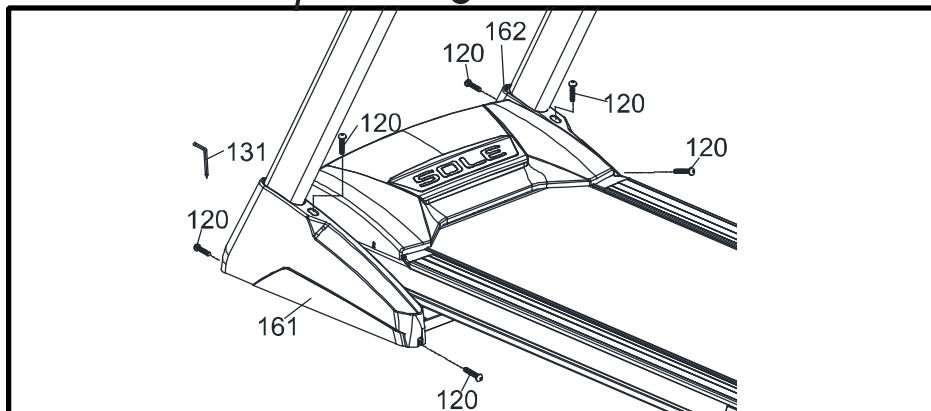
SMÅDELER, STEG 7

#151. 5/16" x 3/4"
Bolt (4 stk)

#75. Sikkerhetsnøkkel

1. Fest tverkkbjelken (15) mellom stolpene (4 & 5) med fire bolter (151). Stram godt.
2. Plasser flaskeholderen (150) oppå tverrbjelken (15) som vist på illustrasjonen.
3. Plasser magnetdelen av sikkerhetsnøkkelen (75) mellom START og STOP-knappene. *Apparatet vil ikke skru seg på uten nøkkelen.*
4. Forsikre deg om at alle bolter og skruer er strammet riktig.

8 MONTERING, STEG 8



SMÅDELER, STEG 8

#120. 5 x 16mm
Tappeskruer (6 stk)

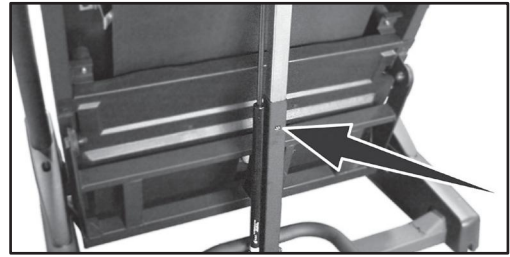
1. Fullfør strammingen av boltene fra steg 2.
2. Fest konsollmastdekslene (161 & 163) til rammebasen (2) med seks tappeskruer (120).

FOLDING

Apparatet bør kun flyttes når det er foldet sammen i låst posisjon. Forsikre deg om at strømledningen ikke skades når apparatet flyttes. Hold tak i begge håndtak for å flytte apparatet til ønsket posisjon.

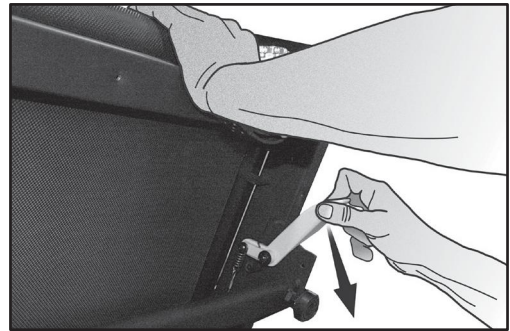
■ FOLDE SAMMEN

Forsikre deg om at apparatets stigning er satt til laveste posisjon. Fold så tredemøllen ved å løftet plattformen til låsen klikkes på plass.



■ FOLDE UT

A Fold tredemøllen ut for bruk ved å dytte plattformen litt fremover med én hånd i området rundt den bakre valse. Dra så låsespaken ned, og senk plattformen forsiktig ned på gulvet. Når plattformen blir senket omtrent til livet, vil den automatisk senkes resten av veien.



TRANSPORT

Tredemøllen er utstyrt med transporthjul. Disse settes i drift straks apparatet låses i foldet posisjon. Tredemøllen kan deretter rulles til ønsket posisjon.

DRIFT

KONTROLLPANELET

F85 KONSOLL



OPPSTART

Koble til strømledningen, og skru på strømbryteren som du finner fremme på apparatet. Pass på at sikkerhetsnøkkelen er koblet til da apparatet ikke kan drives uten denne.



Når konsollet skrur på, vil oppstartsskjermen vise odometeravlesninger i en liten periode; TOTAL TIME vil vise hvor mange timer tredemøllen har vært i bruk; mens TOTAL DISTANCE vil vise hvo mange kilometer eller engelske mil løpebåndet har beveget seg. Apparatet vil deretter være klar til bruk.

HURTIGSTART

1. Koble til sikkerhetsnøkkelen.
2. Trykk START for å starte løpebåndet. Justér hastighet ved hjelp av SPEED (+)(-). Du kan alternativt benytte deg av hurtigtastene for hastighet (SPEED 2,3,4,5,7,9,12).
3. For å sakne beltet, kan du trykke og holde SPEED(-) til ønsket hastighet. Du kan også benytte deg av hurtigtastene.
4. Stans løpebåndet ved å trykke STOP eller ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen.



PAUSE/STOP/RESET

1. Under bruk kan du trykke STOP én gang for å sette apparatet på pause. Løpebåndet vil så redusere hastigheten til det stanser og stigningen vil reduseres til 0. Verdier for tid (TIME), distanse (DISTANCE) og kalorier (CALORIE) vil lagres i fem minutter. Dersom apparatet ikke startes igjen etter fem minutter, vil skjermene nullstilles, og konsollet returnere til hovedmenyen.
2. Dersom du ønsker å gjenoppta treningsøkten før fem minutter har gått, trykk START. Hastighet og stigning vil returnere til sine lagrede verdier.
3. Dersom du har satt apparatet på pause, kan du trykke STOP på nytt for å avslutte treningsøkten. Skjermen vil nå vise et trenings sammendrag. Dersom du trykker STOP en tredje gang, vil konsollet returnere til hovedmenyen. Hold STOP nede i tre sekunder eller lenger for å nullstille konsollet.

STIGNING

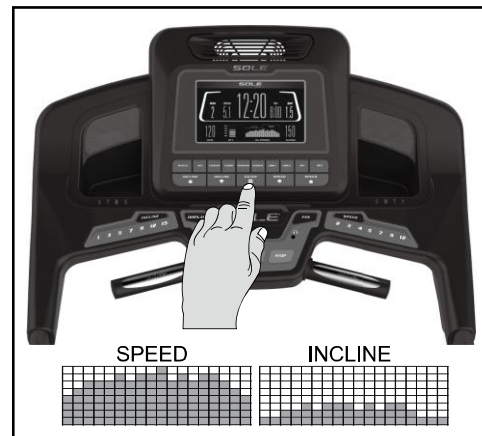
1. Du kan justere stigningen på apparatet når som helst mens løpebåndet er i bevegelse.
2. Hold INCLINE(+)(-) nede til apparatet justerer seg til ønsket stigning. Alternativt kan du benytte deg av hurtigtastene for stigning (INCLINE 1,3,5,7,9,12,15) på venstre side av konsollet.
3. Stigningsvinduet vil oppdatere deg med de nye stigningsverdiene.



MATRISESKJERMEN

Hver treningsøkt består av 18 segmenter med en høyde på åtte kvadrater. Kvadratene representerer omtrentlig intensitet på hastighet og stigning, men indikerer ikke nødvendigvis en satt verdi. Under bruk vil matriseskjermen vise en profil av de forskjellige verdiene for hastighet og stigning. Når ordet SPEED vises over matrisen, indikerer dette at matrisen viser hastighetsinnstillingene. Når ordet INCLINE vises over matrisen, indikerer dette at matrisen viser stigningsinnstillingene.

Trykk ENTER for å skifte mellom de to profilene. Når du trykker ENTER for tredje gang, vil skjermen automatisk skifte mellom de to profilene med fem sekunders mellomrom.



KALORI-SKJERM

Kalori-skjermen viser det omtrentlige antallet kalorier som har blitt forbrent under treningsøkten din. Dette er bare et estimert antall, ettersom det virkelige tallet kan variere på grunn av eksterne faktorer. Denne funksjonen kan ikke benyttes som medisinsk verktøy.

LYDPORT

Konsollet tilbyr innebygde høytalere, og en lydport som du kan koble din lydavspiller til. Lydkabel følger med produktet. Du kan også koble til øretelefoner.

HÅNDPULSMÅLER

Ved å benytte deg av håndpulssensorene eller et pulsbelte, kan du lese av din hjerterytme via pulsskjermen. Dette er den øvre skjermen, og vil vise pulsavlesninger så lenge konsollet mottar signaler. Forsikre deg om at du griper rundt begge pulssensorene, som vist på illustrasjonen.



SKRU AV TREDEMØLLEN

1. Skjermen vil gå inn i dvalemodus automatisk etter 30 minutter uten aktivitet når den befinner seg i PAUSE/STOP-modus. Nesten all strøm vil skrus av i denne modusen unntatt sensorene som registrerer knappetrykk, slik at konsollet skal kunne vekkes igjen. I denne modusen vil konsollet bruke like lite strøm som en avskrudd TV.
2. Fjern sikkerhetsnøkkelen for liknende resultat til det som er beskrevet over.
3. Ved å skru av strømbryteren foran på tredemøllen, kutter du all strømtilgang til apparatet.

MERK:

Konsollet har en innebygget display-modus, som er ment for apparatet som står på display hos forhandlere. Dersom apparatets display-modus er aktivt, vil konsollet forbli aktivt frem til strømbryteren er skrudd av. Ønsker du å gå ut av denne modusen, holder du inne STOP, ENTER og DISPLAY i fem sekunder. Du vil nå få muligheten til å skru denne modusen av eller på. Skru av ved å trykke enten PROGRAM, INCLINE eller SPEED (+). Bekreft ved å trykke ENTER.

BLUETOOTH®

Valgfri SOLE-applikasjon tilgjengelig på utvalgte Apple og Android-produkter.

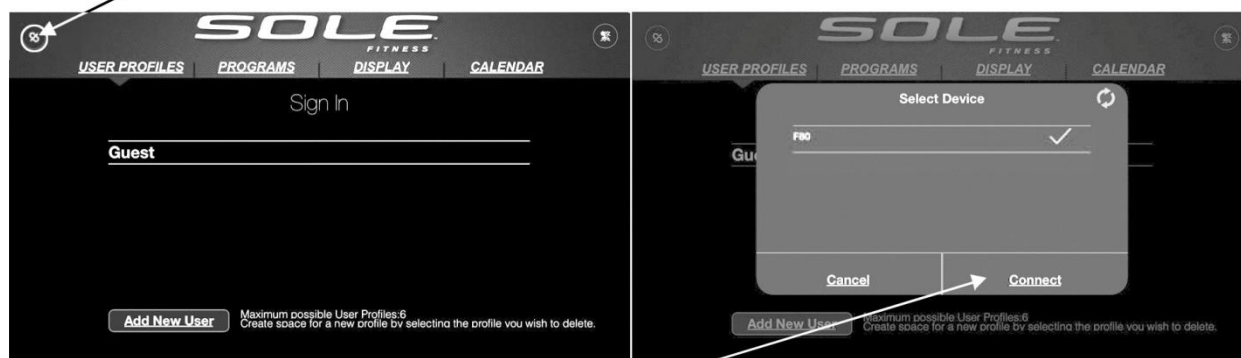
SOLE har utviklet en spennende ny funksjon til alle SOLE-produkter. Treningsapparatet kommer levert med en Bluetooth-mottaker som vil muliggjøre kommunikasjon med utvalgte telefoner eller nettbrett via SOLE FITNESS APP.

Last ned gratisapplikasjonen SOLE FITNESS APP fra Apple Store eller Google Play, og følg instruksjonene i applikasjonen for å synkronisere den med ditt SOLE-produkt. Dette gir deg muligheten til å se inneværende treningsdata i tre forskjellige skjermmoduser på ditt apparat. Du kan enkelt skifte mellom de forskjellige modusene og internett/sosiale media/epost via ikoner på skjermen. Når treningsøkten er over vil informasjonen automatisk lagres i en innebygget personlig kalender for fremtidig referanse.

Applikasjonen lar deg også synkronisere treningsinformasjonen med en av de mange Fitness Cloud-sidene som støttes av SOLE: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal eller Fitbit.

Synkroniser applikasjonen med ditt apparat:

Etter at du har lastet ned applikasjonen, forsikre deg om at Bluetooth er installer på ditt produkt, og klikk deretter på ikonet øverst til venstre for å søke etter SOLE-produkter.

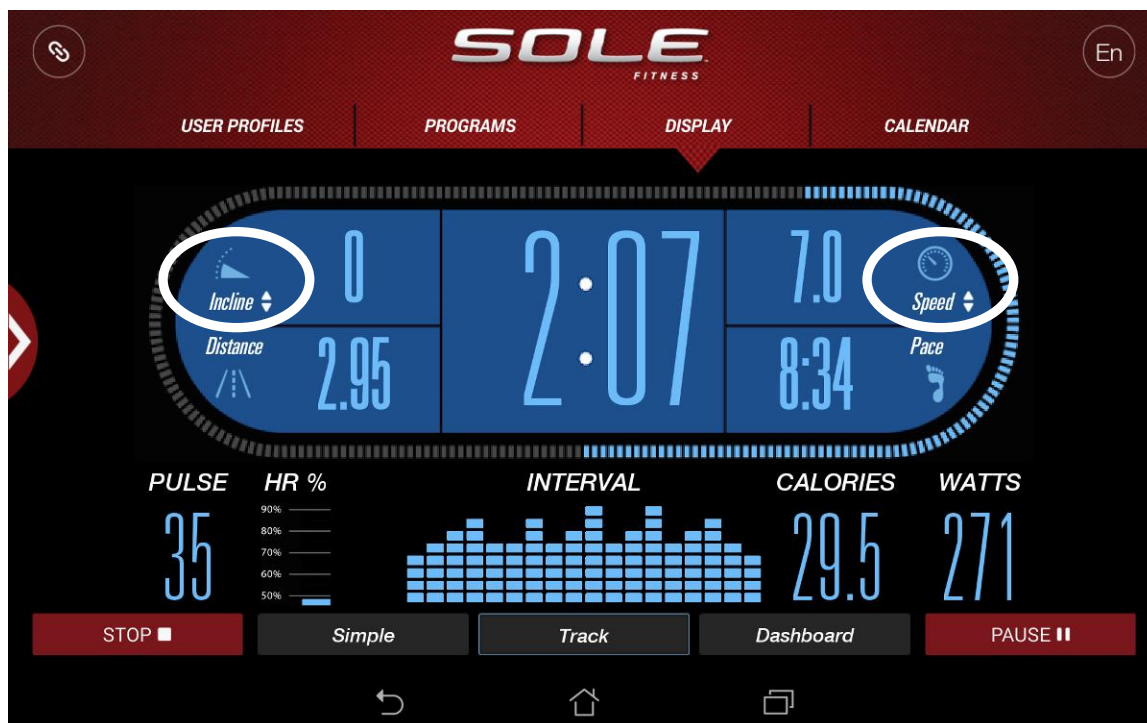
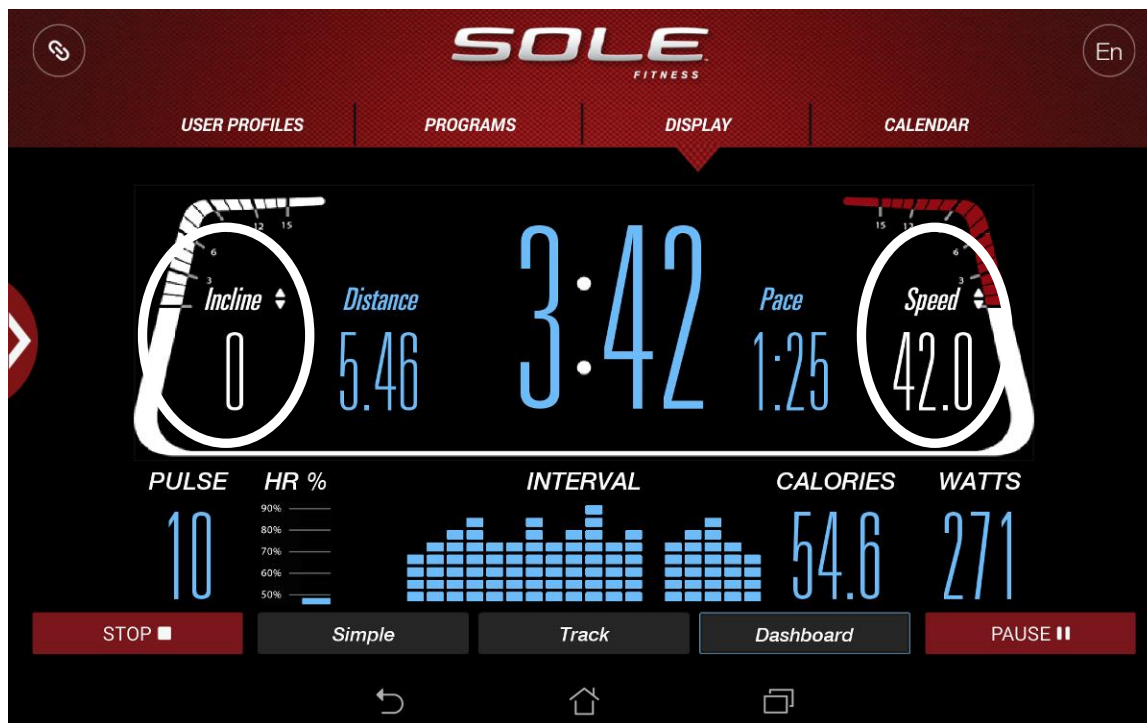


Når produktet er oppdaget, trykk CONNECT. Bluetooth-symbolet på apparatets konsoll vil lyse opp når apparatet og applikasjonen har blitt koblet sammen. Du kan nå begynne å bruke ditt nye SOLE-produkt.

Merk: iOS-apparater må være oppdatert til iOS 7 eller høyere; og Android-apparater må være oppdatert til Android 4.4 eller høyere for at applikasjonen skal fungere riktig.

Instruksjoner på SOLE Fitness APP

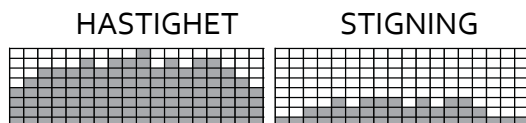
Applikasjonen benytter seg av to-veis-kontroll, hvilket betyr at brukeren kan justere stigning eller motstandsnivå direkte gjennom applikasjonen. Funksjonsknappene er merket under.



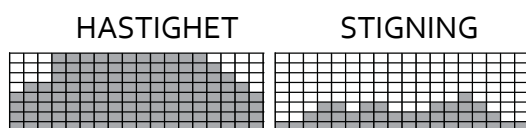
PROGRAMMER

Apparatet tilbyr 10 programmer: ett manuelt program, fem forhåndsprogrammerte profiler (P1 til P5), to brukerdefinerte profiler (U1 og U2), og to hjerterytme-programmer (HR1 og HR2).

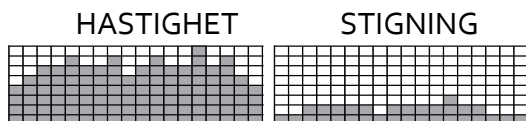
Hill (bakke): Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.



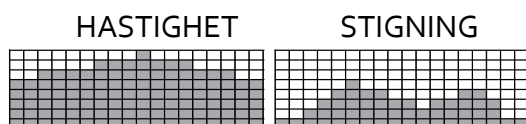
Fat burn (forbrenning): Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av maksnivå. Dette programmet benytter seg ikke av hjerterytmen, men simulerer en varig økt med lav intensitet.



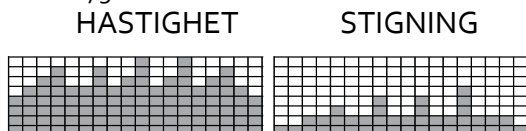
Cardio (kardio): Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.



Styrke: Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Programmet vil gradvis øke motstanden til et høyt nivå, og får deg til å holde dette nivået. Dette er egnet for å styrke og tone ben- og setemuskulatur.



Intervall: Dette programmet tar deg gjennom perioder av høy intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. På denne måten vil programmet øke din utholdenhet, og ditt kardiovaskulære system blir programmert til å forbruke oksygen mer effektivt.

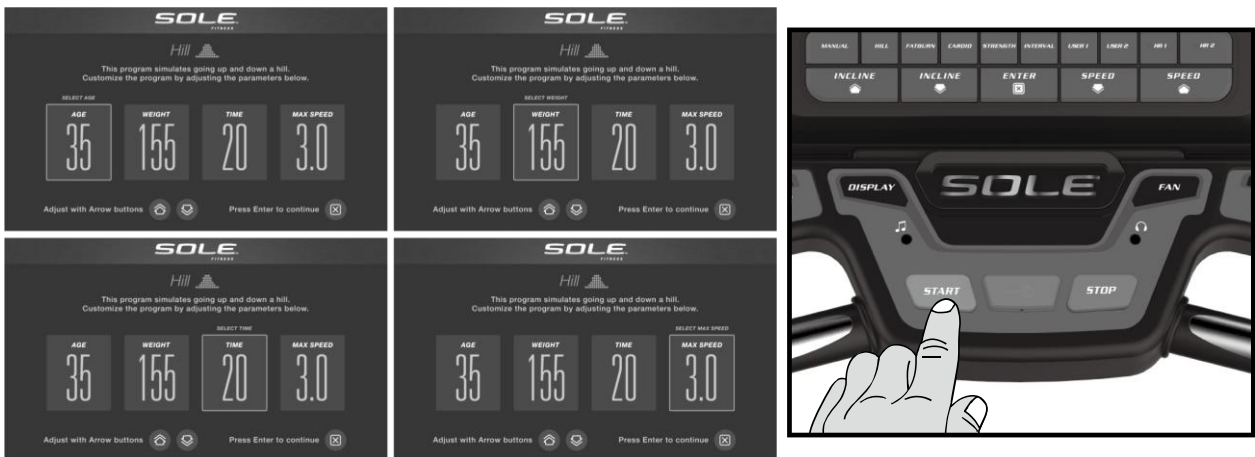


HVORDAN VELGE PROGRAM

1. Trykk PROGRAM(+)(-) for å bla gjennom de tilgjengelige programmene. Du kan deretter velge om du vil trykke START for å påbegynne treningsøkten umiddelbart, eller om du ønsker å fullføre programmeringen for å skrive inn informasjon om for eksempel alder og vekt.



2. Beskjeden AGE (alder) vil dukke opp på skjermen. Bruk (+)(-)-knappene for å stille inn din alder, og trykk ENTER for å bekrefte. *Du kan når som helst trykke START for å påbegynne treningsøkten umiddelbart.*
3. En verdi som representerer vekten din vil nå vises på skjermen. Trykk (+)(-) for å stille inn din vekt. Dette er viktig dersom du ønsker å få en mest mulig nøyaktig kaloriavlesning. Trykk ENTER for å bekrefte. Merk: Kaloriavlesningen er kun en omtrentlig verdi, og kan kun benyttes for å gi brukeren en viss idé om hvor mange kalorier blir forbrent.
4. En verdi som representerer ønsket treningstid vil nå vises i tidsvinduet. Still inn ønsket treningstid ved hjelp av (+)(-), og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Hastighetsvinduet vil nå vise den maksimale hastigheten i programmet du har valgt. Trykk (+)(-) for å justere denne hastigheten, og bekreft ved å trykke ENTER. Hvert program skifter automatisk hastighet flere ganger under økten.
6. Trykk START for å påbegynne treningsøkten. Programmet vil starte med en tre-minutters oppvarming. Du kan hoppe over denne delen ved å trykke START på nytt.



BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER

1. Velg USER 1 eller USER 2 ved å trykke på PROGRAM(+)(-) fulgt av ENTER.
2. Dersom valgt program allerede inneholder lagret informasjon, vil dette vises på matrisen. Dersom programmet ikke inneholder lagret informasjon, vil du kunne skrive inn navnet på brukeren. Bokstaven 'A' vil blinke på skjermen. Bruk (+)(-) for å velge ønsket bokstav, og trykk ENTER for å bevege deg videre til neste bokstav. Du kan velge mellom bokstavene A – Z, og vil kunne taste inn opptil syv bokstaver. Trykk STOP for å lagre navnet du har tastet inn.
3. AGE (alder) vil nå blinke på skjermen. Bruk INCLINE (+)(-) for å skrive inn din alder. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. En vektverdi vil nå blinke på vektskjermen. Skriv inn din kroppsvekt, og bekreft ved å trykke ENTER.
5. En tidsverdi vil nå blinke på tidsskjermen. Skriv inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Første søyle (segment) i programmet vil nå blinke. Bruk SPEED (+)(-) eller hurtigtastene for å stille inn ønsket hastighetsnivå, og trykk ENTER for å bekrefte. Gjenta dette til alle søylene har blitt programmert.
7. Første søyle vil nå blinke på nytt. Gjenta steget over for å programmere ønsket stigningsnivå for hvert segment.
8. Trykk START for å lagre programmet og starte treningsøkten.
9. Profilbildet vil bli omskalert for å passe inn på skjermen, men innstillingene for hastighet og stigning forblir som programmert.



HJERTERYTMEPROGRAMMER

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 treningszone.
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:

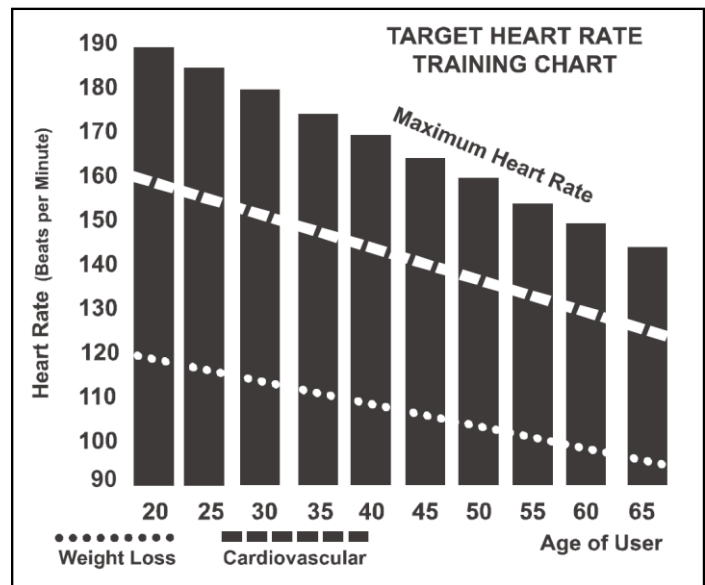
$220 - 40 = 180$ (maks hjerterytme)
 $180 \times 0,6 = 108$ slag pr minutt (bpm)
(60% av maks hjerterytme)
 $180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)
(80% av maks hjerterytme)

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.

Du kan også benytte deg av håndpulsensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.



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.

Den såkalte 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 treningens intensitet.

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 brystmuskene 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. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Løst konsoll eller bolter i stopletubene.
7. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med din forhandler.

PULSPROGRAMMER

Merk: Hjerterytmeprogrammene er kun utviklet for bruk med pulsbeltet – vennligst ikke benytt deg av håndpulssensorene da bevegelsen i hendene vil forstyrre håndpulssensorene.

HR1 er programmert til 60% av makspuls, og er utviklet for brukere som ønsker å gå ned i vekt. HR2 er programmert til 80% av makspuls, og er utviklet for brukere som ønsker å forbedre sitt kardiovaskulære system og lungefunksjonen.

1. Velg enten HR1 eller HR2 ved hjelp av (+)(-)-knappene, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Brukerens alder vil nå blinke i aldervinduet. Still inn riktig alder, og bekreft ved å trykke ENTER. Programmering av alder vil påvirke målverdien for hjerterytmeprogrammet.
3. Brukerens vekt vil blinke i vektvinduet. Still inn riktig vekt, og bekreft ved å trykke ENTER.
4. Tidsvinduet vil nå vise en verdi for hvor lenge du ønsker å trene. Juster etter ønske, og bekreft ved å trykke ENTER.
5. Du vil nå bli bedt om å justere verdier for enten HR1 eller HR2. Standardverdiene er på 60% (Formel: $220 - \text{alder} \times 0.60$) og 80% (Formel: $220 - \text{alder} \times 0.80$). Du kan justere denne prosentene ved å trykke SPEED (+)(-), og bekrefte ved å trykke ENTER.
6. Du kan nå starte treningsøkten ved å trykke START. Du kan alternativt trykke STOP for å gå tilbake og justere innstillingene.
7. Du kan når som helst justere hastigheten på tredemøllen ved å trykke SPEED (+)(-).
8. Du vil også ha muligheten til å bla gjennom ønsket informasjon på skjermen ved å trykke DISPLAY.
9. Trykk START for å påbegynne treningsøkten.

Programmet vil nå automatisk kontrollere hjerterytmene dine, og justere innstillingene på tredemøllen for å bringe pulsen din nærmest mulig forhåndsinnstilt verdi.

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 fjerne dekslene og støvsuge under disse. **HUSK Å KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.**

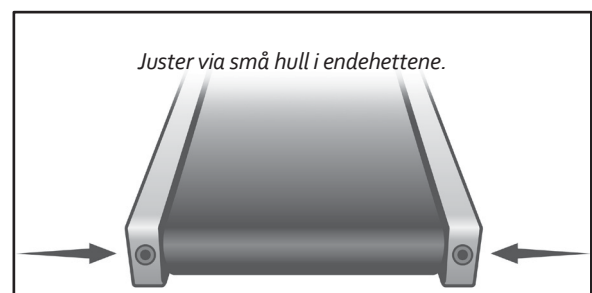
BELTEJUSTERINGER

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 6mm unbrakonøkkel (132) til å justere den bakre valse. Justeringsboltene kan finnes på enden av fotskinnene som vist på illustrasjonen.

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 motorpanserret, og kobler motoren til fremre valse. Stramming av drivbeltet kan kun utføres av en kvalifisert serviceperson.



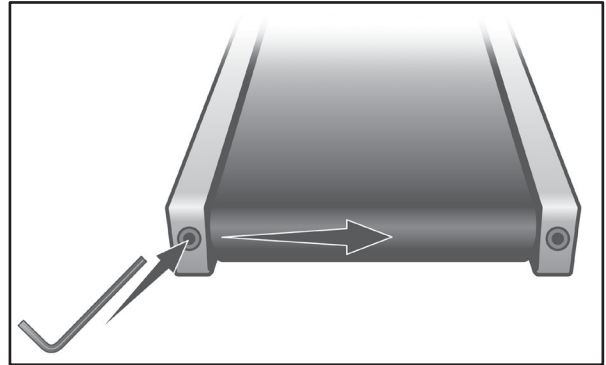
SENTRERING

Tredemøllens design sørger for at løpebåndet skal forholde seg nogenlunde 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 unbrakonøkkel til å justere venstre justeringsbolt, og sett deretter løpebåndets hastighet til 3 mph.

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



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

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

LØPEBÅNDET

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

SMØRING AV BELTE/PLATTFORM

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

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

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

Både løpebåndet og plattformen er smurt inn før det forlater fabrikken. Konsollet vil minne deg på å smøre apparatet hver 90. time, men det lønner seg å sjekke selv omtrent annenhver måned. Løpebåndet må løsnes når det er på tide å smøre det inn.

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 skjermen åpner menyen i ENGINEERING MODE. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk SPEED (+)(-) til LUBE MESSAGE RESET-valget dukker opp på skjermen. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk STOP for å gå ut av ENGINEERING MODE.

SERVICESJEKKLISTE/DIAGNOSEGUIDE

PROBLEM

GRUNN/LØSNING

Konsollet aktiveres ikke	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">1. Brukeren legger mer vekt på det ene benet. Dersom dette er brukers 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	<ol style="list-style-type: none">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 7 mph, 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 220 Volts AC strøm er nødvendig.
Løpebåndet stanser brått dersom sikkerhetsnøkkelen kobles fra.	Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se VEDLIKEHOLD.
Tredemøllen skrus av på 10 amp sikring	Dette indikerer høy friksjon mellom løpebåndet og underlaget. Se 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.
Hussikringen skrus av, men ikke tredemøllsikringen	Noen effektbrytere er ikke utviklet for høye startstrømmer som kan oppstå når en tredemølle først slås på eller tas i bruk. Dersom effektbrytere i ditt hjem skrus seg av selv om effektbryteren på møllen forbli på, vil du bli nødt til å bytte til en effektbryter med høyere toleranse.

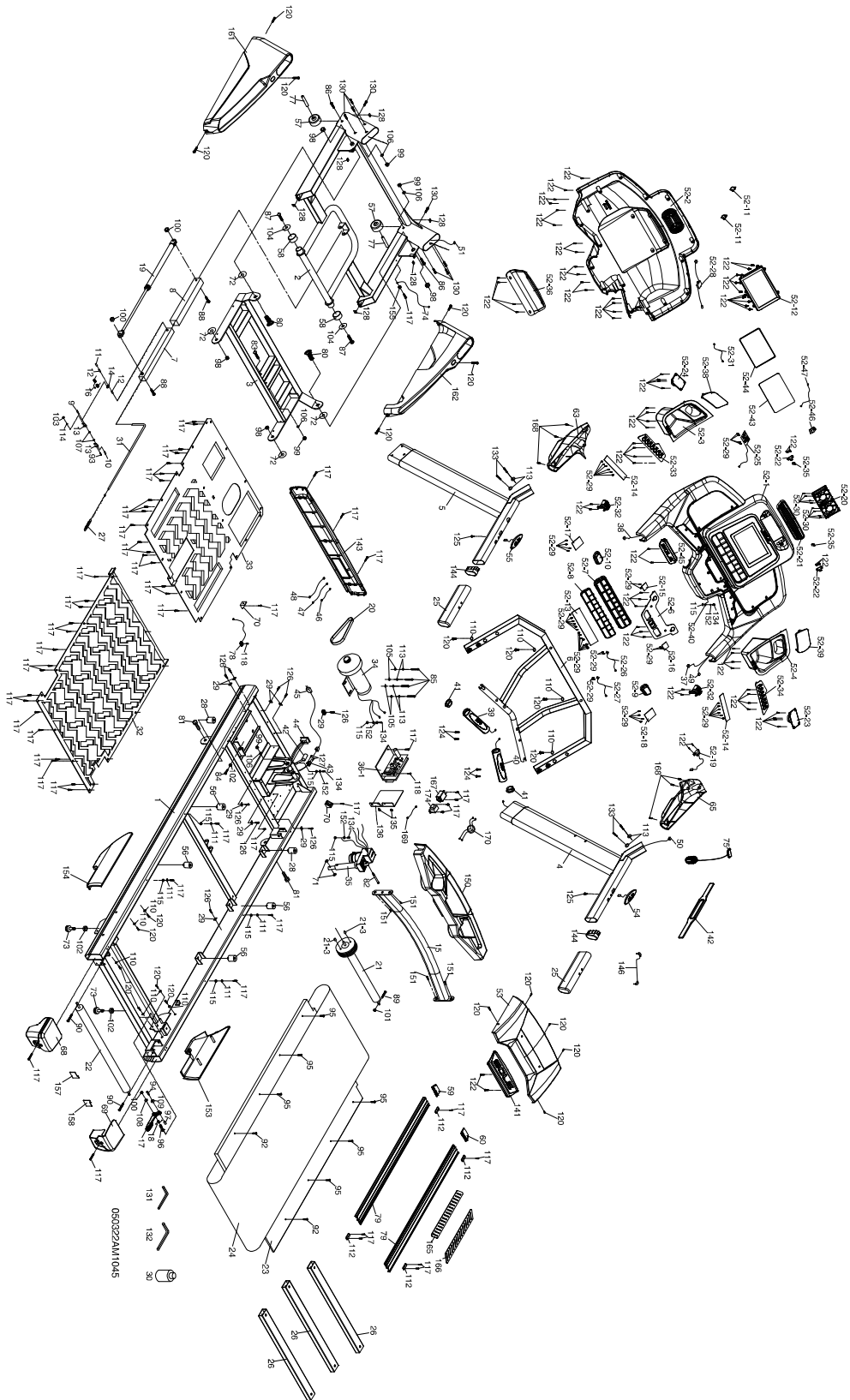
KALIBRERING

1. Fjern sikkerhetsnøkkelen.
2. Hold nede START og SPEED(+) samtidig som du kobler til sikkerhetsnøkkelen. Hold knappene nede til beskjenen CALIBRATION MODE vises på skjermen.
3. Trykk ENTER for å velge om du ønsker at skjermen skal vise metriske kilometer eller engelske mil.
4. GRADE RETURN = ON. Dette gjør at stigningen returnerer til 0 når STOP trykkes. EU-standarder krever at denne funksjonen er skrudd av før den kan selges.
5. Trykk START for å kalibrere. Dette vil skje automatisk. Ikke stå på løpebåndet da det vil begynne å bevege seg uten forsvarsel.

VEDLIKEHOLDSMENY

1. Hold nede START, STOP og ENTER samtidig til beskjenen 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 MODE. Skru av dersom du ønsker at konsollet skal skrus av automatisk etter 30 minutters inaktivitet..
 - C. PAUSE MODE. Skru på dersom du ønsker å tillate fem minutter pause; skru av dersom du ønsker at konsollet kan settes på pause på ubestemt tid.
 - D. LUBE MESSAGE RESET. Nullstiller smørepåminnelser og odometeravlesninger.
 - E. KEY TONE. Skru tastaturtoner av eller på.
 - F. CHILD LOCK. Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk. Tastaturet kun åpnes dersom du holder START og ENTER nede i tre sekunder.

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1
2	Rammebase	1
3	Stigningsbrakett	1
4	Høyre stolpe	1
5	Venstre stolpe	1
6	Konsollstøtte	1
7	Seteglider	1
8	Ytre glider	1
9	Øyebolt	1
10	Festeforing	1
11	Lenkeskaft	1
12	Skafftoring	2
13	Festebrakett	2
14	Lenke	1
15	Håndtaksstøtte	1
16	Dobbel torsjonfjær	1
17	Løsnespak	1
18	ChenChin torsjonfjær	1
19	Sylinder	1
20	Drivbelte	1
21	Fremre valse med reimskive	1
21~3	Magnet	2
22	Bakre valse	1
23	Plattform	1
24	Løpebånd	1
25	PVC Handgrep	2
26	Tverrbjelke	3
27	Stålkabel mostandsfjær	1
28	Demper	2
29	Ledningbåndfeste	9
30	Smøremiddel	1
31	Stålkabel	1
32	Øvre rammedeksel	1
33	Nedre rammedeksel	1
34	Drivmotor	1
35	Stigningsmotor	1
36-01	Motorkontroller	1
37	800m/m_Øvre hastighetskabel	1
38	800m/m_Øvre stigningskabel	1
39	650m/m_Håndpulssett med rød kabel	1
40	650m/m_Håndpulssett med hvit kabel	1
41	Endehette, håndpuls	2

NR	BESKRIVELSE	ANT
42	Sikring	1
43	Strøminngang	1
44	Strømbryter	1
45	Strømledning	1
46	70m/m_Sort kobleledning	1
47	100m/m_Hvit kobleledning	1
48	100m/m_Sort kobleledning	1
49	800m/m_Øvre computerkabel	1
50	1250m/m_Midtre computerkabel	1
51	1200m/m_Nedre computerkabel	1
52	Konsollsett	1
52~1	Øvre konsolldeksel	1
52~2	Nedre konsolldeksel	1
52~3	Venstre flaskeholder	1
52~4	Høyre flakseholder	1
52~6	Indre fremre konsolldeksel	1
52~7	Funksjonsknapp	1
52~8	Ytre deksel, funksjonsknapp	1
52~9	STOP-knapp	1
52~10	START-knapp	1
52~11	Kvadratisk stoppeplate, magnet	2
52~12	Konsollskjerm Brett	1
52~13	Tastatur	1
52~14	Hurtigtast	2
52~15	Skjerm Brett	1
52~16	Vifte Brett	1
52~17	Srart Brett	1
52~18	Stopp Brett	1
52~19	400m/m_brytermodul med kabel	1
52~20	Valgfritt viftesett	1
52~21	Viftegrill	1
52~22	Festeplate, vifte	2
52~23	550m/m_Valgfri høyttaler med kabel	1
52~24	200m/m_Valgfri høyttaler med kabel	1
52~25	Valgfri forsterkerkontroller	1
52~26	500m/m_Valgfritt lydbrett med kabel	1
52~27	500m/m_Valgfritt lydbrett med hvit kabel	1
52~28	300m/m_W/Valgfri pulsmottaker	1
52~29	2.3 x 6m/m_Metallskrue	46
52~30	3.5 x 32m/m_Metallskrue (Valgfri)	8
52~31	600m/m_Amplifier Cable (Valgfri)	1
52~32	Festeblokk, håndgrep	2
52~33	Venstre hurtig Brett	1
52~34	Høyre hurtig Brett	1

NR	BESKRIVELSE	ANT
52~35	Anker, viftegrill	2
52~36	Logoplate	1
52~38	Venstre høyttalernet	1
52~39	Høyre høyttalernet	1
52~40	400m/m_Konsolljordledning	1
52~43	10.1" Klar akryl	1
52~44	10.1" Vannavstøtende gummi	1
52~45	Hylle	1
52~46	Bluetooth	1
52~47	250m/m_Kobleledning	1
53	Øvre motordeksel	1
54	Hastighetsbryter med kabel	1
55	Stigningsbryter med kabel	1
56	Demper	4
57	Ø75 × 35L_Transporthjul(A)	2
58	Ø62 × Ø32 × 30L_Transporthjul(B)	2
59	Venstre fotskinnehette	1
60	Høyre fotskinnehette	1
63	Venstre stolpedeksel	1
65	Høyre stolpedeksel	1
68	Venstre bakre justeringsbase	1
69	Høyre bakre justeringsbase	1
70	Anker, motordeksel	2
71	Ø24 × Ø10 × 3T_Nylonskive (A)	2
72	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylonskive (B)	4
73	Justeringsfotpute	2
74	900m/m_Jordledning	1
75	Sikkerhetsnøkkel	1
77	Hjulhylse	2
78	1200m/m_Sensor med kabel	1
79	Aluminiumsfotskinne	2
80	1/2"×1-1/4"_Bolt	2
81	1/2" × 1" Bolt	2
82	3/8" × 4-1/2" Bolt	1
83	3/8" × 3-3/4" Bolt	1
84	3/8" × 1-1/2" Bolt	1
85	3/8" × 1-1/4" Bolt	4
86	3/8" × 2" Bolt	2
87	5/16" × 1" Bolt	2
88	5/16" × 2-3/4" Bolt	2
89	M8 × 60L Bolt	1
90	M8 × 80L Bolt	2
92	M8 × 25L Bolt	2
93	M3 × 10L_Stjerneskrue	1

NR	BESKRIVELSE	ANT
94	M5 × 20L_Stjerneskrue	1
95	M8 × 45L_Bolt	6
96	5/16" × UNC18 × 42L_Bolt	1
97	M5 × 5T_Nylocmutter	1
98	1/2" × 8T_Nylocmutter	4
99	3/8" × 7T_Nylocmutter	4
100	5/16" × 6T_Nylocmutter	3
101	M8 × 7T_Nylocmutter	1
102	3/8" × 7T_Låsemutter	3
103	M3 × 2.5T_Låsemutter	1
104	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_Flat skive	2
105	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Flat skive	4
106	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat skive	4
107	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Flat skive	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat skive	1
109	Ø5 × Ø12 × 1.0T_Flat skive	1
110	Ø5 × Ø15 × 1.0T_Flat skive	10
111	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T_Skive	4
112	Ø5.5 × 27 × 60 × 1T × 2.5H_Sunket skive	4
113	Ø10 × 2.0T_Springskive	8
114	M3_Springskive	1
115	M5_Stjerneskrue	8
117	Ø5 × 16L_Tappeskrue	58
118	5 × 19m/m_Tappeskrue	2
120	5 × 16L_Tappeskrue	21
122	3.5 × 12m/m_Metallskrue (8stk valgfri)	74
124	3 × 10L_Tappeskrue	4
125	4 × 50L_Metallskrue	2
126	3.5 × 16L_Tappeskrue	9
127	3 × 10L_Metallskrue	2
128	M5_Mutterklemme	6
130	5/16" × 1/2"_Bolt	8
131	Kombinert M5 unbrakonøkkel & Stjernetrekker	1
132	L Unbrakonøkkel	1
133	3/8" × 1-3/4"_Bolt	4
134	M5 × 10L_Stjerneskrue	4
135	3 × 8L_Metallskrue	2
136	Kontrollerplate	1
141	Øvre motor dekselplate	1
142	Bryststropp (Valgfri)	1
143	Fremre motor Cover	1
144	Oval endelette	2
146	400m/m_lydkabel(Valgfri)	1
150	Flaskeholder	1

NR	BESKRIVELSE	ANT
151	5/16" × 3/4" _Bolt	4
152	Ø5 × 1.5T _Springskive	4
153	Høyre logodeksel	1
154	Venstre logodeksel	1
155	Ledningklemme	1
157	Venstre bakre valsedeksel	1
158	Høyre bakre valsedeksel	1
161	Venstre rammedeksel	1
162	Høyre rammedeksel	1
165	Venstre gummi (Valgfri)	1
166	Høyre gummi (Valgfri)	1
167	Filter	1
168	3.5 × 16L _Metallskrue	6
169	200m/m _Kobleledning	1
170	600m/m _Motorkobleledning	1
174	Choke	1

VEDLIKEHOLDSPLAN

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

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.