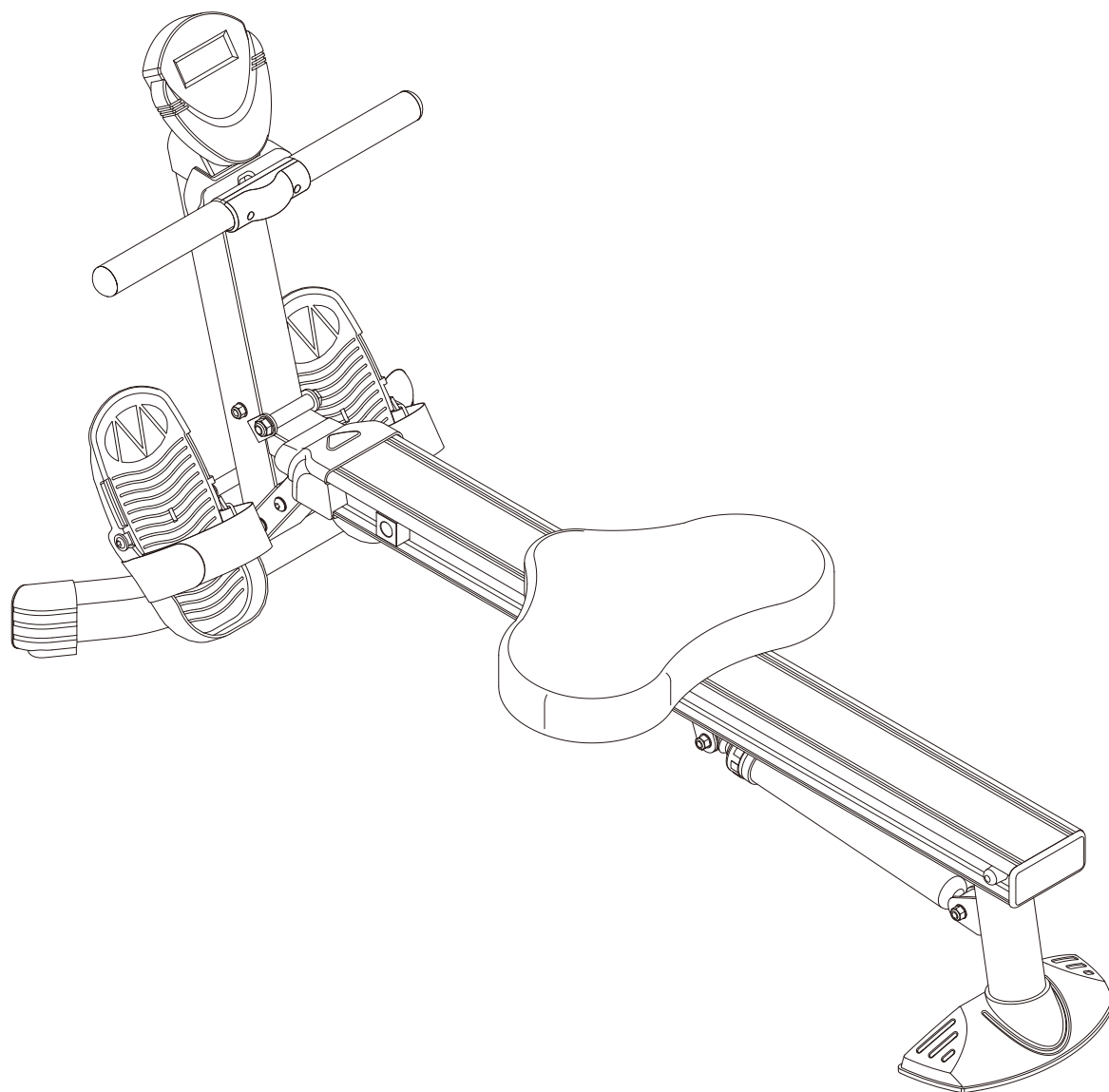


620 Rower



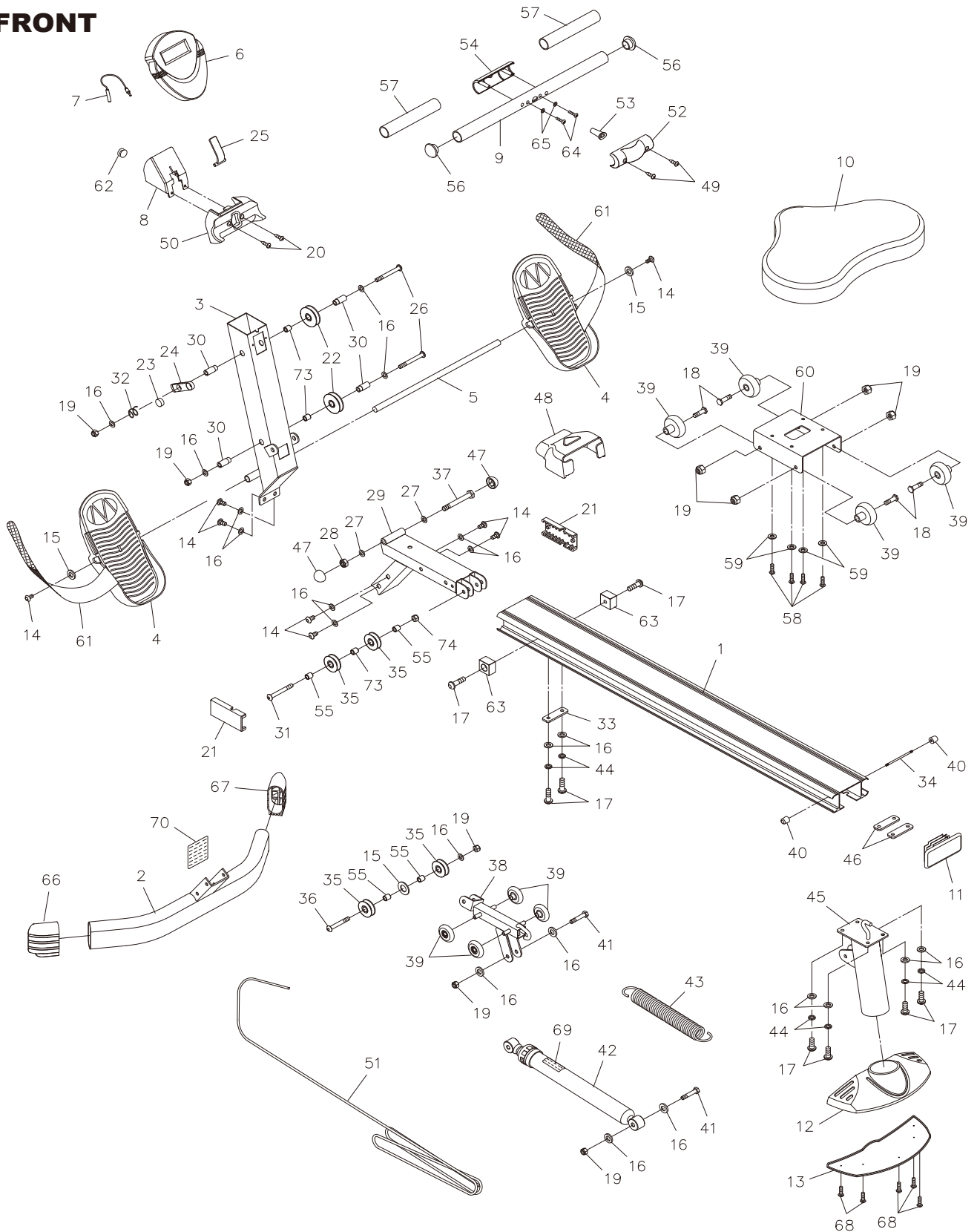
Art.nr. 300 925
Model: 2250

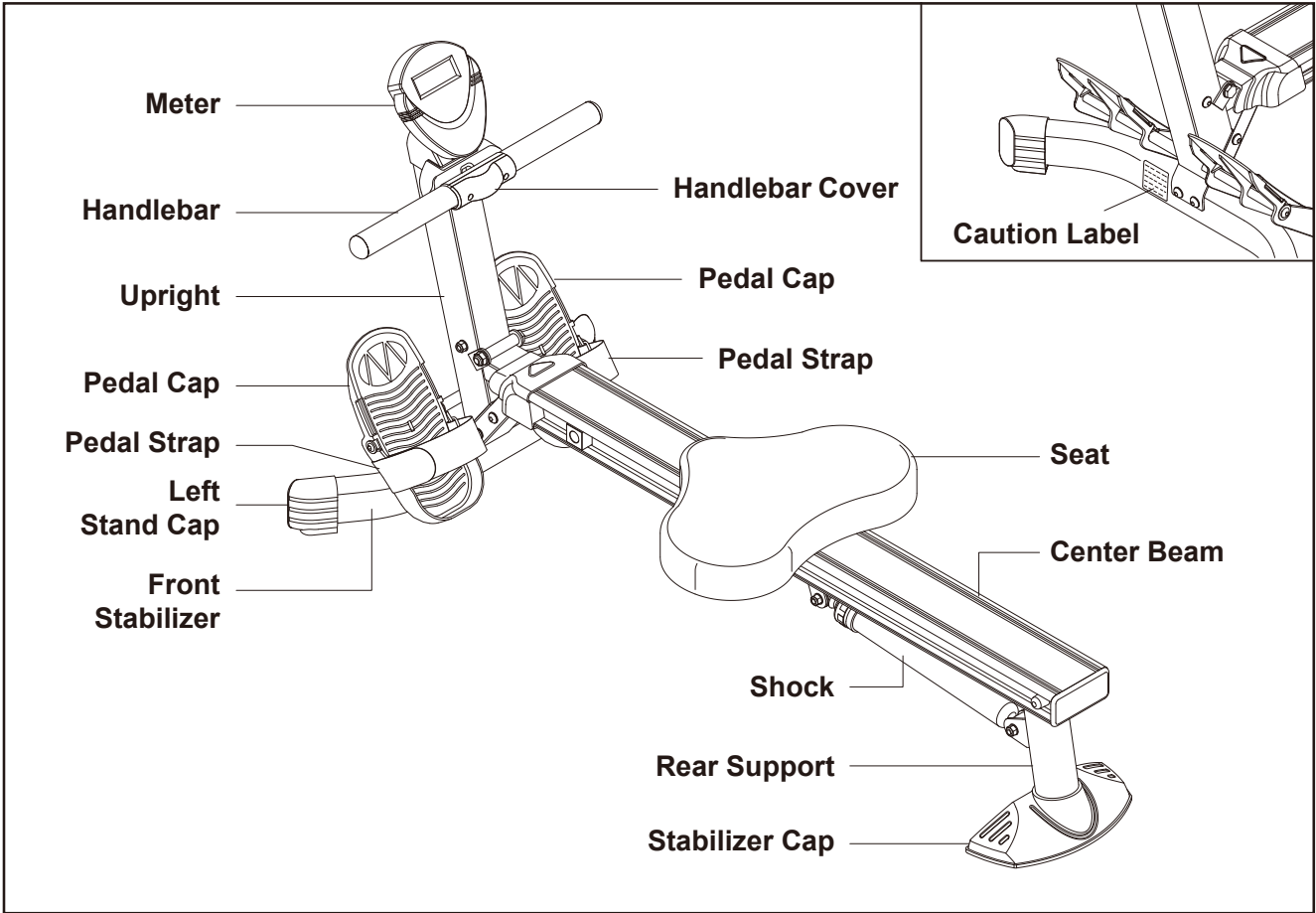
INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS / SISÄLLYS/ INHALT

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing / Osakuvaus/Teilezeichnung
5		Deleliste / Dellista / Parts List / Osaluettelo7 Liste der Einzelteile
7		Montering / Assembly / Asennus/ Montage
12	N DK	Viktig informasjon
13		Betjening av computeren
15		Reklamasjonsvillkår
16		Kontaktinformasjon (Norge og Danmark)
17	S	Viktig information
18		Betjäning av datorn
20		Reklamationsvillkor
21		Kontaktinformation
22	GB	Important information
23		Operating the console
25		Warranty regulations
26		Conatct information
27	SF	Tärkeitä tietoja
28		Tietokoneen huolto
30		Valitusehdot
31		Yhteystiedot
32	DE	Wichtige Informationen
33		Bedienung das computeres
35		Reklamationsbestimmungen
36		Wichtige Informationen Zum Service

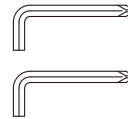
DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW / OSAKUV/ TEILEZEICHNUNG

FRONT





THE FOLLOWING TOOLS ARE REQUIRED FOR ASSEMBLY :

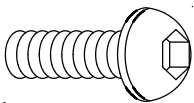


Allen Wrench (5mm)

Allen Wrench (5mm)

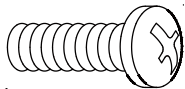
Part Number and Description

Qty



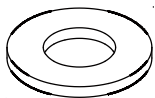
14 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 15mm)

8



58 Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)

4



15 Large Washer (M8)

2

16 Washer (M8)

6

59 Washer (M6)

4

DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST / OSALUETTEL/ LISTE DER EINZELTEILE

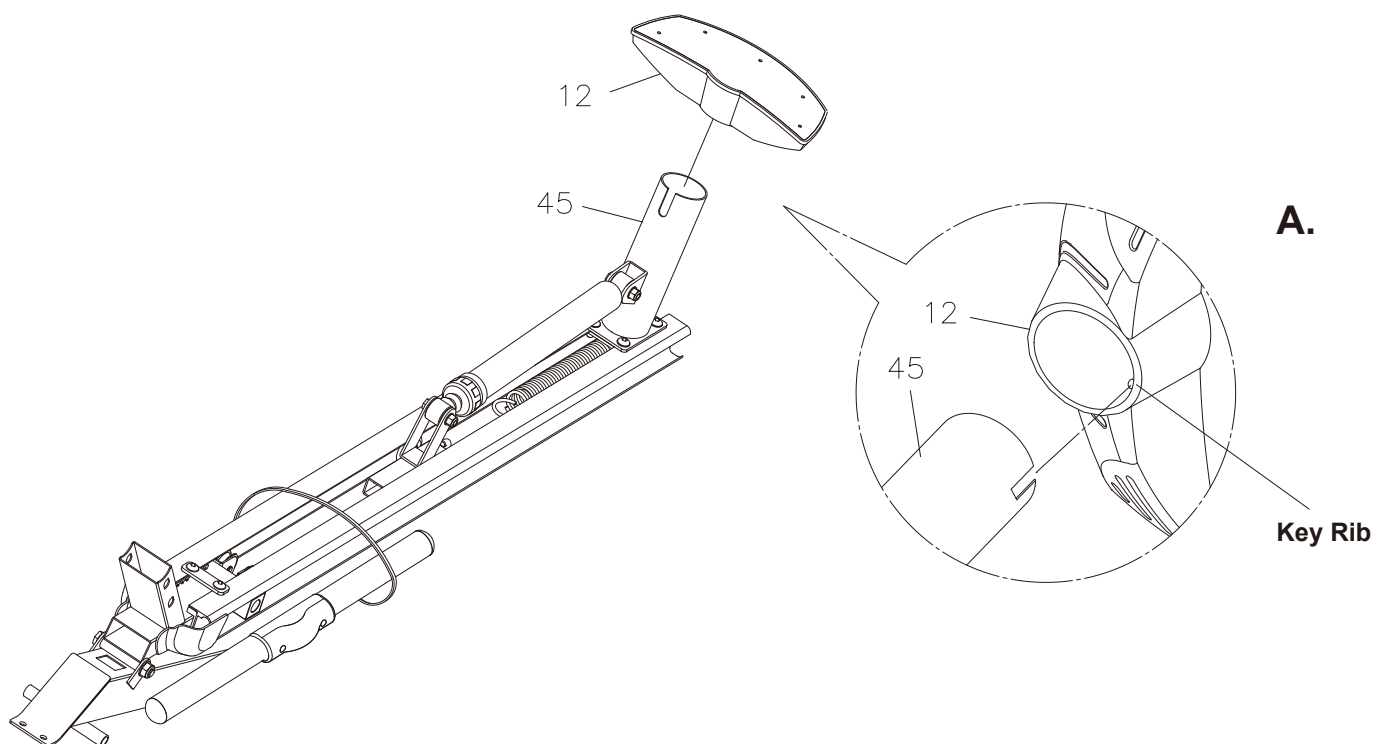
PART#	PART NAME	QTY
1	Center Beam	1
2	Front Stabilizer	1
3	Upright	1
4	Pedal Cap	2
5	Pedal Shaft	1
6	Meter	1
7	Sensor Wire	1
8	Upright Cover	1
9	Handlebar	1
10	Seat	1
11	Center Beam Cap	1
12	Stabilizer Cap	1
13	Stabilizer Pad	1
14	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 15mm)	8
15	Large Washer (M8)	3
16	Washer (M8)	21
17	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	8
18	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 35mm)	4
19	Nylock Nut (M8 x 1.25)	9
20	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	2
21	Sleeve	2
22	Large Pulley	2
23	Magnet	1
24	Magnet Housing	1
25	Bracket	1
26	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 70mm)	2
27	Washer (M10)	2
28	Nylock Nut (M10 x 1.5)	1
29	Front Support	1
30	Large Pulley Spacer (ø8.2 x ø12.7 x 23.5mm)	4
31	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 58mm)	1
32	Spring	1
33	Support Plate	1
34	Screw Rod	1
35	Pulley	4
36	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 50mm)	1
37	Bolt, Hex Head (M10 x 1.5 x 80mm)	1
38	Slider Frame	1
39	Roller	8
40	Seat Stopper	2
41	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 42mm)	2
42	Shock	1
43	Tension Spring	1
44	Lock Washer (M8)	6
45	Rear Support	1
46	Threaded Support Plate	2

PART#	PART NAME	QTY
47	Nut Cap (M10)	2
48	Center Beam Cover	1
49	Screw, Round Head (M4 x 20mm)	2
50	Handlebar Holder	1
51	Rope	1
52	Handlebar Cover	1
53	Rope Grommet	1
54	Front Handlebar Cover	1
55	Pulley Spacer (ø8.2 x ø11.9 x 15mm)	4
56	Dome Plug	2
57	Foam Grip	2
58	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	4
59	Washer (M6)	4
60	Seat Carriage	1
61	Pedal Strap	2
62	Grommet	1
63	Square Seat Stopper	2
64	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 20mm)	2
65	Arc Washer (M6)	2
66	Left Stand Cap	1
67	Right Stand Cap	1
68	Screw, Round Head (M4 x 13mm)	5
69	Shock Caution	1
70	Caution Label	1
71	Allen Wrench (5mm)	2
72	Owner's Manual	1
73	Spacer (ø8.2 x ø11.9 x 13mm)	3
74	Nylock Nut (M8 x 1.25 x 6.5 high)	1

MONTERING / ASSEMBLY/ ASENUS / MONTAGE

STEP 1

Lay the Center Beam Assembly on the floor as shown in the illustration. Now refer to inset drawing A. Make sure the Key Rib in the **STABILIZER CAP(12)** aligns with the slot in the **REAR SUPPORT(45)**, then press the **STABILIZER CAP(12)** onto the **REAR SUPPORT(45)**.



STEP 2

Turn the Center Beam Assembly to the normal upright position. Insert the Bracket on **FRONT STABILIZER(2)** into the **FRONT SUPPORT(29)** and secure with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(14)** and **WASHERS(M8)(16)**. Do not tighten the bolts until Step 4.

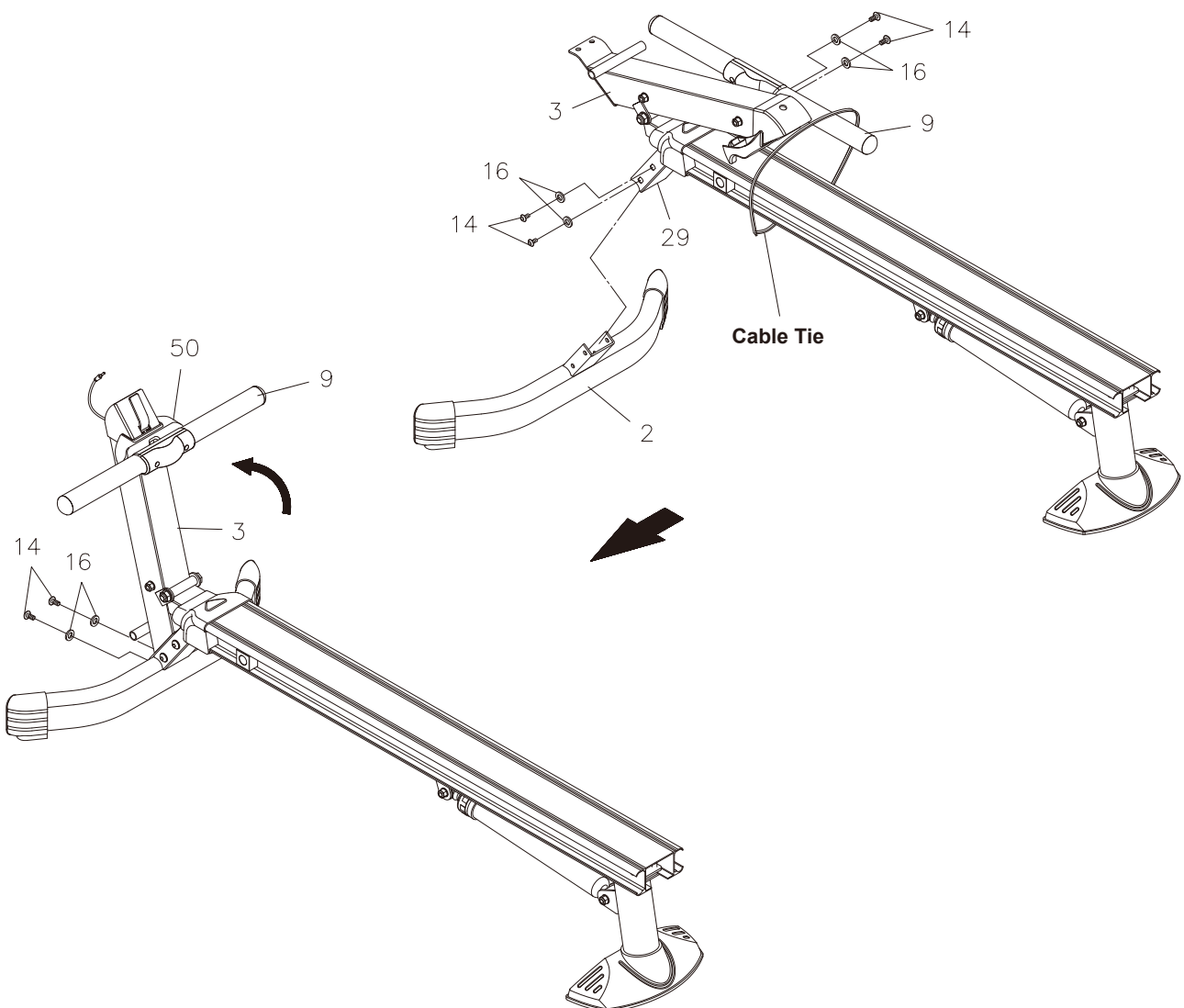
STEP 3

NOTE: During this step it is important that you hold the **HANDLEBAR(9)** while you are cutting the Cable Tie. For packing, a section of the **ROPE(51)** that is attached to the **HANDLEBAR(9)** is pulled out of the **UPRIGHT(3)**. The **ROPE(51)** has a spring force that will snap the **HANDLEBAR(9)** to the **UPRIGHT(3)** after cutting off the Cable Tie.

Hold the **HANDLEBAR(9)** and cut off the Cable Tie which ties the **HANDLEBAR(9)** to the **UPRIGHT(3)**. Swing the **UPRIGHT(3)** up and place the **HANDLEBAR(9)** on the **HANDLEBAR HOLDER(50)**.

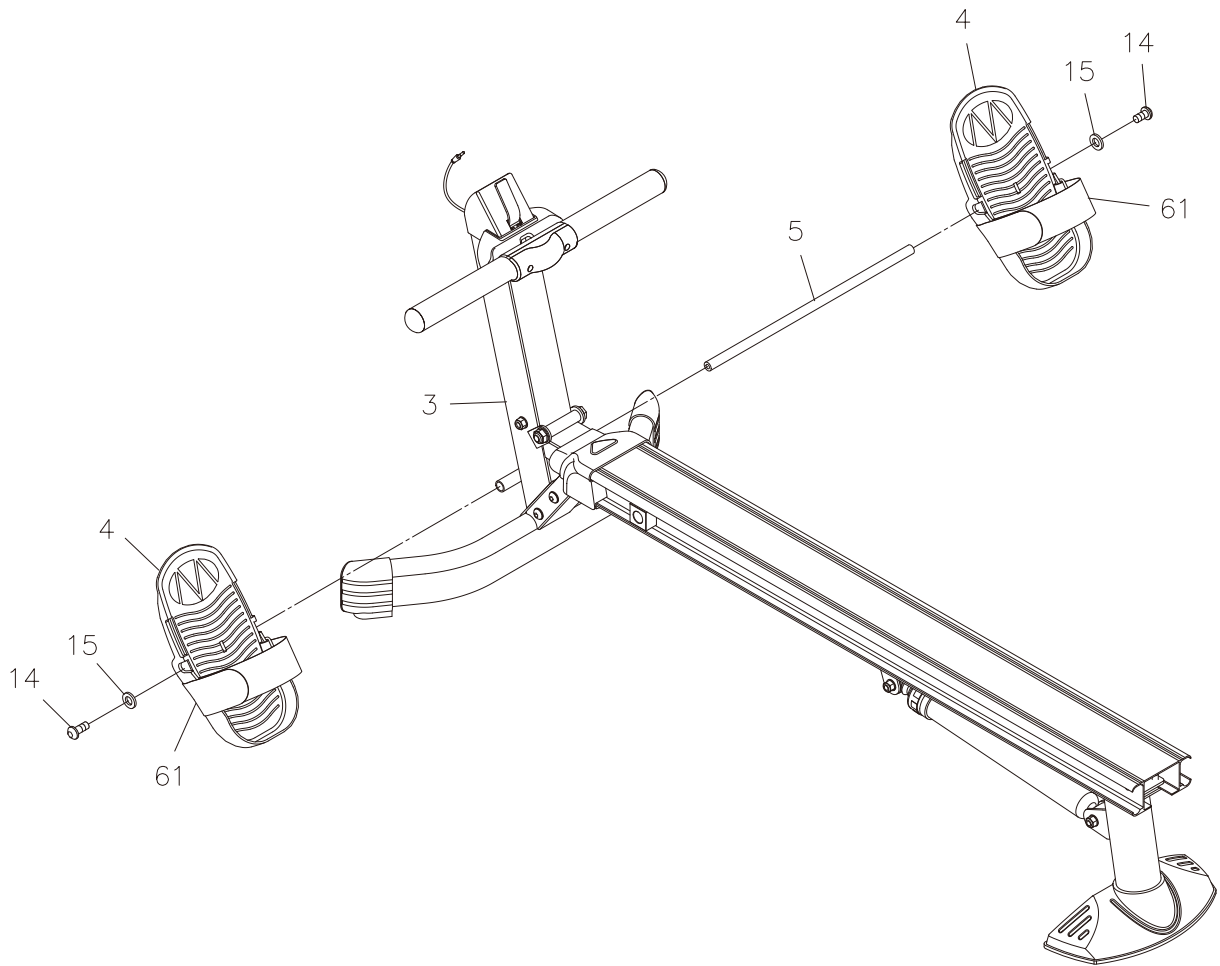
STEP 4

Attach the **UPRIGHT(3)** to the **FRONT STABILIZER(2)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(14)** and **WASHERS(M8)(16)**. Tighten all the bolts from Step 2.



STEP 5

Insert the **PEDAL SHAFT(5)** through the tube located on the **UPRIGHT(3)**. Slide the **PEDAL CAPS(4)** onto both ends of the **PEDAL SHAFT(5)** and secure with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(14)** and **LARGE WASHERS(M8)(15)**. You need to use two Allen Wrenches to tighten the **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x15mm)(14)** at both ends of the **PEDAL SHAFT(5)** at the same time.



STEP 6

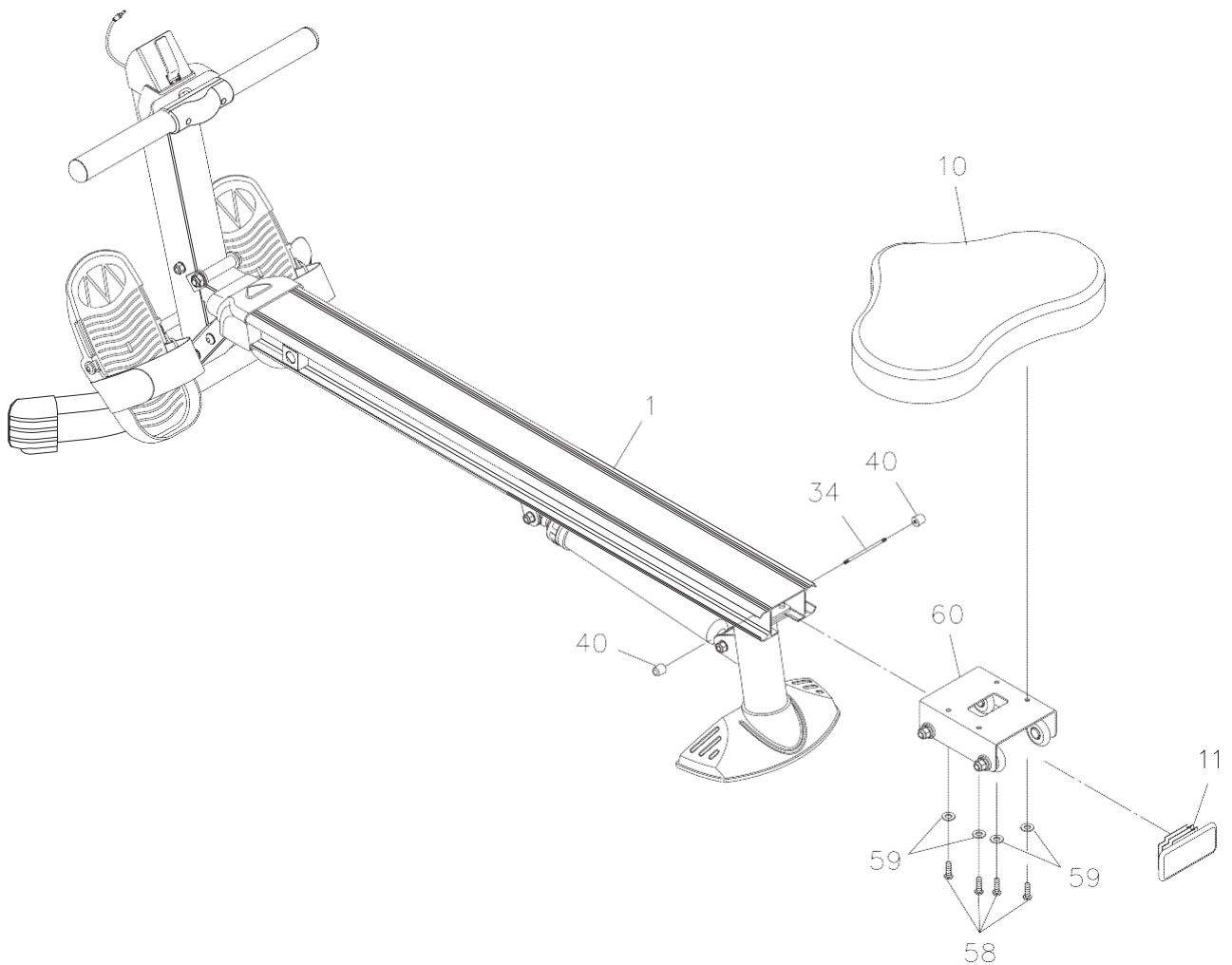
Attach the **SEAT(10)** to the **SEAT CARRIAGE(60)** with **ROUND HEAD BOLTS(M6x1x15mm)(58)** and **WASHERS(M6)(59)**.

STEP 7

Slide the **SEAT ASSEMBLY(10, 60)** onto the **CENTER BEAM(1)**. Insert the **SCREW ROD(34)** through the **CENTER BEAM(1)** and screw the **SEAT STOPPERS(40)** onto both ends of the **SCREW ROD(34)**.

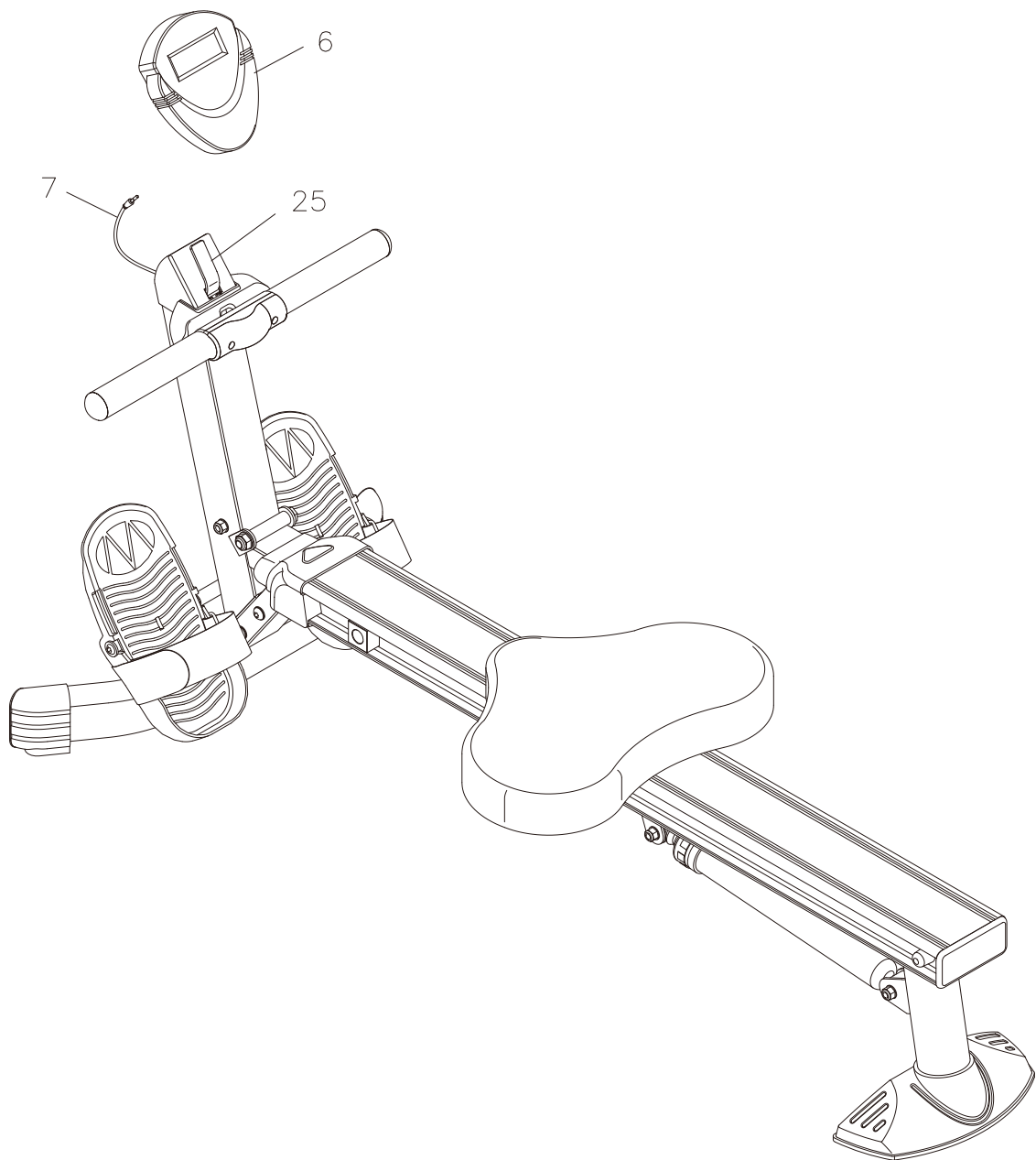
STEP 8

Press the **CENTER BEAM CAP(11)** into the back end of the **CENTER BEAM(1)**.

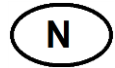


STEP 9

Install two AA batteries into the **METER(6)**, the batteries are not included. See page 12 for detailed battery installation instructions. Insert the **SENSOR WIRE(7)** into the **METER(6)**. Slide the **METER(6)** onto the **BRACKET(25)**.



VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av trimapparatet 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 trimapparatet på et flatt og jevnt underlag.

Trimapparatet må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av apparatet.

Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

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 det er i tilfredsstillende stand igjen.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Det anbefales å bruke hansker ved bruk av apparatet, for å unngå ubehagelige blommer i hendene.

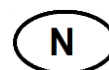
Sitt alltid på setet under bruk.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 110 kg.

Apparatet bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

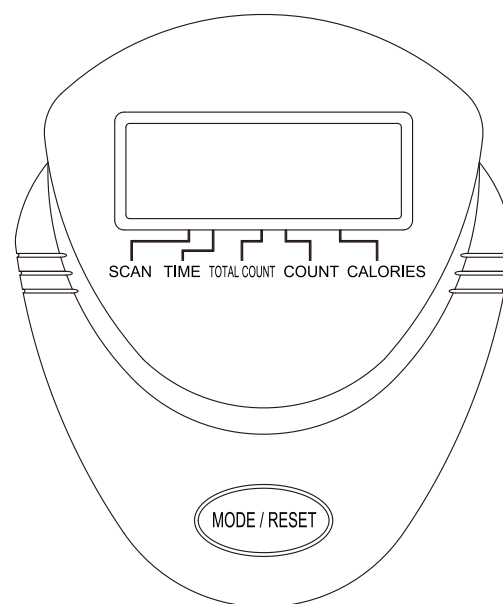


BETJENING AV COMPUTEREN

Computeren har en MODE/RESET-knapp. Bruk denne for å skru på display, samt å velge hvilken av funksjonene som vises i hoveddisplayet underveis i treningen.

Hvis du trykker på MODE/RESET-knappen i 2 sekunder, nullstilles alle indikatorer, utenom **TOTAL COUNT**.

Merk
Computer skrur seg av automatisk etter 4 minutter uten aktivitet.



Scan	Scan	Viser hver funksjon TIME, TOTAL COUNT, COUNT, og CALORIES med 6 sekunders intervall.
Time	Tid	Viser tid mellom 1 til 99:59 minutter.
Total count	Totale åretak	Viser antall åretak fra 0 til 9999. Totale åretak samles opp selv om computer såes av*
Count	Åretak	Antall åretak i en treningsøkten.
Calories	KALORIER	Viser antall kalorier forbrent under treningsøkten.**

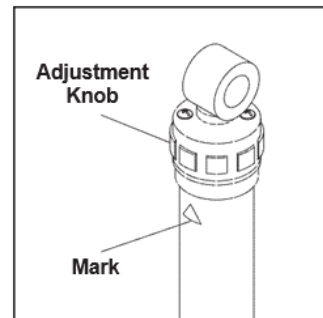
*Total åretak blir nullstilt dersom batteriene fjernes fra computer, eller ved lagring.

**Kaloriforbruk er angitt som en indikasjon, og gir ikke like nøyaktig informasjon som andre måleinstrumenter der det er mulig å legge inn personlige data.

Justering av motstand

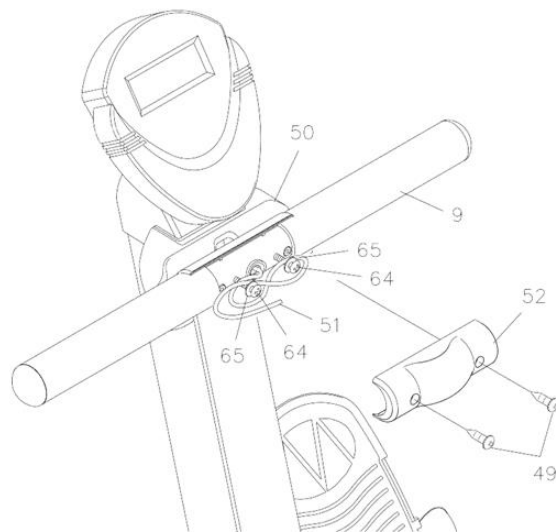
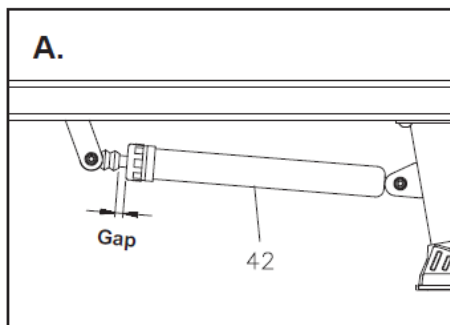
Motstand på sylinder kan justeres ved å rotere *Adjustment Knob*. Det er mulig å justere mellom 1-12 forskjellige nivåer, der 1 er lavest og 12 er høyest motstand.

Merk: Sylinderen kan bli svært varm underveis i treningen, og bør kjøle seg ned dersom man skal justere underveis i treningen.



Justere tauet

Over tid vil ditt tau **ROPE(51)** strekke seg. Dersom tauet **ROPE(51)** ikke går tilbake i posisjon ved del 3 **UPRIGHT(3)** og håndtaket **HANDLEBAR(9)** ikke holder seg på plass i håndtaksholderen **HANDLEBAR HOLDER(50)**, må du stramme tauet. Fjern **HANDLEBAR COVER(52)** ved å løsne **SCREWS(M4x15mm)(49)**. Løsne **BOLTS(M6x1x20mm) (64)**, men ikke fjern dem. Dra i tauet **ROPE(51)** helt til du har ca en halv sentimeter mellom festet og **SHOCK(42)**, se illustrasjon A. Så tvinne tauet **ROPE(51)** rundt **BOLTS(M6x1x20mm)(64)** ved å bruke åttetallsløkke og stram boltene ved **ARC WASHERS(M6)(65)** påse at tauet **ROPE(51)** in posisjon. Plasser så **HANDLEBAR COVER(52)** tilbake i posisjon med **SCREWS(M4x15mm)(49)**.



RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

N

Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende. Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven. Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.

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.

VIGTIGT OM SERVICE

I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside www.mylناسport.com - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjælpe dig så effektivt som muligt.

VIKTIG INFORMATION



Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Träningsredskapets ägare ansvarar för att alla användare har satt sig in i dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

Träningsredskapet får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapets används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt. Displayen bör aldrig utsättas för direkt solljus.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Du rekommenderas att använda handskar när du använder träningsredskapet för att undvika obehagliga blemmor i händerna.

Sitt alltid på sätet under användning.

Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

Träningsredskapet bör inte användas av personer som väger över 110 kg.

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

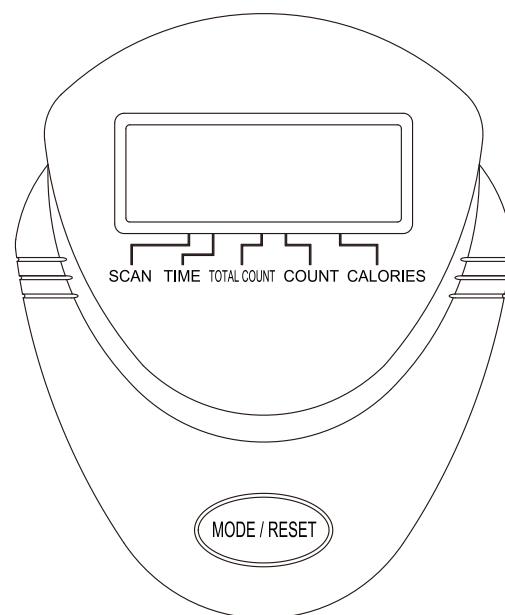
ANVÄNDNING AV DATORN



Datorn har en MODE/RESET-knapp. Använd den för att starta displayen samt för att välja vilken av funktionerna som visas på huvuddisplayen under träningen.

Om du håller MODE/RESET-knappen intryck i 2 sekunder nollställs alla indikatorer förutom **TOTAL COUNT**.

Obs!
Datorn stängs av automatiskt efter 4 minuter utan inaktivitet.



Scan	Skanna	Visar funktionerna TIME, TOTAL COUNT, COUNT , och CALORIES med 6 sekunders intervall.
Time	Tid	Visar tid mellan 1 och 99:59 minuter.
Total count	Totalt antal årtag	Visar antal årtag från 0 till 9 999. Total antal årtag räknas även om datorn slås av*
Count	Årtag	Antal årtag under ett träningspass.
Calories	KALORIER	Visar antalet kalorier som förbränns under träningspasset.**

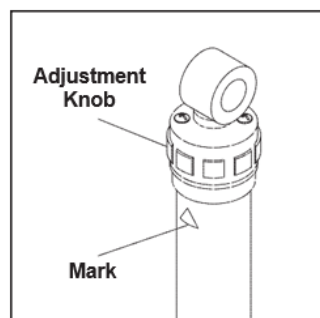
*Totalt antal årtag nollställs om batterierna tas ut ur datorn eller om maskinen står oanvänd under längre tid.

**Kaloriförbrukningen är endast en indikation och visar inte lika exakt information som andra mätinstrument som kan användas för att ange personliga data.

Justering av motstånd

Motståndet på cylindern kan justeras genom att vrida *justeringsvredet*. Det går att ställa in 1–12 olika nivåer, där 1 är lägsta och 12 är högsta motståndet.

Obs! Cylindern kan bli mycket varm under träning man bör låta den svalna innan man gör några justeringar.



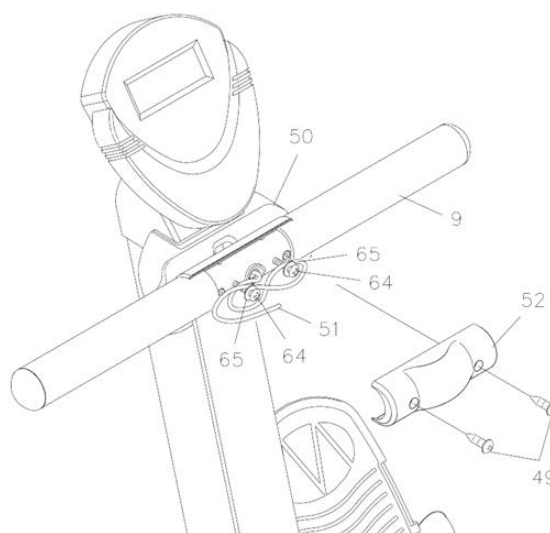
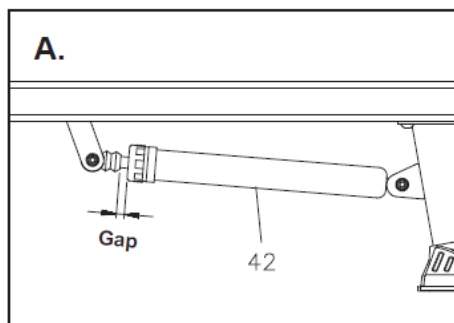
på

och

Justera repet

Med tiden kommer repet **ROPE(51)** att sträckas ut. Om repet **ROPE(51)** inte återgår till positionen vid del 3 **UPRIGHT(3)** och handtaget **HANDLEBAR(9)** inte sitter på plats i handtagshållaren **HANDLEBAR HOLDER(50)**, måste du spänna repet. Ta bort **HANDLEBAR COVER(52)** genom att lossa på **SCREWS(M4x15mm)(49)**.

Lossa på **BOLTS(M6x1x20mm)(64)**, men ta inte bort dem. Dra i repet **ROPE(51)** helt tills du har ca en halv centimeter mellan fästet och **SHOCK(42)**, se bild A. Vrid sedan repet **ROPE(51)** runt **BOLTS(M6x1x20mm)(64)** genom att göra åttor och dra åt skruven vid **ARC WASHERS(M6)(65)** så att repet **ROPE(51)** hamnar i rätt position. Sätt sedan tillbaka **HANDLEBAR COVER(52)** i rätt position med **SCREWS(M4x15mm)(49)**.



REKLAMATIONSVILLKOR

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast användts till hemmaträning
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar **slitdelar, andra utbytbara komponenter** och **konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

S

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

IMPORTANT INFORMATION

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

To avoid uncomfortable blisters in the palms, it is recommended to use suitable gloves when using the rower.

Always use the exercise machine sitting down only.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 110 kg.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

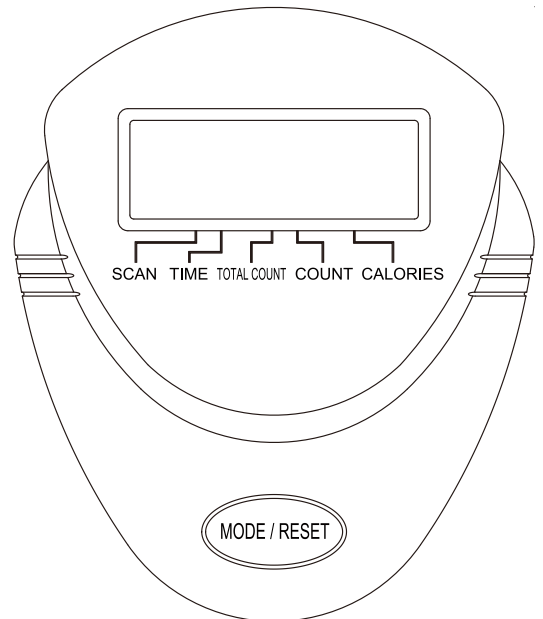
With reservation for any misprints.

HOW TO OPERATE THE CONSOLE

The computer has on MODE/RESET-button.
 Press to select display functions, including **SCAN**,
TIME,**TOTAL COUNT**, **COUNT**, and **CALORIES**.

Press and hold for two seconds to reset all functions to zero, except **TOTAL COUNT**.

Caution
 Computer shuts off after four minutes of inactivity.



Scan	Automatically scans each function of TIME , TOTAL COUNT , COUNT , and CALORIES in sequence with change every six seconds.
Time	Displays the elapsed time from one second up to 99:59 minutes.
Total count	Displays the total accumulated number of rows you have taken, from zero to 9999 rows. The total accumulated rows is retained when the meter is turned off.*
Count	Displays the total number of rows you have taken from zero to 9999 rows.
Calories	Displays the calorie burned from zero to 9999 Kcal.**

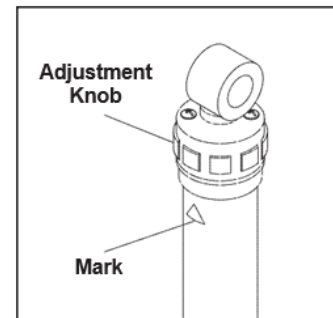
*The **TOTAL COUNT** will be reset to zero after batteries are removed for battery Replacement or storage of unit.

**The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

LOAD ADJUSTMENT

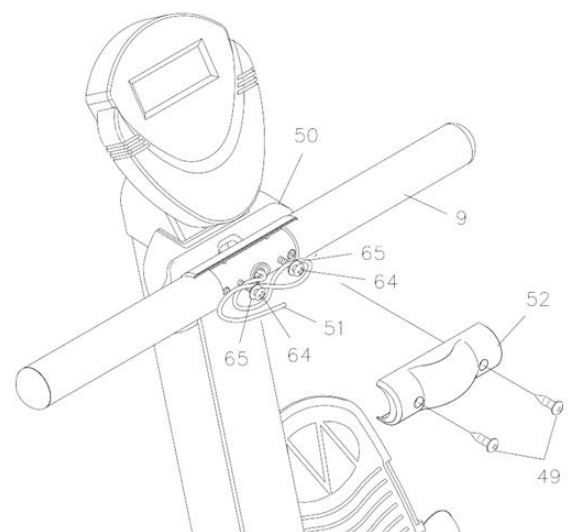
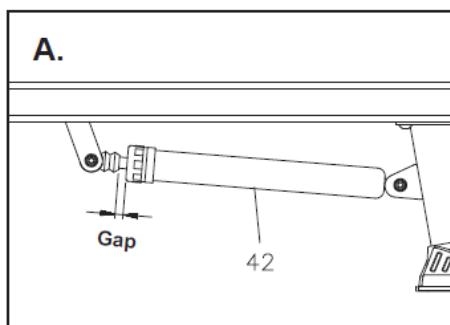
The resistance of the shock can be adjusted by twisting the adjustment knob at the top of the shock. There are settings from 1 to 12. Setting 1 will provide the lowest resistance. Setting 12 will provide the highest resistance.

Caution: The shock get **HOT** after a few minutes of use.



ROPE ADJUSTMENT

Over time your **ROPE(51)** may stretch. If the **ROPE(51)** doesn't retract fully into the **UPRIGHT(3)** and the **HANDLEBAR(9)** doesn't stay on the **HANDLEBAR HOLDER(50)**, make this adjustment. Remove the **HANDLEBAR COVER(52)** by unscrewing the **SCREWS(M4x15mm)(49)**. Loosen the **BOLTS(M6x1x20mm) (64)**, but do not remove them. Pull the **ROPE(51)** until there is a 3/8 inch of gap on the shaft of the **SHOCK(42)**, refer to illustration A. Then entwine the **ROPE(51)** around the **BOLTS(M6x1x20mm)(64)** using a figure eight pattern and tighten the bolts so the **ARC WASHERS(M6)(65)** press against and secure the **ROPE(51)** in position. Re-attach the **HANDLEBAR COVER(52)** with the **SCREWS(M4x15mm)(49)**.



WARRANTY REGULATIONS



The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

Exercise equipment consist mainly of three component categories; ***Wearing parts***, ***Other replaceable labour parts***, and ***Frame / Structure***.

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

Normally, there is no statutory right to bring forth claims for such parts, but we offer a 1 year warranty for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the consumer market, a 2 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 5 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

IMPORTANT REGARDING SERVICE



In the event of problems of any kind, please contact MyIna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website www.mylinasport.no - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.

TÄRKEITÄ TIETOJA



Tämän kuntolaitteen käyttötarkoitus on kotikuntoilu.

Laitetta saa käyttää vain näissä käyttöohjeissa kuvatulla tavalla.

Kuntolaitteen omistaja on vastuussa siitä, että käyttäjät tuntevat nämä turvallisuusohjeet.

Huolehdi asennuksen aikana, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeilla paikoillaan ja kierrä ne hyvin paikalleen, ennen kuin aloitat niiden kiristämisen.

Sijoita kuntolaite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Kuntolaitetta ei saa käyttää ulkona tai tiloissa, joissa ilmankosteus on normaalia korkeampi. Suositus on, ettei laitetta käytetä autotallissa, pysäköintitalossa tai katetulla ulkokuistilla.

Alusmaton käyttöä suositellaan, jotta vältetään lattian tai lattiapinnoitteen vahingoittuminen jne. laitteen käytön vuoksi.

Laitte on säilytettävä kuivassa tilassa jäätymiseltä suojattuna. Näyttöä ei saa altistaa suoralle auringonvalolle.

Tarkista ennen jokaista käyttöä, että kaikki ruuvit ja mutterit on hyvin kiristetty. Jos huomataan irrallisia tai viallisia osia, huolehdi, ettei kukaan käytä laitetta ennen kuin vikat on korjattu.

Laitetta saa käyttää kerrallaan vain yksi henkilö.

Käsineiden käyttöä suositellaan laitetta käytettäessä, jotta käsiin ei tule ikäviä hiertymiä.

Istu käytön aikana aina laitteen istuimella.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa eivätkä olla laitteen läheisyydessä sen ollessa käytössä.

Yli 110 kg painavat henkilöt eivät saa käyttää laitetta.

Laitetta ei saa käyttää lääketieteellisen tai fysikaalisen hoidon yhteydessä, jollei lääkäri tai fysioterapeutti ole sitä erikseen määrännyt.

Oppaassa olevista painovirheistä ei vastata.

TIETOKONEEN HUOLTO

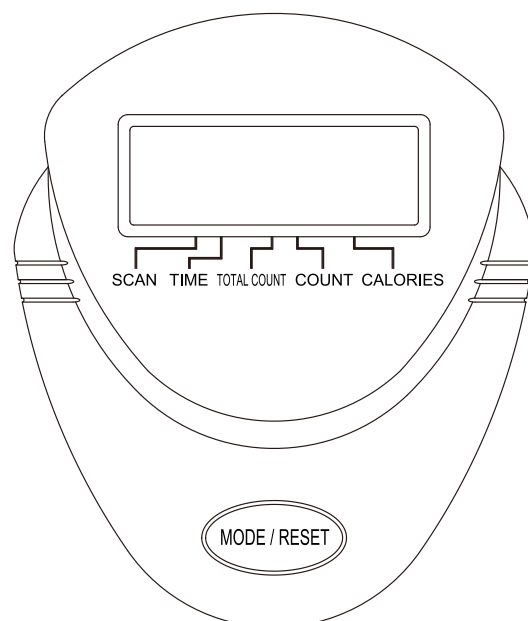


Tietokoneessa on MODE/RESET-painike. Käytä sitä näytön käynnistämiseen ja päänäytössä harjoituksen aikana näytettävien toimintojen valitsemiseen.

Jos painat MODE/RESET-painiketta 2 sekunnin ajan, kaikki ilmaisimet nollataan, paitsi **TOTAL COUNT**.

Huomaa

Tietokone sammuu automaattisesti 4 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.



Scan	Haku	Näyttää jokaisen toiminnon TIME, TOTAL COUNT, COUNT ja CALORIES vuorotellen 6 sekunnin välein.
Time (aika)	Aika	Näyttää ajan 1 - 99:59 minuutin välillä.
Total count	Aironvetojen kokonaislukumäärä	Näyttää aironvetojen kokonaislukumäärän 0 – 9 999. Aironvetojen kokonaislukumäärä tallennetaan automaattisesti, kun tietokone sammutetaan*
Count	Aironvetoa	Harjoitusjakson aironvetojen lukumäärä.
Calories	KALORIT	Näyttää harjoitusjakson aikana poltettujen kaloreiden määrän.**

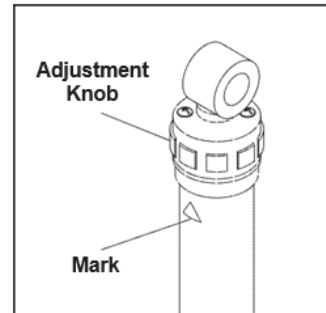
*Aironvetojen kokonaislukumäärä nollataan, jos paristot irrotetaan tietokoneesta tai varastoinnin aikana.

**Kalorien kulutus ilmoitetaan vain viitteellisenä tietoja eikä se anna yhtä tarkkoja tietoja kuin muut mittauslaitteet, joihin on mahdollista syöttää omat tiedot.

Vastuksen säätäminen

Sylinterin vastusta voidaan säätää kääntämällä säätövalitsinta (*Adjustment Knob*). Säädöt on mahdollista tehdä tasoilla 1–12, joista 1 on matalin ja on korkein taso.

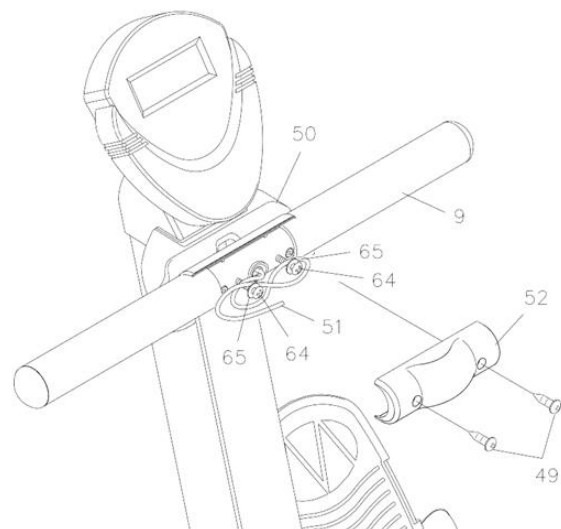
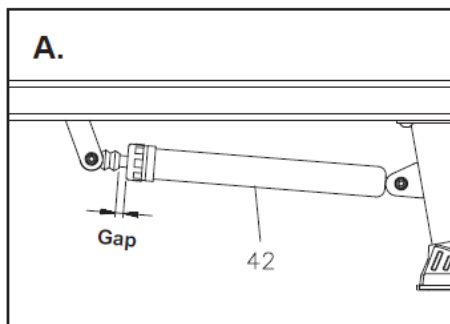
Huomaa: Sylinteri voi kuumeta voimakkaasti harjoituksen aikana ja sen on jäähdyttävä, jos sitä aiotaan säätää harjoituksen aikana.



12

Köyden säätäminen

Ajan kuluessa köysi (**ROPE(51)**) venyy. Jos köysi (**ROPE(51)**) palautuu paikalleen osan 3 (**UPRIGHT(3)**) aikana ja kädensija (**HANDLEBAR(9)**) ei pysy paikallaan kädensijan pidikkeessä (**HANDLEBAR HOLDER(50)**), köyttä on kiristettävä. Irrota kädensijan suojus (**HANDLEBAR COVER(52)**) irrottamalla ruuvit (**SCREWS(M4x15mm)(49)**). Löysää pultit (**BOLTS(M6x1x20mm) (64)**), mutta älä irrota niitä. Vedä sisään köysi (**ROPE(51)**) kokonaan, kunnes jäljellä on noin puoli senttimetriä kiinnikkeeseen ja iskun (**SHOCK(42)**) välillä, katso kuva A. Kierrä sitten köysi (**ROPE(51)**) pulttien (**BOLTS(M6x1x20mm)(64)**) ympäri kaksinkertaisella kahdeksikkosolmulla ja kiristä pultit kaarevilla aluslevyillä (**ARC WASHERS(M6)(65)**) ja huolehdi, että köysi (**ROPE(51)**) on paikallaan. Aseta sitten kädensijan suojus (**HANDLEBAR COVER(52)**) takaisin paikalleen ja kiinnitä ruuveilla (**SCREWS(M4x15mm)(49)**).



VALITUSOHJEET



Valitusehdot koskevat kotikuntoilussa käytettyjä tuotteita. Yritysmarkkinoille on oma jakso puoli ammattilaisvälineiden takuuehdoista.

Kuntoilulaitteiden tapaiset komponentit on koottu pääasiassa kolmeen pääryhmään jaettavista osista: **kulutuset** **muut vaihdettavat osat** ja **rakenne/runko-osat**.

Kulutuset tarkoittaa osia, jotka normaalissa käytössä kuluvat ja joita on vaihdettava säännöllisin väliajoin. Näitä ovat esimerkiksi jarrupalat, pyörät, vaijerit, säätöruuvit, kuulalaakerit ja jouset.

Kuluttajasuojalain mukaan tällaisista osista ei lakisääteisesti ole valitusoikeutta.

Annamme tällaisille osille kuitenkin yhden vuoden takuun.

*HUOMIO Jotta myyntiehtoja voidaan markkinoida tai kutsua TAKUUksi, laki edellyttää että tarjoamme huomattavasti paremmat oikeudet kuin mitä laki takaa. Myynti- tai markkinointimateriaaleissa **on laitonta** kutsua normaalia VALITUSOIKEUTTA TAKUUksi.*

Muilla vaihdettavilla osilla tarkoitetaan kaikki muita laitteessa olevia irto-osia. Näitä ovat esimerkiksi istuintyyny, pehmusteet, polkimet, harjoittelutietokone ja muu elektroniikka. Tämän tyyppisiä osia koskee lakisääteinen kahden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle. Poikkeus tähän luokkaan ovat juoksumattojen moottorit.

Kaikkia juoksumattojen moottoreita koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen ettei sitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle tai vaurioille kunnossapidon laiminlyönnin vuoksi.

Rakenne-/runko-osilla tarkoitetaan kuntoiluvälineen pääosia, eli teräsrakenteita ja niiden hitsausseamoja.

Tämän tyyppisiä osia koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle.

Kunkin laitteen kohdalla on erikseen mainittu rakenne- ja runko-osien mahdollisesta pidemmästä takuua ajasta/elinikäisestä takuusta.

TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON



Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme www.mylناسport.fi - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla

WICHTIGE INFORMATIONEN



Das Gerät darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Der Eigentümer des Fitnessgeräts ist dafür verantwortlich dafür, dass alle Nutzer mit diesen Sicherheitsregeln vertraut sind.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen.

Stellen Sie das Fitnessgerät auf einem flachen und ebenen Untergrund auf.

Das Fitnessgerät darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

Es wird davon abgeraten, das Gerät in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen.

Das Gerät ist an einem trockenen und frostfreien Ort aufzubewahren. Es wird empfohlen, das Gerät auf einer Unterlage aufzustellen, um eventuelle Schäden am Fußboden oder Bodenbelag infolge der Nutzung des Geräts zu vermeiden.

Achten Sie vor jeder Verwendung darauf, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Gerät nicht verwendet wird, bevor ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Tragen Sie immer Schuhe mit einer guten Gummisohle, wenn Sie das Gerät verwenden.

Die maximale Gewichtsbelastung pro Haltepunkt beträgt 110 kg.

Das Gerät darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.

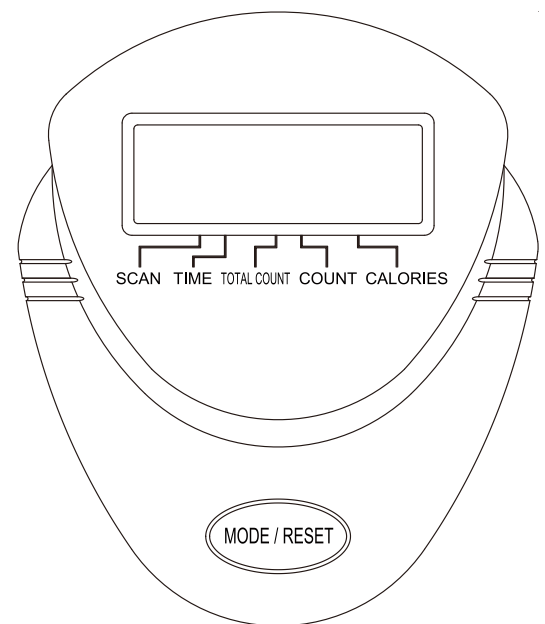
BEDIENUNG DES COMPUTERS



Der Computer verfügt über eine Taste MODE/RESET. Verwenden Sie diese Taste, um das Display einzuschalten und um auszuwählen, welche Funktionen während des Trainings im Hauptdisplay angezeigt werden sollen.

Wenn Sie die Taste MODE/RESET zwei Sekunden lang gedrückt halten, werden alle angezeigten Werte mit Ausnahme von **TOTAL COUNT** zurückgesetzt.

Hinweis:
Nach vier Minuten ohne Aktivität schaltet sich der Computer automatisch aus.



Scan	Scan	Zeigt abwechselnd die Funktionen TIME , TOTAL COUNT , COUNT und CALORIES jeweils sechs Sekunden lang an.
Time	Zeit	Zeigt die Zeit zwischen 1 und 99:59 Minuten an.
Total count	Gesamtzahl der Ruderschläge	Zeigt die Anzahl der Ruderschläge von 0 bis 9999 an. Die Gesamtzahl der Ruderschläge wird auch dann weitergezählt, wenn der Computer abgeschaltet wird.*
Count	Ruderschläge	Die Anzahl der Ruderschläge in einer Trainingseinheit
Calories	KALORIEN	Zeigt an, wie viele Kalorien während der Trainingseinheit verbrannt wurden.**

*Die Gesamtzahl der Ruderschläge wird zurückgesetzt, wenn die Batterien aus dem Computer entnommen werden oder das Gerät eingelagert wird.

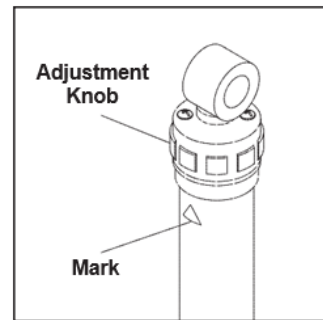
**Der Kalorienverbrauch ist lediglich ein Anhaltspunkt und liefert keine präzisen Informationen wie andere Messgeräte, bei denen die Möglichkeit besteht, persönliche Daten einzugeben.

Einstellung des Widerstands



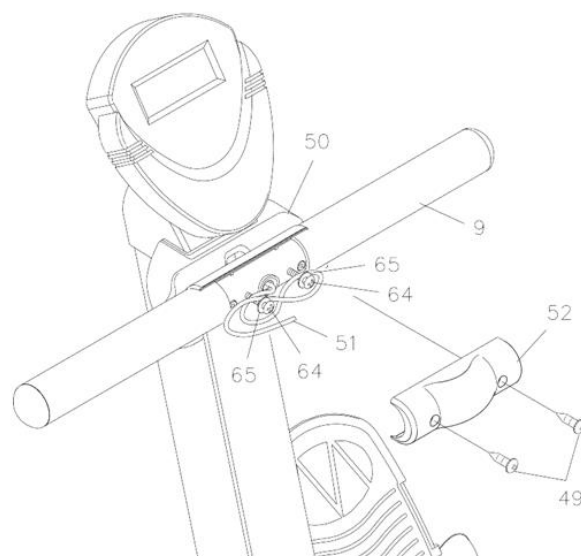
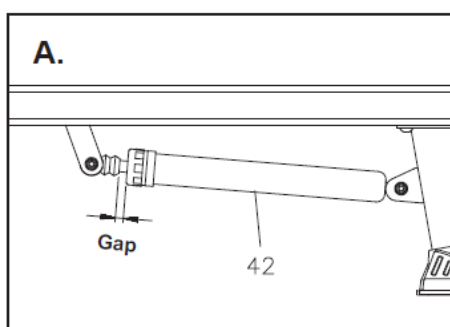
Sie können den Widerstand des Zylinders einstellen, indem Sie den *Adjustment Knob* (Einstellungsknopf) drehen. Sie können 1-12 verschiedene Niveaus einstellen, wobei 1 der niedrigste und 12 der höchste Widerstand ist.

Hinweis: Der Zylinder kann sich während des Trainings stark erwärmen und muss zunächst abkühlen, wenn er während des Trainings eingestellt werden soll.



Einstellung des Seils

Mit der Zeit wird sich Ihr Seil **ROPE (51)** ausdehnen. Wenn das Seil **ROPE (51)** nicht in die Position bei Teil 3 **UPRIGHT(3)** zurückkehrt und der Handgriff **HANDLEBAR (9)** nicht mehr in der Handgriffhalterung **HANDLEBAR HOLDER (50)** bleibt, müssen Sie das Seil nachspannen. Entfernen Sie die Abdeckung des Handgriffs **HANDLEBAR COVER (52)**, indem Sie die Schrauben **SCREWS (M4x15mm) (49)** lösen. Lösen Sie die Schrauben **BOLTS (M6x1x20mm) (64)**, ohne diese zu entfernen. Ziehen Sie das Seil **ROPE (51)** so weit, bis der Abstand zwischen Halterung und Stoßdämpfer **SHOCK (42)** etwa einen halben Zentimeter beträgt, siehe Abbildung A. Dann drehen Sie das Seil **ROPE (51)** mit einem Achterknoten um die Schrauben **BOLTS (M6x1x20mm) (64)** und ziehen Sie die Schrauben mit den Federscheiben **ARC WASHERS (M6) (65)** fest, wobei Sie darauf achten, dass das Seil **ROPE (51)** in Position bleibt. Bringen Sie anschließend die Abdeckung des Handgriffs **HANDLEBAR COVER (52)** wieder an, und befestigen Sie sie mit den Schrauben **SCREWS (M4x15mm) (49)**.



RICHTLINIEN FÜR DAS REKLAMATIONSVERFAHREN



Die Reklamationsbestimmungen betreffen Produkte, die für das Heimtraining verwendet werden.

Für den Betriebsmarkt gibt es eine separate Übersicht über die Garantiebestimmungen für semiprofessionelle Ausrüstung.

Die Komponenten, aus denen Fitnessgeräte sich zusammensetzen, unterteilen sich im Wesentlichen in drei Hauptgruppen, **Verschleißteile**, **Andere austauschbare Teile** und **Konstruktion/Rahmen**.

Als **Verschleißteile** werden Teile bezeichnet, für die bei regulärer Verwendung ein Austausch innerhalb regelmäßiger Abstände vorgesehen ist. Dazu gehören beispielsweise Bremsklötze, Laufrollen, Gummibänder, Einstellschrauben, Kugellager, Leinen, Federn etc.

Gemäß Kaufrecht und Verbraucherkaufrecht gibt es kein gesetzlich geregeltes Reklamationsrecht auf diese Teile. Dennoch gewähren wir für diese Teile ein Jahr Garantie.

*Hinweis: Damit Kaufbedingungen als GARANTIE vermarktet und bezeichnet werden dürfen, wird vorausgesetzt, dass der Käufer deutlich bessere Rechte erhält als vom Gesetz vorgeschrieben. Es ist **ungesetzlich**, reguläres REKLAMATIONSRECHT in Verkaufs- oder Marketingunterlagen als GARANTIE zu bezeichnen.*

Als **Andere austauschbare Teile** werden alle anderen losen Teile bezeichnet, die das Gerät umfasst. Beispiele sind u. a. Sitzkissen, Polster, Pedale, Trainingscomputer und weitere Elektronik. Für diese Teile gilt eine gesetzlich vorgeschriebene Reklamationsfrist von zwei Jahren, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung ausgesetzt sind.

Von dieser Kategorie ausgenommen ist der Motor für Laufbänder.

Für alle Laufbandmotoren gilt ein fünfjähriges Reklamationsrecht, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung oder unnötigem Verschleiß aufgrund von mangelnder Wartung ausgesetzt sind.

Mit **Konstruktionsteilen /Rahmen** werden die Hauptbestandteile des Trainingsgeräts bezeichnet, d. h. die Stahlkonstruktionen und zugehörigen Schweißnähte.

Für diese Teile gilt eine Reklamationsfrist von fünf Jahren, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung ausgesetzt sind.

Eventuelle verlängerte Garantien/Garantien auf Lebenszeit auf den Rahmen sind explizit für einzelne Produkte angegeben.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE



Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.

Auf unserer Website www.mylnasport.com finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
www.abilica.no
www.mylnasport.no

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

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
www.abilica.com
www.mylnasport.com