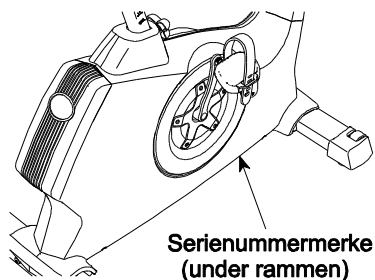


NordicTrack® **GX 3.4**

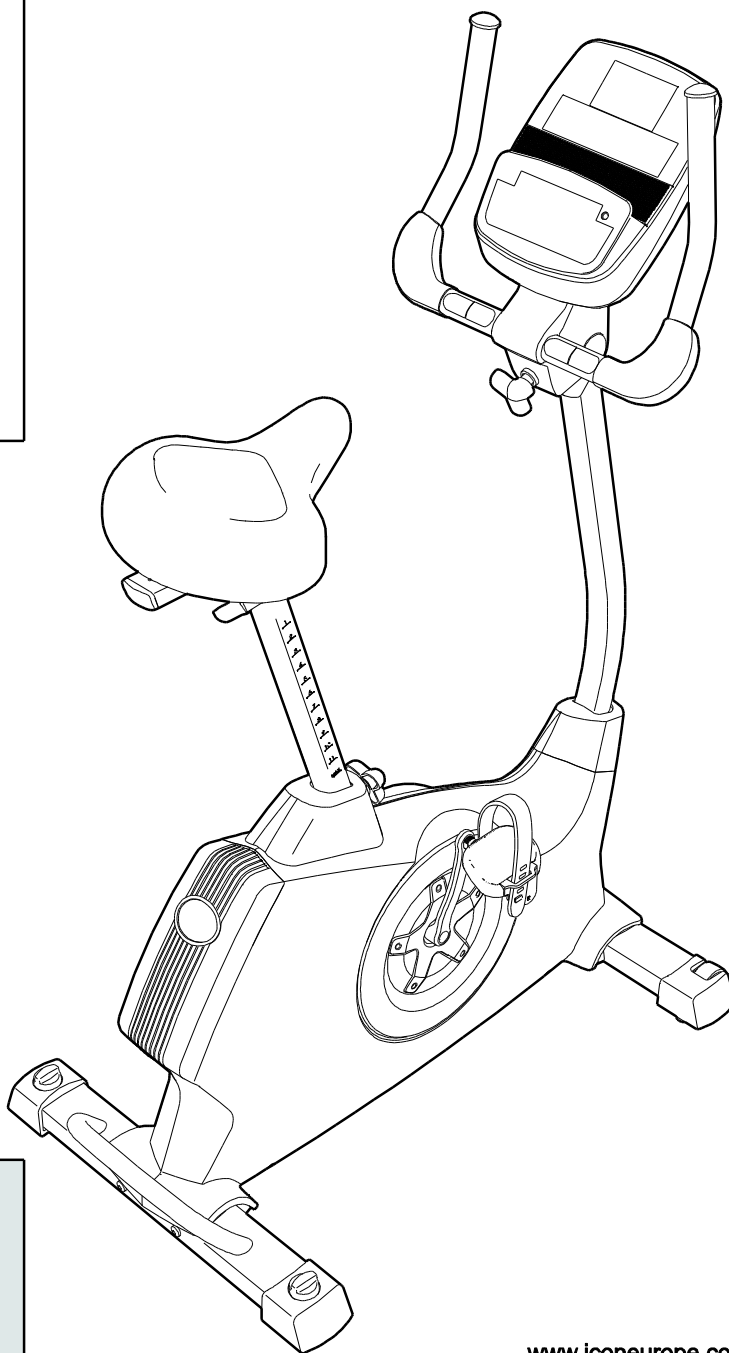
Modellnr.: NTEVEX78612.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



▲ MERK

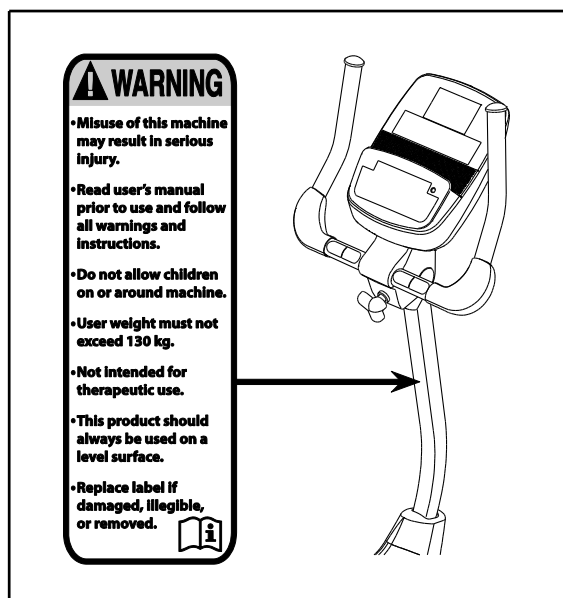
Les gjennom alle forholdsregler i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNHold

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	4
Smådeler	5
Montering	6
Pulsbelte	12
Drift	13
Vedlikehold og feilsøk	25
Retningslinjer	27
Deleliste	29
Oversiktsdiagram	31
Service	32

PLASSERING AV VARLELSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

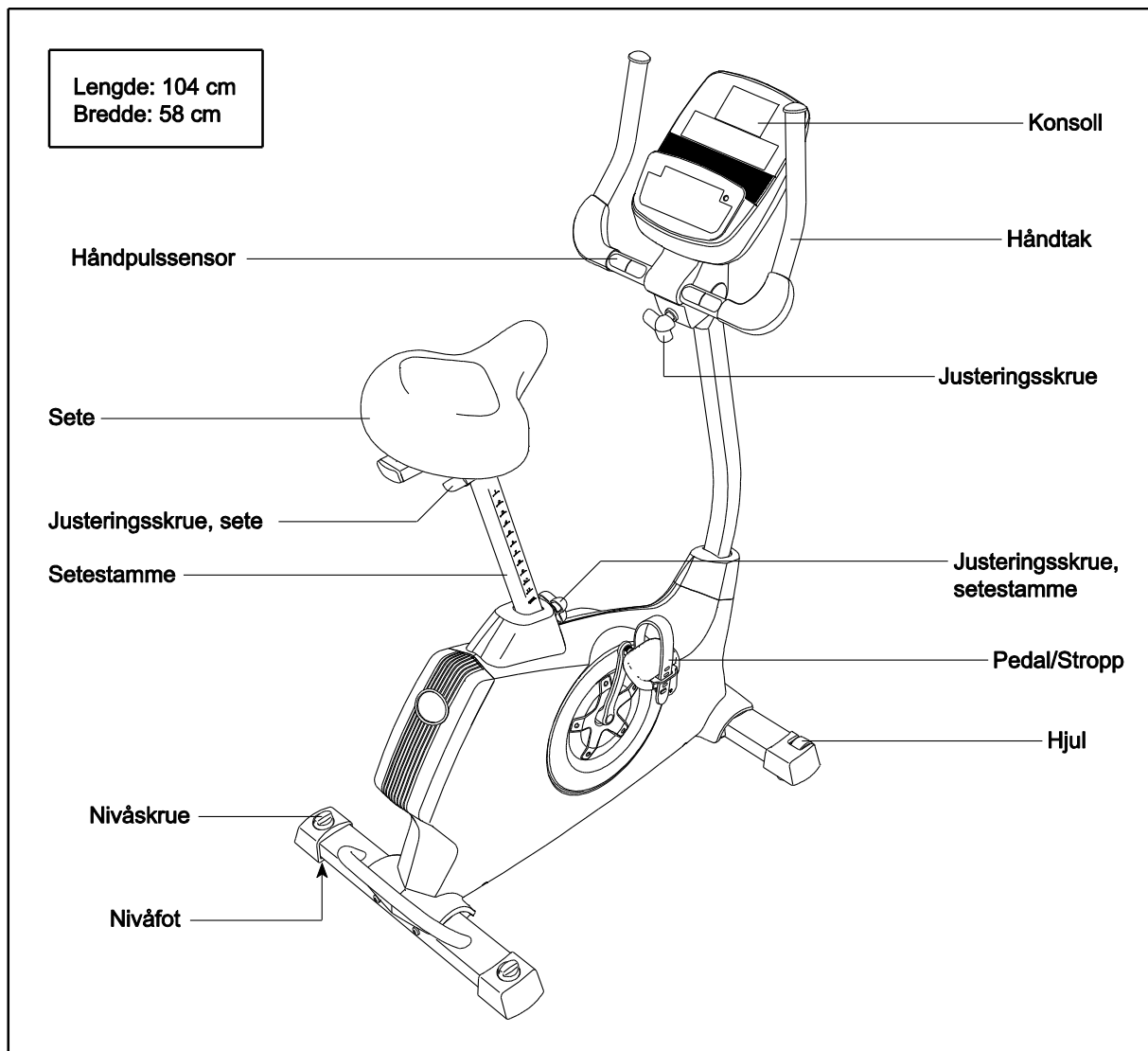
Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av denne.

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

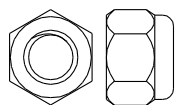
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende NORDICTRACK GX 3.4. Denne treningssykkelen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

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



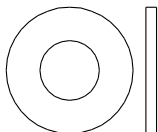
SMÅDELER



**M8 Låsemutter
(72)–4**



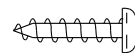
**M8 Splitt-
skive (75)–8**



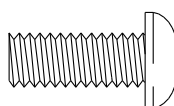
**M8 Skive
(43)–2**



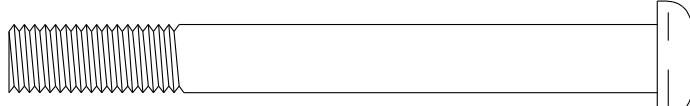
**M4 x 5mm
Skruer
(91)–1**



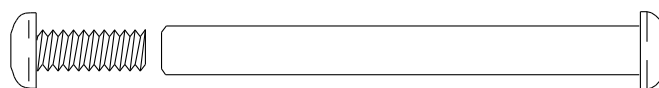
**M4 x 16mm
Skruer (90)–8**



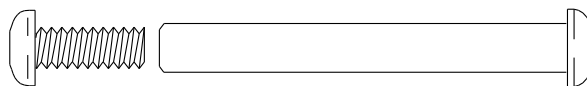
**M8 x 20mm
Skruer (74)–4**



**M10 x 95mm
Skruer (76)–4**



M6 x 70mm Boltsett (50)–1




M6 x 60mm Boltsett (51)–1

MONTERING

Monteringen krever to personer. Plasser alle delene av apparatet på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført. Alle venstre deler av produktet vil være merket med 'L'- eller 'LEFT'-merker, mens alle høyre deler av apparatet vil være merket med 'R'- eller 'RIGHT'-merker.

Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

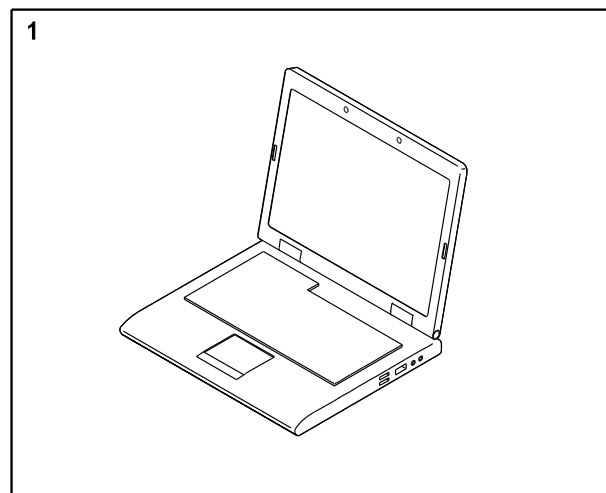
 Stjernetrekker

 Skiftenøkkel

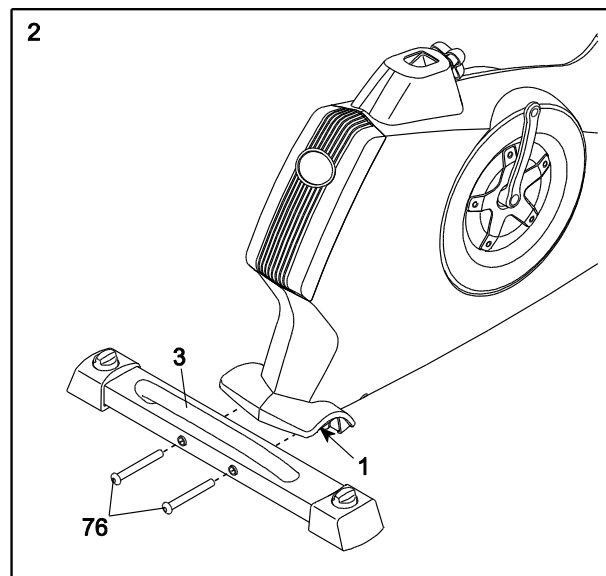
 Gummiklubbe

1. **Registrer produktet ditt på www.iconsupport.com**

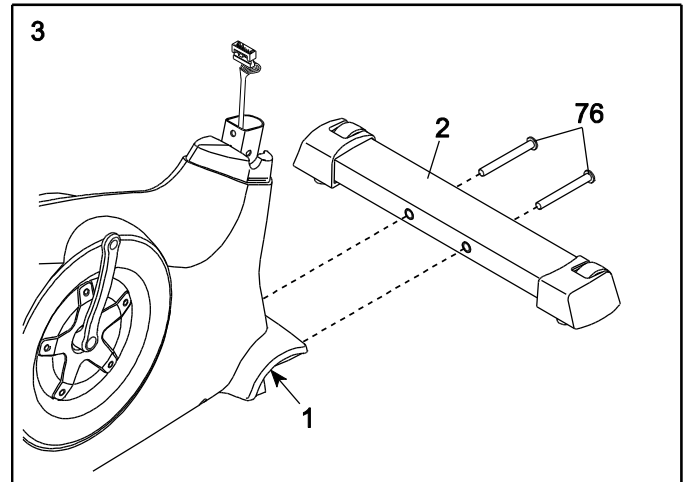
Dette vil aktivere garantien din, og gi deg muligheten til å motta beskjeder om oppgraderinger og spesielle tilbud.



2. Fest bakre stabilisator (3) til rammen (1) med to M10 x 95mm skruer (76).



3. Fest fremre stabilisator (2) til rammen (1) med to M10 x 95mm skruer (76).

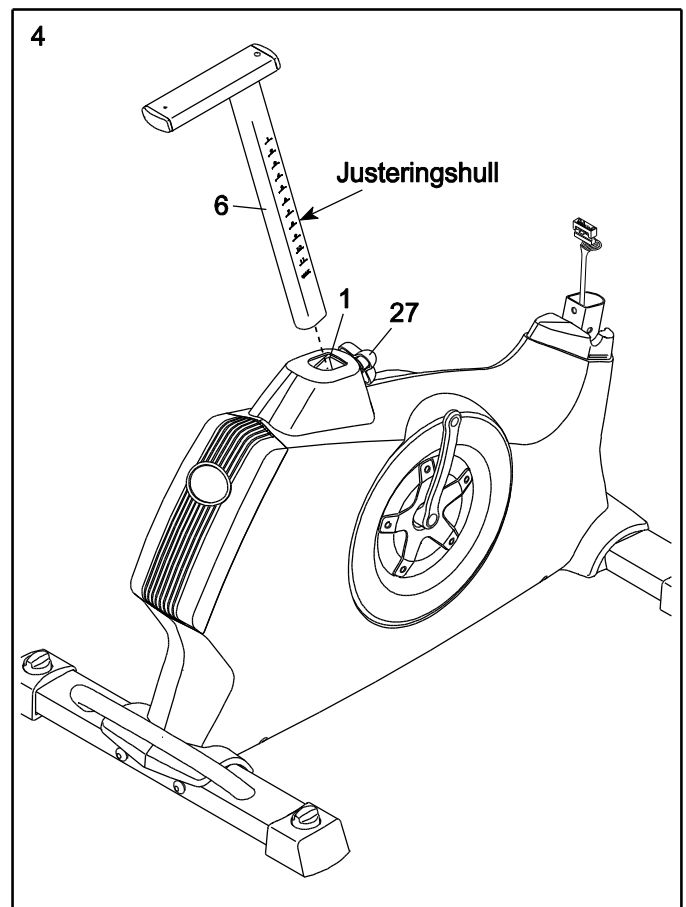


4. Løsne justeringsskruen (27) i rammen (1) noen runder.

Posisjonér setestammen (6) som vist på illustrasjonen. Dra så justeringsskruen (27) ut, og før setestammen inn i rammen (1).

Før setestammen (6) opp eller ned til ønsket posisjon, og slipp justeringsskruen (27).

Beveg setestammen (6) opp eller ned for å forsikre deg om at justeringsskruen (27) er låst i et av justeringshullene på setestammen. Stram så justeringsskruen.

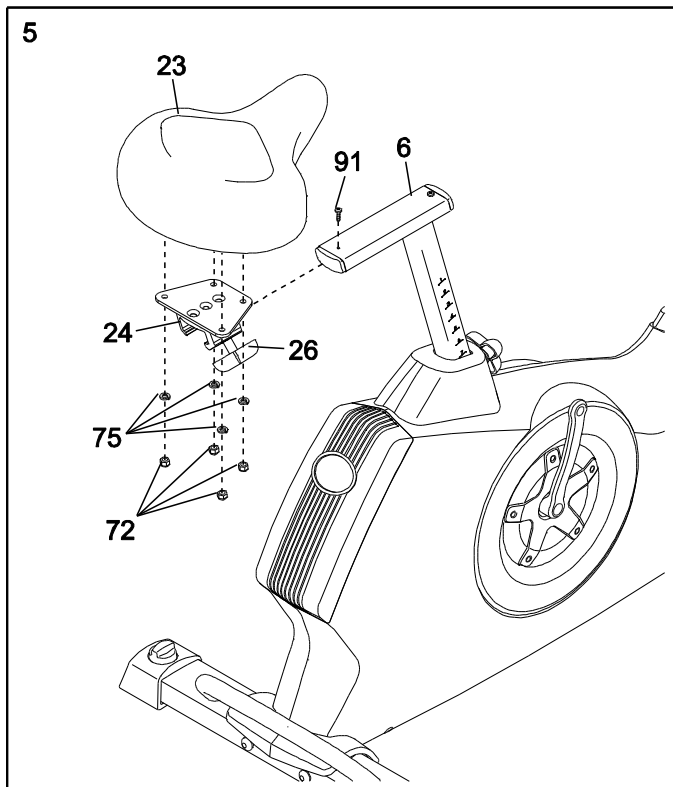


5. Posisjonér setet (23) og setebraketten (24) som vist på illustrasjonen.

Fest setet (23) til setebraketten (24) med fire M8 låsemuttere (72) og fire M8 splittskiver (75).

Før setebraketten (24) på setestammen (6). Før så setebraketten helt frem og stram seteskruen (26).

Fest en M4 x 5mm skrue (91) til bakre del av setestammen (6).



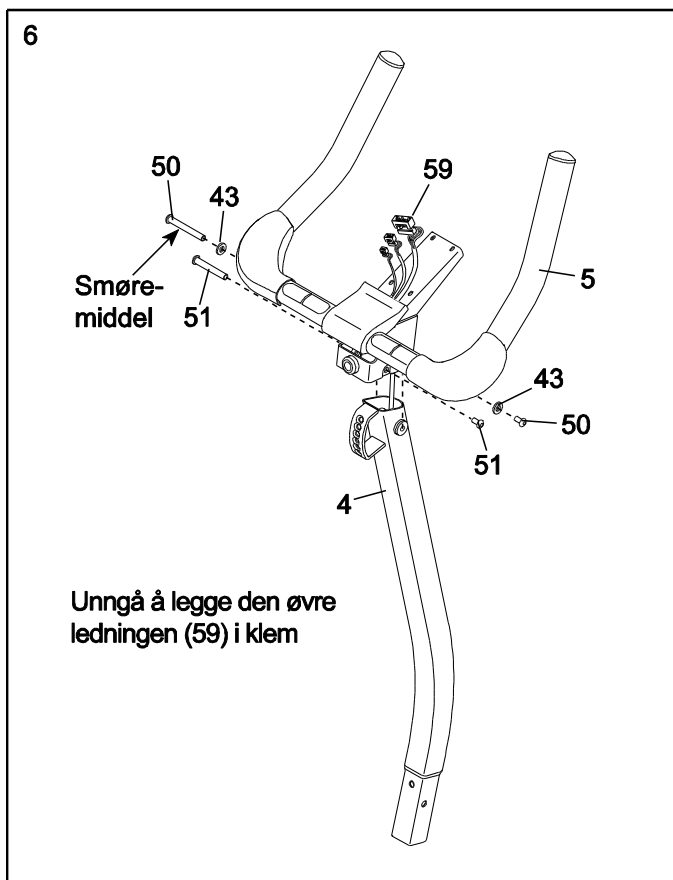
6. Før noe av det inkluderte smøremiddelet på et M6 x 70mm boltsett (50).

Posisjoner håndtaket (5) og styrestammen (4) som vist.

Få hjelp av en annen person til å holde håndtaket (5) nære styrestammen (4). Før så den øvre ledningen (59) opp gjennom håndtaket. **Unngå å legge skjøteledningen i klem.**

Fest håndtaket (5) til styrestammen (4) med M6 x 70mm boltsettet (50), og to M8 skiver (43).

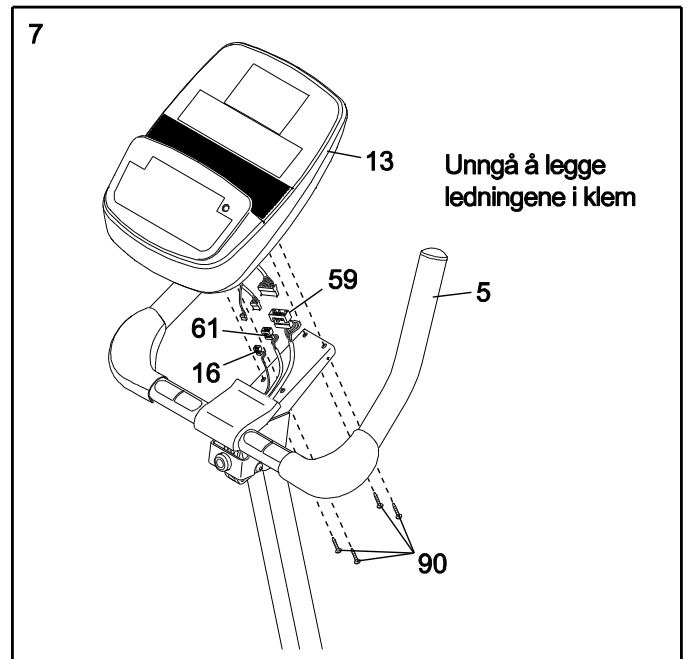
Før så et M6 x 60mm boltsett (51) gjennom den nedre braketten på håndtaket (5).



7. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (13) nær håndtaket (5). Koble så konsolledningene til den øvre ledningen (59), pulsledningen (61) og mottakerledningen (16).

Før all overflødig ledningslakk inn i håndtaket (5). **Unngå å legge ledningene i klem.**

Fest konsollet (13) til håndtaket (5) med fire M4 x 16mm skruer (90).



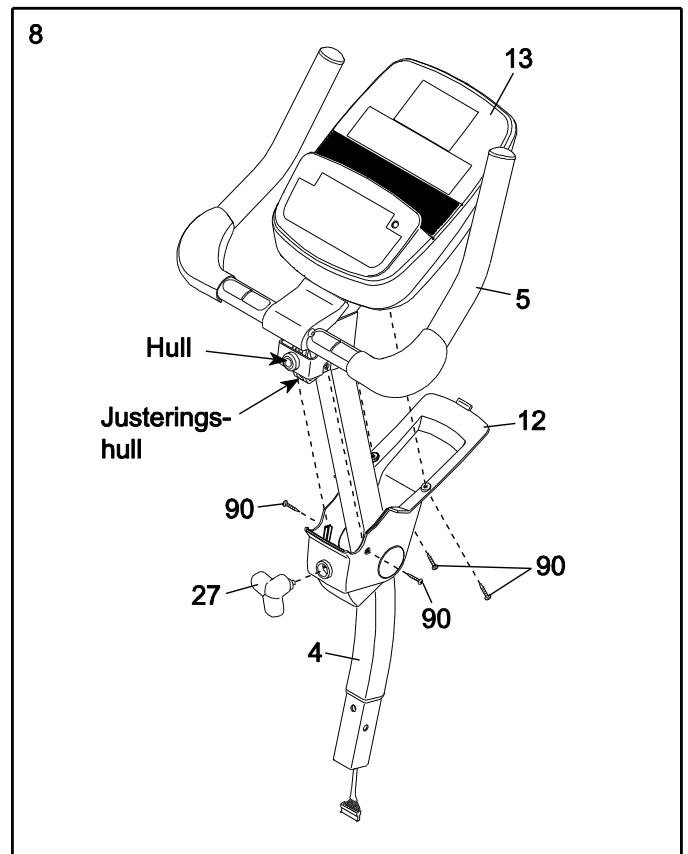
8. Posisjoner styrestammesettet (4) og dreiedekselet (12) som vist på illustrasjonen.

Før dreiedekselet (12) opp til håndtaket (5). **Bøy litt på dreiedekselet for å enklere kunne føre det opp til håndtaket.**

Fest dreiedekselet (12) til håndtaket (5) og konsollet (13) med fire M4 x 16mm skruer (90).

Drei håndtaket (5) til hullet på håndtaket er justert med justeringshullet i styrestammen (4).

Stram justeringsskruen (27) inn i håndtaket (5) og et justeringshull i styrestammen (4). **Forsikre deg om at justeringsskruen er låst i et av justeringshullene.**



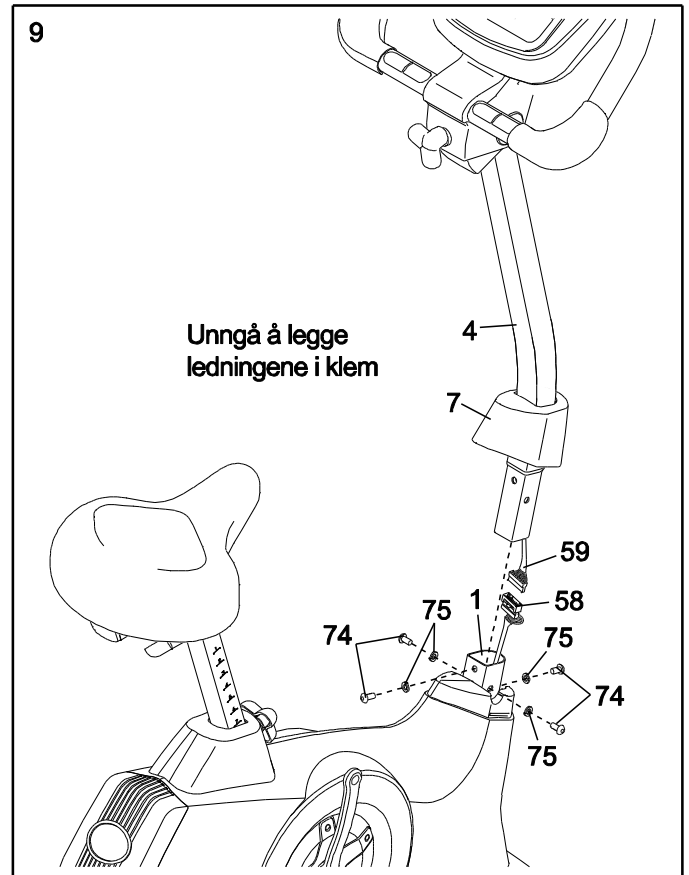
9. Før fremre coverdeksel (7) opp over styrestammen (4).

Få hjelp av en annen person til å holde styrestammen (4) nær rammen (1), koble den øvre ledningen (59) til den nedre ledningen (58).

Før styrestammen (4) inn i rammen (1).
Unngå å legge ledningene i klem.

Fest styrestammen (4) med fire M8 x 20mm skruer (74) og fire M8 splittskiver (75).

Før fremre dekselcover (7) ned på rammen (1) og trykk den på plass.

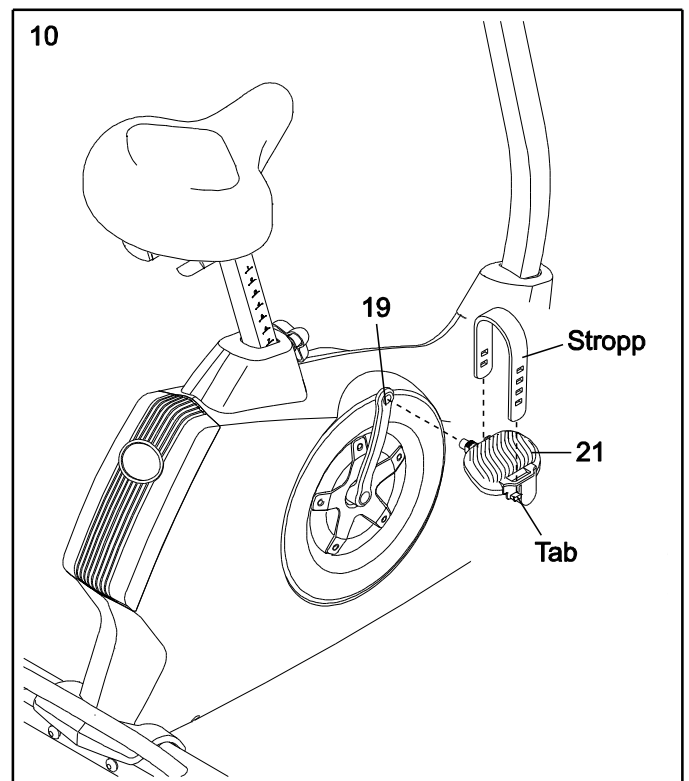


10. Finn høyre pedal (21) som er merket med et 'R' klistremerke.

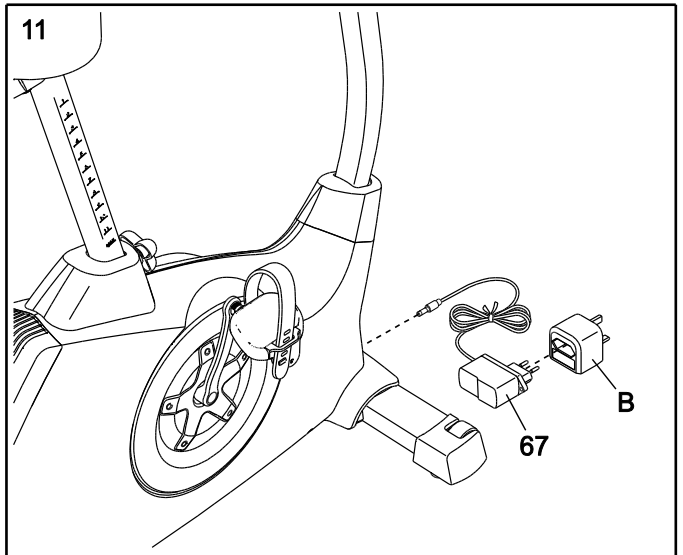
Bruk en skiftenøkkel til å til å stramme høyre pedal (21) godt i retning med klokken på høyre krankarm (19).

Stram venstre pedal (ikke vist) i retning mot klokka på venstre krankarm (ikke vist).

Juster stroppen på pedalene til ønsket posisjon, og trykk stroppeendene på pedalens tapper.

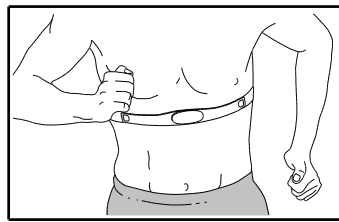
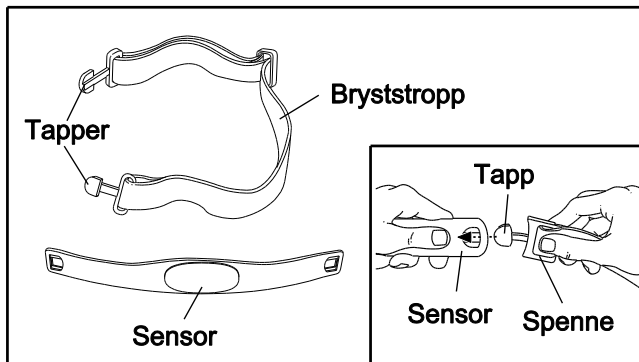


11. Koble strømadapteren (67) inn i mottaket på rammen (1).



12. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av treningsapparatet. Merk: Noen smådeler kan være til overs etter at monteringen er fullført.** Plasser en matte under apparatet for å beskytte gulv eller teppe.

BRUK AV PULSBELTET



HVORDAN SETTE PÅ PULSBELTET

Pulsbeltet består av to komponenter: Bryststroppen og sensorenheten (Se tegningene under). Før tappen på den ene enden av bryststroppen inn i hullet på den ene enden av sensorenheten, som vist i den lille tegningen. Trykk enden av sensorenheten under spennen på bryststroppen.

Før så pulsbeltet rundt brystet ditt og fest den andre enden av brysstroppen til sensorenheten. Juster lengden på bryststroppen dersom dette er nødvendig. Pulsbeltet bør være plassert under klærne dine, stramt mot huden, og så høyt oppunder brystet som mulig uten at det er

ukomfortabelt. Forsikre deg om at logøen på sensorenheten peker utover og at den ikke er oppned.

Dra så sensorenheten noen centimeter ut fra kroppen din og finn de to elektrodeområdene på inn-siden av stroppen (elektrodestedene er dekket av grunne riller). Bruk en saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske på begge elektrodeområdene. Stram sensorenheten tilbake mot huden din.

BEHANDLING OG VEDLIKEHOLD AV PULSBELTET

Tørk pulsbeltet nøye etter hvert bruk. Pulsbeltet aktiviseres hver gang elektrodeområdene våtes og hjerterytmemonitoren skrus på; pulsbeltet skrus av når det fjernes eller når elektrodeområdene er tørre. Dersom pulsbeltet ikke tørkes etter hvert bruk, kan det forbli aktivisert lengre enn nødvendig hvilket vil føre til at batteriet vil brukes opp før tiden.

- Lagre pulsbeltet på et varmt, tørt sted. Ikke lagre pulsbeltet i en plastpose eller oppbevaringsboks som kan lagre fuktighet.
- Ikke utsett pulsbeltet for direkte sollys over lengre tid; ikke utsett det for temperaturer over 50° C eller under -10° C.
- Ikke bøy eller strekk sensorenheten mer enn absolutt nødvendig under bruk eller oppbevaring av pulsbeltet.
- Rens sensorenheten med et fuktig håndkle - bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier. Bryst-stroppen kan bli vasket for hånd og tørket i friluft.

PULSBELTE FEILSØK

Instruksjonene på de kommende sidene vil forklare hvordan pulsbeltet brukes sammen med konsollet. Dersom pulsbeltet ikke fungerer ordentlig, prøv de følgende stegene:

- Forsikre deg om at du har festet pulsbeltet til kroppen din som beskrevet tidligere på denne siden. Merk: Dersom pulsbeltet ikke virker når den er plassert som beskrevet, så prøv å bevege det litt høyere eller lavere på brystet ditt.
- Bruk saline oppløsning som spytt eller kontakt-linsevæske for å våte de to elektrodeområdene på sensorenheten. Dersom avlesningene av hjerte-rytmen ikke kommer opp før du begynner å svette, så prøv å våte elektrodeområdene på nytt.
- Mens du går eller løper på apparatet, posisjoner deg nær midten av løpebåndet. **For at konsollet skal vise avlesninger av hjerterytmen, må brukeren være en armlengdes avstand fra konsollet.**
- Pulsbeltet er designet for å virke for mennesker med normal hjerterytme. Avlesningsproblemer kan være et resultat av medisinske problemer.
- Pulsbeltet kan bli påvirket av magnetiske forstyrrelser, hvilket kan oppstå på grunn av kraftledninger eller andre grunner. Dersom du mistenker at dette kan være et problem, prøv å plasser apparatet et annet sted i huset.

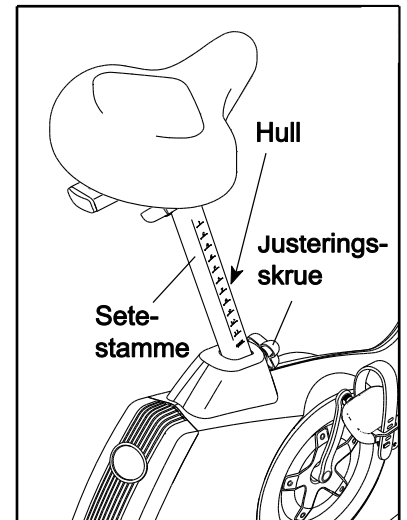
DRIFT

Viktig: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, bør det bli gitt tid til å varmes opp til romtemperatur før strømadaptoren kobles til. Dersom dette ikke skjer, risikerer apparatets konsoll eller elektriske komponenter å ta skade.

Justering av setehøyde

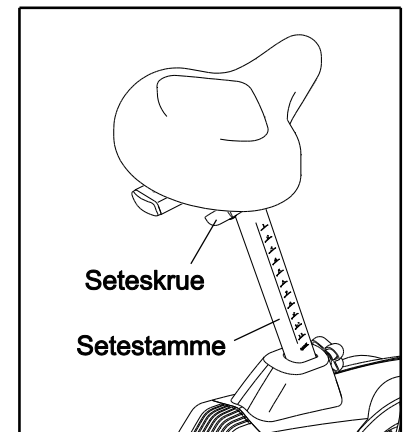
Setet bør alltid justeres til riktig høyde. Når du tråkker på pedalene skal det være en liten knekk i knærne dine når pedalene er i den laveste posisjonen.

Juster setet ved å først løsne justeringsskruen noen runder. Dra så skruen utover, og før setet opp eller ned til ønsket posisjon, og slipp justeringsskruen. **Beveg setestammen opp eller ned for å forsikre deg om at justeringsskruen er låst i et av justeringshullene i setestammen.** Stram så justeringsskruen.



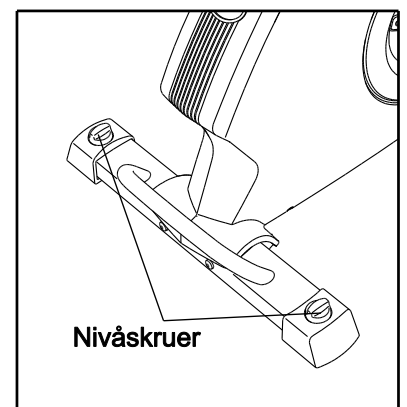
Justering av seteposisjon

Løsne først seteskruen noen runder. Beveg så setet bakover eller forover til ønsket posisjon, og stram justeringsskruen.



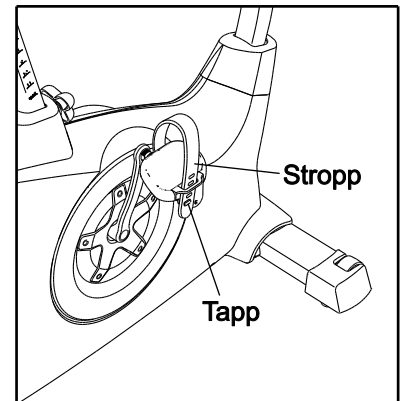
Justering av stødighet

Dersom du opplever at apparatet vipper litt under bruk, skru en eller begge planskruene på bakre stabilisator til apparatet står stabilt på underlaget.



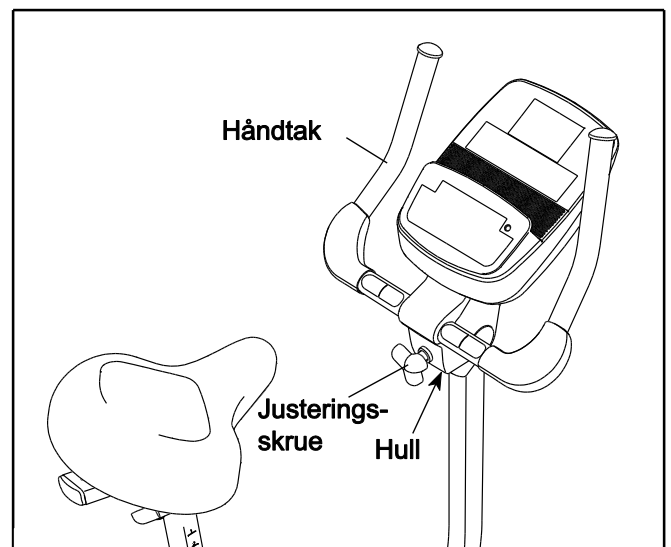
Justering av pedalstropper

Løsne pedalstroppene ved å dra tappene oppover. Juster dem så til ønsket posisjon, og trykk stroppeendene på pedaltappene.

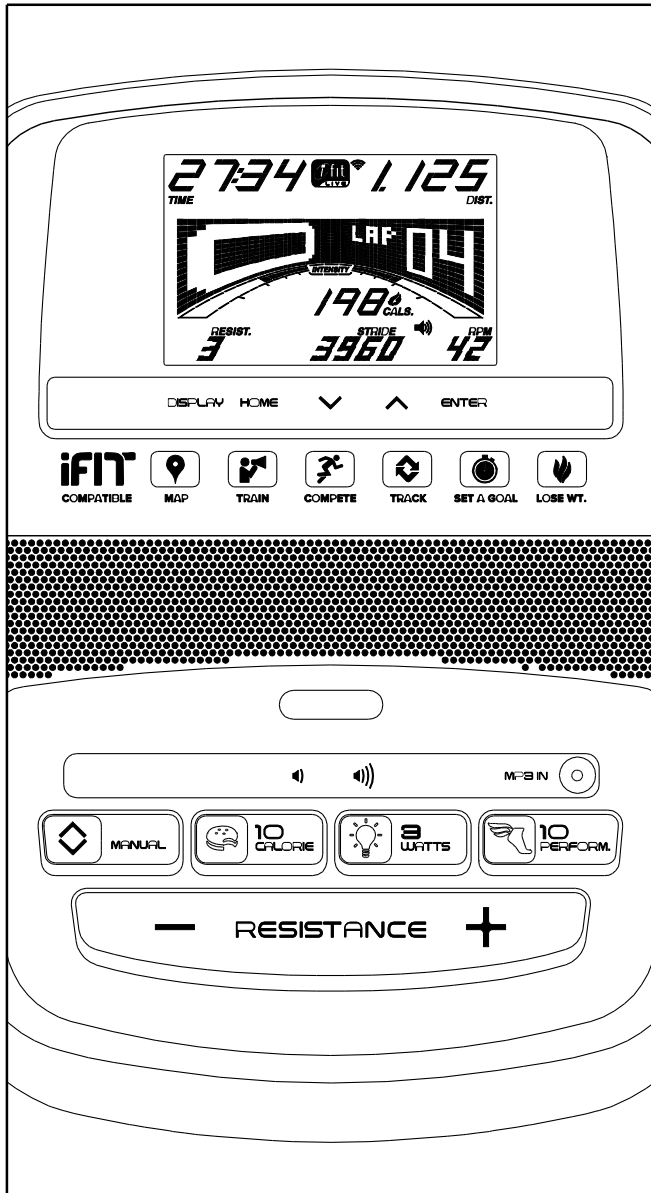


Justering av håndtaksvinkel

Løsne først justeringsskruen noen runder. Dra den så utover. Drei håndtaket til ønsket vinkel, og slipp justeringsskruen. **Forsikre deg om at justeringsskruen er låst til et av justeringshullene.** Stram så justeringsskruen.



KONSOLL



Dette apparatet er iFit-kompatibelt. Med iFit får du tilgang på et stort utvalg programmer fra www.iFit.com som kan hjelpe deg å nå dine treningsmål.



Tren hvor som helst i verden med redigerbare *Google Maps*.



Last ned treningøker som er utviklet for å hjelpe deg med å nå dine personlige treningsmål.



Mål din fremgang ved å konkurrere mot andre brukere som også benytter seg av iFit.



Last opp dine treningsresultater til iFit, og hold oversikt over din fremgang.



Still inn målverdier for kalorier, tid eller distanse i dine treningsøker.



Velg og last ned forskjellige typer treningsøker spesielt utviklet for vekttap.

Gå til www.iFit.com for å finne ut mer.

Konsollfunksjoner

Konsollet kan tilby et utvalg av funksjoner utviklet for å gjøre treningsøker både mer effektive og fornøylige.

Manuell modus lar deg enkelt forandre motstanden på pedalene med et tastetrykk. Når du trener vil apparatet gi deg fortløpende tilbakemeldinger. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulssensorene eller det inkluderte pulsbeltet.

Konsollet tilbyr 20 forhåndsinnstilte treningsprogrammer: Ti kaloriøkter og ti ytelsesøkter. Hvert program forandrer automatisk motstanden i pedalene, og hjelper deg til å variere pedalhastighet mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollet tilbyr også tre watt-baserte økter som forandrer motstanden i pedalene, og hjelper deg til å variere pedalhastighet for å holde din watt-verdi nær en forhåndsbestemt målverdi.

Konsollet tilbyr i tillegg iFit-systemet, som lar deg koble til iFit-kort som inneholder økter spesielt utviklet for å hjelpe deg med forskjellige fitnessmål. **Gå til www.iFit.com eller se siste side for Mylna Sports kontaktinformasjon for å kjøpe iFit-kort.**

Du kan til og med koble din egen mp3-spiller til konsollets lydsystem, og lytte til din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener.

Manuell modus, se side 17.

Treningsprogram, se side 19.

Målprogram, se side 20.

Watt-program, se side 21.

iFit-programmer, se side 22.

Lydsystem, se side 23.

Innstillinger, se side 24.

Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne denne.

MANUELL MODUS

1. **Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.**

Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. **Velg manuell modus.**

Trykk MANUAL for å velge manuell modus.

Såfremt en trådløs iFit-modul *ikke* er koblet til konsollet og iFit, så vil manuell modus velges automatisk ved oppstart.

3. **Forandre motstand etter ønske.**

Mens du tråkker på pedalene kan du forandre motstanden ved å trykke RESISTANCE (+) (-).

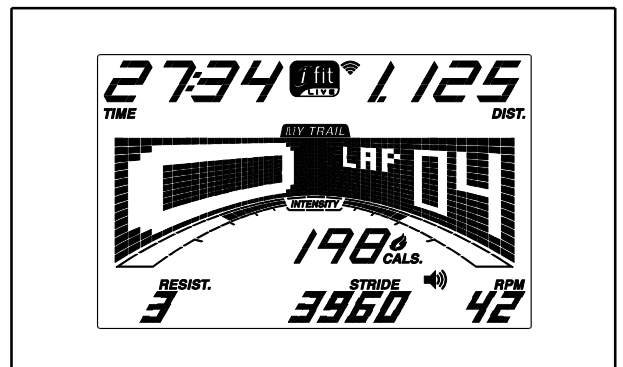
4. **Følg med på din egen økt på skjermene.**

Konsollet tilbyr følgende skjermmoduser

CALORIES (kalorier: Cals): Denne skjermmodusen vil vise et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under økten.

CALORIES PER HOUR (Kalorier pr time: Cals./Hr):

Denne skjermmodusen viser omtrentlig hvor mange kalorier du forbrenner i timen.



DISTANCE (distanse: dist.): Denne skjermmodusen vil vise hvor mange kilometer eller engelske mil du har beveget deg.

PULSE (puls): Denne skjermmodusen vil vise deg hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene eller pulsbeltet (se steg 5).

RESISTANCE (Motstand: Resist.): Denne skjermmodusen vil i noen sekunder etter at motstands nivået har blitt forandret vise det nye motstands nivået i pedalene.

SPEED (hastighet): Denne skjermmodusen vil vise hastighetsinnstillingene i treningsøkten.

TIME (klokke): I manuell modus vil denne skjermen vise hvor lang tid det har gått siden økten begynte. Dersom du har valgt et program, vil denne skjermen vise gjenværende tid av økten.

WATTS: Denne skjermmodusen vil vise din energibruk i Watt.

Matrisen tilbyr forskjellige måter å se dette på fordelt på faner. Trykk DISPLAY til ønsket fane er vist. Du kan også trykke (+) eller (-) ved siden av ENTER.

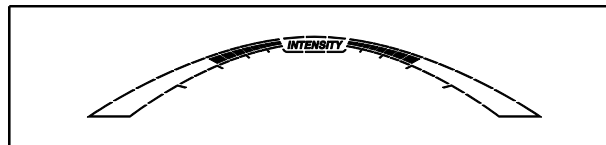
SPEED (hastighet): Denne fanen vil vise hastighetsinnstillingene i treningsøkten. Et nytt segment vil påbegynnes hvert minutt.

MY TRAIL (Bane): Denne fanen vil vise en bane som representerer 400 meter. Blinkende indikatorer vil vise hvor på denne banen du befinner deg. Denne modusen vil også vise hvor mange runder du fullfører.

CALORIES PER HOUR (Kalorier pr time: Cals./Hr):

Denne fanen viser omtrentlig hvor mange kalorier du forbrenner i timen.

Mens du trener vil intensitetsmåleren vise ditt omtrentlige intensitetsnivå under treningsøkten.



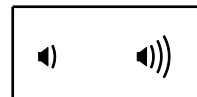
Trykk HOME for å gå tilbake til standardmenyen (Se side 24 for instruksjoner om hvordan man stiller inn standardmeny). Trykk HOME nok en gang dersom dette er nødvendig.

Når en trådløs iFit-modul er koblet til, vil trådløs-symbolet på toppen av skjermen vise signalstyrken på ditt trådløse nettverk. Fire streker signaliserer full styrke.



Ønsker du å gå ut av manuell modus eller et hvilket som helst annet program, trykk HOME.

Ønsker du å forandre volumet på konsollet, kan trykke VOLUME (+) (-).



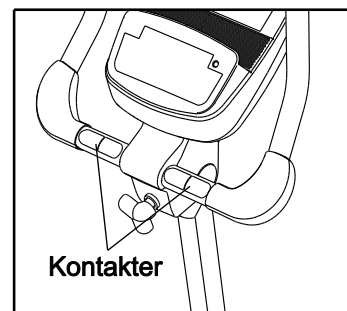
5. Mål pulsen din dersom ønskelig.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og pulsbeltet samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbakemeldinger.

Se side 12 for informasjon om pulsbeltet. Ønsker du å bruke håndpulsensorene, følg disse instruksjonene.

Før du benytter deg av håndpulsensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.

Når du skal benytte deg av håndpuls-sensorene, hold tak i metallsensorene. **Unngå å bevege på hendene dine eller gripe for stramt.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**



Dersom hjerterytmen din ikke vises på skjermen, forsikre deg om at du holder rundt sensorene som beskrevet. For optimal ytelse, rengjør metallkontaktene med en myk klut og mildt såpevann. **Ikke benytt deg av alkohol eller kjemiske rensemidler for å rengjøre kontaktene.**

6. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene i noen sekunder, vil konsollet gå i dvalemodus.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene i noen minutter og ingen knapper trykkes, vil konsollet slå seg av, og skjermene vil bli nullstilt.

TRENINGSPROGRAMMER

1. **Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkke på pedalene.**

Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. **Velg et program.**

Velg ønsket treningsøkt ved å trykke 10 CALORIE- eller 10 PERFORM-knappene gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Etter at ønsket treningsøkt er valgt, vil navnet og varigheten på økten vises på skjermen. En profil av hastighetsinnstillingene til treningsøkten vil vises i matriseskjermen.

Maksimum motstands nivå og maksimum hastighet vil også vises på skjermen.

3. **Påbegynn treningsøkten ved å begynne å tråkke på pedalene.**

Hver treningsøkt er delt inn i flere ett-minutts segmenter. Ett motstands nivå og en målverdi for hastighet er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstands nivå og målverdi kan forekomme i flere segmenter etter hverandre.

Under treningsøkten vil programmets profil vise deg din fremgang. Det blinkende segmentet på profilen representerer inneværende hastighet i treningsøkten. Høyden på det blinkende segmentet indikerer motstands nivået i inneværende segment.

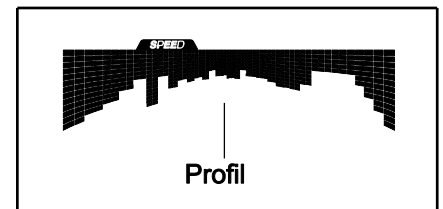
På slutten av hvert segment vil konsollet lydindikere, og det neste segmentet i profilen vil blinke på skjermen. Dersom neste segment inneholder nye verdier for motstand og/eller hastighet, vil disse verdiene blinke på skjermen i noen sekunder før motstanden på pedalene vil forandre seg.

Når du trener vil programmet oppfordre deg til å holde pedalhastigheten nær målverdien i inneværende segment. Dersom en pil pekende opp vises på skjermen, så bør du øke hastigheten. Dersom en pil pekende ned vises på skjermen så bør du senke hastigheten. Når ingen piler vises på skjermen, så kan du opprettholde inneværende hastighet.

Merk: Motivasjon er den eneste funksjonen målverdiene har. Du kan tråkke både hurtigere eller saktere. Det beste er å tråkke i en hastighet som føles komfortabelt for deg.

Dersom motstanden i inneværende segment er for høy eller for lav, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på RESISTANCE-knappene, **men når inneværende segment er over vil pedalene automatisk stille seg etter innstillingene for neste segment.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over. Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.



4. **Følg med på din egen økt på skjermen.**

Se steg 4 på side 17.

5. **Mål hjerterytmen dersom ønskelig.**

Se steg 5 på side 18.

6. **Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.**

Se steg 6 på side 18.

MÅLPROGRAMMER

1. **Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkke på pedalene.**
Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. **Still inn ønsket målverdi for kalorier, distanse eller tid.**

Trykk SET A GOAL-knappen.

Trykk så (+) eller (-) knappene ved siden av ENTER-knappen til ønsket treningsøkt vises på skjermen. Trykk så ENTER.

Trykk så (+) eller (-) knappene ved siden av ENTER-knappen for å stille inn ønsket målverdi.

3. **Begynn å tråkke på pedalene for å starte treningsøkten.**

Under treningsøkten vil en målverdi for hastighet vises på skjermen. Hold hastigheten din nær denne verdien. **Merk: Denne målverdien er kun ment som motivasjon. Du bør kun bevege deg i et tempo som ikke er ubehagelig for deg.**

Merk: Målverdien for kalorier er kun et estimert antall kalorier som det er forventet at du kan forbrenne ved å følge treningsøkten. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som for eksempel vekt. Manuell overstyring av programmet vil også påvirke antall kalorier som forbrennes.

Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

4. **Følg med på din egen økt på skjermen.**

Se steg 4 på side 17.

5. **Mål hjerterytmen dersom ønskelig.**

Se steg 5 på side 18.

6. **Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.**

Se steg 6 på side 18.

WATT-PROGRAMMER

1. Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.

Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. Velg en Watt-økt.

Trykk 3 WATTS-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Dersom du velger WATTS WORKOUT 1, vil beskjeden SET WATT GOAL vises på skjermen.

Dersom du velger WATTS WORKOUT 2 eller 3, vil varigheten på økten vises på skjermen sammen med en profil av motstandsnivåene i programmet.

3. Dersom du har valgt WATTS WORKOUT 1, skriv inn ønsket målverdi for WATT.

Under WATTS WORKOUT 1 vil samme WATT-innstilling forekomme i alle segmentene i økten.

Trykk (+) og (-) ved siden av ENTER for å velge ønsket målverdi.

4. Påbegynn treningsøkten.

WATTS WORKOUT 1 er delt inn i ett-minutts segmenter. Under treningsøkten vil konsollet regelmessig sammenlikne din WATT-verdi med målverdien. Dersom din WATT-verdi er for høy eller for lav i forhold til målverdien, vil motstanden i pedalen automatisk forandres i forhold til dette. Hver gang motstanden forandrer seg, vil dette vises på skjermen. Du kan når som helst overstyre WATT-verdien med (+) og (-)-knappene ved siden av ENTER-knappen.

WATTS WORKOUT 2 og 3 er delt inn i ett-minutts segmenter. Et motstandsnivå og en målverdi for WATT er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstandsnivå og/eller målverdi for WATT kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Treningsprofilen vil vise din fremgang i programmet. Det blinkende segmentet representerer inneværende segment, mens høyden på segmentet indikerer motstandsnivået.

Når du trener vil programmet oppfordre deg til å holde pedalhastigheten nær målverdien.

Når første segment er over, vil motstandsnivået og målverdien for det neste segmentet dukke opp på skjermen for å klargjøre deg. Det neste segmentet vil så begynne å blinke på skjermen, og pedalenes motstand vil justeres automatisk etter dette.

Dersom motstanden i inneværende segment er for høy eller for lav, kan du overstyre dette manuelt ved å dreie på motstandsskiven, **men når inneværende segment er over vil pedalene automatisk stille seg etter innstillingene for neste segment.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over. Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Konsollet vil lydindikere, og klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

5. Følg med på din egen økt på skjermen.

Se steg 4 på side 17.

6. Mål hjerterytmen dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 18.

7. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.

Se steg 6 på side 18.

IFIT-ØKTER

iFit-kort selges separat. Gå til www.iFit.com eller kontakt Mylna Sport for å kjøpe iFit-kort.

For å bruke iFit må du ha tilgang på en datamaskin med internett-tilgang og USB-port. Du må også ha iFit-medlemskap. Dersom du ønsker å bruke en trådløs iFit-modul, må du også ha ditt eget trådløse nettverk med en 802.11b/g/n ruter med SSID skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Av sikkerhetsgrunner må antennen og senderen i modulen være minst 20 cm fra brukeren eller andre personer, og må ikke være i nærheten av, eller koblet til, andre antenner eller sendere.

1. Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.

Konsollet vil så aktiveres og være klar til bruk.

2. Koble til et iFit-kort og velg treningsøkt.

Forsikre deg om at iFit-modulen er koblet til konsollet.

3. Velg bruker.

Dersom flere enn én bruker er registret i ditt iFit-medlemskap, kan du bytte mellom brukerne på hovedskjermen. Trykk (+) og (-) ved siden av ENTER for å velge bruker.

4. Velg iFit-økt.

Ønsker du å laste ned en iFit-økt til din timeplan, trykk MAP, TRAIN eller LOSE WT.-knappen for å laste ned neste treningsøkt av denne typen til din plan. Trykk så iFit-knappen for å laste ned.

Merk: Du kan ha tilgang til demo-økter gjennom disse valgene selv om du ikke har koblet til en iFit-modul.

Ønsker du å konkurrere i et avtalt løp, trykker du COMPETE.

Ønsker du å benytte deg av en tidligere fullført økt fra din timeplann, trykk først TRACK. Trykk deretter (+) og (-) for å velge ønsket økt. Trykk så ENTER for å starte løpet.

Ønsker du å benytte deg av et målprogram, trykk SET A GOAL (se side 20).

Merk: Du må legge treningsøktene til timeplanen før du kan laste dem ned.

Se www.iFit.com for mer informasjon om iFit-økter.

Når du har valgt en iFit-økt, vil skjermen vise varigheten på økten i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne under økten. Skjermen vil også vise navnet på økten, og dersom du har valgt en konkurranse-økt så vil skjermen telle ned til start.

Merk: Målværdien for kalorier er kun et estimert antall kalorier som det er forventet at du kan forbrenne ved å følge treningsøkten. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som for eksempel vekt. Manuell overstyring av programmet vil også påvirke antall kalorier som forbrennes.

5. Start treningsøkten.

Se steg 3 på side 19.

Noen av øktene kan tilby stemmen til en personlig trener for å hjelpe deg gjennom treningsøkten. Du kan velge innstillinger for denne stemmen (se side 24).

Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Konsollet vil lydindikere, og klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

6. Følg med på din egen økt på skjermen.

Se steg 4 på side 17.

7. Mål hjerterytmen dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 18.

8. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet automatisk slå seg selv av.

Se steg 6 på side 18.

Gå til www.iFit.com for mer informasjon om iFit.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høytalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Finn den inkluderte lyd-kabelen og koble den til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd-kabelen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene. Dersom du benytter deg av en diskman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.



KONSOLLINNSTILLINGER

Konsollet tilbyr en brukermodus som lar deg se bruksinformasjon, og justere måleenhet og kontrast.

Dersom en iFit-modul er koblet til konsollet, kan du også bruke informasjonsmodusen til å velge innstillinger for stemmen til programmets personlige trener, stille inn standardmeny, sjekke iFit-modulens status, og søke etter nedlastinger.

1. Velg informasjonsmodus.

Gjør dette ved å holde nede DISPLAY-knappen til Informasjonsmodus vises på skjermen.

2. Se bruksinformasjon.

Skjermen vil nå vise det totale antalle timer som apparatet har vært i bruk. I tillegg vil skjermen også vise den totale distansen (i kilometer eller engelske mil) som pedalene har beveget seg.

3. Velg måleenhet.

Beskjeden ENGLISH (engelske mil) eller METRIC (metriske kilometer) vil vises på skjermen for å vise innværende måleenhet. Trykk ENTER gjentatte ganger for å forandre dette.

4. Juster kontrastnivået på skjermen dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se kontrastnivå. Innværende nivå vil vises på skjermen, og dette kan forandres ved å trykke (+) eller (-).

5. Finn ut om en iFit-modul er koblet til konsollet.

Dersom en iFit-modul er koblet til konsollet, vil skjermen vise beskjeden WIFI MODULE eller USB MODULE.

Dersom ingen modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden NO IFIT MODULE. Dersom ingen modul er koblet til, gå til steg 10.

6. Velg lydinnstillinger for stemmen til iFits personlige trener dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se lydinnstillingene for stemmen til iFits personlige trener. Innværende innstilling vil vises på skjermen.

Denne innstillingen kan forandres ved å trykke ENTER gjentatte ganger for å skru stemmen ON (på) eller OFF (av).

7. Velg standardmeny dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se innstillingene til standardmenyen. Standardmenyen er den menyen som vil vises på skjermen når du skrur på konsollet. Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge menyen for manuell modus eller iFit-menyen som standardmeny.

8. Sjekk status på iFit-modul dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se iFits status-skjerm. Beskjeden CHECK WIFI STATUS eller CHECK USB STATUS vil vises på skjermen.

Trykk så ENTER. Etter noen sekunder vil iFit-modulens status vises. Gå ut av denne skjermen ved å holde DISPLAY nede i noen sekunder.

9. Søk etter nedlastinger dersom ønskelig.

Trykk (-) for å se nedlastingsskjermen. Beskjeden SEND/RECEIVE DATA vil vises på skjermen. Trykk ENTER, og konsollet vil søke etter iFit-økter og firmware-nedlastinger.

10. Gå ut av Informasjonsmodus.

Hold DISPLAY inne for å gå ut av Informasjonsmodus.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

Inspiser og stram alle deler på apparatet regelmessig. Bytt ut slitt deler umiddelbart.

Rens sykkelen ved å bruke en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **MERK: Unngå å skade konsollet ved å ikke utsette det for noen typer væske eller direkte solskinn.**

Feilsøk, konsoll

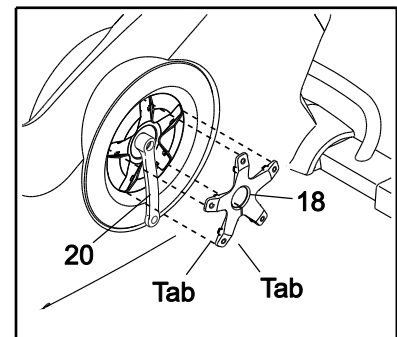
Dersom linjer dukker opp på skjermen, se steg 4 på side 24 for å justere skjermkontraster.

Dersom konsollet ikke viser pulsverdien din når du benytter deg av håndpulsensorene, se steg 5 på side 18.

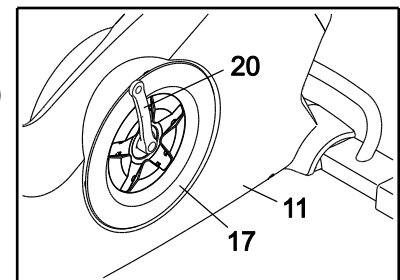
Dersom konsollet ikke viser pulsverdien din når du benytter deg av pulsbeltet, se side 12.

Justering av reedbryteren

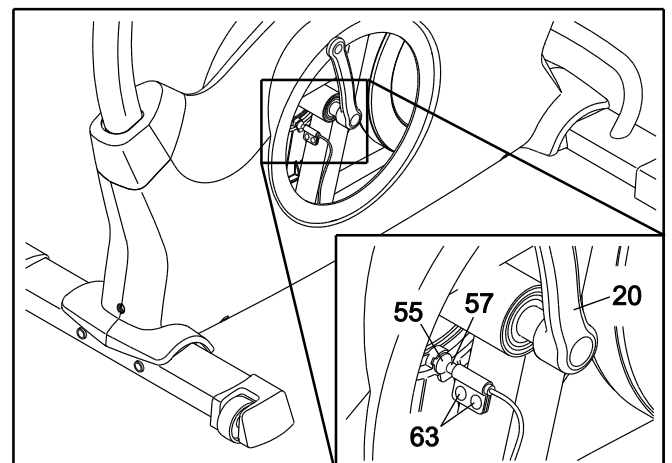
Dersom konsollet ikke viser riktige tilbakemeldinger, bør reedbryteren justeres. Gjør dette ved å fjerne venstre pedal, venstre diskdeksel og venstre pedaldisk. Bruk en justerbar skiftenøkkel til å skru venstre pedal i retning med klokken, og fjern den. Rotér så venstre krankarm (20) til vertikal posisjon med enden av venstre krankarm pekende nedover. Bruk en flat skrutrekker til å slippe tappene på hvert punkt på venstre diskdeksel (18). Før venstre diskdeksel forsiktig over venstre krankarm og fjern diskdekselet.



Rotér så venstre krankarm (20) til vertikal posisjon med enden på krankarmen pekende oppover. Rotér venstre pedaldisk (17) i retning med klokken for å løsne den fra venstre deksel (11). Før så venstre pedaldisk oppover og fjern den fra venstre krankarm (20).



Finn reedbryteren (57). Løsne, men ikke fjern, de to M4 x 13mm flensmutterene (63). Rotér venstre krankarm (20) til en magnet (55) er justert med reedbryteren (57). Før reedbryteren forsiktig frem eller tilbake fra magneten. Stram så M4 x 13mm flensmutterene. Rotér venstre krankarm (20) et øyeblikk. Gjenta dette til konsollet viser riktige tilbakemeldinger. Når reedbryteren er riktig justert, fest venstre pedaldisk, venstre diskdeksel og venstre pedal.



Justering av drivbeltet

Dersom du kjenner at pedalene glipper mens du tråkker, selv når motstanden er justert til høyeste nivå, kan det være at drivbeltet må justeres.

For å gjøre dette, må du først fjerne høyre pedal, setestammen, øvre coverdeksel, bakre coverdeksel, fremre coverdeksel, høyre diskdeksel, høyre pedaldisk og høyre deksel.

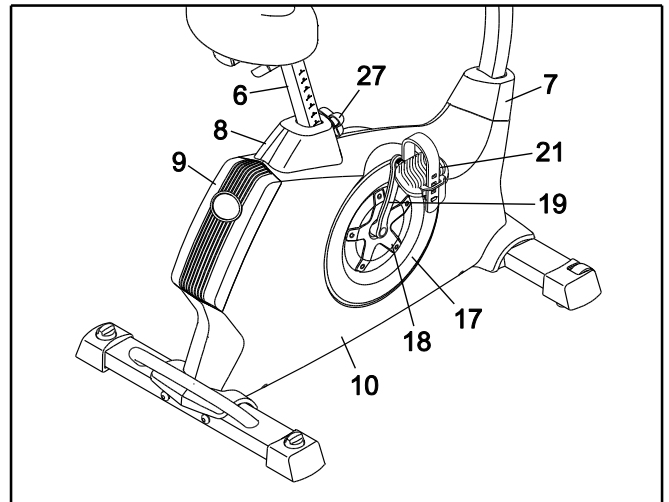
Bruk en justerbar skiftenøkkel til å skru høyre pedal (21) i retning mot klokken og fjern den.

Fjern justeringsskruen (27) og fjern setestammen (6).

Bruk en flat skrutrekker til å fjerne øvre coverdeksel (8) og bakre coverdeksel (9). Bruk skrutrekkeren så til å løsne fremre coverdeksel (7).

Rotér høyre krankarm (19) til vertikal posisjon med enden av høyre krankarm pekende nedover.

Bruk den flate skrutrekkeren til å slippe tappene på hvert punkt på høyre diskdeksel (18). Før høyre diskdeksel forsiktig over høyre krankarm og fjern diskdekselet. Se tegningene på side 25 for flere detaljer.



Rotér så høyre krankarm (19) til vertikal posisjon med enden av høyre krankarm pekende oppover.

Rotér høyre pedaldisk (17) i retning med klokken for å løsne den fra høyre deksel (10).

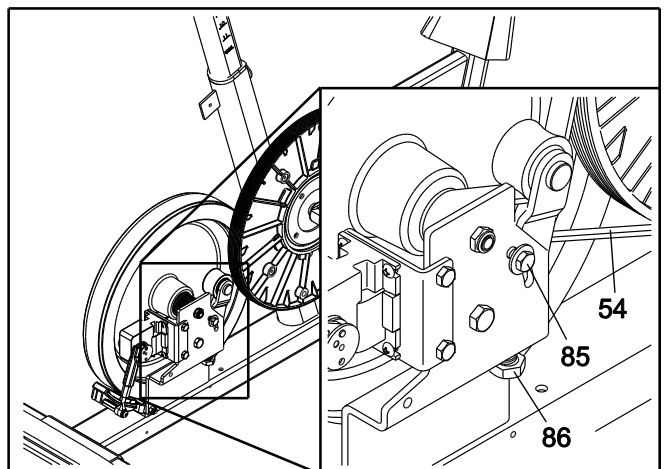
Før så høyre pedaldisk (17) oppover og fjern den fra høyre krankarm (19).

Se oversiktsdiagrammet på side 31 og fjern M4 x 19mm skruene (89) og M4 x 25mm skruene (62) fra høyre og venstre deksler (10, 11). Fjern så høyre deksel.

Løsne så M6 x 20mm skruen (85). Stram så M10 x 65mm skruen (86) til drivbeltet (54) sitter stramt.

Når drivbeltet (54) er strammet, stram M6 x 20mm skruene (85).

Fest så høyre deksel, høyre pedaldisk, høyre diskdeksel, fremre coverdeksel, bakre coverdeksel, øvre coverdeksel, setestammen og høyre pedal.



RETNINGSLINJER




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

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

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

TRENINGSINTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer intensiteten på apparatet til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster intensiteten på apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-30 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

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

TRENINGSFREKVENNS

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

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillessene og legg

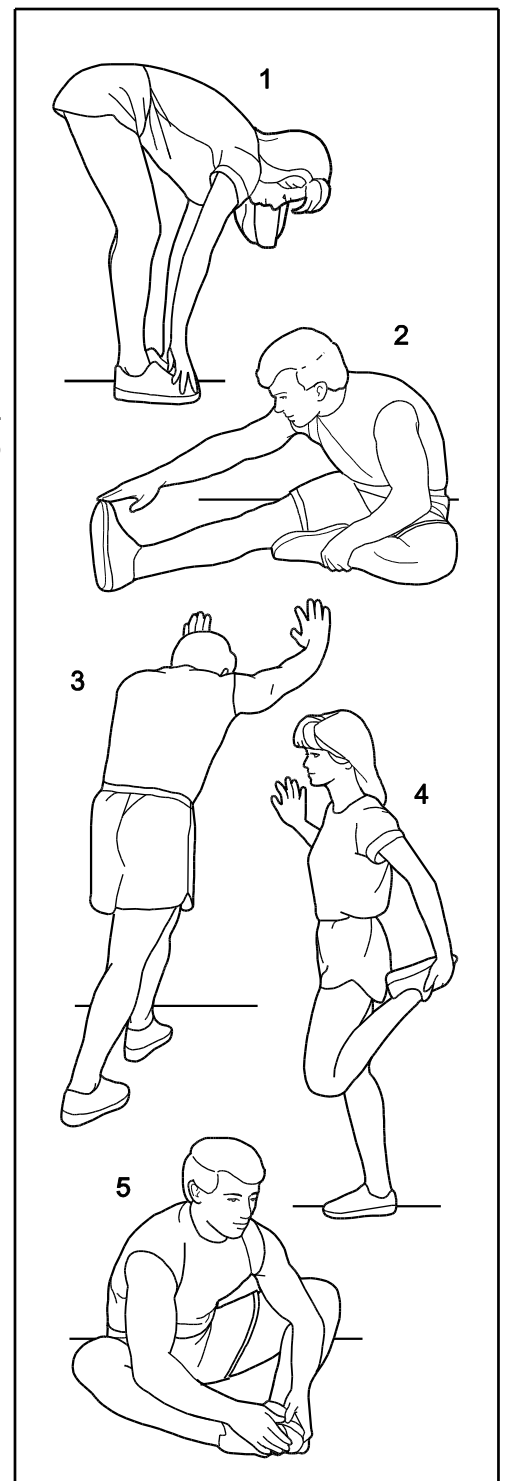
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

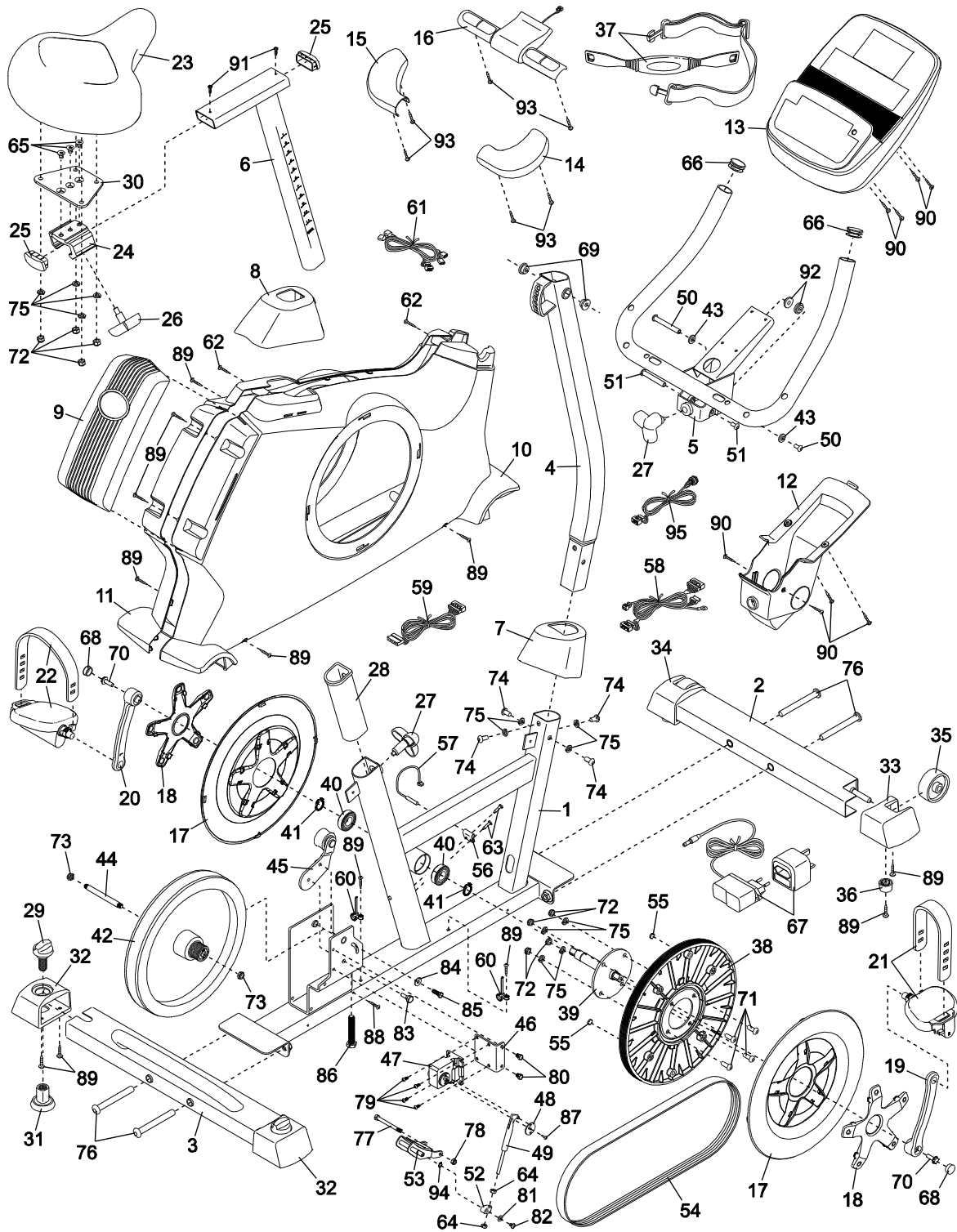


DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
1	Ramme	1	46	Motorbrakett	1
2	Fremre stabilisator	1	47	Motstandsmotor	1
3	Bakre stabilisator	1	48	Motstandsdisk	1
4	Styrestamme	1	49	Motstandsarm	1
5	Håndtak	1	50	Boltsett, M6 x 70mm	1
6	Setestamme	1	51	Boltsett, M6 x 60mm	1
7	Fremre coverdeksel	1	52	Motstandsbrakett	1
8	Øvre coverdeksel	1	53	C-magnet	1
9	Bakre coverdeksel	1	54	Drivbelte	1
10	Høyre deksel	1	55	Magnet	2
11	Venstre deksel	1	56	Klemme	1
12	Dreiedeksel	1	57	Reedbryter / ledning	1
13	Konsoll	1	58	Nedre ledning	1
14	Høyre pute	1	59	Øvre ledning	1
15	Venstre pute	1	60	Ledningklemme	2
16	Pulssensor	1	61	Pulsledning	1
17	Pedaldisk	2	62	Skrue, M4 x 25mm	2
18	Diskdeksel	2	63	Flensskrue, M4 x 13mm	2
19	Høyre krankarm	1	64	Justeringsmutter	2
20	Venstre krankarm	1	65	Skrue, M8 x 17mm	3
21	Høyre pedal / stropp	1	66	Hette, håndtak	2
22	Venstre pedal / stropp	1	67	Strømadaptor	1
23	Sete	1	68	Krankhette	2
24	Setevogn	1	69	Dreieforing, stolpe	2
25	Hette, setestamme	2	70	Flensskrue, 5/16"	2
26	Seteskrue	1	71	Bolt, M8 x 20mm	4
27	Justeringskrue	2	72	Låsemutter, M8	8
28	Hylse, setestamme	1	73	Mutter, M8	2
29	Planskrue	2	74	Skrue, M8 x 20mm	4
30	Setebrakett	1	75	Splittskive, M8	12
31	Planfot	2	76	Skrue, M10 x 95mm	4
32	Bakre stabilisatorhette	2	77	Skrue, M6 x 65mm	1
33	Høyre stabilisatorhette	1	78	Låsemutter, M6	1
34	Venstre stabilisatorhette	1	79	Flensskrue, M4 x 12mm	4
35	Hjul	2	80	Skrue, M6 x 8mm	2
36	Fot	2	81	Skive, M5	1
37	Pulsmonitor / stropp	1	82	Skrue, M5 x 7mm	1
38	Reimskive	1	83	Hjulskrue	1
39	Krank	1	84	Skive, M6	1
40	Kranklager	2	85	Skrue, M6 x 20mm	1
41	Snapping	2	86	Skrue, M10 x 65mm	1
42	Svinghjul	1	87	Skrue, M3.5 x 12mm	1
43	Skive, M8	2	88	Skrue, M4 x 13mm	1
44	Aksel, svinghjul	1	89	Skrue, M4 x 19mm	16
45	Hjul	1	90	Skrue, M4 x 16mm	8

Nr	Beskrivelse	Ant	Nr	Beskrivelse	Ant
91	Skruer, M4 x 5mm	2	95	Receptacle / ledning	1
92	Dreieforing, håndtak	2		Monteringsverktøy	
93	Flathodet skruer, M4 x 19mm	6		Bruerveiledning	
94	Snapping	1			

OVERSIKTSDIAGRAM



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylnasport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com