

SOLE

FITNESS



**BIKE
SB900**

Norsk brukerveiledning

Vennligst les gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet

INNHold

FORHOLDSREGLER, SIKKERHET	3
FORHOLDSREGLER, DRIFT	4
SJEKKLISTE, MONTERING	5
MONTERING	6
DRIFT	10
JUSTERING AV APPARAT	14
BATTERIER	18
OVERSIKTSDIAGRAM	19
DELELISTE	20

FORHOLDSREGLER, SIKKERHET

Les alle instruksjonene før du benytter deg av dette apparatet

1. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen. Pass på at du komfortabelt er i stand til å sykle i lave hastigheter før du forsøker å øke farten.
2. Apparatet er ikke utstyrt med et fritt svinghjul. Dette betyr at når svinghjulet er i bevegelse, vil også pedalene være i bevegelse. Ikke forsøk å stanse apparatet ved å trykke bakover på pedalene da dette kan risikere kneskader. Ikke fjern føttene dine fra pedalene mens de er i bevegelse.
3. Stig kun av apparatet når svinghjulet står stille. Ønsker du å stanse svinghjulet, benytt bremseskruen.
4. Overtrening kan virke mot sin hensikt. Snakk med en lege eller en kvalifisert fitness-instruktør for å bestemme hvilket treningsprogram som passer best for deg.
5. Ikke beveg pedalkrankene for hånd. Ikke berør drivmekanismene mens svinghjulet er i bevegelse.
6. Barn og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet, selv når det ikke er i bruk.
7. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på apparatet.
8. Forsikre deg om at underlaget er jevnt og stabilt.
9. Følg instruksjone for bruk av dette apparatet, inkludert riktig seteposisjon, håndtaksposisjon og pedalbruk. Ikke før sete- eller styrestammen over MAX-stillingen.
10. Forsikre deg om at det er minst 30 cm fritt område på hver side av apparatet, og 60 cm fritt område foran og bak.

Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitasje. Slitte eller ødelagte deler må byttes ut før apparatet tas i bruk.

Å ikke følge alle retningslinjene kan gå utover treningens effektivitet, i tillegg til å potensielt føre til skader på personer eller apparatet. Apparatets levetid kan også minkes.

FORHOLDSREGLER, DRIFT

Det er eierens ansvar å sørge for at alle brukere er kjent med, og følger apparatets retningslinjer. Denne brukerveiledningen bør gjøres tilgjengelig for alle brukere.

1. Snakk med en lege før du påbegynner dette eller et hvilket som helst treningsprogram. Dette er særdeles viktig dersom du er eldre enn 35 år eller har kjente helseproblemer.
I tillegg kan en profesjonell fitnessinstruktør hjelpe deg med å sette opp et treningsprogram som passer deg.
2. Pass på at du starter treningsøkten i et oppvarmingstempo i ca fem minutter. Når musklene dine er varmet opp, kan du gradvis øke hastigheten.
3. Hastighet og varighet på økten bør alltid bestemmes utifra hva som passer deg best. Stol på dine egne instinkter når det gjelder å bestemme treningsintensitet.
4. Overvektige brukere eller brukere i særdeles dårlig form bør være spesielt forsiktige når de benytter seg av apparatet for første gang. Treningen kan oppfattes som mindre instens enn det den faktisk er, og overtrening kan føre til skader.

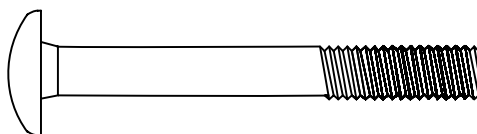
Vedlikehold av apparatet er eierens ansvar. Riktig montering og regelmessig vedlikehold er med på å redusere brukerens risiko for skader.

SJEKKLISTE, MONTERING

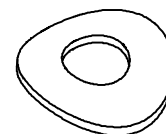
1 SMÅDELER, STEG 1



#82. 3/8"
Mutter (4 stk)



#81. 3/8" x 3-1/2"
Bolt (4 stk)



#83. 3/8" x 23mm
Kurvet skive (4 stk)

2 SMÅDELER, STEG 2

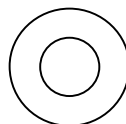


#91. M5 x 10mm
Stjerneskrue (2 stk)

3 SMÅDELER, STEG 3



#49. $\varnothing 8$
Splittskive (4 stk)

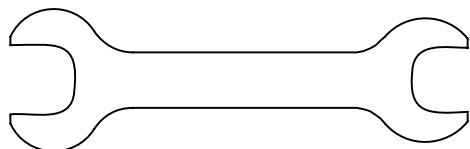


#48. $\varnothing 8$ x 16mm
Flat skive (4 stk)

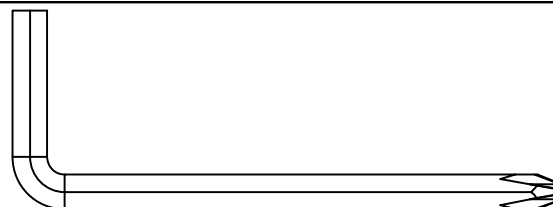


#88. M8 x P1.25 x 20L
Skruer (4 stk)

MONTERINGSVERKTØY



#85. Nøkkel



#86. Kombinert M5 unbrakonøkkel &
stjernetrekker

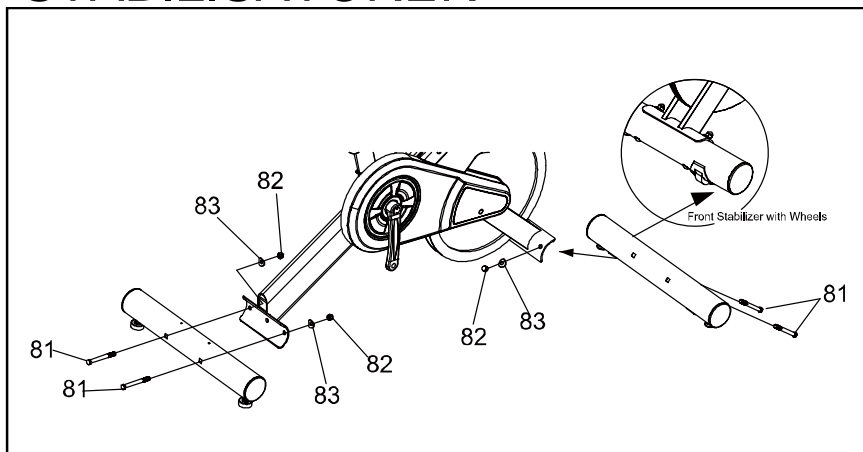
MONTERING

ÅPNING AV PAKNING

1. Skjær langs den prikkete linjen på utsiden av esken. Løft deretter esken opp over produktet.
2. Ta ut alle deler fra produktesken, og forsikre deg om at du har mottatt alle delene og at ingen av dem er skadet. Dersom du kommer over skader eller mangler, ta umiddelbart kontakt med din forhandler.
3. Finn pakken som inneholder skruer, muttere og andre smådeler. Separer verktøyene først, før du separerer de øvrige smådelene. For å unngå forvirring, lønner det seg å vente med å separere de aktuelle posene til du er klar for å montere det steget disse posene tilhører. Parantes-numrene i instruksjonene stemmer overens med nummeret på monteringsinstruksjonene.

1

STABILISATORER



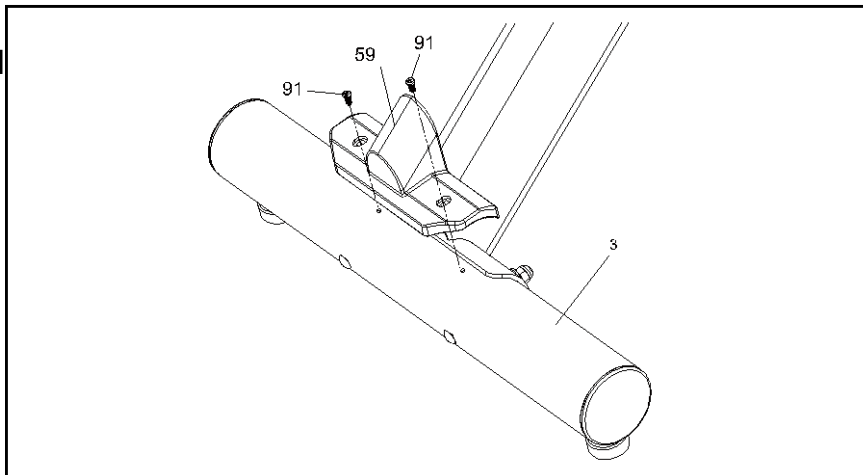
SMÅDELER, STEG 1

- #82. 3/8" Mutter (4 stk)
- #81. 3/8" x 3-1/2" Bolt (4 stk)
- #83. 3/8" x 23mm Kurvet skive (4 stk)

1. Monter fremre og bakre stabilisatorer med fire bolter (**81**), fire kurvede skiver (**83**) og fire muttere (**82**). Fremre og bakre stabilisatorer er forskjellige fra hverandre. Forsikre deg om at du monterer den stabilisatoren med hjul på fremre del av apparatet.

2 BAKRE STABILISATORDEKSEL

SMÅDELER, STEG 2

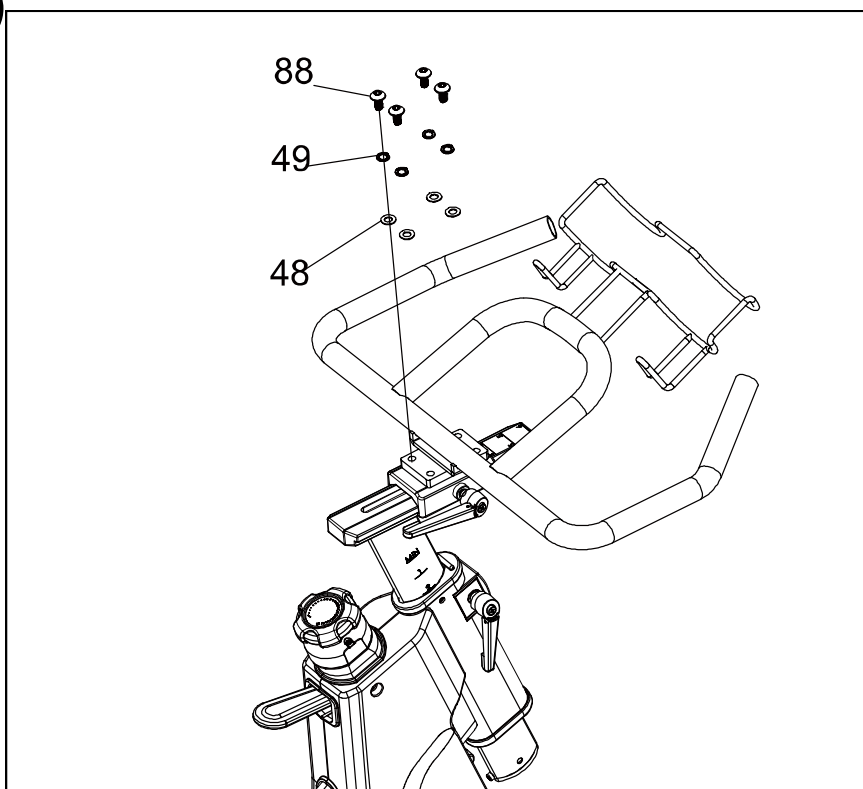


#91. M5 x 10mm
Stjerneskrue (2 stk)

1. Fest bakre stabilisatordeksel med to stjerneskruer (91).

3 HÅNDTAK

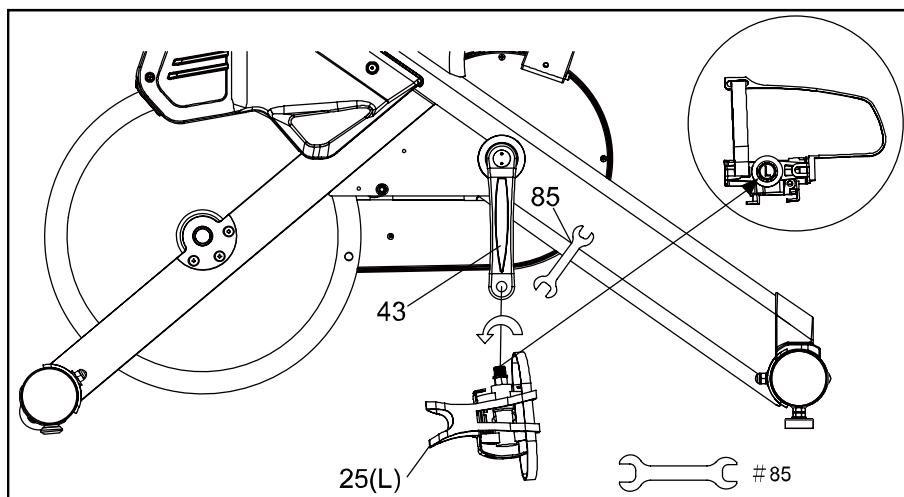
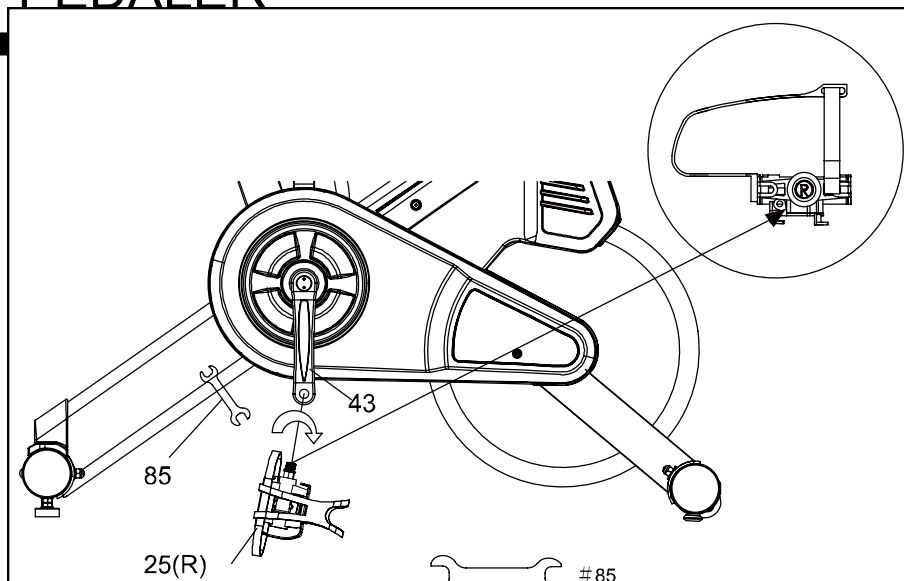
SMÅDELER, STEG 3



#49. ø8 Splittskive
(4 stk)
#48. ø8 x 16mm
Flat skive (4 stk)
#88. M8 x P1.25 x 20L
Bolt (4 stk)

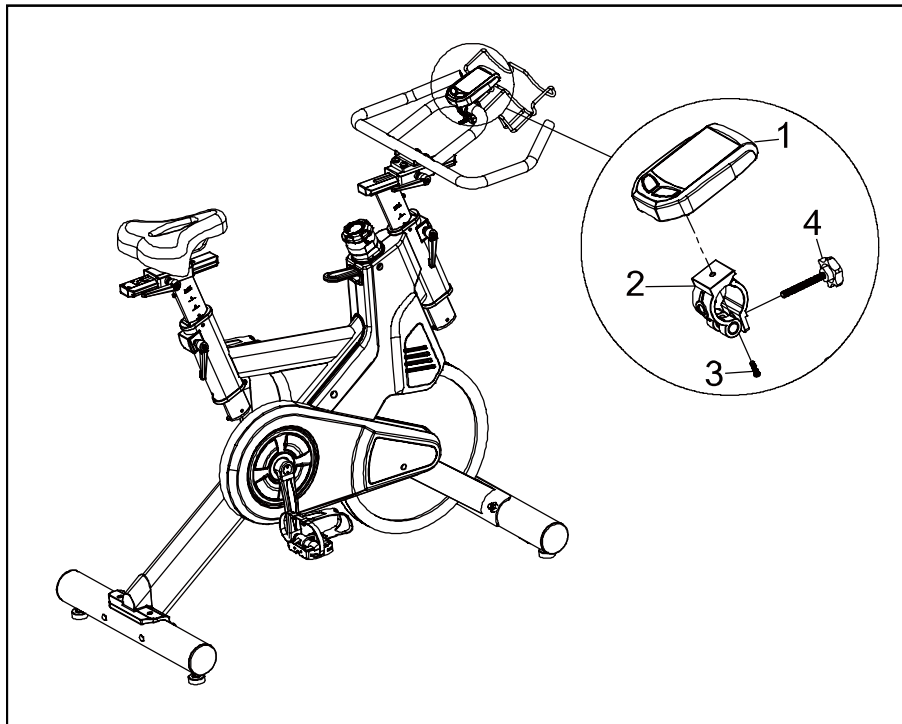
1. Fest håndtakene med fure bolter (**88**), splittskiver (**49**) og flate skiver (**48**).
Stram boltene godt.

4 PEDALER



1. Monter venstre (25L) og højre (25R) pedaler til krankarmene. Venstre pedal festes i retning *mot* klokken, mens højre pedal festes i retning *med* klokken. Venstre pedal er merket med en L, og højre pedal er merket med en R.

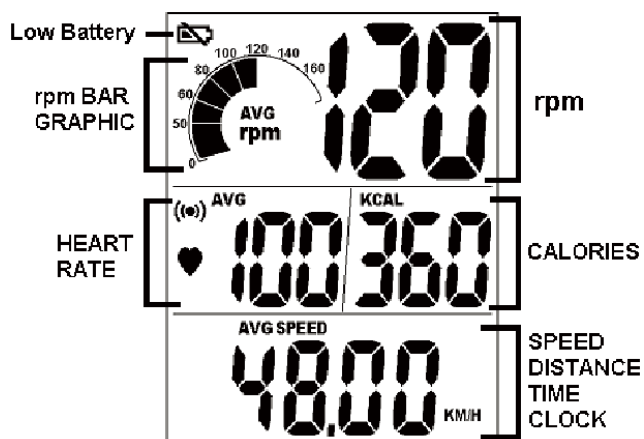
5 KONSOLL



1. Monter festeklemmen (2) til konsollryggen (1) med klemmeskruen (3).
2. Stram justeringsskruen (4) og juster konsollvinkelen for optimal synlighet. Stram deretter justeringsskruen til den er festet godt til håndtaket.

DRIFT

KONTROLLPANELET KONSOLL (Valgfritt)



MERK:

1. Computeren skal ikke åpnes av andre grunner enn for å skifte batteri. Dersom computeren åpnes av andre grunner, vil dette ugyldiggjøre produktgarantien.
2. Rens computeren med en fuktig klut. Bruk av kaustiske løsemidler til å rense computeren vil ugyldiggjøre produktgarantien.
3. Computeren er *kun* vannavstøtende – ikke *vannsikker*. Overdrevent bruk av vann for å rengjøre apparatet vil ugyldiggjøre produktgarantien.

Konsollsettet består av computeren og hastighetssenderen. Hastighetssenderen teller antallet ganger magneten, som er festet til kranksettet, passerer sensoren. Senderen vil deretter sende et kodet signal til computeren, som dermed vil regne ut hastighet og omdreininger.

DRIFT

TIME (tid)

Konsollet inneholder en klokke som både kan vise klokkeslettet og treningstiden. Treningstiden kan enten telles opp fra null, eller telles ned til null mens du tråkker på pedalene. Dersom computeren ikke lenger mottar signaler fra pedalene vil tidtakeren slutte å telle etter tre sekunder.

RPM/CADENCE (rotasjoner pr minutt)

Denne funksjonen måler hvor raskt krankene roterer, og viser denne avmålingen i RPM – *rotasjoner pr minutt*. Apparatets omtrentlige hastighet kan også vises på skjermen målt i enten km/t (KPH) eller engelske mil (MPH). Denne seksjonen kan også vise en graf slik at brukeren kan holde et øye med den omtrentlige RPM-verdien.

DISTANCE (distanse)

Computeren kan måle antallet virtuelle kilometer eller engelske mil brukeren sykler på apparatet. Utregningen av distanse baseres på at den virtuelle sykkelen har dekk på samme størrelse som apparatets svinghjul.

KCAL (kalorier)

Denne funksjonen regner ut det omtrentlige antallet kalorier brukeren forbrenner under treningsøkten.

HEART RATE (puls)

Denne funksjonen viser brukerens puls, og er avhengig av at brukeren benytter seg av et pulsbelte (selges separat).

Hvordan skifte mellom metriske kilometer og engelske mil

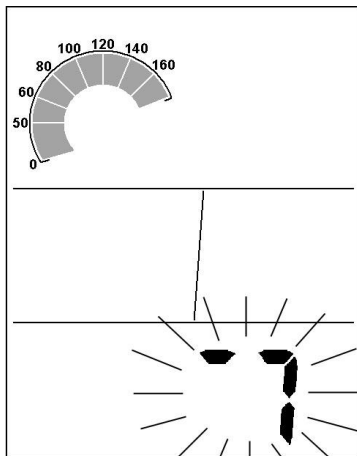
Merk: Du må trykke knappene raskt for å unngå at skjermen går tilbake til forrige innstilling.

1. Trykk venstre knapp gjentatte ganger til beskjeden DISTANCE vises på skjermen.
2. Trykk og hold høyre knapp til beskjeden TIME vises på skjermen.
3. Trykk venstre knapp fire ganger.
4. Trykk høyre knapp én gang.
5. Trykk venstre knapp én gang.
6. Trykk og hold venstre knapp til måleenheten er fullført.

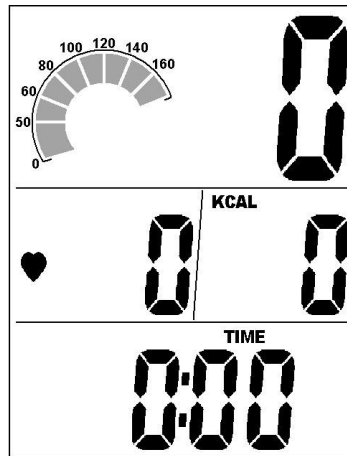
HURTIGSTART

Dersom konsollet befinner seg i dvalemodus, trykk og hold hvilken som helst knapp for å vekke computeren og gå til oppstartsskjermen, også kjent som hurtigstart (QUICK START).

DVALEMODUS

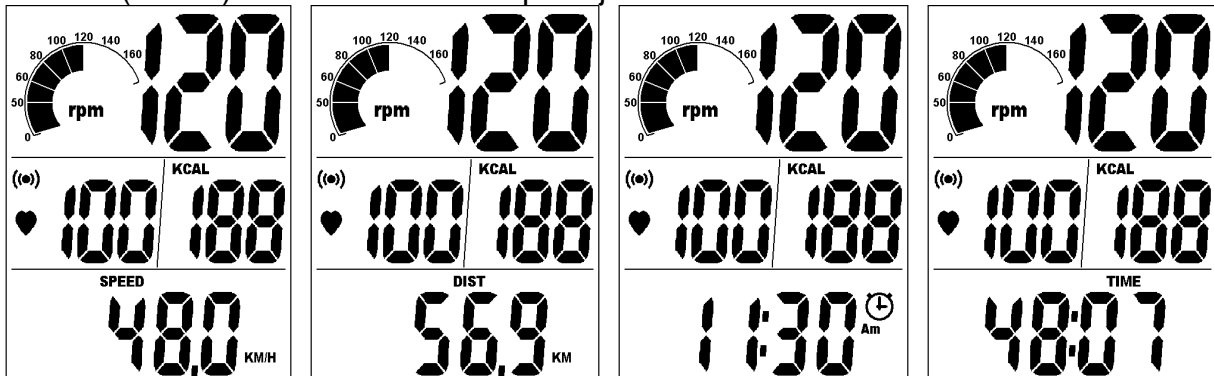


HURTIGSTART



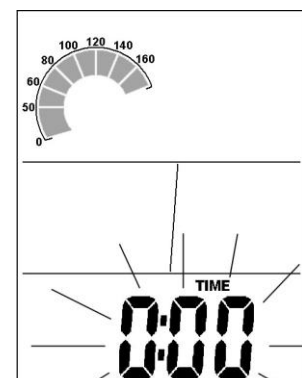
VALG AV MODUS

Trykk venstre knapp for å velge SPEED (hastighet), DIST (distanse), TIME (tid) eller CLOCK (klokke) i det nederste feltet på skjermen.



NULLSTILLING/VALG AV PULSALARM

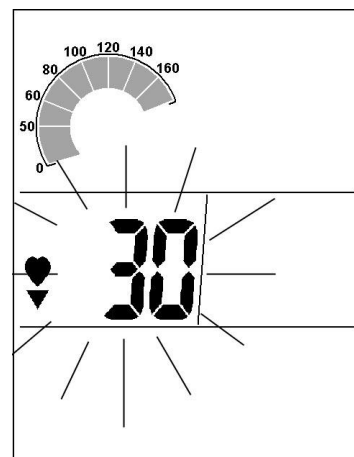
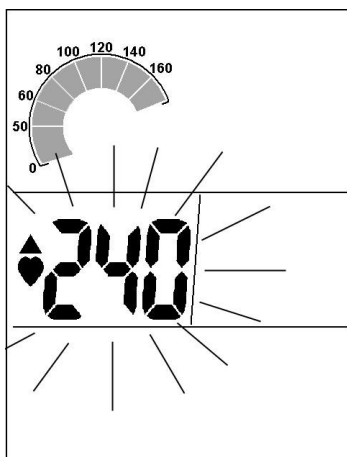
1. Trykk høyre knapp for å aktivere pulsfunksjonen (dette vil kun være mulig dersom du ikler deg et pulsbelte – selges separat). Dersom alarmen er på vil alarm-ikonet blinke og lydindikere for å fortelle deg at pulsen din er enten høyere eller lavere enn målverdien.
2. Nullstill verdier for TIME (tid), AVG SPEED (gjennomsnittshastighet), AVG PULSE (gjennomsnittspuls), DISTANCE (distanse), og KCAL (kalorier), ved å trykke venstre knapp til beskjeden TIME vises på skjermen. Trykk deretter høyre knapp til dataen nullstilles.



MÅLSONER, PULS

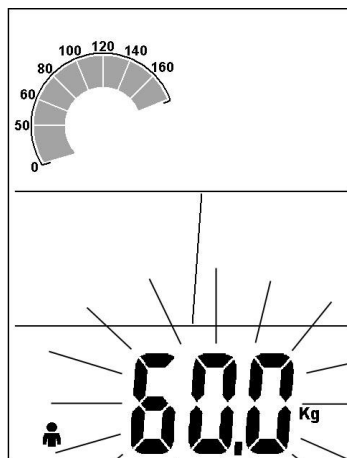
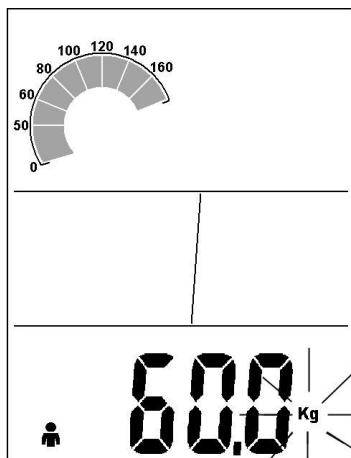
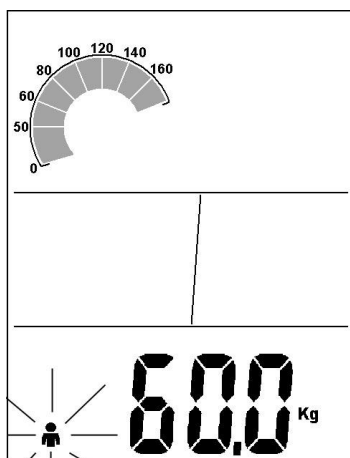
Trykk venstre knapp til beskjeden SPEED vises på skjermen. Hold deretter høyre knapp nede i tre sekunder. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk venstre knapp for å velge innstillinger av puls-målsoner.

1. Trykk høyre knapp for å øke maks pulsgrense. Trykk deretter venstre knapp for å justere minimum pulsgrense.



MÅLVERDIER, PULS

1. KJØNN: trykk venstre knapp til beskjeden SPEED vises på skjermen, og hold deretter høyre knapp nede i tre sekunder. Tiden (TIME) vil nå blinke på skjermen. Trykk venstre knapp til ikone for kjønn blinker. Trykk høyre knapp for å velge kjønn.
2. Trykk venstre knapp for å stille inn måleverdi for vekt (Lb eller Kg). Trykk deretter høyre knapp for å velge.
3. VEKT: Trykk venstre knapp for å stille inn din vekt. Trykk høyre knapp for å øke vektverdien. Hold knappen inne for å øke verdien raskere.



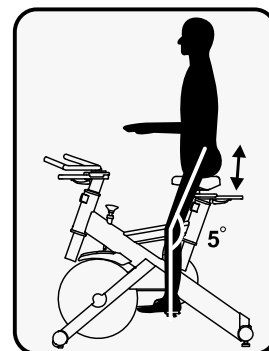
JUSTERING AV APPARAT

Treningsøktene dine vil bli mer behagelige og sikrere dersom du lærer deg hvordan du stiller inn apparatet til dine behov. Uriktig justering kan resultere i ubehag og øke risikoen for skader.

Justering av sete:

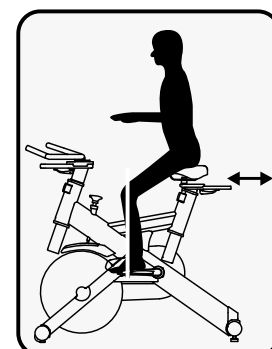
Setehøyde

1. Stå ved siden av apparatet, og juster setet til det er på høyde med hoftene dine.
2. Rotér krankarmene til pedalene er i vertikal posisjon (klokken 12 og 6 dersom du ser for deg at pedalene er viserene på en klokke).
3. Plassér foten din i pedalstroppen nærmest gulvet, og stig på apparatet. Forsikre deg om at fotballen din er over midten på pedalen. Benet ditt skal være litt bøyd ved kneet, ca 5 grader.
4. Dersom benet ditt er for rett eller foten din ikke rækker ned til pedalen, så må du senke setehøyden. Dersom benet ditt er bøyd for mye, må du heve setehøyden.
5. Stig av apparatet. Løsne spaken på setestammen, og juster stammen opp eller ned etter behov.
6. Når setehøyden er i ønsket posisjon, stram spaken for å låse setestammen til ønsket høyde.
7. Merk deg posisjonsmerket på setestammen for fremtidig bruk.



Horisontal setejustering

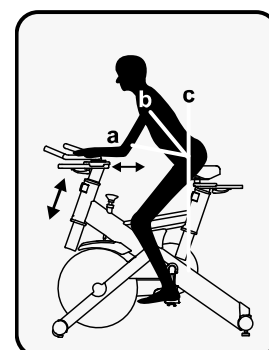
1. Sitt på apparatet med krankarmene i posisjonene klokken 3 og 9 dersom du ser for deg at pedalene er viserene på en klokke.
2. Ønsker du å simulere landveissykling, vil riktig seteposisjon være når knesskålen er over pedalakselen.
3. Stig av apparatet. Løsne spaken under setet og før setet forover eller bakover etter ønske. Stram så spaken.



Justering av håndtak:

Håndtakshøyde

1. Høyden på håndtaket er en personlig preferanse. Start med en høyde som er parallell med høyden på setet. Juster oppover for en sittende stilling, og juster nedover for en liggende stilling.
2. Hev eller senk håndtaket ved å løsne spaken på styrestammen, og juster stammen opp eller ned etter eget ønske.
3. Stram så spaken for å låse styrestammen til ønsket høyde.
4. Merk deg posisjonsmerket på styrestammen for fremtidig bruk.



Horisontal håndtaksjustering

1. Løsne spaken under håndtaket og før håndtaket forover eller bakover etter ønske. Optimal håndtaksposisjon oppnås når brukeren kan gripe håndtaket komfortabelt med en liten knekk i albuen.
Stram spaken for å låse håndtaket til ønsket posisjon.

DRIFT

Etter at du har justert håndtaket, setet og pedalene til den posisjonen som er mest behagelig for deg, bør du sykle litt på apparatet for å lære det å kjenne og for å forsikre deg om at de forskjellige elementene er justert riktig for deg. Start å sykle i en rolig hastighet med tærne og knærne pekende rett forover. Hold lett rundt håndtaket i en posisjon som lar skuldrene og overkroppen din være så avslappet som mulig. Sykle med lav motstand til du føler deg sikker på at du kan sykle i den stillingen så lenge treningsøkten varer.

Merk

Dersom du opplever smerte eller annen form for ubehag, bør du umiddelbart avslutte treningsøkten, og snakke med en lege.

Motstanden i pedalene kan justeres med motstandsskruen. Du kan når som helst forandre motstanden ved å skru på denne. Skrur du motstandsskruen i retning med klokken så øker du motstanden, og skrur du motstandsskruen i retning mot klokken så senker du motstanden.

1. Trykk motstandsskruen ned for å bremse.
2. Før du stiger av apparatet, forsikre deg om at svinghjulet står stille. Dette kan du gjøre ved å enten bremse, eller øke motstanden til svinghjulet stopper av seg selv.

PEDALER

JUSTERING AV PEDALSTROPPER

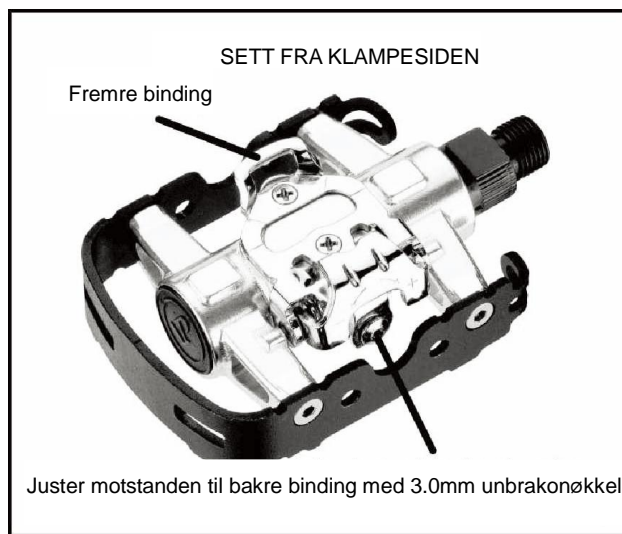
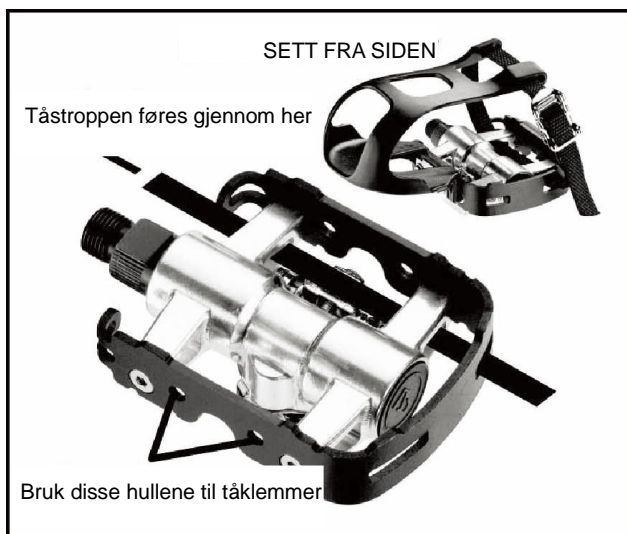
Plassér føttene dine mellom aluminium-overflaten på pedalen og fotstroppen som er festet rundt den. Dersom åpningen er for trang, hold fjærklemmen nede med en hånd, og løsne stroppen med den andre hånden. Dersom du ønsker å stramme stroppen, hold fjærklemmen nede med en hånd, og stram stroppen med den andre hånden.

BRUK AV KLAMPPEDALER

Fest klampeskoene til pedalene ved å plassere klampene mellom bindingene samtidig som du presser nedover.

Løsne skoene ved å vri helen utover og vekk fra treningssykkelen.

Motstanden på bindingene kan justeres, og bør stilles til et nivå hvor klamp og sko *ikke* løsnes under bruk. Bruk en unbrakonøkkel for å justere motstandsskruene. Juster i retning *med* klokken for å øke motstanden; og juster i retning *mot* klokken for å senke motstanden.



FEILSØK

Ingen informasjon vises på konsollet

1. Hold hvilken som helst knapp nede for å åpne HURTIGSTART-skjermen.
2. Forsikre deg om at det er batterier i konsollet og hastighetssensoren. Dersom det er batterier, så bytter du disse.

Pulssignal vises ikke på skjermen

1. Forsikre deg om at pulsbeltet sitter riktig, og at det er fuktighet under elektrodene.
2. Flytt apparatet vekk fra andre innretninger som kan skape frekvensforstyrrelser, som for eksempel DVD-spiller eller TV.

RPM vises ikke riktig

1. Separer apparater som kan være satt til samme konsollkode, da disse kan finne på å feilaktig kommunisere mellom hverandre.
2. Flytt apparatet til et annet sted i rommet, vekk fra eventuelle forstyrrelser.

Pulssignalet avbrytes

1. Forsikre deg om at det er minst en meter mellom like apparater.
2. Forsikre deg om at pulsbeltet sitter riktig, og at elektrodene berører brystet ditt kontinuerlig.

MERK!

ANDRE ELEKTRISKE ARTIKLER, SOM TV-ER, STEREOSYSTEMER, HØYTTALERE OSV KAN FORÅRSAKE EKSTERNE FORSTYRRELSE. DERSOM KONSOLLET PREGES AV FORSTYRRELSE FORSØK Å FLYTTE DET VEKK FRA POTENSIELLE STØYKILDER.

VEDLIKEHOLD

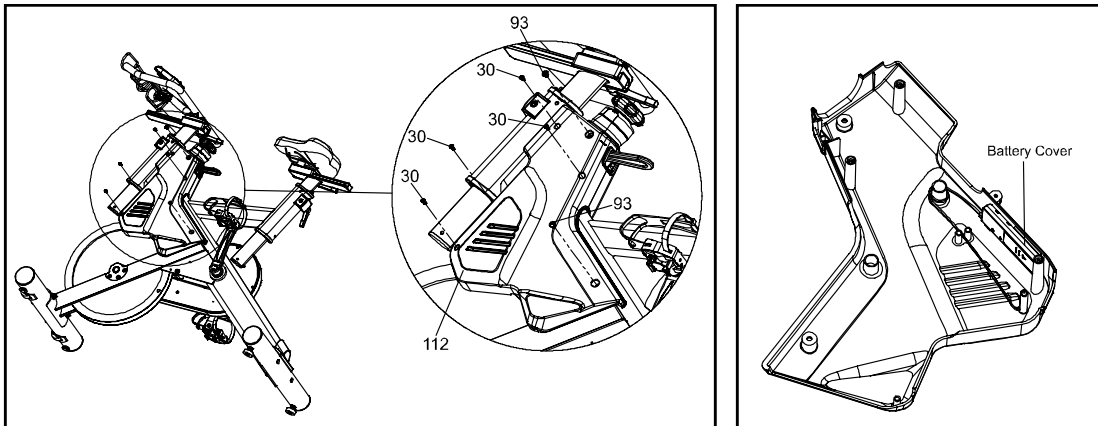
VEDLIKEHOLDSPPLAN

DEL	ANBEFALT VEDLIKEHOLD	HVOR OFTE	RENS	SMØREMIDDEL
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før hver bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en mykt, rent og fuktig klut.	Daglig	Vann	Nei
Svinghjul	Rens ved å spraye på en klut, og påfør et tynt lag på begge sider av svinghjulet.	Ukentlig	WD-40 spray.	Nei
Bremsepute	Inspiser og se etter sterk slitasje eller en tørr lærpute.	Ukentlig	Nei	3-IN-ONE olje eller 10W olje. Ikke benytt silikonbaserte smøremidler.

1. Dersom de interne delene til pedalene er utslitt eller skadet, bør pedalene byttes ut.
2. Bruk av smøremidler eller rensemidler annet enn de som er spesifisert i brukerveiledningen, kan føre til forverret ytelse og kortere levetid for den aktuelle delen.

HVORDAN BYTTE SENSORBATTERIER

(VALGFRITT)



1. Fjern venstre deksel (112) ved å fjerne de fire skruene (30) og to skruene (93).
2. Fjern batteridekslet fra sensorsenderen *uten å fjerne sendere fra venstre deksel (112)*.
3. Installer to AAA batterier i batterirommet og fest batteridekslet på plass.
s in the battery compartment and reinstall the battery cover.
4. Du må utføre en synkroniseringsprosedyre i henhold til instruksene under, hver gang du skifter batterier.
5. Etter å ha fullført synkroniseringen, forsikre deg om at ledningen fra senderen er tvinnet rundt plastikken i henhold til bildet over.
6. Fest venstre deksel på plass.

SYNKRONISERING SENDEREN TIL KONSOLLET:

Etter å ha byttet batterier, og før du fester konsollet og senderen til apparatet, må du synkronisere disse slik at de kan kommunisere med hverandre.

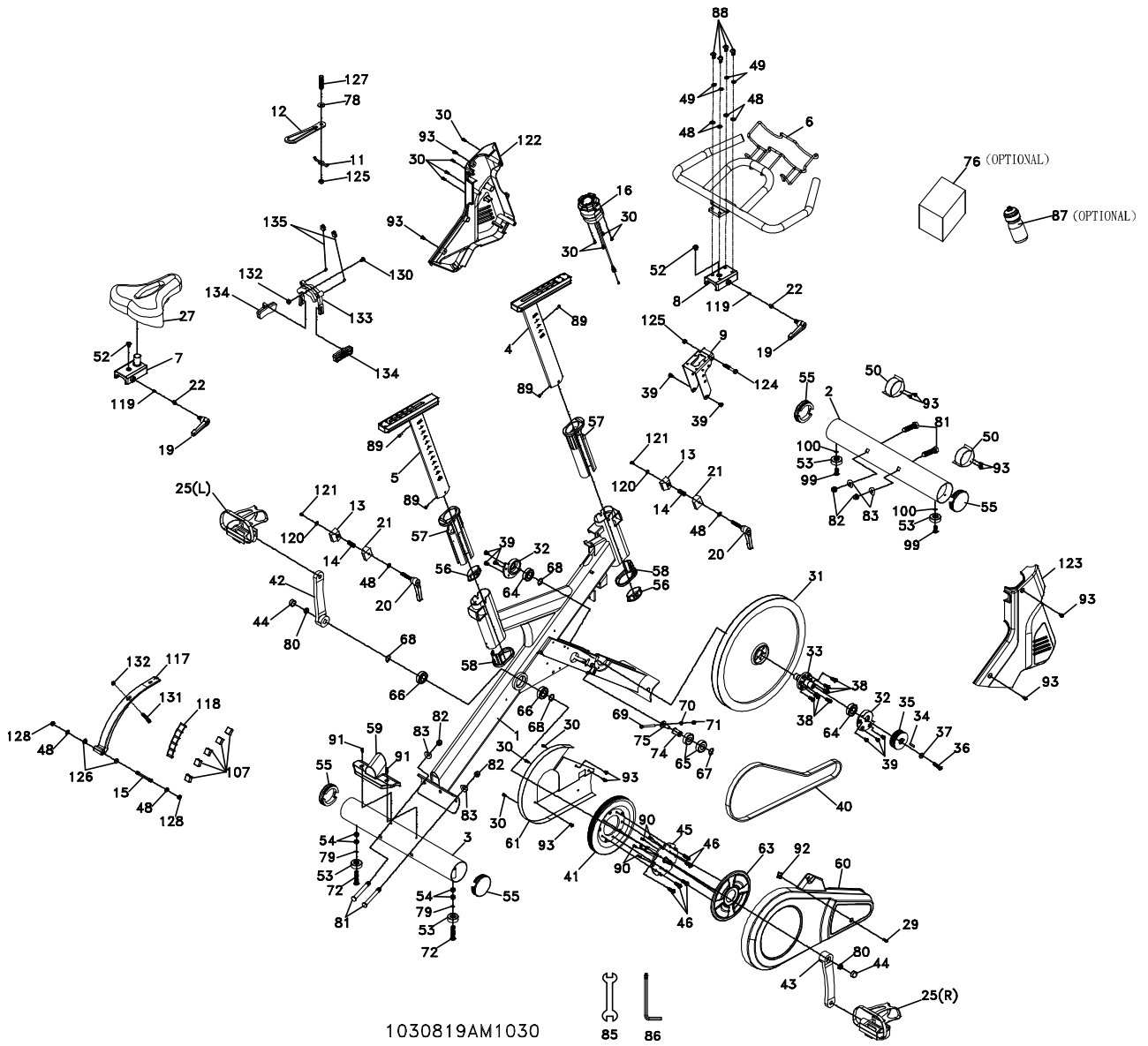
1. Trykk og hold de to knappene foran på konsollet i tre sekunder til skjermen viser beskjeden ID - -
2. Trykk og hold den blå knappen på senderen i tre sekunder, og slipp deretter knappen. Skjermen skal nå vise beskjeden ID 0. MERK: Du må trykke den blå knappen innen ti sekunder etter konsollets første beskjed. Dersom du i stedet får opp beskjeden ID ER må du starte prosedyren på nytt.
3. Det kan være nødvendig å installere batteriene til både konsoll og sender på nytt dersom du fortsetter å få opp feilbeskjeden ID ER.

BYTTE AV KONSOLLBATTERIER

Du bør bytte batterier når skjermen viser beskjeden LOW BATTERY.

1. Fjern batteridekslet fra baksiden på computeren.
2. Installer to AAA batterier inn i batterirommet og fest batteridekslet tilbake på plass.

3. OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

NR	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Styrestamme	1
5	Setestamme	1
6	Håndtak	1
7	Setestammebrakett	1
8	Håndtaksadapter	1
9	Kabelfeste	1
11	Kabelkrok	1
12	Bremsehåndtak	1
13	Venstre aluminiumlås V-blokk	2
14	Fjær	2
15	Skaft	1
16	Justeringskrue	1
19	M10 x 12L_ Sete/håndtak justeringsspak	2
20	M8 x 46L_ Sete/håndtak justeringsspak	2
21	Aluminiumlås V-Blokk(36x31x19.5L)	2
22	Lås(Ø11x8.7L)	2
25	Pedalsett (25L.25R)	1
27	Sete	1
29	Ø5 x 16L_ Tappeskrue	1
30	Ø3.5 x 12L_ Metallskrue	11
31	Svinghjul	1
32	Lagerrom	2
33	Svinghjulaksel	1
34	Woodruffnøkkel	1
35	Reimskive, svinghjul	1
36	5/16" x UNC18 x 3/4" _ Bolt	1
37	Ø8 x Ø20 x 3T_ Flat skive	1
38	5/16" x UNC18 x 3/4" _ Bolt	6
39	M6 x P1.0 x 10L_ Stjerneskrue	8
40	Belte	1
41	Drivreimskive	1
42	Venstre krankarm	1
43	Høyre krankarm	1

NR	Beskrivelse	Ant
44	Krankarmhette	2
45	Krankaksel	1
46	5/16" x UNC18 x 1/2" Bolt	5
48	Ø8 x Ø16 x 1T_Flat skive	8
49	Ø8 x 1.5T_Splittskive	4
50	Transporthjul	2
52	M8 x P1.25 x 10L Bolt	2
53	Ø35 x 10m/m_Gummifot	4
54	3/8" x UNC16 x 7T_Mutter	4
55	3" Endehette, stabilisator	4
56	Endehette, øyetube	2
57	Plastikinsats, øyetube	2
58	Nedre endehette, øyetube	2
59	Bakre stabilisatordeksel	1
60	Ytre kjededeksel	1
61	Indre kjededeksel	1
63	Reimskivedeksel	1
64	6004_Lager (NSK)	2
65	6203_Lager	2
66	6004_Lager (TMT)	2
67	Ø17_C-ring	1
68	Ø20_C-ring	3
69	1/4" x UNC20 x 3" Bolt	1
70	1/4" x UNC20 x 5.5T Bolt	1
71	1/4" x UNC20 x 5.5T_Nylocmutter	1
72	3/8" x UNC16 x 2" Bolt	2
74	Hjulaksel	1
75	Hjulbolt	1
76	Konsollsett (valgfritt)	1
78	Ø8 x Ø23 x 2.0T_Flat skive	1
79	Ø10 x Ø19 x 1.5T_Flat skive	2
80	M10 x P1.25_Mutter	2
81	3/8" x UNC16 x 3-1/2" Bolt	4
82	3/8" x UNC16 x 12.5T_Hettemutter	4
83	Ø10 x Ø23 x 1.5T_Kurvet skive	4
85	14/15m/m_Nøkkel	1

NR	Beskrivelse	Ant
86	M5_Kombinert M5 unbrakonøkkel & stjernetrekker	1
87	Valgfri flaske	1
88	M8 x P1.25 x 20L__ Bolt	4
89	M5 x P0.8 x 10L_Skrue	4
90	Ø5 x 10L_Tappeskrue	4
91	M5 x P0.8 x 10L_Stjerneskrue	2
92	M5_Hastighetsmutterklemme	1
93	M5 x 10L_Tappeskrue	11
99	3/8" x UNC16 x 3/4" _ Bolt	2
100	Ø10 x Ø21 x 2T_Flat skive	2
107	Bremsemagnet	5
117	Magentbase	1
118	Magnetseparator	1
119	M3 x P0.5 x 6L_ Bolt	2
120	Ø4 x Ø14 x 1T_Flat skive	2
121	M4 x P0.7 x 8L_Stjerneskrue	2
122	Venstre justeringsdeksel	1
123	Høyre justeringsdeksel	1
124	5/16" x UNC18 x 2" _ Bolt	1
125	5/16" x UNC18 x 5.8T_Mutter	2
126	Pulver-metallurgi	2
127	5/16" x UNC18 x 2" _ Bolt	1
128	5/16" x UNC18 x 6T_Nylocmutter	2
130	M6 x P1.0 x 20L_ Bolt	1
131	M6 x P1.0 x 45L_ Bolt	1
132	M6 x P1.0 x 5.0T_Mutter	2
133	Kabelfeste	1
134	Bremsepute	2
135	Kabelkrok	2

VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

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.