

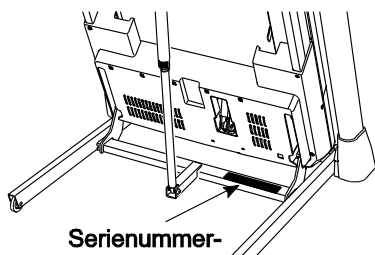
PRO-FORM[®]

ENDURANCE S7

Modellnr.: PETL79714.1

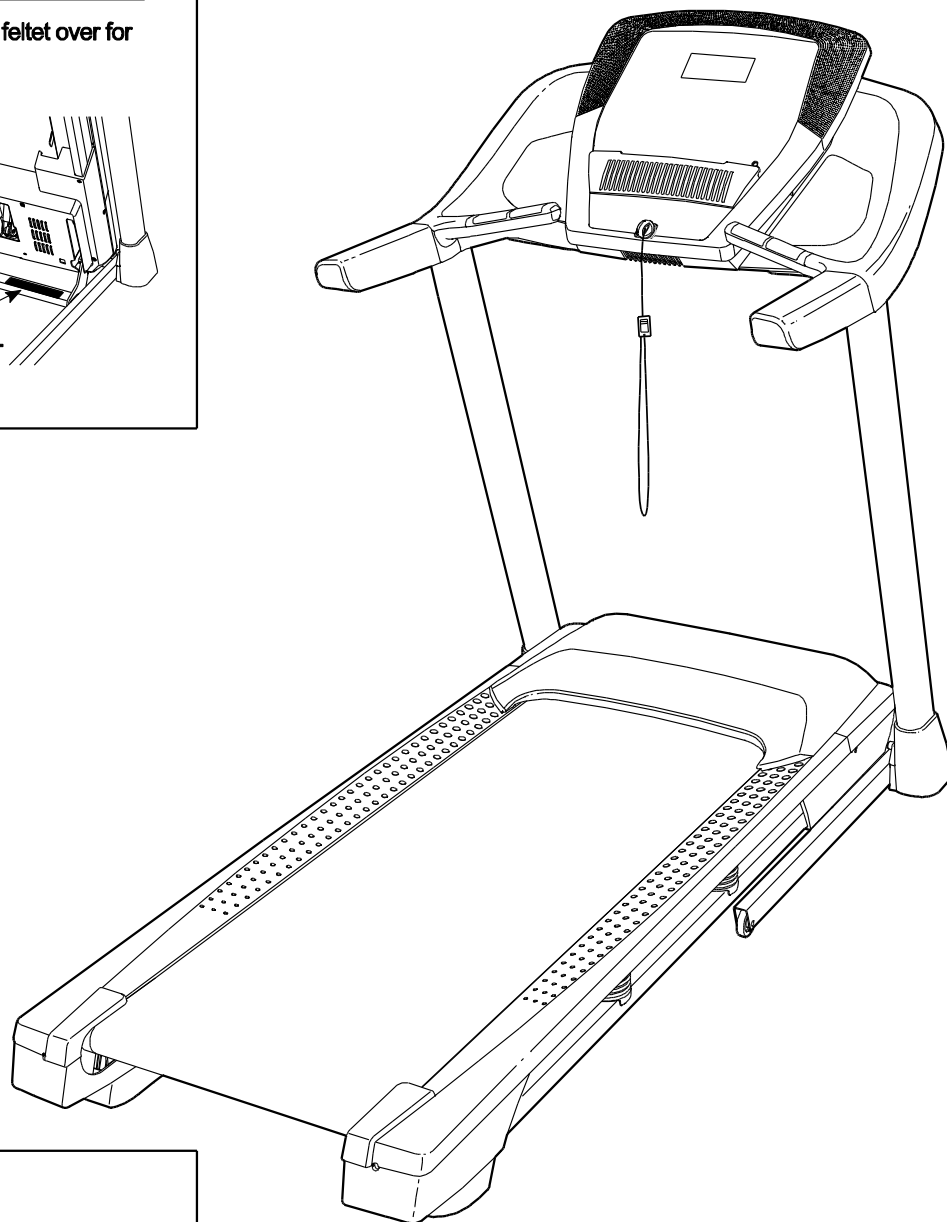
Seriennr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummer-
merke

BRUKERVEILEDNING



▲ MERK

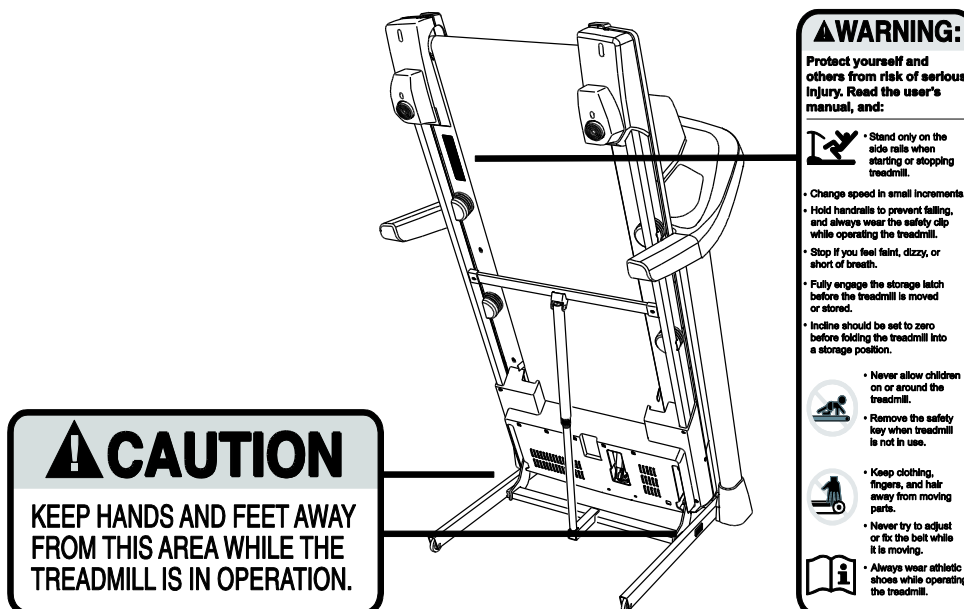
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNHOOLD

| | |
|------------------------------------|----|
| Plassering av varselsmerker | 2 |
| Viktige forholdsregler | 3 |
| Før du begynner | 5 |
| Smådeler | 6 |
| Montering | 7 |
| Drift og justeringer | 16 |
| Flytting og folding av tredemøllen | 23 |
| Vedlikehold og feilsøk | 24 |
| Retningslinjer | 27 |
| Deleliste | 29 |
| Oversiktsdiagram | 31 |
| Service | 35 |

PLASSERING AV VARLSESMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

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

1. 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 tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
5. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matre under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 136 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikke bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 16), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 24 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 18).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.

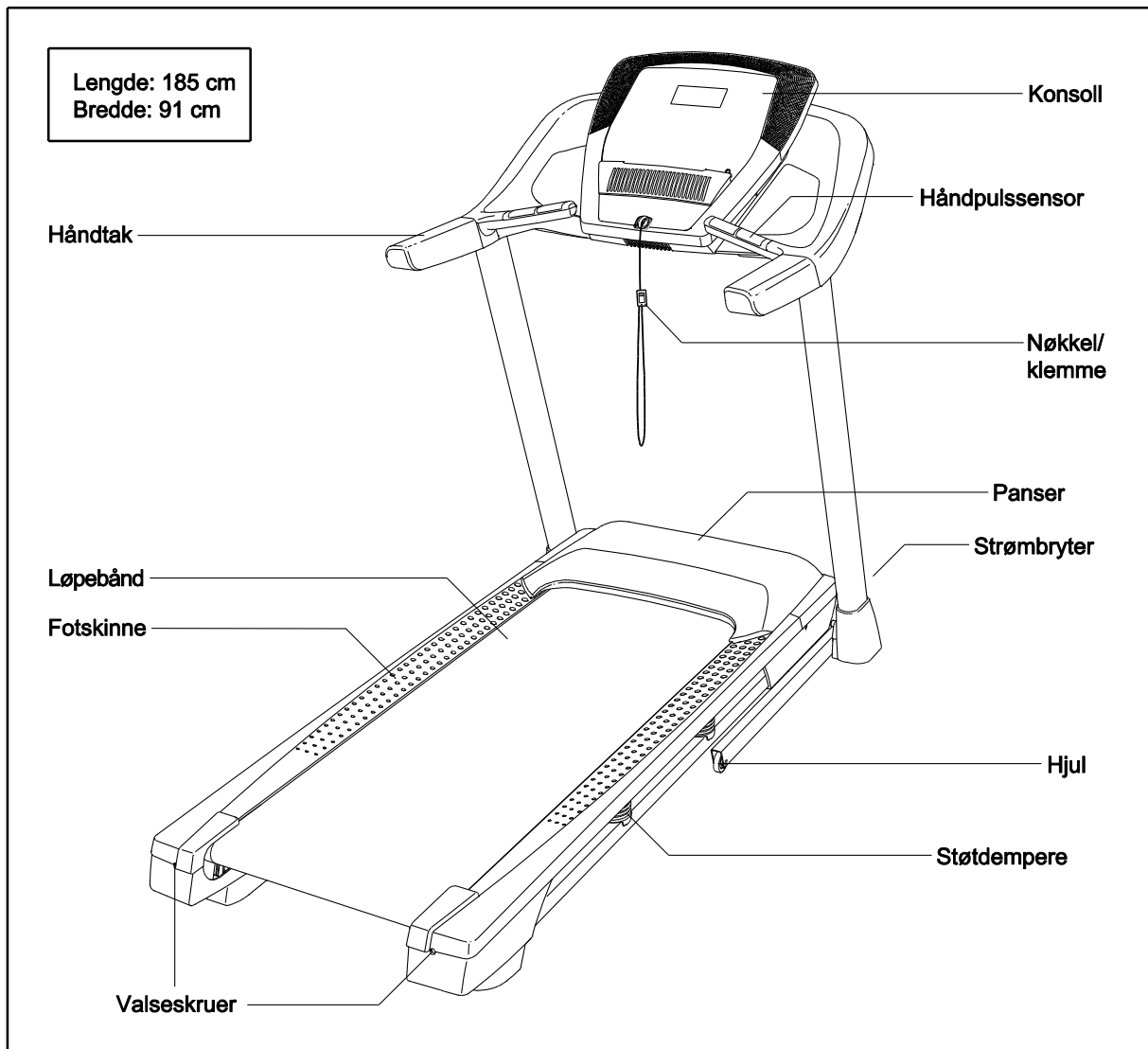
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet beveger seg. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 23 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
23. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
24. Ikke forandre stigningen på apparatet ved å plassere objekter under plattformen.
25. VIKTIG: Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ikke fjern panseret uten at en serviceperson har instruert deg til å gjøre dette. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
26. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie-, eller institusjonell situasjon.
27. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM ENDURANCE S7. Denne tredemøllen 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.



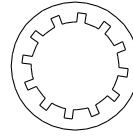
SMÅDELER



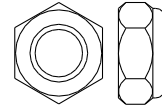
1/4" Stjerne-
skive (26)–4



5/16" Stjerne-
skive (11)–8



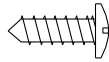
3/8" Stjerne-
skive (13)–6



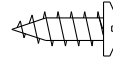
5/16" Muttere (63)–2



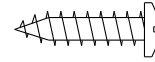
Låsespacer
(100)–2



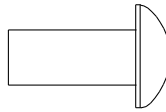
#8 x 1/2" Sølvs-
skrue (10)–1



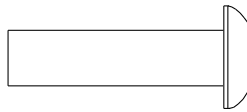
#8 x 1/2"
Skrue (1)–8



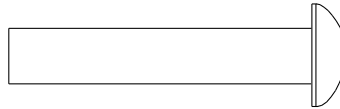
#8 x 3/4"
Skrue (4)–8



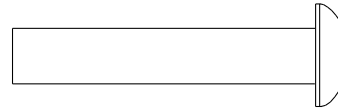
5/16" x 3/4"
Skrue (6)–2



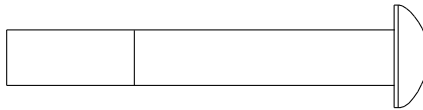
5/16" x 1 1/4"
Skrue (5)–2



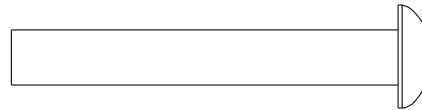
5/16" x 1 3/4"
Skrue (9)–2



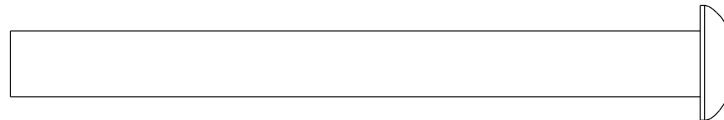
5/16" x 1 3/4"
Bolt (41)–1



5/16" x 2 1/4"
Ansatskrue (62)–1



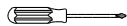
5/16" x 2 1/4"
Skrue (28)–4



3/8" x 4" Skrue (7)–6

MONTERING

- Monteringen krever *to* personer.
- Plassér alle delene på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.
- Under frakten kan noe av apparatets smøremiddel ha spredt seg til andre deler av tredemøllen. Dette er normal og vil ikke ha innvirkning på apparatets ytelse. Du kan rense apparatet med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensemiddel.
- *Venstre* deler er markert med "L" eller "Left", og *høyre* deler er markert med "R" eller "Right."
- Se forrige side for å identifisere smådeler.
- Til monteringen vil du treng unbrakonøkler (inkludert) og stjernetrekker

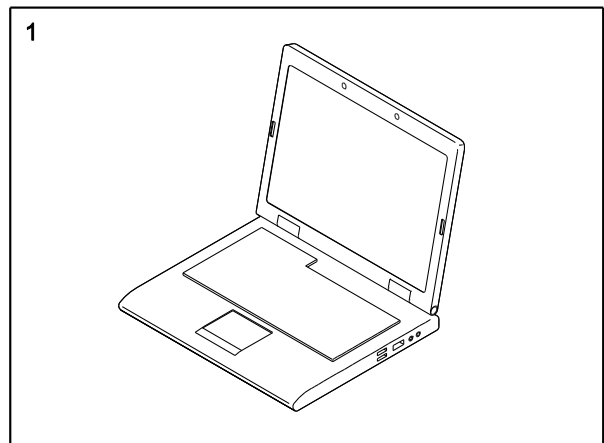


Unngå å bruke elektriske verktøy da disse kan skade apparatet.

1. Registrer produktet ditt på www.iconsupport.eu

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

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

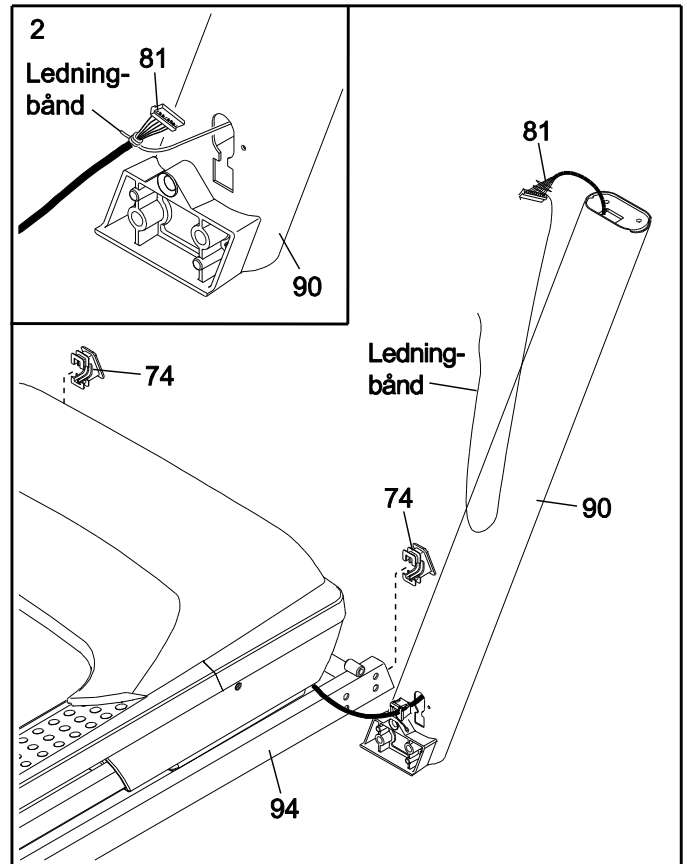


2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Trykk en basehette (74) inn i hver siden av basen (94)

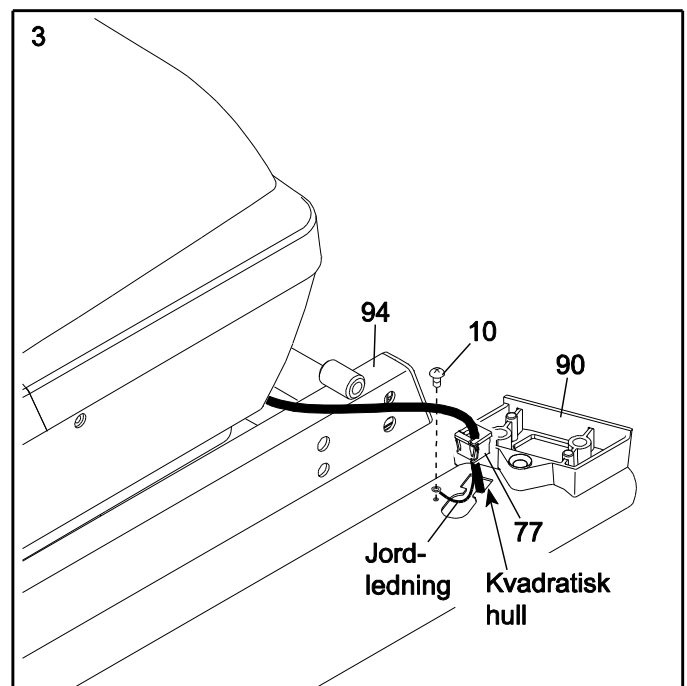
Identifiser høyre stolpe (90). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (94).

Se den lille tegningen: Fest høyre stolpes (90) ledningbånd godt rundt enden av stolpeledningen (81). Før så stolpeledningen inn i nedre del av den høyre stolpen samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet ut av stolpen.



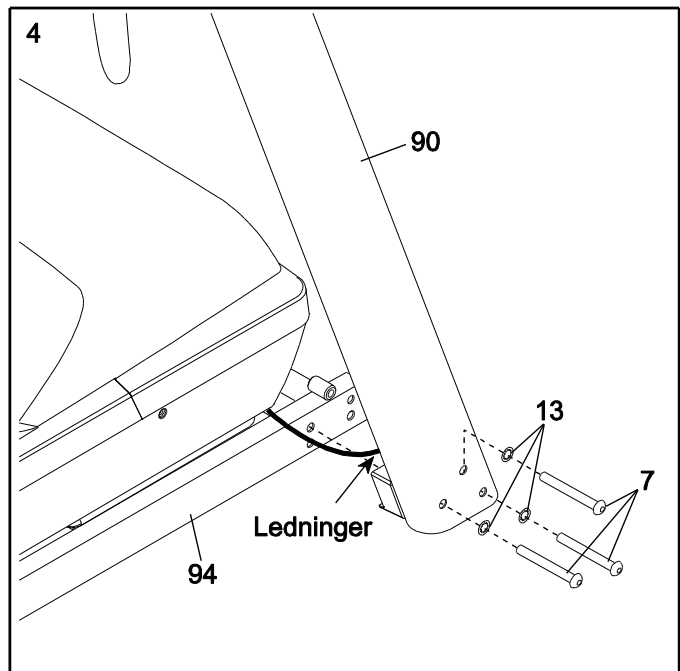
3. Legg høyre stolpe (90) nær basen (94). Trykk en malje (77) inn i det kvadratiske hullet på den høyre stolpen. **Pass på å ikke legge jordledningen i klem.**

Fest så jordledningen til høyre stolpe (90) med en #8 x 1/2" sølvskrue (10).

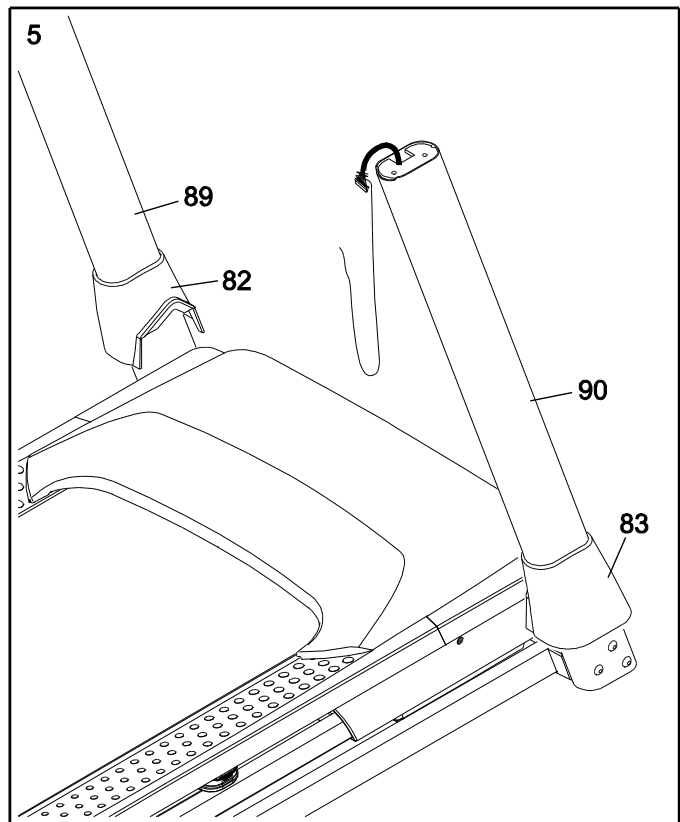


4. Hold høyre stolpe (90) mot basen (94).
Pass på at ledningene ikke legges i klem. Stram tre 3/8" x 4" skruer (7) med tre 3/8" stjernesliver (13) *delvis* inn i høyre stolpe og basen. **Ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.

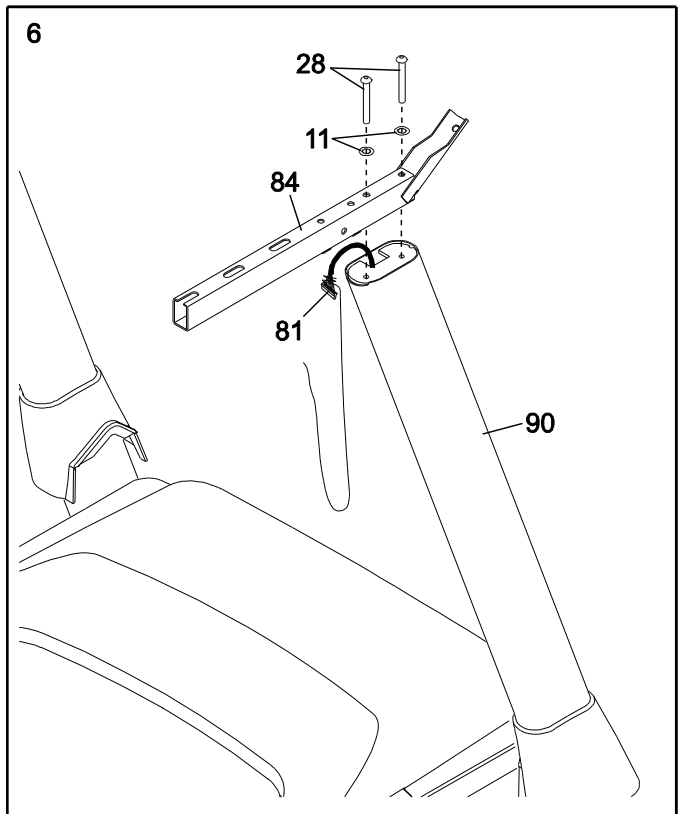


5. Finn venstre og høyre basedeksler (82, 83). Før basedekslene på venstre og høyre stolper (89, 90) som vist på illustrasjonen. Ikke press basehettene inn ennå.



6. Finn høyre håndtak (84). Fest dette på høyre stolpe (90) med to 5/16" x 2 1/4" (28) og to 5/16" stjernesliver (11). **Pass på å ikke legge stolpeledningen (81) i klem.** Skru inn begge skruene med fingrene før du strammer noen av dem.

Fest venstre håndtak (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.

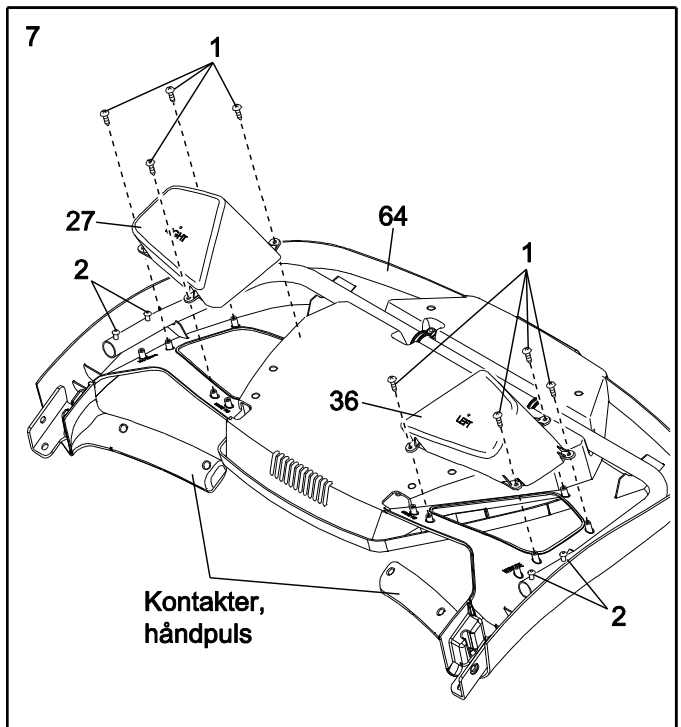


7. Plassér konsollsettet oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. **Ikke løft konsollbasen opp etter pulskontaktene.**

Fjern de fire 1/4" x 1/2" skruene (2), men spar på disse da du får bruk for dem senere.

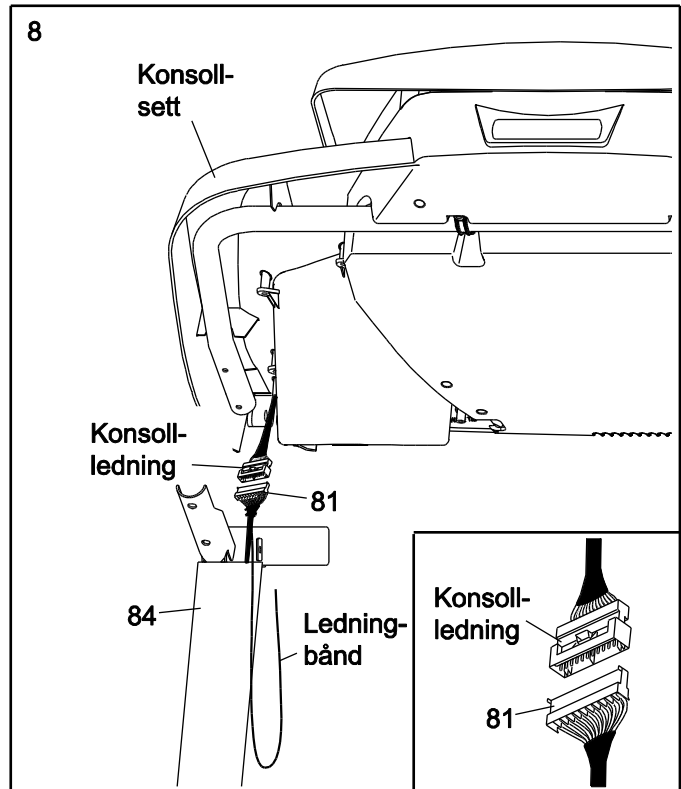
Finn venstre kurv (36). Fest denne med fire #8 x 1/2" skruer (1).

Fest høyre kurv (27) på samme måte.



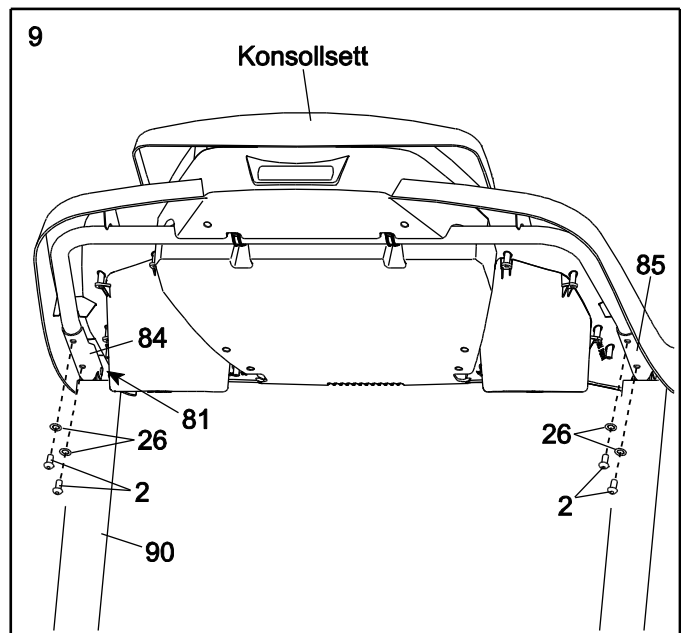
8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær høyre og venstre håndtak (84, ikke vist).

Koble stolpeledningen (81) til konsollledningen. **Se den lille tegningen. Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et av stykkene og prøv igjen. **DERSOM DE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å BLI SKADET NÅR DU SKRUR PÅ STRØMMEN.** Fjern så ledningbåndet fra stolpeledningen.

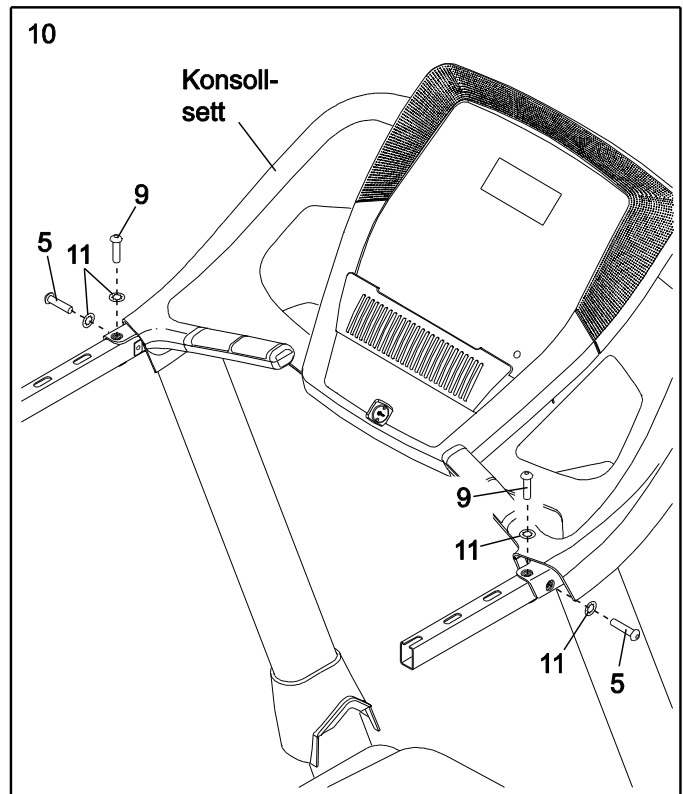


9. Plassér konsollsettet på håndtakene (84, 85). **Pass på at du ikke legger noen ledninger i klem.** Før overflødig slakk fra stolpeledningen (81) inn i høyre stolpe (90).

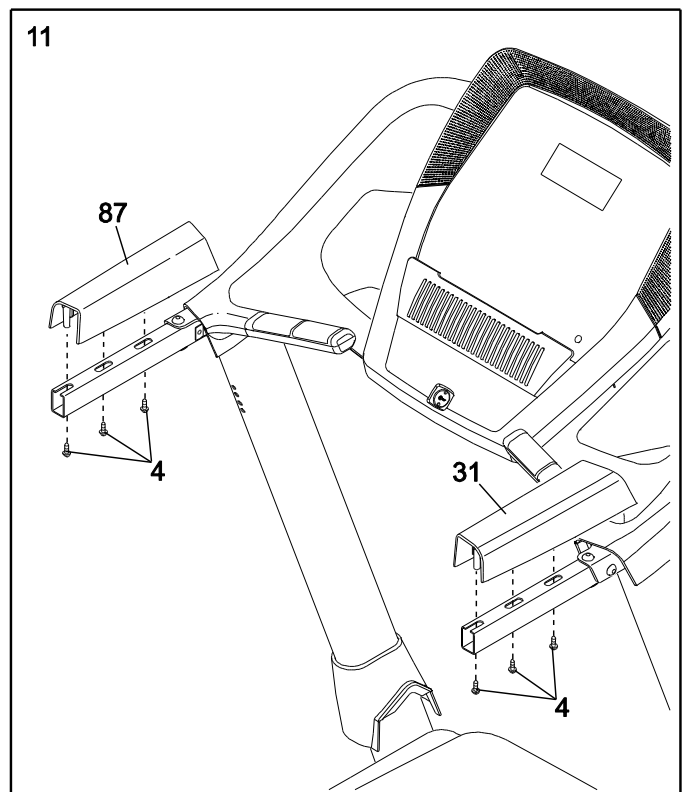
Fest konsollsettet til brakettene på håndtakene (84, 85) med de fire 1/4" x 1/2" skruene (2) som du fjernet i steg 7, sammen med fire 1/4" stjernesker (26). **Ikke stram skruene ennå.**



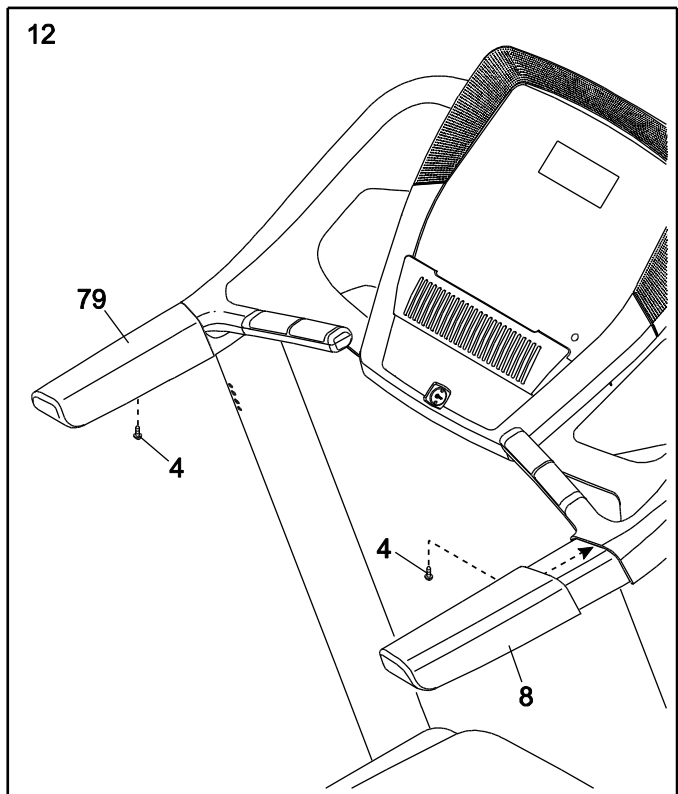
10. Fest konsollet med to 5/16" x 1 1/4" skruer (5), to 5/16" x 1 3/4" skruer (9) og fire 5/16" stjerneskiver (11). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



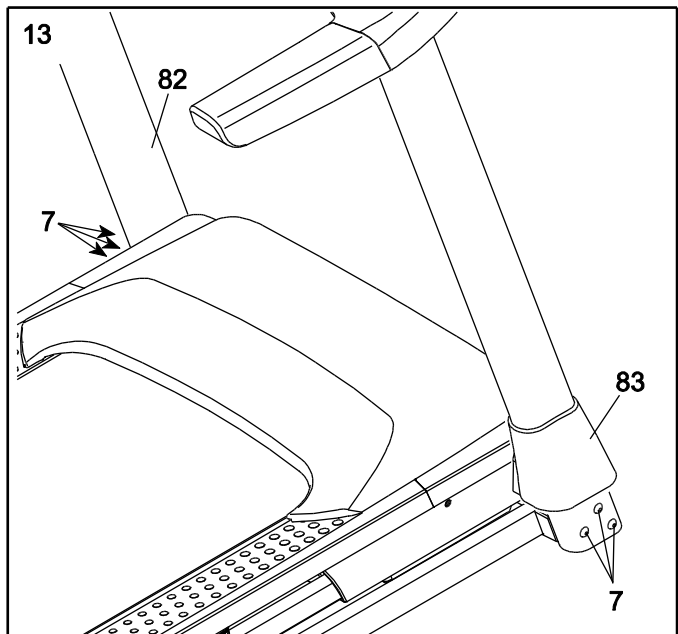
11. Fest høyre og venstre håndtaksdeksler (31, 87) med seks #8 x 3/4" skruer (4). **Pass på å ikke overstramme skruene.**



12. Før høyre og venstre håndtaksgrep (8, 79) på høyre og venstre håndtaksdeksler (ikke vist). Fest håndtaksgrepene med to #8 x 3/4" skruer (4). **Pass på å ikke overstramme skruene.**



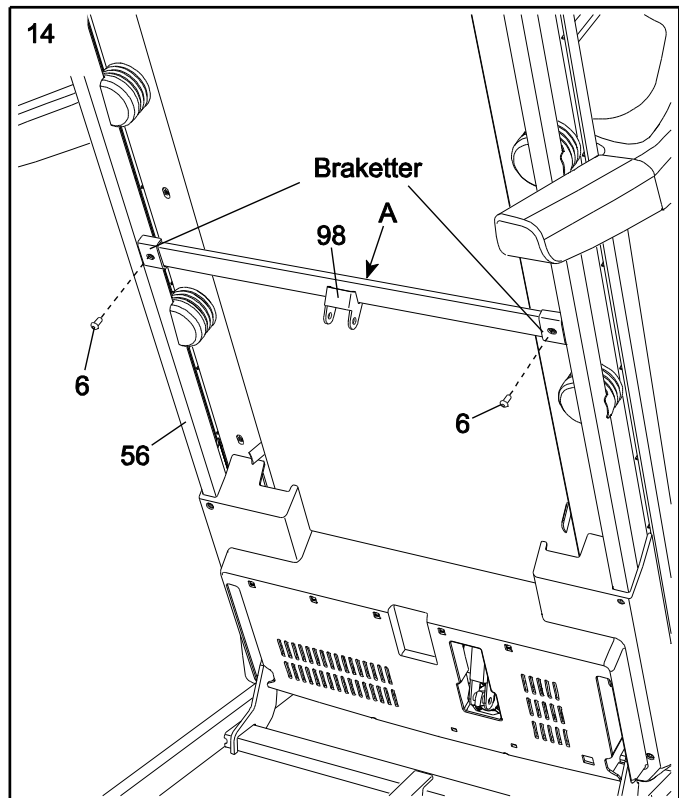
13. Stram alle seks 3/8" x 4" skruene (7) godt. Før deretter venstre og høyre basedeksler (82, 83) ned på plass.



14. **Merk:** Dersom monteringen finner sted på en glatt overflate, vil apparatet kanskje rulle forover under dette steget.

Hev rammen (56) til stående stilling. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 16 er fullført.**

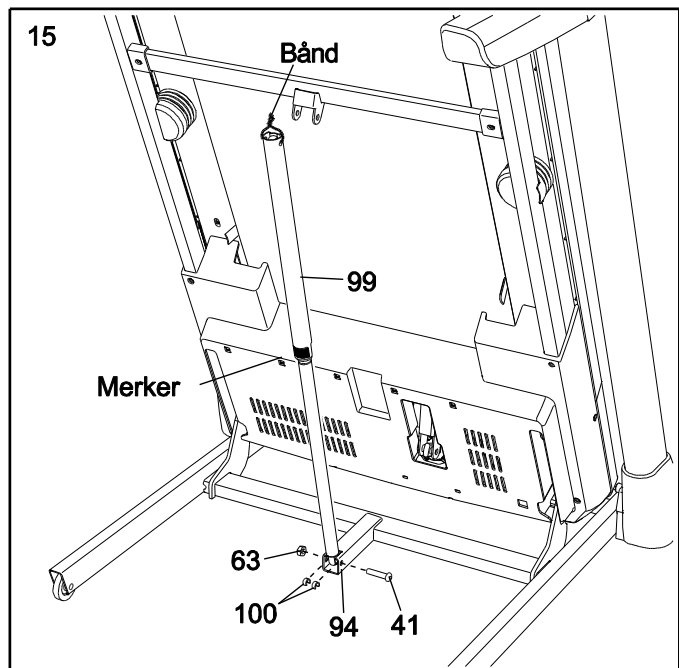
Posisjonér låsebjelken (98) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at merket med beskjeden 'This side toward belt' (A) er vendt mot apparatet.** Fest låsebjelken til brakettene på rammen (56) med to 5/16" x 3/4" skruer (6).



15. Posisjonér lagringslåsen (99) slik at merkene er vendt vekk fra tredemøllen som vist på illustrasjonen.

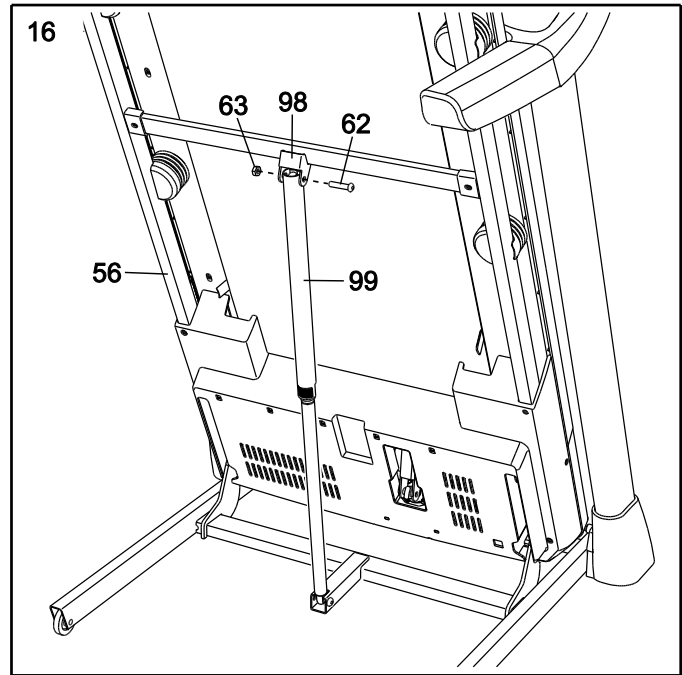
Fest nedre del av lagringslåsen (99) til braketten på basen (94) med en 5/16" x 1 3/4" bolt (41), to låsespacere (100) og en 5/16" mutter (63).

Hev lagringslåsen (99) til vertikal posisjon. Fjern så båndet fra toppen av lagringslåsen.



16. Fest øvre ende av lagringslåsen (99) til braketten på låsebjelken (98) med en 5/16" x 2 1/4" ansatsskrue (62) og en 5/16" mutter (63).

Senk rammen (56). Se side 23.



17. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemøllen.** Dersom tredemøllens varselsmerker der dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen. Ikke oppbevar tredemøllen i direkte sollys da dette kan skade konsollet. Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Ta vare på de inkluderte unbrakonøklene, da én av dem brukes til å justere løpebåndet (se side 25 og 26).

DRIFT OG JUSTERINGER

FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høytytelses smøremiddel.

VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller plattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.

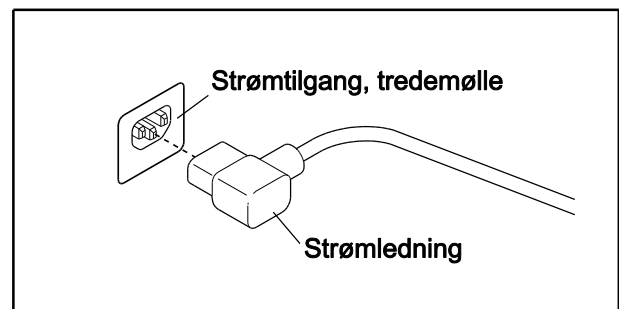
STRØMKABEL

Apparatet må være jordet.

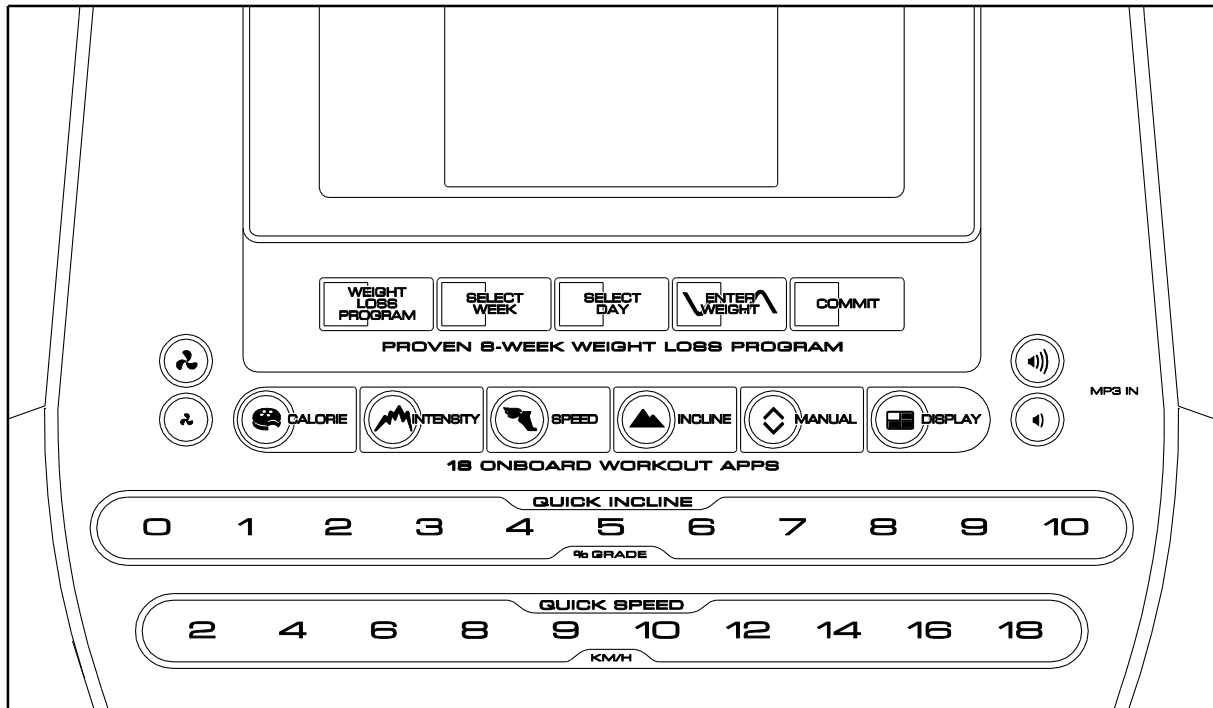
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

- **VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**
- Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



KONSOLL



Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll tilbyr et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøyeelig. Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulsbelte.

I tillegg tilbyr konsollet et utvalg treningsprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Tren vekk uønsket vekt ved hjelp av det progressive åtte-ukers-programmet. Hver treningsøkt i dette programmet kontrollerer hastighet og stigning mens det hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt utviklet for å hjelpe deg å få de resultatene du ønsker.

Du kan også lytte til din egen treningsmusikk eller lydbøker ved hjelp av konsollets lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 18.

Treningsprogrammer, se side 20.

Lydsystemet, se side 22.

Manuell modus, se side 18.

Åtte-ukers-programmet, se side 21.

Informasjonsmodus, se side 22.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både engelske mil og metriske kilometer. Se informasjonsmodus på side 22 for å se hvilken måleenhet som er valgt, og eventuelt forandre denne. I denne brukerveiledningen er *kilometer* brukt.

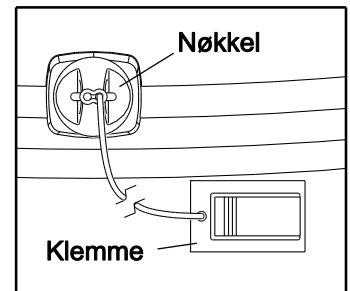
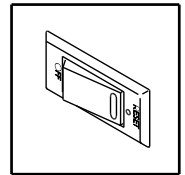
Viktig: Dersom konsollet er dekket av gjennomiktig plastikk så kan du nå fjerne denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen. Første gang du bruker apparatet, pass på at løpebåndet er sentrert. Dersom du blir nødt til å sentrere det, se side 26.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen aktiveres. **Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakke farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.**



BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Manuell modus velges automatisk ved oppstart. Dersom du allerede har valgt et annet program, kan du trykke MANUAL dersom du ønsker å velge manuell modus.

3. Start løpebåndet.

For å starte løpebåndet kan du trykke START-knappen, SPEED (+) eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker enten START eller SPEED (+), vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED (+) eller SPEED (-). Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

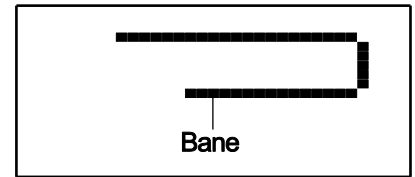
Stopp løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller SPEED (+).

4. Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE (+), INCLINE (-) eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

5. Følg med på din progresjon på skjermene.

Når du velger manuell modus, vil en bane som representerer 400 meter dukke opp på øvre halvdel av skjermen. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene rundt banen dukke opp en etter en helt til hele banen vises på skjermen. Den vil deretter forsvinne igjen, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.



Den øvre halvdel av skjermen kan også vise tiden som har gått, distansen du har beveget deg, hastigheten på løpebåndet, det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, din hastighet i minutter pr kilometer, og stigningen på tredemøllen. Trykk DISPLAY gjentatte ganger til skjermen viser ønsket informasjon.

Skjermen nede til venstre viser tid som har gått, distansen du har beveget deg under treningsøkten og stigningsnivået på tredemøllen. Merk: Dersom du har valgt et treningsprogram, vil skjermen vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.



Skjermen nede til høyre vil vise det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under økten, hastigheten på løpebåndet, samt din hastighet i minutter pr kilometer. Denne skjermen vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulssensorene.

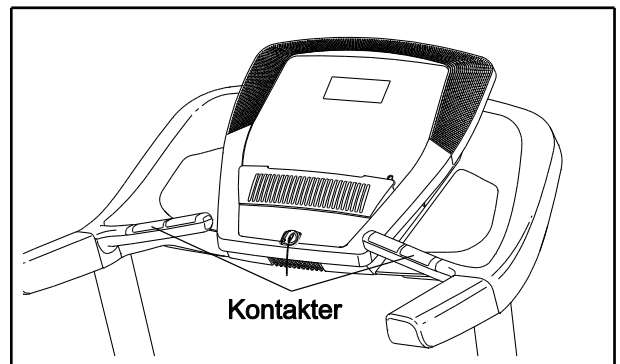


Nullstill skjermene ved å trykke STOP, fjerne nøkkelen, og koble nøkkelen til igjen.

6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulssensorene og pulsbeltet samtidig, vil konsollet ikke være i stand til å vise en nøyaktig avmåling. Se side 22 for informasjon om pulsbeltet.

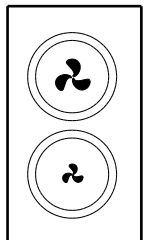
Før du benytter deg av håndpulssensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.



Når du skal benytte deg av håndpuls-sensorene, plasserer du føttene på fotskinnene, og hold tak i metallsensorene i minst 10 sekunder. **Unngå å bevege på hendene dine.** 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.**

7. Skru på viften etter ønske.

Viften har flere hastigheter. Trykk FAN(+)(-) for å velge hastighet eller for å skru viften av. Merk: Viften vil skru seg av automatisk noen minutter etter at løpebåndet har stanset.



8. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og juster så stigningen til den laveste posisjonen. Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen. **Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømløslinjen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

TRENINGSPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 18.

2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke på CALORIE-knappen, INTENSITY-knappen, SPEED-knappen eller INCLINE-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt kommer opp på skjermen.

Når programmet starter, vil skjermene vise deg maks hastighet og maks stigning i programmet, samt en profil av hastighetsinnstillingene. Dersom du har valgt en kalori-økt, vil det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne vises sammen med navnet på økten.

3. Start treningsøkten.

Trykk START eller SPEED (+) for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i flere segmenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Profilen vil vise din progresjon i treningsprogrammet under treningen. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment. Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere og det neste segmentet i profilen vil begynne å blinke. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.



Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

Merk: Målverdien for kalorier er kun et omtrentlig nummer. Det faktiske antallet kalorier du vil forbrenne under treningsøkten avhenger av din vekt, og om hvorvidt du manuelt overstyrrer programmets forhåndsinnstilte hastigheter og stigninger.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED (+) knappen for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 19. Skjermen nede til venstre vil nå vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.

5. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 19.

6. Skru på viften dersom ønskelig.

Se steg 7 på siden 19.

7. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 8 på side 19.

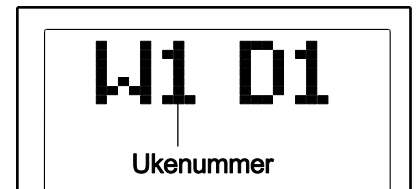
8-UKERS-PROGRAMMET

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 18.

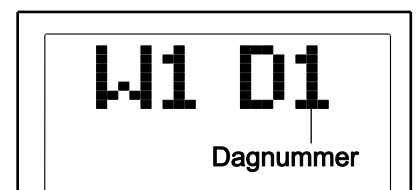
2. Velg ønsket uke i programmet.

Dette kan gjøres ved å trykke SELECT WEEK gjentatte ganger til tallet på den ønskede uka vises på den øvre venstre skjermen.



3. Velg ønsket dag i programmet.

Det er tre dagsøkter for hver uke i programmet. Velg ønsket dag ved å trykke SELECT DAY gjentatte ganger til nummeret på den ønskede dagen vises på den øvre høyre skjermen.



4. Skriv inn din vekt.

For å sikre mest mulig nøyaktig kalkulering av antallet kalorier som forbrennes, bør du skrive inn din vekt ved å benytte deg av ENTER WEIGHT+/- . Konsollet vil justere øktens intensitetsnivå i henhold til brukervekten.

5. Start treningsøkten.

Trykk COMMIT, og trykk deretter START for å påbegynne økten. Treningsøkten vil fungere på samme måte som et vanlig treningsprogram (se steg 3 på side 20).

6. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 19. Skjermen nede til venstre vil vise gjenværende tid i stedet for tid som har gått.

7. Mål hjerterytmen din etter ønske

Se steg 6 på side 19.

8. Skru på vifta etter ønske.

Se steg 7 på side 19.

9. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 8 på side 19.

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over tredemøllens bruksinformasjon. Denne modusen lar deg også velge *metriske kilometer* eller *engelske miles* som målesystem.

For å velge informasjonsmodus, hold nede STOP samtidig som du kobler til nøkkelen, før du slipper STOP-knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:

- Antall timer som tredemøllen har vært i bruk.
- Det totale antall kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.
- En 'E' for engelske mil, eller en 'M' for metriske kilometer. Skift måleenhet ved å trykke SPEED-.
- Et valg for skjermlys. Velg mellom ON, OFF eller AUTO ved å trykke SPEED+.



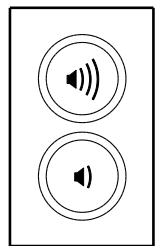
For å gå ut av informasjonsmodus, fjern nøkkelen fra konsollet.

STEREOSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker fra konsollets høyttalere, må du koble din mp3- eller CD- eller musikkspiller til konsollet via MP3-porten. Koble en lydledning (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så lydledningen til din musikkspiller. **Forsikre deg om at ledningen er koblet helt inn.**

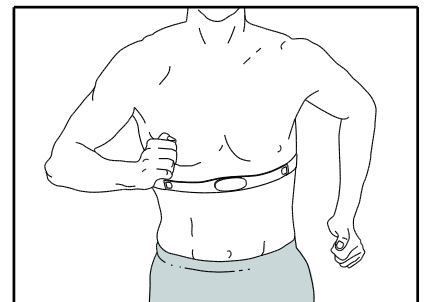
Trykk så PLAY på din musikkspiller. Juster volumet på musikkspilleren din eller på konsollet.

Dersom du benytter deg av en bærbar cd-spiller, og denne begynner å hoppe, plassér CD-spilleren på gulvet eller en annen flat overflate istedet for på konsollet.



PULSBELTE

Nøkkelen til å nå best mulig resultater, uansett om det er fettforbrenning eller styrking av ditt kardiovaskulære system, er å opprettholde riktig hjerterytme under treningsøktene dine. Det valgfrie pulsbeltet er en ypperlig måte å holde et øye med hjerterytmen din mens du trener. **Se siste side for Mylna Sports kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**



FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. **MERK:** Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.

2. Hev rammen til lagringslåsen låser seg i lagringsposisjon. **Pass på lagringslåsen har låst seg.** Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at lagringslåsen er låst i lagringsposisjon.**

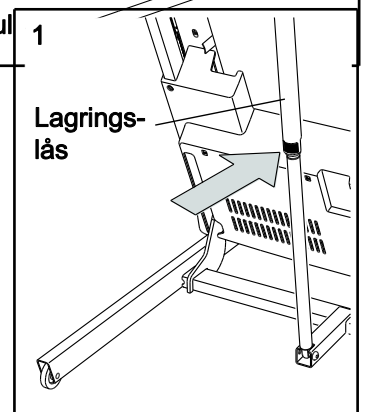
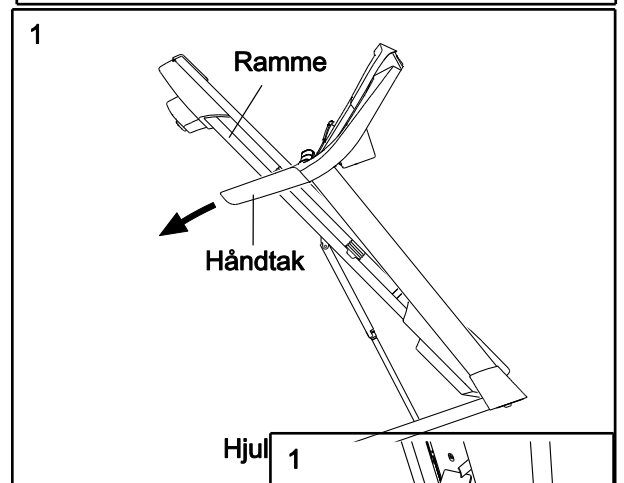
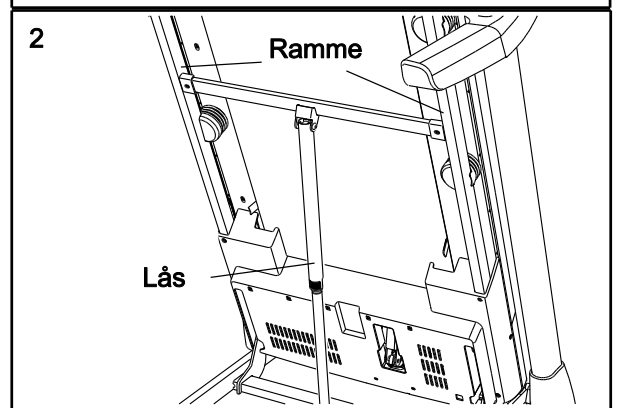
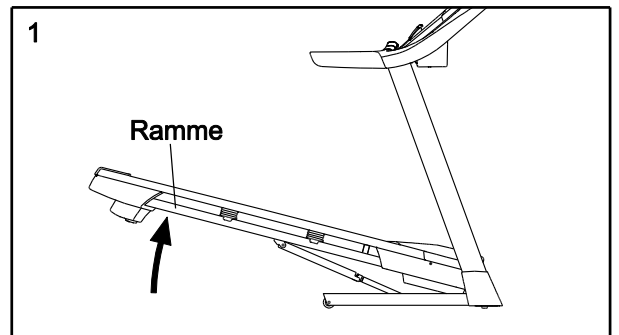
1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene.

2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Trykk på øvre del av rammen med hendene dine, trykk så lagringslåsen med foten din som vist på illustrasjonen. Senk deretter rammen til gulvet.



VEDLIKEHOLD

Rens tredemøllen regelmessig, og hold løpebåndet rent og tørt. **Skr**u av strømbryteren og koble fra strømledningen. Tørk over de eksterne delene av apparatet med et fuktig håndkle og en liten mengde mild såpe. **Viktig: Ikke spray væsker direkte på tredemøllen.** Unngå å skade konsollet – hold væsker unna computeren. Tørk tredemøllen med et mykt håndkle.

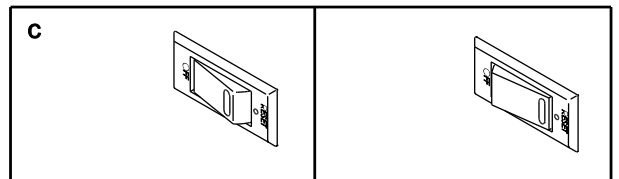
FEILSØK

De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 16). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skrur seg av under bruk

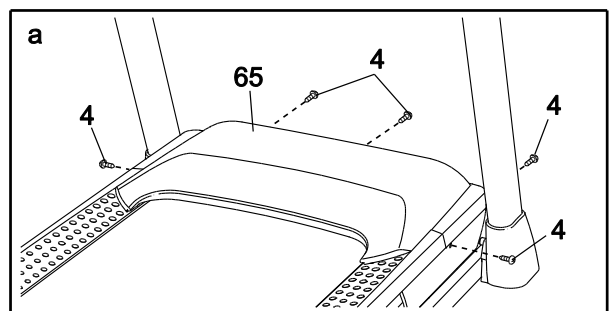
LØSNING:

- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.
- Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

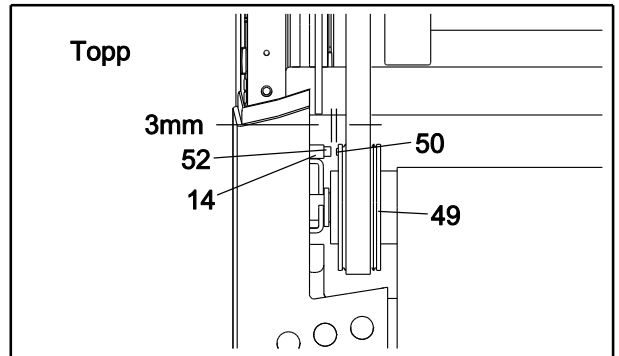
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING:

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (4), og drei motordekslet (65) forsiktig av.



Finn reedbryteren (52) og magneten (50) på venstre side av reimskiven (49). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (14) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekselet (ikke vist) og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING:

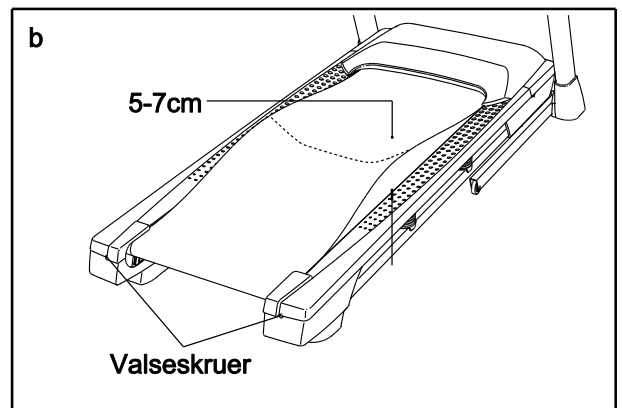
Hold STOP og SPEED(+) nede samtidig som du kobler nøkkelen til konsollet. Slipp så STOP og SPEED(+). Trykk så STOP, og deretter INCLINE(+) eller (-). Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maks stigningsnivå før den senker seg helt ned igjen. Dette vil rekalkibrere stigningssystemet. Dersom systemet ikke kalibreres, trykk STOP og deretter INCLINE (+) eller (-) igjen. Når systemet er kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



c. Tredemøllen er belagt med et høtytende smøremiddel.

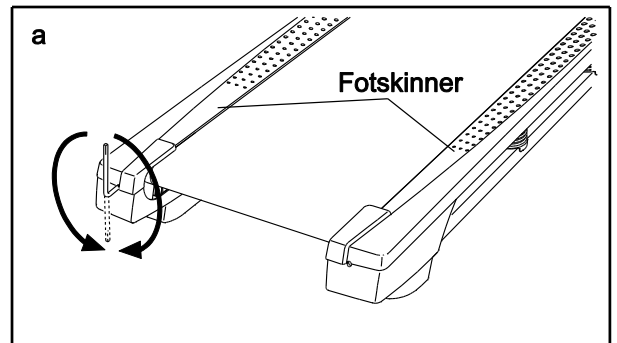
VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje. Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.

d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

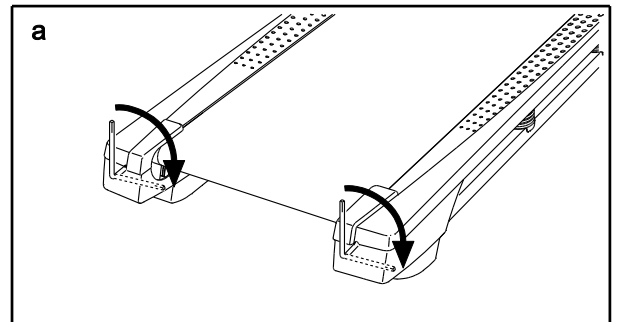
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

LØSNING:

a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du unbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpe båndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



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 rettledning. 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 |  |
| 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 du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

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 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

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

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

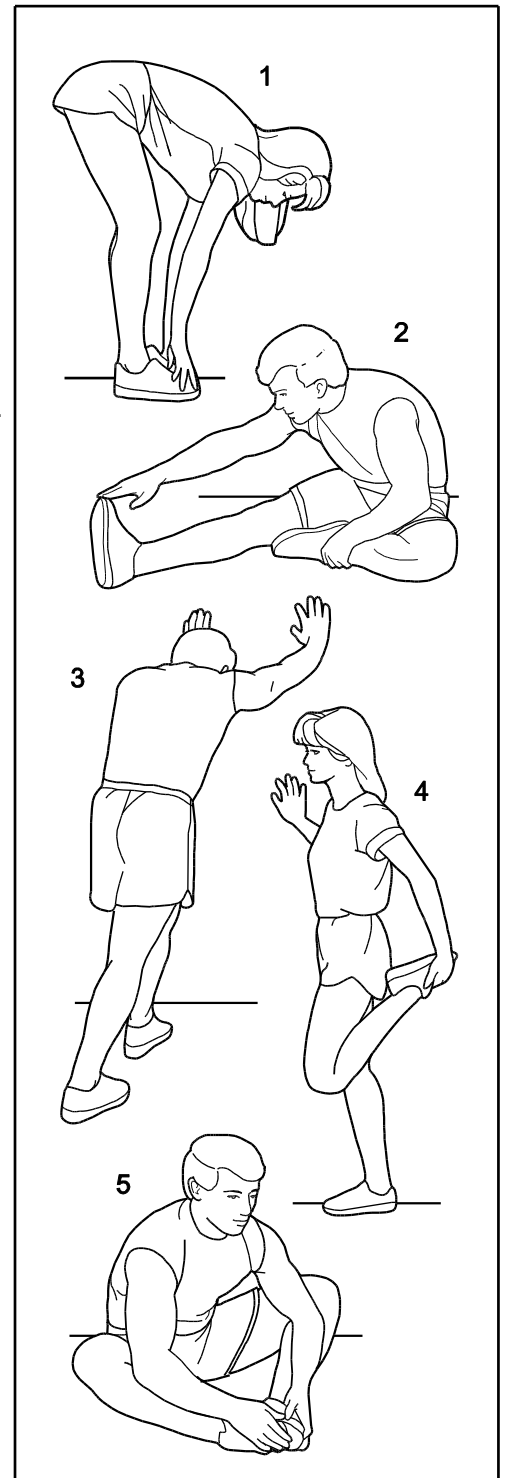
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

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.



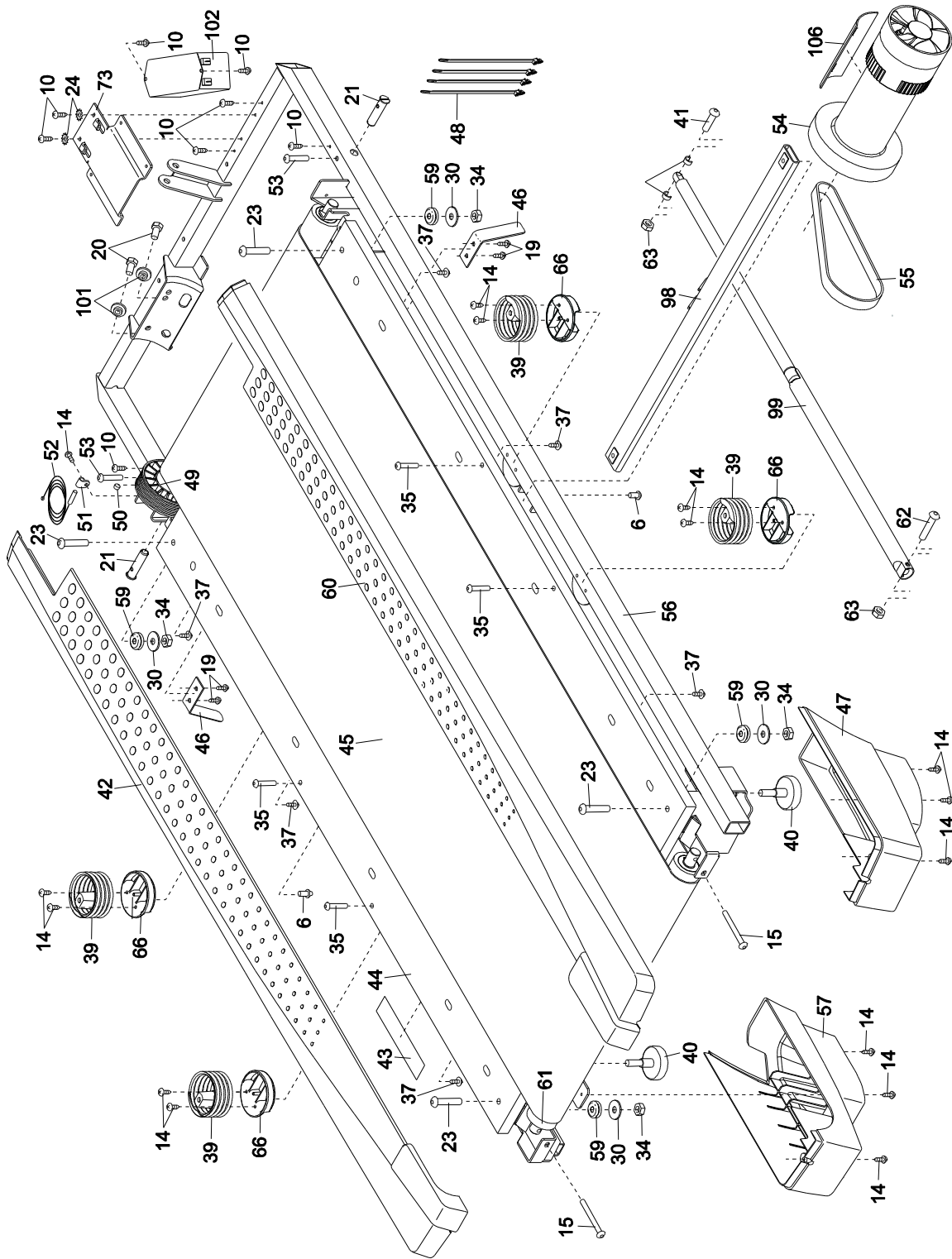
DELELISTE

| NR | BESKRIVELSE | ANT | NR | BESKRIVELSE | ANT |
|----|-----------------------------|-----|----|-----------------------------|-----|
| 1 | Skrue, #8 x 1/2" | 8 | 48 | Kabelbånd | 4 |
| 2 | Skrue, 1/4" x 1/2" | 4 | 49 | Drivvalse/reimskive | 1 |
| 3 | Basepute | 2 | 50 | Magnet | 1 |
| 4 | Skrue, #8 x 3/4" | 33 | 51 | Klemme, reedbryter | 1 |
| 5 | Skrue, 5/16" x 1 1/4" | 2 | 52 | Reedbryter | 1 |
| 6 | Skrue, 5/16" x 3/4" | 2 | 53 | Skrue, 1/4" x 1 1/4" | 2 |
| 7 | Skrue, 3/8" x 4" | 6 | 54 | Drivmotor | 1 |
| 8 | Høyre håndgrep | 1 | 55 | Motorbelte | 1 |
| 9 | Skrue, 5/16" x 1 3/4" | 2 | 56 | Ramme | 1 |
| 10 | Sølvskrue, #8 x 1/2" | 10 | 57 | Venstre bakre fot | 1 |
| 11 | Stjerneskrue, 5/16" | 8 | 58 | Jordledning, konsoll | 1 |
| 12 | Tekskrue, #8 x 1" | 4 | 59 | Gummipute | 4 |
| 13 | Stjerneskrue, 3/8" | 6 | 60 | Høyre fotskinne | 1 |
| 14 | Skrue, #8 x 3/4" | 15 | 61 | Valse | 1 |
| 15 | Skrue, 1/4" x 2 1/2" | 2 | 62 | Ansattskrue, 5/16" x 2 1/4" | 1 |
| 16 | Bolt, 3/8" x 1 1/2" | 1 | 63 | Mutter 5/16" | 2 |
| 17 | Hjulbolt, 3/8" x 1 1/2" | 2 | 64 | Konsollbase | 1 |
| 18 | Konsollramme | 1 | 65 | Panser | 1 |
| 19 | Skrue, #8 x 7/16" | 4 | 66 | Putebunn | 4 |
| 20 | Motorskrue, 5/16" | 2 | 67 | Spacer, stigningsramme | 2 |
| 21 | Pinne, 3/8" | 2 | 68 | Panserklemme | 5 |
| 22 | Bolt, 3/8" x 1" | 2 | 69 | Stigningsmotor | 1 |
| 23 | Ansattskrue, 5/16" x 1 3/4" | 4 | 70 | Stigningsramme | 1 |
| 24 | Stjerneskrue, #8 | 2 | 71 | Rammespacer | 2 |
| 25 | Skrue, #8 x 1" | 4 | 72 | Kontroller | 1 |
| 26 | Stjerneskrue, 1/4" | 4 | 73 | Kontrollerplate | 1 |
| 27 | Høyre kurv | 1 | 74 | Basehette | 2 |
| 28 | Skrue, 5/16" x 2 1/4" | 4 | 75 | Strømbryter | 1 |
| 29 | Bolt, 3/8" x 1 3/4" | 1 | 76 | Strømledning | 1 |
| 30 | Flat skive, 5/16" | 4 | 77 | Malje | 1 |
| 31 | Høyre håndtaksdeksel | 1 | 78 | Bunnplate | 1 |
| 32 | Spacer, stigningsmotor | 2 | 79 | Venstre håndgrep | 1 |
| 33 | Mutter, 3/8" | 6 | 80 | Konsoll | 1 |
| 34 | Mutter, 5/16" | 4 | 81 | Stolpeledning | 1 |
| 35 | Skrue, 1/4" x 1 1/4" | 4 | 82 | Venstre basedeksel | 1 |
| 36 | Venstre kurv | 1 | 83 | Høyre basedeksel | 1 |
| 37 | Skrue, #8 x 5/8" | 6 | 84 | Høyre håndtak | 1 |
| 38 | Hjul | 2 | 85 | Venstre håndtak | 1 |
| 39 | Isolator | 4 | 86 | Ledningsbånd | 2 |
| 40 | Bakre fot | 2 | 87 | Venstre håndtaksdeksel | 1 |
| 41 | Bolt, 5/16" x 1 3/4" | 1 | 88 | Nøkkel/klemme | 1 |
| 42 | Venstre fotskinne | 1 | 89 | Venstre stolpe | 1 |
| 43 | Varselsmerke | 1 | 90 | Høyre stolpe | 1 |
| 44 | Plattform | 1 | 91 | Varselsmerke | 2 |
| 45 | Løpebånd | 1 | 92 | Konsollklemme | 2 |
| 46 | Beltefører | 2 | 93 | Venstre pulsstang | 1 |
| 47 | Høyre bakre fot | 1 | 94 | Base | 1 |

| NR | BESKRIVELSE | ANT | | NR | BESKRIVELSE | ANT |
|-----------|--------------------|------------|--|-----------|--------------------|------------|
| 95 | Venstre pulsdeksel | 1 | | 102 | Filter | 1 |
| 96 | Høyre pulsstang | 1 | | 103 | Mottaker | 1 |
| 97 | Høyre pulsdeksel | 1 | | 104 | Spacer, basepute | 2 |
| 98 | Låsebjelke | 1 | | 105 | Ferriteboks | 1 |
| 99 | Lagringslås | 1 | | 106 | Motorisolator | 1 |
| 100 | Låsespacer | 2 | | - | Brukerveiledning | - |
| 101 | Motorforing | 2 | | | | |

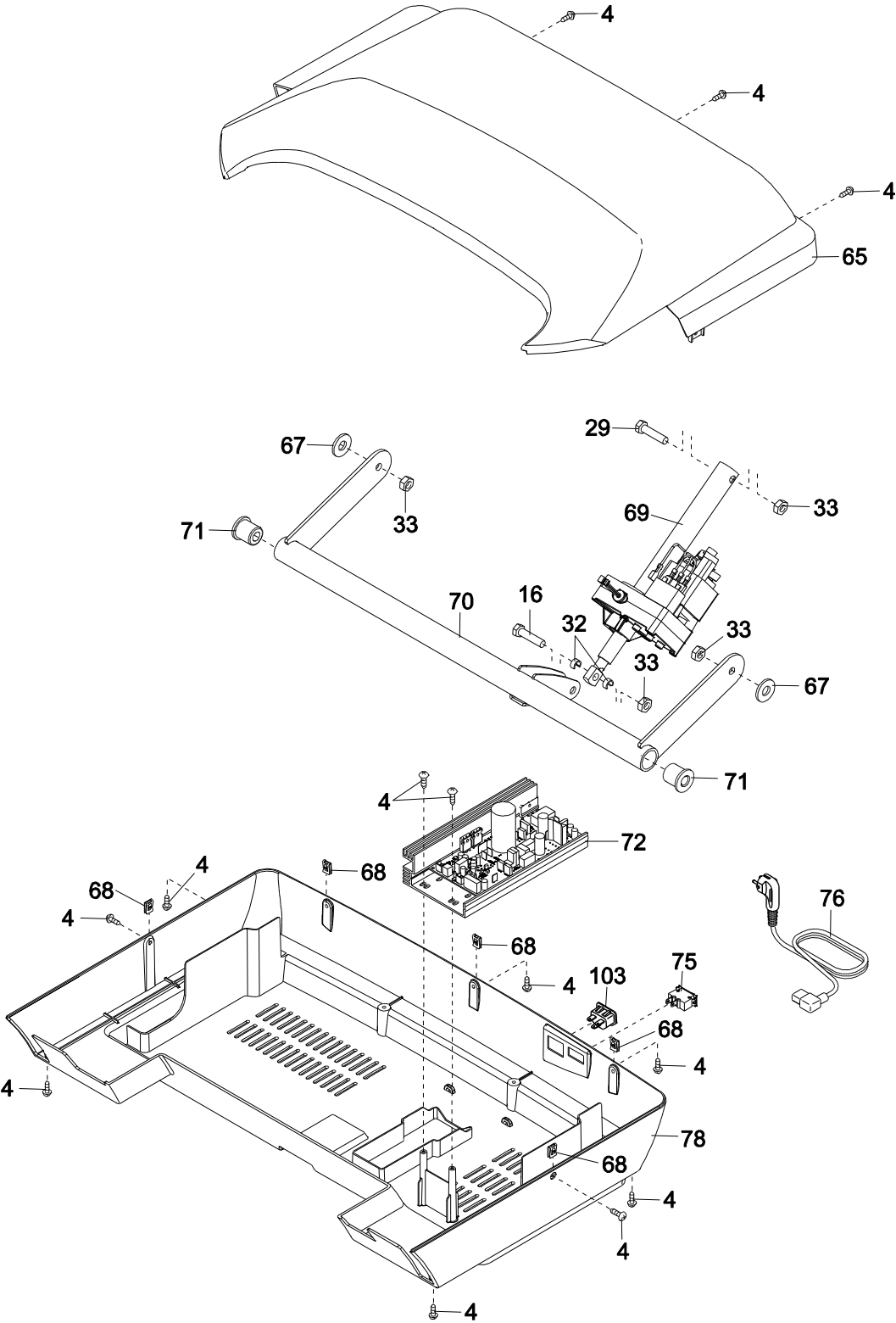
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PETL79714.1 R0414A



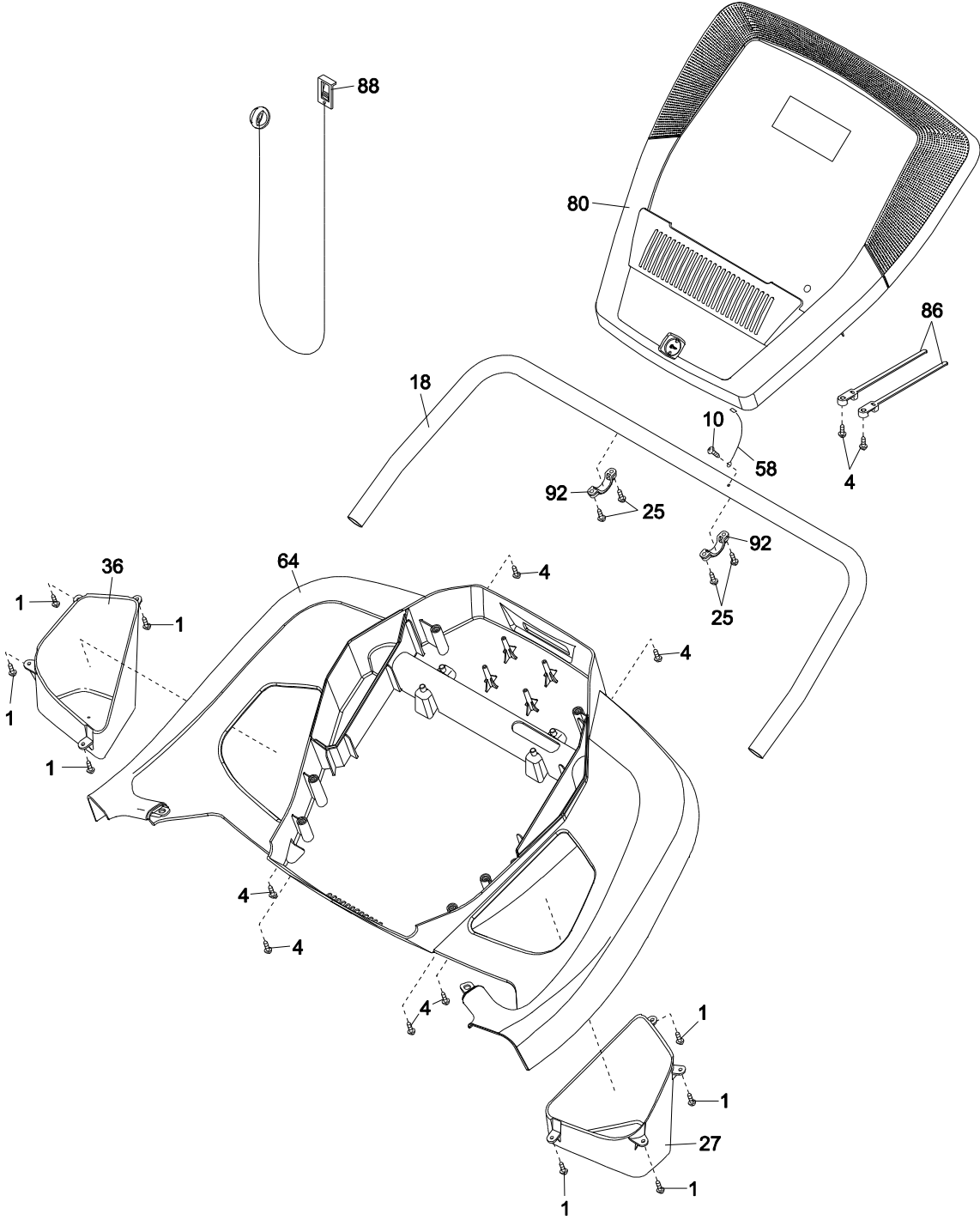
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PETL79714.1 R0414A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PETL79714.1 R0414A



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